



Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

g: gramme mg: milligramme

Menu	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
Entrées (trempettes non incluses)																				
Ailes de poulet (6)	78g	200	13	20	3	0	15	115	560	23	1	1	0	0	0	21	0	0	2	6
Ailes de poulet (12)	156g	400	25	38	6	0.1	31	230	1120	47	1	1	0	0	1	42	0	0	4	15
Bâtonnets de fromage (8)	129g	420	23	35	10	0	50	15	1170	49	34	11	0	0	1	20	4	0	20	4
Bouchées de calmars frits	178g	570	34	52	3.5	0.1	18	270	1330	55	47	16	0	0	1	20	0	0	6	15
Chips gauffrées	140g	800	51	78	4.5	0.1	23	0	680	28	78	26	6	24	1	7	0	0	2	15
Crevettes popcorn	141g	450	23	35	2	0.1	11	165	880	37	42	14	2	8	4	17	2	0	4	20
Entrée variée / Mix Mikes	640g	2130	124	191	21	0.5	108	200	3590	150	200	67	12	48	13	56	90	20	40	70
Jus de légumes (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	550	23	10	3	0	0	9	2	4	90	2	4
Jus de légumes (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	820	34	15	5	0	0	14	3	6	140	2	6
Jus de tomates (petit)	224ml	45	0	0	0	0	0	0	530	22	9	3	1	4	6	1	6	20	2	10
Jus de tomates (grand)	336ml	70	0	0	0	0	0	0	800	33	13	4	2	8	9	2	8	35	4	20
Nachos (demie portion)	273g	690	42	65	12	0.4	62	40	1290	54	63	21	8	32	6	17	40	35	35	15
Nachos	546g	1380	84	129	23	0.5	118	75	2580	108	125	42	15	60	12	35	80	70	70	30
Rouleaux bruschettas (4)	250g	640	37	57	9	0.4	47	30	1200	50	61	20	4	16	5	21	80	4	25	30
Rouleaux bruschettas (8)	542g	1310	74	114	19	1	100	60	2770	115	124	41	8	32	11	43	150	8	50	60
Trempeur 3 fromages & bacon avec pain plat	333g	840	49	75	18	1	95	80	1710	71	69	23	4	16	10	32	90	30	45	30
Tremettes / sauces																				
Huile à pizza	10ml	90	9	14	0.5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0.1	4	0	0	2
Huile à sous-marin	10ml	90	9	14	0.5	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0.1	4	0	0	2
Tremette aioli de basilic	42ml	280	34	52	3	0	15	15	220	9	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0
Tremette arrabbiata	42ml	20	0.5	1	0	0	0	0	380	16	3	1	1	4	1	0.5	0	0	0	2
Tremette sud-ouest	42ml	160	16	25	1.5	0.2	9	20	320	13	3	1	0	0	1	1	2	2	2	2
Sauce tartare	42ml	250	25	38	1.5	0	8	15	290	12	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6

Menu	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																				
Bisque de tomate et basilic	224ml	250	18	28	5	0.4	27	25	680	28	18	6	3	12	14	3	8	15	4	6
Crème de brocoli	224ml	230	11	17	3.5	0	18	20	1450	60	25	8	4	16	11	9	25	20	25	4
Soupe légumes et boeuf maison	224ml	160	3.5	5	1	0	5	10	1760	73	29	10	5	20	7	5	8	4	4	8
Soupe oignon à la française	224ml	70	1	2	0.5	0	3	0	1490	62	13	4	2	8	11	4	0	8	4	4
Soupe minestrone	224ml	130	1	2	0	0	0	0	1160	48	23	8	5	20	7	5	15	4	8	10
