

# INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



**PÜR&SIMPLE**<sup>®</sup>

# ŒUFS BÉNÉDICTINES

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
SIMPLE	990	53.86	20.688	1,902	0.495	496	62.95	3.4	7.88	47.31	395	59.0	563	6.01	51.17	96
ANGUS	1060	58.90	23.261	1,262	1.510	488	69.44	4.2	11.11	53.45	392	46.0	431	8.69	6.88	118
CHICAGO	1140	70.74	26.008	2,466	0.370	505	64.53	3.4	8.02	50.14	374	49.4	416	6.32	2.11	103
SANTA FE	1150	59.46	19.813	1,390	0.370	435	96.77	17.2	14.12	39.36	421	86.6	466	8.05	47.18	348
NORVÉGIEN	860	40.14	13.083	3,070	0.095	425	70.51	5.5	11.91	40.39	331	57.4	233	6.71	2.00	119
POULET FRIT	1130	61.45	20.424	1,612	0.587	482	80.05	4.9	11.10	51.04	405	46.5	592	7.10	51.21	107
DON CHORIZO	1150	70.72	29.241	2,044	0.627	492	70.54	5.6	10.89	47.71	322	58.8	570	12.46	-	123
REMPLACEZ MUFFIN ANGLAIS POUR DU PAIN SANS GLUTEN	110	6.86	-0.164	279	0.000	0	16.46	-0.6	5.11	-0.96	0	0.0	-21	-1.64	-	-36
REMPLACEZ POMMES DE TERRE POUR BOL DE FRUITS	-80	-11.95	-0.787	-470	-0.049	0	22.62	4.1	35.5	-0.53	104	113.1	50	-1.3	-	46

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# POÊLÉES

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
« RAY'S EXTRAVAGANZA »	980	62.95	23.480	2,142	0.319	313	50.80	4.7	13.02	40.76	364	116.8	301	4.54	11.86	87
MEXICAIN	1240	56.76	18.366	1,045	2.592	315	88.81	15.3	15.02	74.71	268	83.7	395	11.77	85.57	395
FRAIS DU JARDIN	800	48.78	19.569	1,066	0.076	247	54.26	8.6	13.12	26.31	404	40.8	188	6.55	9.39	136
RIZO	830	59.48	22.736	1,299	0.327	288	33.77	8.9	9.42	30.99	379	105.5	310	9.97	-	135

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# ŒUFS FRAIS DE LA FERME

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
2 ŒUFS - BACON	1170	83.44	25.446	2,800	0.087	505	40.76	0.8	6.99	50.20	175	42.7	83	5.71	1.68	60
2 ŒUFS - SAUCISSE	1360	104.72	33.625	2,751	0.087	534	43.16	0.8	6.99	48.17	171	42.7	91	6.32	2.13	62
2 ŒUFS - BACON DE DINDE	1190	83.48	24.822	3,337	0.087	524	42.32	0.8	6.99	53.75	171	42.7	86	6.55	0.06	67
2 ŒUFS - BOL DE FRUITS DE SAISON	1130	63.96	19.010	1,713	0.087	453	93.80	5.3	45.36	35.75	285	175.4	135	5.63	4.59	110
POPULAIRE	960	64.65	18.873	2,170	0.087	465	39.57	0.8	6.99	40.51	174	42.7	79	5.11	3.60	59
CANADIEN - 1/2 GAUFRE	990	60.14	15.884	2,460	0.087	496	53.94	0.8	6.99	45.56	205	51.1	196	6.06	3.23	81
CANADIEN - CRÊPE	1030	56.19	15.483	2,271	0.094	532	71.29	1.2	14.36	46.63	203	51.1	126	5.58	3.17	70
CANADIEN - PAIN DORÉ	1060	60.01	15.817	2,488	0.193	535	66.46	1.9	13.63	49.76	200	51.1	172	6.81	3.15	69
CANADIEN - CRÊPE	990	55.61	15.082	2,628	0.088	483	62.42	1.7	7.68	45.92	185	51.1	173	6.02	3.23	85
« BLACK & BLUE »	1220	60.05	22.387	2,369	0.089	464	118.99	5.0	37.33	39.94	197	43.8	272	6.80	3.34	112
GOURMET - BACON	1280	64.06	28.669	1,740	0.087	465	128.74	4.8	66.29	39.00	217	54.0	263	6.63	1.26	83
GOURMET - JAMBON	1190	54.36	24.912	1,717	0.087	477	128.23	4.8	66.29	38.87	214	70.3	264	6.71	0.04	85
GOURMET - SAUCISSE	1380	76.58	33.571	1,615	0.087	480	130.29	4.8	66.29	36.17	214	54.0	267	6.98	1.42	84
GOURMET - BACON DE DINDE	1290	64.10	28.200	2,142	0.087	479	129.91	4.8	66.29	41.67	214	54.0	264	7.26	0.05	87
XPLOSION	1260	59.03	20.151	1,997	0.299	554	133.75	6.0	48.68	48.92	225	109.2	291	9.12	5.52	76
« THE BIG 3 »	1630	95.83	28.358	4,721	0.109	798	94.69	2.7	8.74	80.95	279	67.7	332	9.66	5.52	144
HUEVOS RANCHEROS	900	37.42	12.029	2,162	0.087	403	101.94	15.1	19.91	35.53	361	93.9	329	7.47	32.15	247
KETO	830	57.98	17.070	1,146	0.038	428	30.96	18.4	10.74	37.77	301	90.9	124	4.90	34.78	240
POUTINE DÉJEUNER - 3 VIANDES	1350	84.78	28.221	2,669	0.133	322	67.58	0.7	7.06	44.60	306	45.8	218	9.01	0.98	32
POUTINE PETIT DÉJEUNER - CHORIZO	1420	91.72	30.579	2,396	0.181	320	68.36	1.6	7.49	41.91	306	39.2	227	17.75	-	31

