

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
Smoothies																				
Aloha avec lait d'amande	283ml	220	1	2	0	0	0	0	35	1	51	17	4	16	47	2	10	150	10	6
Aloha avec yogourt	283ml	250	1	2	0.5	0	3	5	40	2	57	19	3	12	52	4	8	150	10	6
Avocat avec lait d'amande	283ml	290	13	20	1.5	0	8	0	45	2	44	15	6	24	34	2	4	120	10	10
Avocat avec yogourt	283ml	330	13	20	2	0	10	5	50	2	50	17	6	24	40	4	2	120	10	8
Bleuets avec lait d'amande	283ml	240	1	2	0.1	0	1	0	40	2	57	19	5	20	42	2	2	160	15	10
Bleuets avec yogourt	283ml	270	1	2	0.5	0	3	5	45	2	63	21	5	20	48	4	0	160	10	8
Fraisinette avec lait d'amande	283ml	260	1	2	0.1	0	1	0	40	2	64	21	5	20	51	2	8	190	10	10
Fraisinette avec yogourt	283ml	300	1	2	0.5	0	3	5	45	2	69	23	5	20	56	4	6	190	10	8
Melon d'eau avec lait d'amande	283ml	230	1	2	0	0	0	0	35	1	56	19	2	8	49	1	10	130	10	10
Melon d'eau avec yogourt	283ml	260	1	2	0.5	0	3	5	40	2	62	21	2	8	55	3	8	130	10	8
"Ruby Red" avec lait d'amande	283ml	200	1	2	0	0	0	0	35	1	48	16	7	28	37	1	2	150	10	10
"Ruby Red" avec yogourt	283ml	240	1.5	2	0.5	0	3	5	40	2	54	18	6	24	43	3	0	150	10	8
Breuvages																				
Boisson gazeuse (Coca-Cola)	355ml	140	0	0	0	0	0	0	25	1	39	13	0	0	39	0	0	0	0	0
Chocolat chaud de luxe	302g	200	9	14	8	0.1	41	0	140	6	30	10	1	4	26	1	0	0	2	4
Chocolat chaud "S'mores" sans les biscuits	332g	320	13	20	11	0.1	56	0	160	7	47	16	2	8	38	2	0	0	4	6
Cocktail de fruits	300ml	150	0	0	0	0	0	0	50	2	38	13	0	0	36	0	0	0	2	0
Cocktail de légumes sans biscuits soda	240ml	45	0	0	0	0	0	0	650	27	10	3	2	8	3	1	15	100	2	2
Jus d'ananas (petit)	142ml	70	0	0	0	0	0	0	10	1	16	5	0	0	15	0.3	0	60	2	2
Jus d'ananas (grand)	256ml	120	0	0	0	0	0	0	15	1	30	10	0	0	28	1	0	100	4	4
Jus de canneberge (petit)	142ml	70	0	0	0	0	0	0	5	1	18	6	0	0	16	0	0	40	2	2
Jus de canneberge (grand)	256ml	120	0	0	0	0	0	0	10	1	32	11	0	0	30	0	0	70	2	2
Jus de pamplemousse (petit)	142ml	60	0	0	0	0	0	0	5	1	14	5	0	0	13	0	2	60	2	2
Jus de pamplemousse (grand)	256ml	100	0	0	0	0	0	0	10	1	26	9	0	0	24	0	4	100	2	2
Jus de pomme (petit)	142ml	60	0	0	0	0	0	0	5	1	15	5	0	0	14	0	0	10	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
Jus de pomme (grand)	256ml	110	0	0	0	0	0	0	10	1	28	9	0	0	26	0	0	20	2	2
Jus d'orange (petit)	142ml	70	0	0	0	0	0	0	10	1	16	5	0	0	12	1	0	60	2	2
Jus d'orange (grand)	256ml	120	0	0	0	0	0	0	15	1	29	10	0	0	22	2	0	100	2	2
Jus d'orange fraîchement pressé	256ml	130	0.5	1	0.1	0	1	0	3	1	29	10	1	4	23	2	6	230	2	4
Lait 2% (petit)	142ml	70	3	5	1.5	0.1	8	10	70	3	7	2	0	0	7	5	6	0	15	0
Lait 2% (grand)	256ml	130	5	8	3	0.1	16	20	125	5	12	4	0	0	12	9	10	0	30	0
Lait au chocolat 1% (petit)	142ml	100	1.5	2	1	0.1	6	5	125	5	16	5	0	0	16	5	6	0	15	2
Lait au chocolat 1% (grand)	256ml	170	2.5	4	1.5	0.1	8	10	220	9	29	10	0	0	29	9	10	0	25	4
Lait d'amande (petit)	142ml	20	1.5	2	0	0	0	0	60	3	1	1	1	4	0	1	6	0	15	4
Lait d'amande (grand)	256ml	35	3	5	0	0	0	0	105	4	1	1	1	4	0	1	10	0	30	6
Cafés spécialisés sans sucre ajouté																				
Café au lait (tasse)	245ml	110	4	6	2.5	0.1	13	15	100	4	10	3	0	0	10	7	8	0	25	0
Café au lait (bol)	490ml	220	8	12	5	0.2	26	30	200	8	21	7	0	0	19	15	15	0	50	0
Café glacé	445ml	110	4	6	2.5	0.1	13	15	110	5	10	3	0	0	10	7	8	0	25	0