Potage parmentier au bacon	224ml	320	14	22	5	0.2	26	35	1540	64	41	14	2	8	9	9	0	0	20	8
Soupe poulet et nouilles	224ml	140	2.5	4	1	0	5	25	1590	66	18	6	2	8	2	11	4	4	4	8
Accompagnements																				
Chips gauffrées	140g	800	51	78	4.5	0.1	23	0	680	28	78	26	6	24	1	7	0	0	2	15
Frites	182g	520	25	38	2	0.1	11	0	55	2	65	22	6	24	0	7	0	0	2	10
Frites assaisonnées	182g	520	29	45	2.5	0.1	13	0	1280	53	59	20	6	24	0	7	0	0	2	15
Linguini Alfredo	227g	350	12	18	6	0.2	31	35	410	17	49	16	3	12	4	12	2	2	10	15
Linguini sauce rosée	253g	350	12	18	6	0.4	32	30	480	20	50	17	4	16	3	9	8	0	2	15
Petit pain	48g	120	1	2	0.3	0	2	0	240	10	23	8	1	4	1	4	0	0	4	10
Rondelles d'oignon (portion régulière)	148g	480	28	43	2.5	0.1	13	0	1180	49	51	17	3	12	7	6	0	0	8	20
Rondelles d'oignon (portion familiale)	295g	960	57	88	4.5	0.2	24	0	2350	98	101	34	7	28	13	12	0	0	15	40
Salade César	122g	190	16	25	2	0.1	11	20	330	14	9	3	2	8	2	4	70	6	4	8
Salade maison, sans vinaigrette	133g	60	1.5	2	0.2	0	1	0	150	6	10	3	2	8	3	3	30	50	6	8
Spaghettini napolitaine	281g	310	3.5	5	0.4	0	2	0	630	26	58	19	5	20	4	11	2	0	2	20
Salades																				
César (entrée)	122g	200	16	25	2	0.1	11	20	330	14	9	3	2	8	2	4	80	8	6	10
César (repas)	240g	370	32	49	4	0.3	22	40	650	27	15	5	4	16	4	7	150	15	10	15
Maison, sans vinaigrette (entrée)	133g	60	1.5	2	0.2	0	1	0	150	6	10	3	2	8	3	3	30	50	6	8
Maison, sans vinaigrette (repas)	265g	120	3	5	0.5	0	3	0	310	13	20	7	4	16	6	5	60	100	10	15
Salade à la Mikes	473g	500	25	38	3	0	15	80	1150	48	26	9	4	16	13	43	60	110	10	20

Menu	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
Extra calmars frits	171g	570	34	52	3.5	0.1	18	270	1250	52	47	16	0	0	1	20	0	2	4	15
Extra crevettes	68g	60	0.5	1	0.2	0	1	125	150	6	0	0	0	0	0	14	4	4	2	15
Extra poitrine de poulet	165g	230	7	11	1.5	0	8	75	470	20	0	0	0	0	0	38	4	4	2	10
Extra poulet croustillant	85g	190	10	15	1.5	0	8	45	480	20	11	4	0	0	1	15	0	0	0	8
Extra saumon	183g	150	2.5	4	0.4	0	2	55	810	34	0	0	0	0	0	31	0	2	2	4
Pâtes (sans petit pain)																				
Lasagne classique	619g	1020	51	78	24	1	125	145	2530	105	85	28	7	28	12	56	20	0	60	35
Linguini Alfredo portion mod.	258g	400	12	18	6	0.2	31	35	420	18	58	19	3	12	4	13	4	2	15	15
Linguini Alfredo portion rég.	512g	800	25	38	12	0.4	62	65	840	35	115	38	6	24	9	27	4	2	25	35
Linguini aux crevettes portion mod.	371g	560	19	29	6	0.2	31	180	930	39	64	21	4	16	5	30	10	6	15	35
Linguini aux crevettes portion rég.	672g	1000	29	45	10	0.3	52	335	1480	62	121	40	7	28	8	57	20	8	25	60
Linguini carbonara portion mod.	288g	530	23	35	9	0.2	46	45	700	29	62	21	3	12	5	17	4	4	15	20
Linguini carbonara portion rég.	573g	1060	47	72	17	0.5	88	85	1400	58	123	41	6	24	10	33	4	8	25	35