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# OMELETTES GOURMET

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
PUR WESTERN	800	43.94	11.985	1,319	0.310	945	44.86	2.3	11.59	43.69	478	92.0	188	6.82	0.23	146
MISH MASH	1180	77.60	26.465	2,310	0.585	1,021	48.62	2.3	12.91	64.77	595	89.4	403	7.97	1.09	154
VÉGÉ	840	49.81	16.676	1,371	0.310	933	47.16	6.9	11.45	45.80	611	49.5	255	7.71	0.53	163
CORTEZ	1380	90.93	34.900	2,591	0.842	1,033	63.68	8.9	16.10	64.58	576	89.4	676	13.75	-	201
« BEEF ME UP SCOTTY »	1110	66.90	24.208	1,420	1.817	1,009	47.66	2.1	12.37	68.12	608	57.0	489	9.84	5.50	166
OMELETTES AUX BLANCS D'ŒUF	-280	-27.82	-10.321	20	-0.128	-916	-0.82	0.0	-0.27	-6.01	-436	-0.2	-144	-4.09	-	-107

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# PAIN

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
BLANC	330	15.82	3.150	370	1.049	0	38.88	5.5	13.30	9.38	100	1.8	329	2.78	0.99	67
BLÉ ENTIER	350	16.04	3.212	418	1.053	0	43.26	6.5	13.80	10.44	100	1.8	399	3.28	1.08	81
14 GRAINS	450	18.52	3.618	482	1.035	0	56.36	7.7	16.56	16.10	100	1.8	103	2.72	2.03	65
PAIN DE SEIGLE	530	18.80	3.612	874	1.035	0	76.64	8.3	15.62	14.68	100	2.2	103	3.94	1.92	141
BAGEL À LA MONTRÉALAISE	230	1.14	0.183	366	0.000	0	45.91	1.4	7.31	8.91	0	0.0	12	3.60	1.04	105
MUFFIN ANGLAIS	350	15.98	3.024	351	1.035	0	44.22	3.9	11.89	9.44	100	1.8	116	2.18	1.16	45
BRIOCHE TRANCHÉE ÉPAISSE	520	23.84	3.860	610	1.235	20	64.68	3.3	15.00	14.48	100	1.8	115	3.54	0.55	9
TOAST SANS GLUTEN	460	22.84	2.860	630	1.035	0	60.68	3.3	17.00	8.48	100	1.8	95	0.54	0.55	9

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# CRÊPES & GAUFRES

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
CRÊPE & FRUITS	650	8.58	3.388	165	0.014	180	129.08	5.2	62.86	16.20	195	133.5	239	1.99	5.22	76
OH LÀ LÀ	780	20.01	14.739	144	0.014	180	146.66	4.7	71.59	17.89	81	105.8	223	2.99	7.27	26
SUCRÉ & SALÉ	1280	67.11	23.593	2,255	0.587	625	99.62	1.0	18.07	58.09	332	26.8	545	5.74	22.63	77
BACON-CHAMPIGNON	1250	65.08	23.509	2,309	0.568	434	104.76	1.8	20.97	56.33	270	23.5	523	5.29	22.02	60
GAUFRE ET FRUITS	570	16.48	4.191	543	0.000	108	94.37	4.4	48.12	14.07	199	133.3	379	2.95	5.33	99
« BANANABERRY »	690	27.92	15.536	522	0.000	108	110.80	4.0	56.25	15.71	85	105.1	363	3.95	7.18	49
« CHICKEN N' WAFFLE »	960	38.89	4.568	2,436	0.142	101	111.08	2.8	33.28	28.85	71	20.0	347	7.63	0.64	47
GÂTEAU AU FROMAGERI RI	850	41.03	21.760	885	0.015	116	124.02	0.2	68.36	16.48	238	91.0	387	3.51	-	67