Cappuccino (tasse)	145ml	60	2	3	1	0	5	10	55	2	6	2	0	0	5	4	4	0	10	0
Cappuccino (bol)	290ml	110	4	6	2.5	0.1	13	15	110	5	11	4	0	0	10	7	8	0	25	0
Espresso simple	45ml	4	0.1	1	0	0	0	0	5	1	1	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0
Espresso double	90ml	10	0.2	1	0.1	0	1	0	15	1	2	1	0	0	0	0.1	0	0	0	0
Mokaccino (tasse)	211ml	90	3	5	2	0	10	10	90	4	12	4	0	0	10	4	4	0	15	2
Mokaccino (bol)	422ml	180	6	9	3.5	0.1	18	15	180	8	23	8	1	4	20	8	8	0	25	2
Un peu plus de ... (extra)																				
Bacon (4 tranches)	40g	210	18	28	7	0	35	40	520	22	0	0	0	0	0	12	0	0	0	2
Bol de fruits frais	350g	180	1	2	0.2	0	1	0	40	2	46	15	6	24	29	3	25	120	2	6
Chorizo (1)	125g	240	19	29	6	0	30	65	720	30	2	1	0	0	0	15	4	2	2	6
Crème anglaise	57ml	180	15	23	9	0.5	48	55	30	1	10	3	0	0	10	2	0	0	70	0
Cretons	40g	110	8	12	3	0	15	20	360	15	2	1	0	0	0	6	0	0	0	4
Fameuses pommes de terre	200g	420	18	28	3.5	0.1	18	0	860	36	58	19	5	20	0	7	0	0	4	15
Fèves au four	126g	160	1.5	2	0.3	0	2	0	500	21	30	10	7	28	10	7	0	0	8	25
Fromage à la crème	50g	130	12	18	8	0.4	42	40	210	9	4	1	0	0	4	3	15	0	6	0
Fromage brie (3 tranches)	50g	170	13	20	8	0.5	43	40	380	16	2	1	0	0	0	10	15	0	25	0
Fromage cheddar (3 tranches)	50g	200	17	26	10	0.5	53	50	330	14	2	1	0	0	0	12	15	0	35	0
Fromage cottage 4%	57g	50	2.5	4	1.5	0	8	10	130	5	2	1	0	0	2	6	2	0	4	0

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
Fromage de chèvre	28g	90	7	11	4.5	0.3	24	20	140	6	1	1	0	0	0	7	2	0	10	2
Fromage suisse (3 tranches)	69g	250	21	32	12	0.5	63	60	240	10	2	1	0	0	0	18	25	0	60	0
Galettes de pommes de terre (12) & crème sure	184g	660	50	77	14	0.3	72	45	670	28	44	15	1	4	3	9	15	4	10	15
Jambon (2 tranches)	90g	90	3	5	1.5	0	8	35	810	34	3	1	0	0	0	13	0	0	0	2
Mayonnaise chipotle	42ml	150	11	17	2	0	10	5	390	16	10	3	0	0	10	1	0	6	0	0
Sauce hollandaise	57ml	150	14	22	3.5	0	18	5	270	11	4	1	0	0	3	2	15	0	2	0
Saucisses (2)	112g	450	41	63	14	0.1	71	70	940	39	6	2	0	0	0	13	0	0	0	10
Sirop d'érable	45ml	170	0	0	0	0	0	0	10	1	41	14	0	0	41	0	0	0	4	0
Benedict (avec compote de pommes)																				
Bacon & pommes caramélisées sur bagel avec fruits frais	803g	1240	61	94	20	0.5	103	435	1100	46	138	46	11	44	61	42	80	150	40	50
Bacon & pommes caramélisées sur bagel avec pommes de terre	700g	1500	79	122	24	0.5	123	435	1920	80	154	51	10	40	35	47	50	40	40	60
Bacon & pommes caramélisées sur muffin anglais avec fruits frais	764g	1040	55	85	20	0.4	102	430	1220	51	107	36	9	36	56	37	80	150	35	30
Bacon & pommes caramélisées sur muffin anglais avec pommes de terre	661g	1300	73	112	23	0.5	118	430	2050	85	124	41	8	32	30	42	50	40	35	40
Florentine sur bagel avec fruits frais	755g	1070	49	75	18	0.5	93	425	820	34	125	42	11	44	48	39	120	160	60	60
Florentine sur bagel avec pommes de terre	652g	1330	67	103	21	0.5	108	425	1640	68	142	47	10	40	22	44	90	60	60	70
Florentine sur muffin anglais avec fruits frais	716g	870	43	66	17	0.5	88	420	940	39	95	32	9	36	44	34	120	160	50	35
Florentine sur muffin anglais avec pommes de terre	613g	1130	60	92	20	0.5	103	420	1770	74	111	37	8	32	18	39	90	60	50	45
"L'avocado" sur bagel avec fruits frais	773g	1150	58	89	15	0.2	76	405	850	35	129	43	15	60	48	37	60	150	20	50