Linguini de la mer portion mod.	355g	520	17	26	5	0.1	26	80	1060	44	68	23	4	16	6	22	8	4	15	25
Linguini de la mer portion rég.	691g	990	28	43	9	0.3	47	160	2130	89	134	45	8	32	12	44	15	6	25	45
Linguini sauce rosée portion mod.	281g	400	12	18	6	0.4	32	30	490	20	58	19	5	20	3	11	8	0	2	20
Linguini sauce rosée portion rég.	561g	790	25	38	12	1	65	55	970	40	117	39	10	40	6	22	15	0	4	35
Pennine poulet et brocoli portion mod.	384g	530	17	26	7	0.2	36	65	820	34	67	22	5	20	5	27	15	60	15	20
Pennine poulet et brocoli portion rég.	710g	980	29	45	12	0.4	62	100	1380	58	130	43	10	40	9	47	25	120	25	40
Rigatoni au gratin	435g	790	37	57	17	1	90	110	1340	56	75	25	5	20	6	36	15	0	35	30
Spaghettini bolognaise portion mod.	281g	420	11	17	3.5	0.1	18	25	640	27	60	20	4	16	5	17	2	0	4	25
Spaghettini bolognaise portion rég.	561g	830	23	35	7	0.1	36	50	1270	53	119	40	8	32	9	35	2	0	8	45
Spaghettini pesto Alfredo	513g	780	46	71	14	0.3	72	50	1220	51	72	24	7	28	7	19	60	90	25	25
Extra poulet croustillant	85g	190	10	15	1.5	0	8	45	480	20	11	4	0	0	1	15	0	0	0	8
Extra poitrine de poulet	165g	230	7	11	1.5	0	8	75	470	20	0	0	0	0	0	38	4	4	2	10
Extra saumon	183g	150	2.5	4	0.4	0	2	55	810	34	0	0	0	0	0	31	0	2	2	4
Pizzas																				
Carnivore 6 pouces (traditionnelle)	300g	680	29	45	13	0.5	68	105	1750	73	62	21	3	12	5	42	8	2	30	30
Carnivore 9 pouces (traditionnelle)	629g	1400	61	94	26	1	135	215	3640	152	127	42	6	24	11	86	15	2	60	60
Carnivore 9 pouces (croûte mince)	504g	1110	59	91	26	1	135	215	3130	130	70	23	4	16	7	76	15	2	60	40
Carnivore 9 pouces (croûte farcie)	734g	1680	82	126	40	2	210	285	4520	188	127	42	6	24	11	114	30	2	110	60
Carnivore 12 pouces (traditionnelle)	1062g	2420	115	177	51	2	265	405	6370	265	191	64	10	40	16	157	30	4	110	90

Menu	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
Carnivore 12 pouces (croûte mince)	937g	2130	112	172	51	2	265	405	5850	244	135	45	7	28	12	147	30	2	110	70
Carnivore 12 pouces (croûte farcie)	1072g	2450	117	180	52	2	270	410	6450	269	191	64	10	40	16	160	30	4	120	90
De la mer 6 pouces (traditionnelle)	270g	550	19	29	9	0.4	47	80	1490	62	67	22	3	12	6	28	15	2	35	25
De la mer 9 pouces (traditionnelle)	567g	1140	41	63	20	1	105	170	3110	130	135	45	6	24	13	57	25	2	70	50
De la mer 9 pouces (croûte mince)	442g	850	38	58	19	1	100	170	2590	108	78	26	3	12	10	47	25	2	70	30
De la mer 9 pouces (croûte farcie)	672g	1420	62	95	34	1.5	178	240	3980	166	135	45	6	24	13	85	40	2	130	50
De la mer 12 pouces (traditionnelle)	879g	1810	68	105	35	1.5	183	275	4860	203	202	67	9	36	20	95	45	4	130	80
De la mer 12 pouces (croûte mince)	754g	1520	65	100	34	1.5	178	275	4340	181	146	49	6	24	16	85	45	2	130	60