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# PAINS DORÉS ARTISANAUX

	Calories	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium, Na (mg)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber, Total Dietary (g)	Sugars, Total (g)	Protein (g)	Vitamin A, RAE (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium CA (mg)	Iron, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
PAIN DORÉ & FRUITS	900	22.67	5.330	865	0.318	258	147.33	7.7	68.05	30.36	215	133.7	426	6.28	5.42	83
PAIN DORÉ ET FRUITS - 2 PC	700	16.21	4.056	598	0.212	186	119.41	6.6	61.41	22.47	189	133.4	331	4.45	5.18	74
DÉLICE SIMPLE	1140	41.61	23.776	844	0.318	258	179.26	9.7	89.69	33.25	101	105.5	435	8.29	7.53	33
DÉLICE SIMPLE - 2 PC	950	35.15	22.502	577	0.212	186	147.34	8.7	80.54	24.86	76	75.2	340	6.46	7.22	24
« GO BANANAS »	1840	72.09	30.462	926	0.605	225	279.64	8.1	186.00	27.27	44	28.7	378	5.69	-	13
« GO BANANAS » - 2 PC	1490	57.60	28.769	647	0.403	164	231.41	7.0	156.83	21.54	37	28.7	304	4.39	-	11
LE CROUSTILLANT	1180	31.00	10.945	1,293	0.318	258	184.05	5.3	65.85	36.93	106	15.0	553	8.82	4.84	98
LE CROUSTILLANT - 2 PC	920	23.83	9.501	927	0.212	186	145.93	4.2	58.35	27.19	80	14.7	430	6.28	4.39	75

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.



# PANCAKES

	Calories	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium, Na (mg)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber, Total Dietary (g)	Sugars, Total (g)	Protein (g)	Vitamin A, RAE (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium CA (mg)	Iron, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
« RED VELVET »	760	19.84	11.631	1,385	0.003	77	131.83	8.0	43.74	16.49	100	22.7	396	4.03	1.38	98
« RED VELVET » - 2 PC	630	17.78	11.092	979	0.002	57	107.95	7.1	43.05	12.44	89	22.5	300	2.98	1.06	72
LES CAKES-CANNELLE DE CAROLE	1630	56.37	34.300	1,463	0.003	168	281.80	9.1	199.08	16.16	411	1.2	568	4.66	1.46	79
LES CAKES-CANNELLE DE CAROLE - 2 PC	1160	39.53	24.561	1,045	0.002	112	201.35	6.0	146.19	11.42	274	0.9	401	3.10	1.02	53
REESE'S	1320	69.21	22.547	1,918	0.003	102	152.68	5.7	66.29	37.83	58	1.0	533	5.39	3.71	187
REESE'S - 2 PC	1050	58.36	18.975	1,398	0.002	83	113.21	4.9	52.27	30.93	47	0.7	408	4.07	3.03	134
CHOCOHOLIC	1180	48.25	34.314	1,416	0.003	122	169.75	12.9	84.40	25.37	58	1.0	512	8.96	-	82
CHOCOHOLIC - 2 PC	950	41.06	30.472	981	0.002	96	133.60	11.6	73.78	20.53	47	0.7	410	7.55	-	57
TRIPLE BAIE	660	15.14	8.065	1,308	0.003	102	119.78	6.3	38.64	19.75	63	112.4	435	3.81	4.57	96
TRIPLE BAIE - 2 PC	520	13.08	7.526	902	0.002	83	91.90	5.5	35.45	15.19	52	82.2	339	2.77	4.19	71

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# PORTÉE DE LA MAIN & RÔTIES À L'AVOCAT

	Calories	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium, Na (mg)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber, Total Dietary (g)	Suags, Total (g)	Protein (g)	Vitamin A, RAE (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium CA (mg)	Iron, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
BRIOCHE DÉJEUNER	990	54.70	11.834	1,598	0.236	237	78.56	6.3	11.11	30.02	220	31.7	154	6.01	9.04	85
BURRITO DÉJEUNER	1220	56.70	12.180	1,378	1.267	420	108.60	9.0	10.12	53.80	254	47.7	271	10.54	36.05	214
CINNA-BACON	1560	65.40	22.992	1,878	0.573	486	179.79	4.3	76.92	51.83	277	19.7	496	4.45	22.43	56
« SIMON SAYS »	970	53.20	13.639	1,707	0.341	255	76.02	2.2	11.08	33.05	221	31.5	240	5.69	-	44
AVOCAT BACON	1020	53.16	16.531	2,190	0.454	442	81.96	13.2	14.30	52.16	424	45.0	452	6.68	0.04	145
AVOCAT SAUMON FUMÉ	830	31.08	5.718	3,293	0.087	392	85.36	14.5	16.07	48.30	316	49.0	194	7.40	0.34	148
RÔTIE À L'AVOCAT	880	39.67	12.161	1,322	0.487	412	82.29	13.7	14.57	43.08	422	48.8	543	6.62	49.68	147
REMPLACEZ PAIN 14 GRAINS AVEC DU PAIN SANS GLUTEN	10	4.32	-0.758	1,322	0	0	4.32	-4.4	0.44	-7.62	0	0	-8	-2.18	-	-56