"L'avocado" sur bagel avec pommes de terre	670g	1410	75	115	18	0.2	91	405	1670	70	146	49	15	60	22	41	40	50	20	60
"L'avocado" sur muffin anglais avec fruits frais	734g	950	52	80	14	0.1	71	400	970	40	98	33	13	52	44	32	60	150	15	30
"L'avocado" sur muffin anglais avec pommes de terre	631g	1210	69	106	17	0.2	86	400	1800	75	115	38	13	52	18	36	40	50	15	40
"Lox" sur bagel avec fruits frais	814g	1180	56	86	18	0.5	93	440	1260	53	133	44	11	44	55	33	80	150	25	50
"Lox" sur bagel avec pommes de terre	711g	1440	73	112	22	0.5	113	440	2080	87	149	50	11	44	29	37	60	45	25	60
"Lox" sur muffin anglais avec fruits frais	775g	980	50	77	18	0.5	93	435	1380	58	102	34	9	36	51	27	80	150	20	30
"Lox" sur muffin anglais avec pommes de terre	672g	1240	67	103	21	0.5	108	435	2210	92	119	40	9	36	25	32	60	45	20	40
Philly sur bagel avec fruits frais	918g	1320	65	100	20	0.5	103	445	1570	65	138	46	13	52	57	52	90	150	40	60
Philly sur bagel avec pommes de terre	815g	1580	82	126	24	0.5	123	445	2400	100	155	52	13	52	31	57	70	40	45	70
Philly sur muffin anglais avec fruits frais	879g	1120	59	91	20	0.5	103	440	1700	71	108	36	11	44	52	47	90	150	35	40
Philly sur muffin anglais avec pommes de terre	776g	1380	76	117	23	0.5	118	440	2520	105	124	41	11	44	26	52	70	40	40	45
Sriracha sur bagel avec fruits frais	833g	1340	71	109	24	0.5	123	480	1770	74	129	43	10	40	50	56	80	140	60	60
Sriracha sur bagel avec pommes de terre	730g	1600	89	137	28	0.5	143	480	2600	108	146	49	10	40	24	60	50	35	60	70
Sriracha sur muffin anglais avec fruits frais	794g	1140	65	100	24	0.5	123	475	1900	79	99	33	8	32	45	50	80	140	50	35

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
Sriracha sur muffin anglais avec pommes de terre	691g	1400	83	128	27	0.5	138	475	2720	113	115	38	8	32	19	55	50	35	50	45
Traditionnel sur bagel avec bacon et fruits frais	703g	1060	50	77	15	0.2	76	415	970	40	122	41	10	40	48	38	60	140	20	50
Traditionnel sur bagel avec jambon et fruits frais	743g	940	35	54	9	0.1	46	410	1170	49	125	42	10	40	48	37	60	140	20	50
Traditionnel sur bagel avec bacon et pommes de terre	600g	1320	67	103	18	0.2	91	415	1800	75	139	46	9	36	22	43	35	35	20	60
Traditionnel sur bagel avec jambon et pommes de terre	640g	1200	53	82	12	0.2	61	410	2000	83	141	47	9	36	22	42	35	35	20	60
Traditionnel sur muffin anglais avec bacon et fruits frais	664g	860	44	68	14	0.1	71	410	1100	46	92	31	8	32	44	33	60	140	15	30
Traditionnel sur muffin anglais avec jambon et fruits frais	704g	740	29	45	8	0.1	41	400	1300	54	94	31	8	32	44	32	60	140	15	30
Traditionnel sur muffin anglais avec bacon et pommes de terre	561g	1120	61	94	17	0.2	86	410	1920	80	108	36	7	28	18	37	35	35	15	40
Traditionnel sur muffin anglais avec jambon et pommes de terre	601g	1000	46	71	12	0.1	61	400	2120	88	110	37	7	28	18	37	35	35	15	40
Western sur bagel avec fruits frais	848g	1160	54	83	16	0.3	82	450	1290	54	131	44	11	44	53	46	70	150	25	60
Western sur bagel avec pommes de terre	745g	1420	71	109	20	0.4	102	450	2120	88	147	49	10	40	27	51	45	40	30	70
Western sur muffin anglais avec fruits frais	809g	960	47	72	16	0.3	82	445	1420	59	100	33	9	36	48	41	70	150	20	40