De la mer 12 pouces (croûte farcie)	1029g	2210	98	151	55	2.5	288	375	6110	255	202	67	9	36	20	135	60	4	210	80
Internationale 6 pouces (traditionnelle)	285g	610	26	40	12	0.5	63	70	1510	63	64	21	4	16	6	32	10	15	30	35
Internationale 9 pouces (traditionnelle)	664g	1420	67	103	28	1	145	185	3750	156	132	44	8	32	14	76	20	45	60	70
Internationale 9 pouces (croûte mince)	539g	1130	65	100	28	1	145	185	3240	135	75	25	6	24	10	66	20	40	60	50
Internationales 9 pouces (croûte farcie)	769g	1700	88	135	42	2	220	255	4630	193	132	44	8	32	14	104	35	45	110	70
Internationale 12 pouces (traditionnelle)	1042g	2260	109	168	49	2	255	315	5960	248	199	66	13	52	20	125	40	60	110	110
Internationale 12 pouces (croûte mince)	920g	1960	106	163	48	2	250	315	5450	227	140	47	11	44	16	115	40	60	110	90
Internationale 12 pouces (croûte farcie)	1192g	2660	139	214	69	3	360	415	7210	300	199	66	13	52	20	165	60	60	190	110
Jardin de rêves 6 pouces (traditionnelle)	258g	520	19	29	6	0.2	31	20	1760	73	68	23	5	20	8	20	15	35	25	35
Jardin de rêves 9 pouces (traditionnelle)	533g	1030	37	57	12	0.4	62	40	3540	148	137	46	11	44	17	39	30	70	50	70
Jardin de rêves 9 pouces (croûte mince)	405g	720	33	51	12	0.4	62	40	2980	124	80	27	9	36	14	28	30	70	45	45
Jardin de rêves 9 pouces (croûte farcie)	635g	1290	57	88	26	1	135	110	4380	183	136	45	11	44	17	67	45	70	100	70
Jardin de rêves 12 pouces (traditionnelle)	869g	1680	65	100	23	1	120	75	6250	260	212	71	18	72	29	66	50	110	90	110
Jardin de rêves 12 pouces (croûte mince)	741g	1370	61	94	23	1	120	75	5700	238	155	52	16	64	26	55	50	110	90	80
Jardin de rêves 12 pouces (croûte farcie)	1016g	2060	93	143	43	2	225	175	7460	311	211	70	18	72	29	106	70	110	170	110
Napolitaine 6 pouces (traditionnelle)	193g	430	13	20	7	0.3	37	30	900	38	59	20	3	12	4	21	8	6	30	25
Napolitaine 9 pouces (traditionnelle)	412g	890	28	43	13	0.5	68	60	1910	80	119	40	6	24	9	42	20	15	60	50
Napolitaine 9 pouces (croûte mince)	287g	600	26	40	13	0.5	68	60	1390	58	63	21	4	16	6	31	20	15	50	30
Napolitaine 9 pouces (croûte farcie)	517g	1170	49	75	27	1.5	143	130	2780	116	119	40	6	24	9	70	30	15	110	50
Napolitaine 12 pouces (traditionnelle)	647g	1440	50	77	26	1	135	120	3070	128	179	60	9	36	13	72	35	20	110	80
Napolitaine 12 pouces (croûte mince)	522g	1150	47	72	25	1	130	120	2550	106	123	41	6	24	10	62	35	20	110	50
Napolitaine 12 pouces (croûte farcie)	797g	1840	80	123	46	2	240	220	4320	180	179	60	9	36	13	112	50	20	190	80
Pepperoni 6 pouces (traditionnelle)	221g	520	19	29	9	0.4	47	55	1180	49	60	20	3	12	4	26	8	6	30	30
Pepperoni 9 pouces (traditionnelle)	497g	1140	47	72	21	1	110	130	2760	115	124	41	7	28	10	57	20	15	60	60

Menu	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