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# LES À-CÔTÉS

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
JAMBON	160	8.00	1.786	1,213	-	77	0.00	0.0	0.00	19.78	0	24.5	6	0.89	0.07	3
SAUCISSE	450	41.33	14.774	1,059	-	81	3.08	0.0	0.00	15.73	0	0.0	11	1.29	2.13	2
BACON DE DINDE	280	20.09	5.972	1,645	-	71	2.23	0.0	0.00	21.31	0	0.0	6	1.52	0.06	6
BACON	260	20.04	6.596	1,108	0.000	52	0.68	0.0	0.00	17.76	4	0.0	4	0.68	1.68	0
CHORIZO	450	39.45	13.110	1,230	0.060	84	2.30	1.2	0.54	21.60	-	-	17	12.00	-	-
SAUMON FUMÉ	120	3.91	0.847	2,056	0.000	20	5.63	1.7	1.81	16.55	53	16.5	30	1.24	0.34	16
CRÈME ANGLAISE	100	4.08	2.023	65	0.000	66	11.80	0.0	11.69	5.05	37	0.4	127	0.28	0.16	9
CARAMEL	170	0.00	0.000	268	0.000	0	44.81	0.0	44.81	0.95	0	0.4	38	0.00	0.15	2
CHOCOLAT NOISETTES	350	21.26	20.128	0	-	0	43.94	7.1	38.27	3.54	0	0.0	71	2.84	0.75	0
SAUCE HOLLANDAISE	200	19.37	11.966	270	0.012	50	0.00	0.0	0.00	2.48	155	0.0	45	0.06	-	0
HOLLANDAISE ÉPICÉE	200	19.37	11.966	418	0.012	50	0.12	0.0	0.06	2.48	155	4.1	45	0.06	0.01	0
COULIS DE FRAMBOISE	320	0.00	0.000	20	0.000	0	80.20	0.0	44.11	0.41	-	-	40	0.00	-	-
ŒUF	70	4.76	1.563	71	0.019	186	0.36	0.0	0.19	6.28	80	0.0	28	0.88	0.43	24
BOL DE FRUITS DE SAISON	220	0.56	0.159	21	0.000	0	53.72	4.4	38.37	3.31	114	132.7	56	0.60	4.59	50
BOL DE BAIES DE SAISON	100	0.45	0.013	1	0.000	0	26.36	4.5	15.09	2.64	1	96.3	17	0.48	3.46	15
SIROP D'ÉRABLE PUR	320	0.07	0.009	15	-	0	81.61	0.0	73.60	0.05	0	0.0	124	0.13	1.76	0
YOGOURT GREC	90	1.70	0.851	85	-†	0	5.95	0.0	5.95	4.25	0	0.0	170	0.00	0.76	0
DANOISE À LA CANELLE	750	30.15	13.575	420	0.000	70	106.00	4.0	34.00	14.15	105	0.0	40	0.40	-	0

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# LES À-CÔTÉS (SUITE)

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
PAIN DORÉ AU AUX BANANES	360	14.53	1.697	279	0.202	60	53.42	1.5	32.90	6.03	8	23.2	80	1.39	-	9
PAIN DORÉ	220	6.50	1.278	267	0.106	71	33.10	1.6	10.39	8.20	27	23.4	101	1.92	0.30	16
CRÊPE	310	4.45	1.570	84	0.011	113	59.77	1.1	16.03	8.25	49	23.6	88	1.09	0.50	23
CRÊPE	150	2.10	0.542	406	0.001	19	29.07	1.3	4.44	4.37	13	23.4	102	1.13	0.38	32
DEMI GAUFRE	150	6.64	1.345	239	0.000	32	20.58	0.5	3.74	4.00	32	23.3	125	1.17	0.38	28
CRÈME SURE	120	9.14	5.693	72	-	30	6.12	0.0	0.19	3.02	78	0.8	122	0.06	0.43	9
SALSA	25	0.15	0.019	640	-	0	5.98	1.7	3.61	1.37	21	1.7	27	0.38	0.33	4
FAMEUSES POMMES DE TERRE P&S	300	12.52	0.946	491	0.049	0	31.10	0.3	2.87	3.84	10	19.6	6	1.90	-	3
CRÈME FOUETTÉE	60	3.90	3.390	30	-	0	7.20	0.0	7.20	0.90	0	0.0	30	0.00	0.03	0
CÔTÉ JALAPENO MONTEREY JACK	250	20.00	15.000	550	0.750	63	2.50	0.0	0.00	17.50			500	0.00	-	-
FROMAGE - SUISSE	240	18.60	10.920	120	0.600	60	0.60	0.0	0.00	16.20	180	0.0	540	0.00	74.40	0
FROMAGE - CHEDDAR	180	14.99	8.490	294	0.413	45	1.39	0.0	0.22	10.29	149	0.0	320	0.06	0.05	12
FROMAGE - FROMAGE À LA CRÈME	180	17.16	10.812	262	-	54	2.10	0.0	2.10	4.26	181	0.0	43	0.68	0.01	7
FROMAGE - CHÈVRE ÉMINTÉ	100	7.80	5.393	170	-	17	0.00	0.0	0.00	6.85	107	0.0	52	0.70	0.34	4
FROMAGE EN CAILLÉ	120	4.80	0.720	0	0.000	0	4.20	0.0	1.20	7.80	0	0.0	120	3.60	-	0
POULET CROUSTILLANT	250	13.33	0.952	533	0.095	38	16.18	1.0	2.86	17.14			19	1.43	-	-
POITRINE DE POULET GRILLÉE	230	4.56	1.140	114	-	114	0.00	0.0	0.00	35.34	0	0.0	0	1.14	31.92	0
DEMI-AVOCAT	170	12.75	1.785	0	0.000	0	7.65	8.5	0.85	1.70	0	8.5	0	0.85	15.30	85

