



Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu enfant	Portion	Calories	Lipides (g)	% VQ Lipides	gras saturés (g)	gras trans (g)	%VQ gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	%VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	%VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	%VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	%VQ Calcium	%VQ Fer
Soupes																				
Crème de brocoli	168ml	90	2.5	4	2	0.1	11	5	320	13	13	4	1	4	4	3	2	8	6	0
Crème de champignons	168ml	90	2.5	4	2	0.1	11	5	410	17	13	4	1	4	3	3	0	2	6	4
Crème de pommes de terre et poireaux	168ml	110	2.5	4	2	0.1	11	5	390	16	18	6	1	4	4	3	0	6	6	2
Soupe Florentine	168ml	60	0.5	1	0.3	0	2	5	400	17	11	4	1	4	3	2	15	30	2	4
Soupe Minestrone	168ml	60	0.3	1	0	0	0	0	380	16	11	4	1	4	3	2	10	20	2	4
Soupe noces à l'italienne	168ml	80	2.5	4	0.5	0	3	5	460	19	11	4	1	4	1	4	2	2	2	4
Soupe pasta fagiole	168ml	110	2	3	0.3	0	2	0	520	22	19	6	4	16	3	5	4	10	4	10
Soupe poulet et nouilles	168ml	50	1	2	0.3	0	2	5	440	18	9	3	1	4	1	3	6	2	2	4
Soupe tomates et poivrons	168ml	70	1	2	0.5	0	3	5	400	17	12	4	1	4	7	3	10	50	6	4
Plats principaux																				
Animaux de cirque au poulet avec chips gauffrées	225g	1070	70	108	7	0.2	36	35	1130	47	91	30	6	24	1	18	0	0	2	25
Animaux de cirque au poulet avec crudités et trempette	215g	450	37	57	5	0.3	27	45	740	31	19	6	2	8	3	13	15	80	4	10
Animaux de cirque au poulet avec frites	225g	670	38	58	4	0.1	21	35	500	21	64	21	4	16	0	16	0	0	2	15
Lasagne de mamie	323g	480	23	35	11	0.4	57	70	1340	56	41	14	3	12	3	32	20	20	50	15
Macaroni sourire	211g	330	12	18	3	0.2	16	20	810	34	46	15	2	8	10	11	0	8	15	10
Pizza sourire pepperoni et fromage	234g	530	20	31	9	0.4	47	55	1220	51	61	20	3	12	5	27	10	8	30	30
Spaghettini sauce à la viande	283g	390	9	14	2	0	10	20	710	30	57	19	4	16	3	18	8	15	4	20
Boissons et desserts																				
Bol de salade de fruits	236g	180	3	5	2.5	0	13	0	20	1	38	13	2	8	32	1	15	90	2	4
Mikaritas aux fraises	139ml	80	0	0	0	0	0	0	3	1	19	6	1	4	17	0.5	0	50	2	2
Mikaritas aux framboises	139ml	80	0	0	0	0	0	0	3	1	19	6	2	8	17	0.5	0	50	2	2
Mini pizzelato	94g	240	9	14	5	0.1	26	20	90	4	36	12	1	4	30	3	6	0	6	40
Sundae - coulis au chocolat	108g	230	8	12	4.5	0.2	24	25	75	3	41	14	1	4	33	2	8	0	6	40
Sundae - coulis aux fraises	108g	200	8	12	4.5	0.2	24	25	90	4	33	11	0	0	27	1	8	15	6	2

Notes:

les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données

le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 cal / jour)