Pepperoni 9 pouces (croûte mince)	372g	850	45	69	20	1	105	130	2240	93	67	22	4	16	6	47	20	15	60	40
Pepperoni 9 pouces (croûte farcie)	602g	1420	68	105	35	1.5	183	200	3640	152	124	41	7	28	10	85	35	15	110	60
Pepperoni 12 pouces (traditionnelle)	789g	1860	81	125	38	2	200	240	4490	187	187	62	10	40	14	98	35	20	110	100
Pepperoni 12 pouces (croûte mince)	664g	1570	79	122	38	2	200	240	3970	165	130	43	8	32	11	88	35	20	110	70
Pepperoni 12 pouces (croûte farcie)	939g	2260	111	171	58	3	305	340	5740	239	187	62	10	40	14	138	60	20	190	100
Poulet BBQ 6 pouces (traditionnelle)	236g	540	17	26	9	0.3	47	50	1330	55	68	23	3	12	10	29	15	4	30	30
Poulet BBQ 9 pouces (traditionnelle)	472g	1030	28	43	13	0.4	67	100	2560	107	138	46	6	24	20	58	25	6	45	60
Poulet BBQ 9 pouces (croûte mince)	347g	740	25	38	12	0.4	62	100	2040	85	81	27	4	16	16	47	25	6	40	30
Poulet BBQ 9 pouces (croûte farcie)	577g	1310	49	75	27	1	140	170	3430	143	138	46	6	24	20	86	35	6	100	60
Poulet BBQ 12 pouces (traditionnelle)	740g	1660	52	80	25	1	130	165	4090	170	206	69	9	36	30	92	40	10	80	90
Poulet BBQ 12 pouces (croûte mince)	615g	1370	49	75	25	1	130	165	3570	149	150	50	7	28	27	82	40	8	80	60
Poulet BBQ 12 pouces (croûte farcie)	890g	2060	82	126	45	2	235	265	5340	223	206	69	9	36	30	132	60	10	160	90
Toute garnie 6 pouces (traditionnelle)	246g	520	20	31	9	0.4	47	55	1180	49	62	21	3	12	5	26	10	15	30	30
Toute garnie 9 pouces (traditionnelle)	546g	1150	47	72	21	1	110	130	2760	115	127	42	8	32	11	58	20	35	60	70
Toute garnie 9 pouces (croûte mince)	421g	860	45	69	20	1	105	130	2250	94	70	23	5	20	8	48	20	30	60	45
Toute garnie 9 pouces (croûte farcie)	658g	1440	68	105	35	1.5	183	200	3640	152	127	42	8	32	11	86	35	35	110	70
Toute garnie 12 pouces (traditionnelle)	872g	1880	82	126	38	2	200	240	4490	187	192	64	11	44	16	100	40	50	110	100
Toute garnie 12 pouces (croûte mince)	747g	1590	79	122	38	2	200	240	3980	166	135	45	9	36	13	89	40	45	110	80
Toute garnie 12 pouces (croûte farcie)	1022g	2280	112	172	58	3	305	340	5740	239	192	64	11	44	16	140	60	50	190	100
Végétarienne 6 pouces (traditionnelle)	259g	460	14	22	7	0.3	37	30	1120	47	63	21	3	12	6	22	10	20	30	30
Végétarienne 9 pouces (traditionnelle)	555g	950	30	46	14	0.5	73	60	2360	98	129	43	7	28	13	44	20	45	60	60
Végétarienne 9 pouces (croûte mince)	430g	660	28	43	13	0.5	68	60	1850	77	72	24	5	20	9	33	20	45	60	35
Végétarienne 9 pouces (croûte farcie)	660g	1230	51	78	28	1.5	148	130	3240	135	129	43	7	28	13	72	35	45	110	60
Végétarienne 12 pouces (traditionnelle)	898g	1550	54	83	27	1	140	120	3980	166	195	65	11	44	19	75	40	80	110	90
Végétarienne 12 pouces (croûte mince)	773g	1260	52	80	26	1	135	120	3460	144	138	46	9	36	16	65	40	80	110	60