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# LES À-CÔTÉS (SUITE)

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
POUTINE PETIT DÉJEUNER	590	33.46	11.638	716	0.059	41	35.30	0.3	4.07	13.70	139	19.6	164	5.54	-	3
FAMEUSES POMMES DE TERRE AU FROMAGE P&S	640	39.81	18.066	967	0.924	85	33.32	0.3	3.01	25.80	199	19.6	689	1.94	37.23	12
SAUCE BBQ	140	0.30	0.019	951	0.001	0	33.55	1.6	27.66	1.06	-	-	83	2.19	-	-
MAYONNAISE CHIPOTLE	500	49.45	7.438	565	0.118	0	12.59	0.0	7.59	0.89	0	0.0	10	0.30	-	0
MAYONNAISE AUX FINES HERBES	630	68.45	10.729T	540	0.180	0	1.51	0.4	0.93	0.99	3	0.3	17	0.74	-	3

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# COIN DES PETITS

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
JUNIOR - BACON	430	26.11	6.990	1,147	0.044	225	19.67	0.8	4.20	21.72	91	22.5	46	2.36	1.72	31
JUNIOR - SAUCISSE	540	38.63	11.893	1,022	0.044	240	21.21	0.8	4.20	18.88	88	22.5	51	2.71	1.88	32
ARC-EN-CIEL	640	22.93	17.959	852	0.002	39	105.51	4.2	54.67	10.19	25	13.2	204	2.11	0.67	56
MARKY MARK	620	28.38	20.274	298	0.000	76	88.15	4.7	61.33	10.33	58	18.8	246	2.50	3.04	33
RORO 123	520	12.59	9.900	67	0.009	91	100.32	4.2	48.21	9.90	41	64.1	108	2.03	5.59	18
CHOCO LOCO	600	28.54	21.424	531	0.001	54	82.74	4.8	52.41	10.14	23	0.4	225	3.07	-	29
JUS DE POMME POUR ENFANTS	110	0.32	0.055	10	0.000	0	28.02	0.5	23.86	0.25	0	95.5	20	0.30	-	0
LAIT AU CHOCOLAT POUR ENFANTS	160	2.50	1.460	163	-	13	24.65	0.3	24.85	8.65	130	1.0	322	0.57	-	8
JUS DE CANNEBERGE POUR ENFANTS	140	0.25	0.023	5	0.000	0	34.18	0.0	30.01	0.00	0	106.9	8	0.25	-	0
LAIT POUR ENFANTS	160	2.50	1.460	163	-	13	24.65	0.3	24.85	8.65	130	1.0	322	0.57	-	8
JUS D'ORANGE POUR ENFANTS	100	0.00	0.000	19	0.000	0	24.61	0.0	20.82	1.89	0	85.2	28	0.19	-	-
JUS D'ANANAS POUR ENFANTS	130	0.30	0.020	5	0.000	0	32.23	0.5	24.99	0.90	0	109.7	33	0.78	-	45
JUS DE CANNEBERGE BLANC POUR ENFANTS	240	0.00	0.000	33	0.000	0	26.50	0.0	26.50	0.00	-	-	0	0.00	-	-

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# BURGERS

	Calories	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Sodium, Na (mg)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Carbohydrates (g)	Fiber, Total Dietary (g)	Sugars, Total (g)	Protein (g)	Vitamin A, RAE (µg)	Vitamin C (mg)	Calcium CA (mg)	Iron, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
DELUXE	720	42.45	16.951	1,179	1.148	125	50.30	2.9	9.16	32.25	129	8.6	140	4.51	0.15	17
LE SANDWICH D'ULTIME	670	35.16	6.879	1,182	0.322	67	59.71	3.0	10.96	28.87	141	8.8	212	3.93	24.92	13
IMPOSSIBLE BURGER	660	35.62	13.139	1,032	0.168	25	56.61	7.2	10.74	30.50	128	8.6	295	7.49	0.14	17
FRITES	320	15.63	1.156	446	0.035	0	41.18	5.1	0.00	3.43	0	0.0	17	0.86	-	0
SALADE	110	11.26	1.539	215	0.000	0	5.94	0.6	3.63	1.22	243	6.8	18	0.98	-	74