Western sur muffin anglais avec pommes de terre	706g	1220	65	100	19	0.3	97	445	2250	94	117	39	8	32	22	46	45	40	25	50
Guacamole																				
"Avocado lox"	788g	880	45	69	9	0.1	46	395	1430	60	92	31	21	84	34	27	50	160	15	40
Avocat & fromage à la crème	787g	950	53	82	15	0.5	78	405	690	29	98	33	22	88	39	30	70	180	20	45
Avocat, bacon & chèvre	604g	1200	72	111	19	0.5	98	405	1700	71	103	34	19	76	5	42	25	35	25	50
Délice "Avocado"	704g	760	38	58	7	0.1	36	365	470	20	90	30	20	80	33	25	50	160	15	40
Crêpes, pancakes, gaufres & pain doré																				
Classiques - Crêpe fraises bananes chocolat	539g	1000	44	68	24	0.5	123	65	980	41	141	47	13	52	70	17	2	100	80	25
Classiques - Crêpe fruits & crème	674g	790	24	37	12	0.5	63	80	1390	58	132	44	10	40	56	19	25	140	100	35
Classiques - Crêpe pommes caramel	619g	1020	42	65	19	0.1	96	15	1220	51	159	53	7	28	94	11	30	30	20	20
Classiques - Gaufre fraises bananes chocolat	574g	1160	60	92	27	0.5	138	150	1110	46	145	48	12	48	64	15	25	100	100	25
Classiques - Gaufre fruits & crème	589g	730	33	51	13	0.5	68	135	910	38	102	34	7	28	44	11	45	140	100	25
Classiques - Gaufre pommes caramel	619g	1110	54	83	21	0.1	106	80	1180	49	153	51	5	20	88	8	50	30	30	20
Classiques - Pain doré fraises bananes chocolat	651g	1240	50	77	26	0.5	133	300	670	28	176	59	13	52	88	28	20	100	90	30
Classiques - Pain doré fruits & crème	702g	880	27	42	13	0.5	68	300	630	26	142	47	8	32	69	25	40	140	100	35
Classiques - Pain doré pommes caramel	731g	1260	48	74	21	0.2	106	245	910	38	193	64	7	28	112	22	50	30	25	30
Classiques - Pancake fraises bananes chocolat	794g	1510	53	82	27	0.5	138	95	2570	107	230	77	17	68	89	34	2	100	110	60
Classiques - Pancake fruits & crème	844g	1150	30	46	14	0.5	73	100	2540	106	197	66	13	52	70	32	25	140	120	60
Classiques - Pancake pommes caramel	874g	1530	51	78	21	0.1	106	45	2820	118	248	83	11	44	113	29	30	30	50	60
Crêpe jambon & asperges	811g	1080	47	72	16	0.5	83	105	2850	119	127	42	10	40	39	47	60	110	60	40

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
Crêpe pommes & cheddar	696g	1380	71	109	27	0.4	137	50	1470	61	174	58	11	44	98	27	45	30	50	30
Crêpe trois mousquetaires	867g	1460	76	117	28	0.5	143	145	3060	128	157	52	12	48	44	45	40	120	60	50
Gaufre Philly	693g	950	45	69	15	0.5	78	295	2050	85	98	33	8	32	33	39	60	90	40	35
Pain doré brie & bleuets	601g	1210	45	69	21	0.5	108	425	1220	51	163	54	8	32	97	46	40	15	70	50
Pain doré croustillant & pommes caramel	614g	1040	31	48	8	0.1	41	245	750	31	175	58	9	36	94	25	30	45	25	35
Pancake l'ultime avec bacon	814g	1270	52	80	19	0.5	98	450	3100	129	155	52	11	44	46	51	50	100	60	60
Pancake l'ultime avec jambon	874g	1210	42	65	15	0.5	78	455	3520	147	158	53	11	44	46	55	50	110	60	60
Poêlées à l'ancienne (avec pommes de terre et 2 rôties pain blanc)																				
À l'érable 1 œuf	632g	1410	76	117	25	0.3	127	250	2690	112	134	45	7	28	40	47	60	50	45	40
À l'érable 2 œufs	682g	1480	81	125	26	0.4	132	435	2760	115	135	45	7	28	41	53	70	50	50	45
Bacon & avocat 1 œuf	637g	1290	76	117	25	0.5	128	270	2290	95	110	37	13	52	11	44	45	80	45	40
Bacon & avocat 2 œufs	687g	1360	81	125	27	0.5	138	455	2350	98	110	37	13	52	11	50	60	80	45	45
BBQ 1 œuf	705g	1510	93	143	30	0.1	151	310	3170	132	121	40	7	28	21	51	80	6	60	45