Végétarienne 12 pouces (croûte farcie)	1048g	1950	84	129	47	2	245	220	5230	218	195	65	11	44	19	115	60	80	190	90
Sous-marins (sans accompagnement)																				
Co-Vedette® 7 pouces	301g	560	24	37	9	0.5	48	75	1340	56	54	18	4	16	5	32	10	15	30	30
Co-Vedette® 10 pouces	445g	820	36	55	13	0.5	68	115	1970	82	78	26	6	24	7	49	15	20	40	40
Hot Luke® 7 pouces	309g	600	27	42	10	0.5	53	85	1560	65	55	18	4	16	5	34	10	15	30	35
Hot Luke® 10 pouces	433g	820	37	57	14	0.5	73	115	2130	89	79	26	6	24	7	47	15	20	40	45
Jardin de rêves 7 pouces	322g	400	11	17	3	0.2	16	15	1250	52	58	19	6	24	7	20	20	130	30	30

Menu	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
Jardin de rêves 10 pouces	477g	580	17	26	4.5	0.2	24	20	1980	83	85	28	9	36	10	29	35	180	45	45
Sous-marin à la Mikes 7 pouces	312g	600	26	40	5	0.2	26	85	1340	56	52	17	3	12	4	39	6	15	6	25
Sous-marin à la Mikes 10 pouces	462g	910	43	66	8	0.3	42	130	2000	83	75	25	4	16	5	59	10	20	10	35
Superstar® 7 pouces	359g	550	22	34	8	0.4	42	70	1500	63	57	19	5	20	7	34	10	35	30	35
Superstar® 10 pouces	524g	790	31	48	11	0.5	58	105	2130	89	82	27	7	28	10	50	15	45	40	45
Western 7 pouces	306g	440	14	22	4.5	0.3	24	40	840	35	53	18	4	16	6	27	8	20	30	30
Western 10 pouces	462g	660	23	35	7	0.4	37	70	1250	52	77	26	6	24	8	42	10	25	40	35
Poutines et frites																				
Frites (petite)	182g	520	25	38	2	0.1	11	0	55	2	65	22	6	24	0	7	0	0	2	10
Frites (grande)	406g	1150	57	88	5	0.2	26	0	120	5	146	49	13	52	0	15	0	0	4	20
Frites assaisonnées (petite)	182g	520	29	45	2.5	0.1	13	0	1280	53	59	20	6	24	0	7	0	0	2	15
Frites assaisonnées (grande)	406g	1160	64	98	5	0.2	26	0	2850	119	132	44	14	56	0	15	0	0	4	30
Poutine poulet et bacon	524g	1050	64	98	22	1	115	105	1870	78	75	25	6	24	2	51	20	4	50	15
Poutine poulet et bacon (grande - livraison)	1049g	2100	128	197	44	1.5	228	210	3740	156	150	50	12	48	3	102	40	8	110	35
Poutine steak philly au Saint-Raymond	578g	1100	68	105	24	1	125	115	2170	90	83	28	7	28	3	51	20	4	70	15
Poutine steak philly au Saint-Raymond (grande - livraison)	1087g	1940	114	175	34	1.5	178	185	3830	160	165	55	13	52	5	80	30	8	80	25
Poutine Superstar®	585g	1040	61	94	21	1	110	105	2430	101	86	29	7	28	4	46	20	20	50	20
Poutine Superstar® (grande - livraison)	1169g	2080	121	186	42	2	220	215	4860	203	172	57	15	60	9	93	35	40	110	40
Poutine traditionnelle	420g	820	48	74	16	0.5	83	50	1720	72	78	26	6	24	1	29	15	0	50	10
Poutine traditionnelle (grande - livraison)	840g	1650	96	148	32	1.5	168	100	3440	143	156	52	12	48	2	58	35	0	110	20
Duetto																				
Casserole de fruits de mer (sans accompagnement)	408g	530	28	43	12	0.5	63	215	2380	99	30	10	3	12	10	37	20	6	50	15