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# SANDWICHES, WRAPS ET PLUS

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
CÉSAR CLASSIQUE - CROUSTILLANT	850	63.63	9.743	1,927	0.411	91	41.54	4.2	6.38	33.73	460	0.0	48	3.73	-	145
CÉSAR CLASSIQUE - GRILLÉ	840	55.31	9.963	1,526	0.319	168	25.90	3.3	3.62	52.51	460	0.0	30	3.49	40.28	145
« CHOP » CROUSTILLANT	760	46.85	6.573	1,013	0.110	222	59.26	12.6	17.65	34.03	556	89.9	140	6.32	-	361
« CHOP » GRILLÉE	750	38.64	6.801	616	0.019	300	43.75	11.6	14.91	52.95	556	89.9	121	6.09	-	361
WRAP CLUCK NORRIS - GRILLÉ	820	35.85	9.918	942	0.283	138	63.33	5.7	7.62	52.06	123	15.0	365	4.15	-	26
WRAP CLUCK NORRIS - CROUSTILLANT	840	44.17	9.698	1,343	0.375	60	78.97	6.7	10.38	33.28	123	15.0	384	4.39	10.57	26
WRAP AU POULET CÉSAR - CROUSTILLANT	1100	56.41	8.674	2,381	0.254	79	112.49	10.7	4.48	41.26	37	0.9	190	5.18	0.02	4
WRAP AU POULET CÉSAR - GRILLÉ	1090	48.09	8.894	1,980	0.162	156	96.85	9.8	1.72	60.04	37	0.9	172	4.94	31.94	4
SANDWICH PHILLY	650	34.99	11.326	474	1.370	83	48.36	2.4	10.56	35.27	120	10.3	207	5.59	30.20	23
CLUB-SANDWICH WOW !	950	40.39	11.314	1,271	0.220	160	63.21	14.5	10.27	68.58	120	12.0	323	5.40	67.55	137
TACOS - POULET CROUSTILLANT	650	25.41	7.243	1,564	0.091	53	78.33	12.9	10.32	33.37	74	19.7	211	4.87	30.58	155
TACOS - STEAK	620	24.78	10.897	1,111	1.303	71	62.83	11.9	7.58	40.93	74	19.	202	6.41	36.22	163

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.



# COCKTAILS & BULLES

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
PÜR MIMOSA	190	0.00	0.000	22	0.000	0	21.51	0.0	14.39	1.44	0	68.3	33	0.62	-	0
PÜR BELLINI	260	0.16	0.014	13	0.000	0	40.08	0.0	32.72	0.24	0	82.0	20	0.66	-	0
CÉSAR - SIMPLE	150	0.00	0.000	1,037	0.000	0	11.51	0.3	9.02	1.13	-	0.0	45	0.09	-	0
CÉSAR - DOUBLE	250	0.00	0.000	1,038	0.000	0	11.51	0.3	9.02	1.13	-	0.0	45	0.09	-	0
VIN PÉTILLANT - VERRE	130	0.00	0.000	10	0.000	0	4.01	0.0	0.00	0.00	-	-	15	0.50	-	-
VIN PÉTILLANT - BOUTEILLE	630	0.00	0.000	50	0.000	0	20.03	0.0	0.00	0.00	-	-	75	2.48	-	-

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# VIN ET BIÈRE

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
PINOT GRIGIO - VERRE	130	0.00	0.000	10	0.000	0	4.01	0.0	1.01	0.00	-	-	-	-	-	-
PINOT GRIGIO - BOUTEILLE	630	0.00	0.000	50	0.000	0	20.03	0.0	5.03	0.00	-	-	-	-	-	-
CABERNET SAUVIGNON - VERRE	130	0.00	0.000	10	0.000	0	4.01	0.0	1.01	0.00	-	-	-	-	-	-
CABERNET SAUVIGNON - BOUTEILLE	630	0.00	0.000	50	0.000	0	20.03	0.0	5.03	0.00	-	-	-	-	-	-
BIÈRE - DOMESTIQUE - BOUTEILLE	100	0.00	0.000	10	0.000	0	4.80	0.0	0.96	0.00	-	-	-	-	-	-
BIÈRE - DOMESTIQUE - CANETTE	100	0.00	0.000	10	0.000	0	5.00	0.0	1.00	0.00	-	-	-	-	-	-
BIÈRE - IMPORTÉE - BOUTEILLE	130	0.00	0.000	0	-	-	10.23	-	0.00	1.86	-	-	-	-	-	-
BIÈRE - IMPORTÉE - CANETTE	130	0.00	0.000	0	-	-	10.23	-	0.00	1.86	-	-	-	-	-	-

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# MOCKTAILS & SANGRIA

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
NON-JITO	260	0.08	0.009	37	0.000	0	49.19	0.2	47.12	0.10	1	2.1	5	0.15	-	3
NON-GRIA	210	0.24	0.018	16	0.000	0	51.08	0.5	45.40	0.84	0	108.4	21	0.41	-	13
SANGRIA CLASSIQUE - VERRE	230	0.07	0.004	21	0.000	0	26.71	0.3	22.05	0.61		39.9	9	0.15	-	1
SANGRIA CLASSIQUE - PICHET	770	0.29	0.021	79	0.000	0	106.89	1.7	89.81	2.56	0	171.0	49	0.55	-	8
SANGRIA SUNSHINE - VERRE	240	0.03	0.004	20	0.000	0	33.76	0.3	30.45	0.22	4	11.7	6	0.01	-	2
SANGRIA SUNSHINE - PICHET	1010	0.16	0.010	92	0.000	0	142.87	1.7	131.15	0.64	2	30.3	16	0.13	-	8