BBQ 2 œufs	755g	1580	98	151	31	0.1	156	495	3230	135	122	41	7	28	22	57	90	6	60	50
Légumes 1 œuf	572g	1050	56	86	19	0.5	98	235	2060	86	106	35	8	32	12	33	50	60	40	40
Légumes 2 œufs	622g	1120	61	94	20	0.5	103	415	2130	89	107	36	8	32	12	39	60	60	45	45
Mexicaine 1 œuf	783g	1320	69	106	22	0.4	112	280	2690	112	127	42	15	60	16	48	45	45	50	50
Mexicaine 2 œufs	845g	1410	76	117	24	0.5	123	465	2750	115	129	43	16	64	16	54	50	50	50	60
Trois viandes 1 œuf	514g	1220	70	108	25	0.5	128	290	2640	110	101	34	6	24	7	46	30	4	40	40
Trois viandes 2 œufs	564g	1290	75	115	27	0.5	138	475	2700	113	102	34	6	24	8	51	40	4	45	45
Sandwiches déjeuner (avec pommes de terre et fruits frais)																				
Club déjeuner avec bacon	744g	1170	53	82	19	0.5	98	425	2220	93	132	44	9	36	35	44	80	110	40	50
Club déjeuner avec steak philly	827g	1150	46	71	16	0.5	83	435	2140	89	134	45	10	40	36	50	80	110	40	50
Bagel BLT etc.	604g	970	41	63	11	0.1	56	220	970	40	126	42	10	40	32	31	50	100	15	50
Bagel fromage à la crème	528g	880	34	52	14	0.5	73	60	720	30	127	42	10	40	35	19	45	90	20	45
Burrito déjeuner	829g	1250	60	92	20	0.4	102	415	1950	81	138	46	21	84	31	44	60	130	45	50
"Cheeseburger" de luxe avec frites assaisonnées	582g	1730	99	152	26	1	135	315	3670	153	155	52	11	44	19	55	20	100	25	60
"Cheeseburger" de luxe avec salade maison	572g	1320	91	140	26	1	135	325	2980	124	75	25	6	24	21	49	90	40	25	50
Croque déjeuner	691g	1000	53	82	16	0.5	83	235	1230	51	105	35	15	60	29	36	60	140	50	35
Quesadilla déjeuner	796g	1240	59	91	21	0.5	108	440	2850	119	131	44	13	52	34	50	60	110	40	45
Sandwich grillé	641g	990	46	71	17	0.5	88	255	1740	73	109	36	10	40	27	42	60	110	50	35
Sicilien	611g	830	38	58	11	0.3	57	225	1340	56	98	33	10	40	28	31	50	130	20	40

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
Œufs (avec pommes de terre, compote de pommes et 2 rôties pain blanc)																				
"Big Ben"	644g	1370	78	120	24	0.2	121	480	3270	136	113	38	7	28	16	53	25	30	10	50
Ça croustille avec caramel	790g	1450	55	85	16	0.2	81	520	2190	91	197	66	14	56	48	45	35	80	25	60
Ça croustille avec chocolat aux noisettes	790g	1510	62	95	18	0.2	91	520	2160	90	194	65	14	56	53	46	35	80	20	60
Classique 2 œufs avec bacon	477g	1030	52	80	15	0.2	76	405	1960	82	105	35	7	28	15	35	25	15	10	40
Classique 2 œufs avec cretons et fèves au four	605g	1100	45	69	11	0.1	56	385	2310	96	138	46	13	52	26	37	25	15	15	70
Classique 2 œufs avec fruits frais et pommes de terre	787g	1010	35	54	8	0.1	41	365	1480	62	151	50	12	48	44	26	50	140	10	45
Classique 2 œufs avec fruits frais et tomates	667g	600	17	26	5	0.1	26	365	630	26	96	32	9	36	46	20	60	160	10	30
Classique 2 œufs avec jambon	537g	930	38	58	10	0.1	51	405	2340	98	108	36	7	28	15	38	25	15	10	40
Classique 2 œufs avec saucisses	549g	1270	76	117	22	0.2	111	440	2390	100	111	37	7	28	15	36	25	15	10	50
Combo crêpe pommes	864g	1830	100	154	32	0.5	163	475	3240	135	185	62	10	40	58	52	50	35	35	60
Crêpe champêtre	654g	1420	70	108	27	0.5	138	435	2450	102	156	52	9	36	46	41	40	30	25	50
Deux fois bleu au chocolat	876g	1880	73	112	24	0.2	121	430	3810	159	256	85	12	48	74	57	25	25	50	90