Fish & chips avec sauce tartare et salade de kale (sans accompagnement)	360g	1070	76	117	6	0	30	95	1760	73	53	18	2	8	3	33	10	15	6	30
Lasagne classique demie-portion (sans accompagnement)	310g	510	25	38	12	0.5	63	70	1270	53	43	14	3	12	6	28	10	0	30	20
Pizza de la mer et linguini Alfredo avec salade de kale	562g	970	32	49	15	0.5	78	110	2010	84	127	42	7	28	13	42	25	20	50	45
Pizza toute garnie et salade César	368g	720	36	55	11	0.5	58	75	1510	63	71	24	6	24	7	30	80	20	35	40
Pizza toute garnie et spaghetti bolognaise avec salade de kale	561g	960	32	49	13	0.5	68	80	1920	80	125	42	8	32	12	44	20	30	35	60
Poulet marsala (sans accompagnement)	299g	510	35	54	15	1	80	135	730	30	7	2	1	4	2	40	25	8	4	15
Poulet parmigiana (sans accompagnement)	283g	550	29	45	9	0.4	47	125	1590	66	28	9	1	4	3	43	8	0	40	20

Menu	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
Rouleaux bruschettas et linguini carbonara avec sauce arrabiata et salade de kale	615g	1220	62	95	18	0.5	93	70	2380	99	128	43	8	32	14	39	90	25	40	50
Saumon (sans accompagnement)	171g	310	17	26	1.5	0	8	55	1110	46	3	1	0	0	0	31	8	0	2	8
Spaghettini bolognaise et salade César	403g	610	28	43	6	0.2	31	45	960	40	69	23	7	28	7	21	80	8	10	30
Promo homard 2019																				
Bisque de homard	238g	260	14	22	7	0.4	37	85	1230	51	21	7	1	4	7	11	6	2	10	8
Cannellonis homard et crevettes	408g	700	42	65	25	1	130	255	2480	103	39	13	2	8	9	42	25	2	80	15
Pains au homard (3)	258g	370	11	17	2	0.1	11	90	1310	55	48	16	3	12	7	20	10	4	8	15
Pain au homard (1)	86g	120	3.5	5	0.5	0	3	30	440	18	16	5	1	4	2	7	4	2	2	6
Sub club homard et crevettes 7 po	338g	530	20	31	7	0.2	36	155	1730	72	51	17	3	12	5	38	15	20	30	30
Sub club homard et crevettes 10 po	482g	730	27	42	8	0.2	41	220	2390	100	73	24	5	20	6	52	20	20	45	45
Poutine au homard et crevettes	551g	1240	75	115	26	1	135	215	1980	83	101	34	9	36	4	49	30	6	70	25
Pizza homard et crevettes 9 pouces (traditionnelle)	474g	960	29	45	15	1	80	170	2230	93	120	40	5	20	8	53	20	8	70	60
Pizza homard et crevettes 9 pouces (croûte mince)	349g	670	27	42	15	1	80	170	1710	71	64	21	3	12	5	42	20	6	60	30
Pizza homard et crevettes 9 pouces (croûte farcie)	579g	1240	50	77	29	1.5	153	240	3100	129	120	40	5	20	8	81	35	8	120	60
Pizza homard et crevettes 12 pouces (traditionnelle)	823g	1630	56	86	30	1.5	158	335	3940	164	184	61	9	36	13	95	40	15	130	90
Pizza homard et crevettes 12 pouces (croûte mince)	698g	1340	53	82	30	1.5	158	335	3420	143	127	42	6	24	10	84	40	10	130	60
Pizza homard et crevettes 12 pouces (croûte farcie)	973g	2030	86	132	50	2.5	263	435	5190	216	184	61	9	36	13	135	60	15	210	90
Brevages																				
Boisson gazeuse (Pepsi)	453ml	200	0	0	0	0	0	0	10	1	54	18	0	0	54	0	0	0	0	0