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# FRAIS & FROID

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
JUS D'ORANGE FRAÎCHEMENT PRESSÉ	220	3.00	0.350	0	0.000	0	162.70	34.0	128.90	9.90	160	635.0	610	1.30	1.64	240
LAIT	230	3.75	2.191	244	-	19	36.99	0.4	37.29	12.98	195	1.5	484	0.86	1.54	11
LAIT AU CHOCOLAT	230	3.75	2.191	244	-	19	36.99	0.4	37.29	12.98	195	1.5	484	0.86	1.54	11
LAIT D'AMANDE	200	7.81	1.065	167	0.000	0	19.52	0.0	7.81	14.55	-	-	91	-	-	-
LAIT D'AVOINE	210	9.94	0.710	149	0.000	0	25.56	2.8	8.52	4.26	-	-	561	1.53	-	-
EAU GAZEUSE	0	0.00	0.000	7	0.000	0	0.00	0.0	-	0.00	0	0.0	7	0.07	-	0
EAU DE SOURCE	0	0.00	0.000	0	0.000	0	0.00	-	0.00	0.00	0	0.0	10	0.00	-	-
7UP	140	0.00	0.000	45	0.000	0	39.00	0.0	38.00	0.00	-	-	0	0.00	-	-
7UP ZÉRO	0	0.00	-	45	-	-	0.00	-	-	0.00	-	-	-	-	-	-
PEPSI DIÈTE	0	0.00	0.000	25	0.000	-	0.00	0.0	0.00	0.10	0	0.0	0	0.00	-	-
GINGER ALE	120	0.00	-	60	-	-	33.00	-	33.00	0.00	-	-	-	-	-	-
THÉ GLACÉ	70	0.00	0.000	115	0.000	0	17.00	0.0	17.00	0.00	-	-	0	0.00	-	-
PEPSI	150	0.00	0.000	15	0.000	-	42.00	0.0	41.00	0.00	0	0.0	0	0.00	-	-
JUS DE CANNEBERGE BLANC	360	0.00	0.000	50	0.000	0	39.76	0.0	39.76	0.00	-	-	0	0.00	-	-
JUS D'ANANAS	200	0.45	0.030	7	0.000	0	48.35	0.7	37.50	1.35	0	164.6	49	1.16	0.41	68
JUS DE CANNEBERGES ROUGES	210	0.38	0.034	7	0.000	0	51.28	0.0	45.02	0.00	0	160.5	11	0.38	0.00	0
JUS D'ORANGE	160	0.00	0.000	28	0.000	0	36.92	0.0	31.24	2.84	0	127.8	43	0.28	-	-
JUS DE POMME	170	0.48	0.082	15	0.000	0	42.05	0.7	35.80	0.37	0	143.3	30	0.45	-	0

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# BAR A CAFÉ

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
ESPRESSO	1	0.01	0.006	1	0.000	0	0.10	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.01	0.00	0
ESPRESSO DOUBLE	1	0.02	0.011	2	0.000	0	0.20	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.02	0.01	0
CAPPUCCINO	70	2.45	1.521	73	0.000	10	6.85	0.0	6.47	4.87	0	1.4	176	0.08	0.56	7
AMERICANO	1	0.01	0.006	1	0.000	0	0.10	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.01	0.00	0
AMERICANO DOUBLE	1	0.02	0.011	2	0.000	0	0.20	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.02	0.01	0
CAFÉ LATTÉ	90	3.06	1.900	91	0.000	12	8.54	0.0	8.09	6.08	0	1.7	220	0.10	0.70	9
BOL DE CAFÉ LATTÉ	140	4.89	3.042	147	0.000	20	13.70	0.0	12.94	9.73	0	2.7	352	0.16	1.11	15
CAPPUCCINO AU CARAMEL	170	2.45	1.521	73	0.000	10	31.20	0.0	30.82	4.87	0	1.4	176	0.08	-	7
« FLAT WHITE »	70	2.45	1.521	73	0.000	10	6.85	0.0	6.47	4.87	0	1.4	176	0.08	0.56	7
CAFÉ LATTÉ À LA VANILLE	190	3.06	1.900	91	0.000	12	32.54	0.0	31.09	6.08	0	1.7	220	0.10	-	9
BOL DE CAFÉ LATTÉ À LA VANILLE	340	4.89	3.042	147	0.000	20	61.70	0.0	58.94	9.73	0	2.7	352	0.16	-	15
LATTÉ MACCHIATO AU CHOCOLAT	300	10.16	7.660	178	0.000	12	46.44	2.1	41.84	8.50	0	1.7	275	2.60	-	9
BOL DE LATTÉ MACCHIATO AU CHOCOLAT	540	17.14	12.867	304	0.000	20	85.90	4.2	76.84	14.13	0	2.7	447	5.16	-	15
CAFÉ LATTÉ GLACÉ	90	3.06	1.900	91	0.000	12	8.54	0.0	8.09	6.08	0	1.7	220	0.10	0.70	9
CAFÉ GLACÉ À LA VANILLE	190	3.06	1.900	91	0.000	12	32.54	0.0	31.09	6.08	0	1.7	220	0.10	-	9
CAFÉ MÉLANGE PÜR	0	0.00	0.000	0	-	0	0.00	0.0	0.00	0.01	0	0.0	0	0.00	-	0
THÉ OU TISANE	0	0.00	0.000	0	0.000	0	0.00	0.0	0.00	0.00	-	-	0	0.00	-	-
CHOCOLAT CHAUD DELUXE	370	12.58	9.170	249	0.000	22	53.09	2.1	48.31	13.36	0	3.0	451	2.66	-	17