Deux fois bleu aux bleuets	876g	1650	60	92	16	0.2	81	430	3810	159	224	75	14	56	44	55	25	30	50	80
Deux œufs, chorizo & pain doré	861g	1630	76	117	21	0.2	106	575	2770	115	183	61	11	44	56	57	45	35	25	60
Deux œufs etc. avec crêpe	692g	1250	42	65	10	0.1	51	390	2760	115	178	59	10	40	31	38	25	15	35	70
Deux œufs etc. avec gaufre	607g	1190	52	80	12	0.1	61	450	2280	95	148	49	7	28	20	30	45	15	35	60
Deux œufs etc. avec pain doré	719g	1340	46	71	12	0.2	61	615	2010	84	188	63	9	36	44	44	40	15	30	70
Deux œufs etc. avec pancake	692g	1300	43	66	11	0.1	56	390	2930	122	188	63	10	40	33	40	25	15	40	70
Dix sur dix avec crêpe	899g	1730	78	120	23	0.2	116	470	4300	179	192	64	16	64	37	66	25	25	35	90
Dix sur dix avec crêpe (sans cretons)	859g	1620	70	108	20	0.2	101	450	3940	164	189	63	16	64	37	60	25	25	35	90
Dix sur dix avec demi gaufre	814g	1640	82	126	24	0.2	121	495	3840	160	164	55	14	56	29	60	35	25	30	80
Dix sur dix avec demi gaufre (sans cretons)	774g	1530	73	112	21	0.2	106	480	3480	145	162	54	14	56	29	54	35	25	30	80
Dix sur dix avec pain doré	870g	1710	79	122	24	0.2	121	580	3700	154	184	61	14	56	41	67	35	25	30	90
Dix sur dix avec pain doré (sans cretons)	830g	1600	70	108	20	0.2	101	560	3340	139	182	61	14	56	41	61	35	25	30	80
Dix sur dix avec pancake	984g	1920	82	126	24	0.2	121	480	4900	204	226	75	17	68	45	73	25	25	45	110
Dix sur dix avec pancake (sans cretons)	944g	1820	73	112	21	0.2	106	460	4540	189	223	74	17	68	45	67	25	25	45	100
Gourmandise	669g	1630	94	145	26	0.3	132	485	2450	102	151	50	10	40	36	46	35	35	20	50
L'authentique	717g	1340	64	98	21	0.5	108	435	2790	116	141	47	14	56	27	51	40	30	40	70
L'authentique (sans cretons)	677g	1230	56	86	18	0.5	93	415	2420	101	139	46	14	56	27	45	40	30	40	60
Poutine Ben & Florentine avec frites	521g	1550	105	162	30	0.2	151	325	2960	123	103	34	7	28	6	51	60	80	50	25
Poutine Ben & Florentine avec pommes de terre	561g	1320	92	142	31	0.2	156	325	3140	131	76	25	5	20	6	52	60	2	50	25

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
Choix santé de Florentine																				
Bagel au saumon fumé	745g	1000	36	55	12	0.5	63	70	1650	69	141	47	13	52	41	22	45	140	20	50
Délice santé avec fromage brie	581g	700	29	45	14	0.5	73	415	890	37	89	30	9	36	30	29	60	120	30	30
Délice santé avec fromage cheddar	574g	700	29	45	14	0.5	73	415	800	33	88	29	9	36	30	29	60	120	35	30
Délice santé avec fromage cottage	597g	620	20	31	9	0.2	46	390	710	30	89	30	9	36	32	28	50	130	15	30
Délice santé avec fromage de chèvre	569g	660	25	38	12	0.5	63	400	720	30	88	29	9	36	30	28	50	120	20	35
Délice santé avec fromage suisse	610g	820	39	60	19	1	100	440	820	34	89	30	9	36	30	40	70	120	70	30
Délice santé avec yogourt à la vanille	673g	670	20	31	8	0.2	41	385	640	27	103	34	9	36	45	27	50	120	25	30
Duo "overnight"	438g	730	34	52	7	0.2	36	10	490	20	78	26	16	64	15	35	8	25	25	40
Duo santé avec fromage brie	462g	710	43	66	13	0.5	68	400	600	25	54	18	15	60	16	32	40	70	35	40
Duo santé avec fromage cheddar	455g	710	44	68	13	0.4	67	400	520	22	53	18	15	60	16	32	45	70	40	40
Duo santé avec fromage cottage	479g	630	35	54	8	0.1	41	375	420	18	55	18	15	60	18	30	35	70	20	40
Duo santé avec fromage suisse	468g	740	46	71	14	0.5	73	405	450	19	54	18	15	60	16	36	45	70	50	40