Boisson gazeuse (Pepsi Diet)	453ml	1	0	0	0	0	0	0	20	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lait 2 % (petit)	227ml	110	4.5	7	2.5	0.2	14	20	95	4	11	4	0	0	11	7	10	0	25	0
Lait 2 % (grand)	340ml	170	7	11	4	0.3	22	25	140	6	16	5	0	0	17	11	20	2	35	0
Lait au chocolat 1% (petit)	227ml	140	2.5	4	1	0	5	10	190	8	24	8	0	0	23	7	10	0	25	10
Lait au chocolat 1% (grand)	336ml	200	3.5	5	1.5	0	8	15	290	12	35	12	0	0	34	10	15	0	35	15
Jus de pomme (petit)	227ml	100	0	0	0	0	0	0	15	1	25	8	0	0	23	0	0	35	2	2
Jus de pomme (grand)	340ml	150	0	0	0	0	0	0	20	1	37	12	0	0	34	0	0	50	2	2
Jus d'orange (petit)	227ml	110	0	0	0	0	0	0	20	1	26	9	0	0	23	1	0	90	2	2
Jus d'orange (grand)	340ml	160	0	0	0	0	0	0	25	1	39	13	0	0	34	1	0	140	2	2

Menu	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
Desserts																				
Alpes chocolatées	329g	900	35	54	17	1	90	70	220	9	142	47	4	16	112	9	15	2	10	90
Croustade aux pommes	338g	910	35	54	20	0.2	101	25	390	16	141	47	6	24	84	10	6	4	10	15
Fondant au chocolat	172g	550	31	48	21	0.5	108	150	125	5	64	21	2	8	50	7	20	2	6	20
Gâteau au chocolat à la ganache	258g	940	65	100	31	2	165	185	770	32	87	29	5	20	59	9	35	15	15	50
Gâteau au fromage	207g	700	35	54	22	0.1	111	40	590	25	75	25	1	4	59	9	15	0	8	6
Gâteau décadence au chocolat	138g	490	27	42	11	0.2	56	25	330	14	58	19	4	16	39	7	10	0	8	6
Mille-feuille	128g	380	21	32	11	0.5	58	40	190	8	43	14	1	4	21	3	15	2	2	6
Pizzelato - coulis au caramel	168g	440	14	22	7	0.2	36	50	200	8	74	25	0	0	56	5	0	0	2	2
Pizzelato - coulis au chocolat	168g	410	14	22	7	0.2	36	50	140	6	66	22	1	4	53	5	0	0	0	80
Pizzelato - coulis aux fraises	168g	350	14	22	7	0.2	36	50	120	5	54	18	0	0	45	4	0	30	0	2
Pizzelato - coulis sucre à la crème	168g	420	15	23	8	0.2	41	55	135	6	68	23	0	0	59	4	2	0	4	2
Tarte au sucre	170g	570	25	38	13	0.5	68	110	200	8	84	28	1	4	58	6	25	0	8	20
Tarte au sucre et crème glacée	245g	700	32	49	17	1	90	135	260	11	103	34	1	4	73	7	35	0	15	20
Tiramisu	124g	390	21	32	14	0.2	71	105	75	3	44	15	1	4	36	6	10	2	6	15
Volcan de brownies pour deux	525g	1460	68	105	37	2	195	120	440	18	222	74	5	20	171	14	25	4	20	60
Desserts - menu midi																				
Avalanche aux carottes	69g	220	9	14	2	0.1	11	30	115	5	30	10	1	4	19	3	15	2	4	6
Cappucino	57g	200	12	18	3	0.2	16	25	105	4	20	7	0	0	15	2	2	2	2	4
Croustillant citron-lime	52g	130	6	9	3	0.5	18	20	35	1	16	5	0	0	9	2	4	2	2	2
Croustillant yogourt et fruits	50g	140	7	11	3.5	0.2	19	20	30	1	18	6	0	0	10	2	4	2	2	2
Douceur aux pommes	56g	160	8	12	2.5	0.1	13	5	70	3	23	8	1	4	15	1	2	2	2	4
Duo chocolat	62g	200	13	20	4	0.1	21	20	70	3	20	7	1	4	15	1	2	2	2	8

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)