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# BAR A CAFÉ (SUITE)

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
BOL DE CHOCOLAT CHAUD DELUXE	610	19.56	14.371	375	0.000	29	92.45	4.2	83.31	18.97	0	4.0	623	5.22	-	22
LAIT D'AMANDE - TASSE	-1	0.21	-1.451	-21	0	-12	-0.31	0	-4.83	-0.01	0	-1.7	-182	-0.09	-	-9
LAIT D'AMANDE - BOL	-2	0.33	-2.321	-34	0	-20	-0.49	0	-7.73	-0.02	0	-2.7	-291	-0.15	-	-15
LAIT D'AVOINE - TASSE	3	1.1	-1.598	-29	0	-12	2.21	1.2	-4.54	-4.3	0	-1.7	14	0.54	-	-9
LAIT D'AVOINE - BOL	4	1.75	-2.558	-46	0	-20	3.53	1.9	-7.26	-6.88	0	-2.7	22	0.87	-	-15

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.

# SMOOTHIES

	Calories	Gras (g)	Gras saturé (g)	Sodium, Na (mg)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Glucides (g)	Fibres alimentaires totales (g)	Sucres, totaux (g)	Protéine (g)	Vitamine A, RAE (µg)	Vitamine C (mg)	Calcium CA (mg)	Fer, Fe (mg)	Zinc, Zn (mg)	Folate, total (µg)
FRAISE & BANANE	260	1.30	0.630	75	0.000	0	53.56	3.7	35.88	5.60	7	143.0	166	1.34	3.31	31
D-TOX	310	1.42	0.660	74	0.000	0	65.30	6.0	46.34	5.41	8	121.8	168	1.01	3.92	26
TRÈS BAIES	240	1.32	0.636	81	0.000	0	48.11	0.3	36.17	3.50	2	132.8	122	0.20	3.11	2
MANGO TANGO	290	1.90	0.776	59	0.000	0	61.42	3.2	48.00	5.29	88	129.0	151	0.68	3.40	95
« PEANUT BUTTER BLAST »	540	26.85	5.938	366	0.000	9	61.73	6.8	38.31	18.90	105	79.6	304	2.71	4.93	54
GÉANT VERT	210	0.52	0.101	29	0.000	0	51.93	3.3	43.35	3.50	100	170.3	66	0.88	0.26	77
LAIT D'AMANDE	-20	0.22	-0.37	-27	0	0	-0.55	0	-2.53	-0.29	0	0	-95	0	-	0
LAIT D'AVOINE	-20	0.58	-0.43	-30	0	0	0.47	0.5	-2.41	-2.03	0	0	-15	0.26	-	0
REPLACEZ JUS D'ORANGE POUR LAIT D'AMANDE	25	3.92	0.534	69	0	0	-8.72	0	-11.75	5.87	0	-64.1	24	-0.14	-	-
REPLACEZ JUS D'ORANGE POUR LAIT D'AVOINE	30	4.98	0.356	61	0	0	-5.7	1.4	-11.39	0.71	0	-64.1	260	0.62	-	-
REPLACEZ CANNEBERGE POUR LAIT D'AMANDE	0	3.73	0.517	80	0	0	-15.92	0	-18.66	7.3	0	-80.5	40	-0.19	-	0
REPLACEZ CANNEBERGE POUR LAIT D'AVOINE	4	4.79	0.339	71	0	0	-12.9	1.4	-18.3	2.14	0	-80.5	275	0.57	-	0
REPLACEZ ANANAS POUR LAIT D'AMANDE	2	3.69	0.519	80	0	0	-14.46	-0.4	-14.89	6.62	0	-82.5	21	-0.58	-	-34
REPLACEZ ANANAS POUR LAIT D'AVOINE	5	4.76	0.341	71	0	0	-11.43	1.1	-14.53	1.46	0	-82.5	257	0.18	-	-34

Les adultes et les jeunes (âgés de 13 ans et plus) ont besoin en moyenne de 2 000 calories par jour, et les enfants (âgés de 4 à 12 ans) ont besoin en moyenne de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient. Les calories réelles peuvent varier car les éléments du menu sont préparés individuellement. Les différences dans la taille des portions, les techniques de préparation et/ou les sources d'approvisionnement peuvent affecter les calories réelles.