Gruau à l'ancienne avec fraises et bananes	568g	700	15	23	6	0.2	31	20	510	21	130	43	10	40	45	17	10	25	10	35
Gruau à l'ancienne avec pommes caramélisées et amandes	563g	780	25	38	7	0.2	36	20	550	23	126	42	9	36	49	18	15	4	15	35
Méli-mélange santé avec fromage brie	698g	670	21	32	10	0.5	53	40	1040	43	92	31	10	40	31	34	60	140	35	25
Méli-mélange santé avec fromage cheddar	698g	700	25	38	12	0.5	63	50	990	41	92	31	10	40	31	35	60	140	40	25
Méli-mélange santé avec fromage cottage	718g	570	11	17	3.5	0.1	18	10	820	34	93	31	10	40	34	31	45	140	15	25
Méli-mélange santé avec fromage de chèvre	676g	590	15	23	7	0.3	37	20	800	33	91	30	10	40	31	30	45	140	20	25
Méli-mélange santé avec fromage suisse	694g	670	22	34	10	0.5	53	40	820	34	92	31	10	40	31	36	60	140	45	25
Méli-mélange santé avec yogourt à la vanille	718g	560	9	14	2.5	0	13	5	700	29	99	33	10	40	39	26	45	140	15	25
Poêlée de quinoa & légumes	727g	1060	44	68	13	0.3	67	205	1070	45	127	42	15	60	19	42	45	70	25	70
Wrap santé	856g	1080	50	77	19	0.5	98	420	1100	46	123	41	18	72	41	42	70	150	60	40
Omelettes à trois œufs (avec pommes de terre, compote de pommes et 2 rôties pain blanc)																				
Avocat, bacon & épinards	663g	1330	76	117	23	0.5	118	615	1960	82	115	38	12	48	17	50	70	35	50	50
Choix du boucher	651g	1390	80	123	28	0.5	143	660	2750	115	112	37	7	28	18	56	50	25	45	50
"Eastern"	654g	1050	48	74	13	0.2	66	570	1970	82	118	39	8	32	23	37	50	80	15	45
Fromage de chèvre	624g	1140	58	89	20	0.5	103	590	1840	77	112	37	8	32	19	43	90	50	35	60
Végétarienne	695g	1180	60	92	21	0.5	108	600	1900	79	118	39	9	36	23	43	70	80	45	45

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
Coin des petits																				
1-2-3 avec bacon	329g	720	35	54	10	0.1	51	210	1390	58	79	26	4	16	15	24	15	15	6	30
1-2-3 avec cretons	339g	680	30	46	8	0.1	41	200	1370	57	81	27	4	16	15	21	15	15	6	35
1-2-3 avec fèves au four	412g	710	23	35	5	0.1	26	185	1450	60	106	35	10	40	24	21	15	15	15	50
1-2-3 avec jambon	339g	610	23	35	6	0.1	31	200	1360	57	80	27	4	16	15	20	15	15	6	30
1-2-3 avec saucisses	374g	870	49	75	14	0.1	71	230	1630	68	83	28	4	16	15	23	15	15	6	35
"Bananalicious" avec crêpe	212g	460	20	31	13	0.1	66	10	460	19	64	21	4	16	38	8	0	20	10	10
"Bananalicious" avec gaufre	212g	510	27	42	14	0.1	71	40	440	18	61	20	3	12	35	6	10	20	15	10
"Bananalicious" avec pain doré	268g	580	23	35	14	0.1	71	125	300	13	81	27	4	16	47	13	8	20	10	15
"Bananalicious" avec pancake	297g	640	24	37	14	0.1	71	20	1010	42	94	31	5	20	45	14	0	20	20	25
Crêpe "S'mores"	184g	490	21	32	13	0.1	66	10	480	20	70	23	2	8	44	8	0	10	8	10
"Grilled cheese"	300g	670	27	42	10	0.4	52	30	1530	64	87	29	4	16	16	18	20	15	30	25
Koko Loko	325g	740	28	43	18	0.1	91	15	1000	42	118	39	5	20	63	14	0	20	20	30
Pti' délice	407g	560	23	35	10	0.4	52	215	760	32	72	24	5	20	30	20	40	90	30	25
Bon matin																				
Bagel fromage à la crème	528g	880	34	52	14	0.5	73	60	720	30	127	42	10	40	35	19	45	90	20	45
Deux œufs avec bacon	489g	1040	52	80	15	0.2	76	405	1960	82	106	35	7	28	16	35	25	25	10	40
Deux œufs avec cretons	489g	940	43	66	11	0.1	56	385	1810	75	109	36	7	28	16	30	25	25	10	45
Deux œufs avec fèves au four	577g	1000	36	55	8	0.1	41	365	1950	81	137	46	13	52	27	31	25	25	15	60
Deux œufs avec jambon	539g	920	38	58	9	0.1	46	400	2250	94	109	36	7	28	16	36	25	30	10	40
Deux œufs avec saucisses	524g	1130	62	95	17	0.2	86	415	2070	86	111	37	7	28	16	32	25	25	10	45
Explosion de fruits	659g	840	22	34	13	0	65	5	600	25	150	50	15	60	65	21	35	140	25	35
"Grilled cheese" au jambon	380g	850	36	55	12	0.5	63	45	2260	94	103	34	6	24	7	26	20	10	30	30
Gruau matinal	568g	700	15	23	6	0.2	31	20	510	21	130	43	10	40	45	17	10	25	10	35
Omelette au fromage ruban jaune	501g	990	46	71	15	0.5	78	400	2090	87	111	37	7	28	19	32	40	25	30	40
Omelette "Eastern"	574g	960	41	63	11	0.2	56	390	1880	78	115	38	8	32	21	31	35	60	10	40
Rôties, cretons & fèves au four	257g	490	16	25	5	0	25	20	1320	55	68	23	8	32	16	18	6	10	10	45
Sandwich déjeuner	507g	1050	43	66	14	0.5	73	235	2150	90	128	43	8	32	13	40	25	25	50	40
Les spéciaux																				
Bol de quinoa végété	555g	720	28	43	8	0.3	42	20	710	30	90	30	13	52	12	30	20	70	20	50
Grillé de luxe avec frites assaisonnées	496g	1510	85	131	24	0.5	123	275	3070	128	145	48	11	44	19	38	35	100	30	35
Grillé de luxe avec pommes de terre	536g	1290	72	111	25	0.5	128	275	2950	123	118	39	8	32	19	38	35	20	30	35

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
Hamburger steak	547g	1400	86	132	20	1	105	95	3140	131	121	40	10	40	20	33	15	100	6	35
Omelette du jour sans les ingrédients du jour	285g	490	32	49	7	0.3	37	375	710	30	33	11	3	12	3	16	50	10	8	20
Panini au chorizo avec frites assaisonnées	526g	1490	75	115	16	0.2	81	80	3100	129	162	54	10	40	20	40	20	150	45	40
Panini au chorizo avec pommes de terre	566g	1270	62	95	17	0.2	86	80	2980	124	135	45	8	32	20	40	20	70	45	40
Panini au poulet grillé avec frites assaisonnées	492g	1380	63	97	12	0.2	61	70	2800	117	161	54	10	40	20	42	20	140	45	35
Panini au poulet grillé avec pommes de terre	532g	1160	50	77	13	0.2	66	70	2680	112	134	45	8	32	20	42	20	70	45	40
Parrilla au fromage de chèvre	432g	1360	68	105	13	0.5	68	35	2890	120	160	53	11	44	17	27	15	100	30	50
Philly burger	672g	1530	75	115	16	0.3	82	110	2890	120	158	53	13	52	23	53	20	140	25	50
Quesadilla au poulet	534g	940	57	88	18	1	95	110	1820	76	68	23	9	36	12	42	100	80	50	30
Salade fraîcheur avec bacon et jambon	470g	970	86	132	19	1	100	120	1880	78	19	6	7	28	5	36	150	50	45	20
Salade fraîcheur avec poulet grillé	445g	870	76	117	15	1	80	120	1190	50	16	5	7	28	5	36	150	45	45	20
Végé burger de Florentine avec frites assaisonnées	585g	1630	101	155	9	1	50	20	2590	108	165	55	19	76	9	22	10	130	10	45
Végé burger de Florentine avec salade maison	579g	1050	67	103	9	0.4	47	20	2090	87	98	33	14	56	25	17	80	80	10	40
Wrap à l'avocat au poulet grillé	624g	1610	83	128	16	0.4	82	95	2850	119	173	58	16	64	22	45	45	160	35	45
Wrap à l'avocat au steak Philly	662g	1650	87	134	18	0.4	92	80	2870	120	175	58	17	68	23	42	45	160	40	45

Notes:

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

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

les breuvages ne sont pas inclus

rôties: les valeurs nutritives sont calculées avec du pain blanc et de la margarine, sauf en cas d'indication contraire