

VALEURS NUTRITIVES

NOTE IMPORTANTE À LIRE AVANT CONSULTATION

Prendre note que les valeurs nutritives peuvent être modifiées en tout temps sans préavis, suite à un changement d'ingrédients. De plus, bien que ces données soient basées sur les critères d'une portion standard, des variations peuvent subvenir en raison de différences mineures dans l'assemblage des mets, dans le montage des assiettes selon le restaurant et d'autres et d'autres facteurs éventuels.

Préparé en collaboration avec VIVAÏ Experts en nutrition
et Groupe Sportscene inc.

Édition Mai 2012

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
ENTRÉES															
Ailes de poulet 911 (4)	298	23	5	0	106	19	5	0	2	4618	2	698	1	28	0
Ailes de poulet 911 (8)	599	45	10	0	211	39	11	1	5	9756	8	1398	3	63	0
Ailes de poulet 911 (16)	1183	91	19	0	422	77	18	1	7	10250	11	2784	5	113	0
* Vinaigrette fromage bleu seulement (30 ml)	149	15	1	0	5	1	3	0	0	65	1	366	0	25	0
Ailes Buffalo (4)	291	23	5	0	105	19	4	0	1	127	1	587	1	27	0
Ailes Buffalo (8)	590	45	10	0	210	39	9	1	4	5253	8	1168	2	60	0
Ailes Buffalo (16)	1169	91	19	0	420	77	16	1	6	5724	10	2316	5	106	0
* Vinaigrette fromage bleu seulement (30 ml)	149	15	1	0	5	1	3	0	0	65	1	366	0	25	0
Ailes en sauce Ancho chipotle (4)	479	38	7	0	115	20	16	0	11	521	6	1014	2	66	0
Ailes en sauce Ancho chipotle (8)	733	56	11	0	220	39	19	0	12	621	6	1534	3	86	0
Ailes en sauce Ancho chipotle (16)	1240	94	20	0	430	77	25	0	14	821	6	2574	5	126	0
Ailes en sauce asiatique épicée (4)	406	24	5	0	105	20	29	0	23	1193	27	941	2	69	0
Ailes en sauce asiatique épicée (8)	660	43	10	0	210	39	32	0	24	1293	27	1461	3	89	0
Ailes en sauce asiatique épicée (16)	1167	80	19	0	420	77	38	0	26	1493	27	2501	5	129	0
Ailes en sauce Bull's Eye Buffalo (4)	400	24	5	0	105	20	28	1	22	121	4	1084	1	41	0
Ailes en sauce Bull's Eye Buffalo (8)	653	43	9	0	210	39	31	1	23	221	4	1604	2	61	0
Ailes en sauce Bull's Eye Buffalo (16)	1160	80	18	0	420	77	37	1	25	421	4	2644	4	101	0
Ailes en sauce Miel et Dijon (4)	436	24	5	0	105	19	36	0	25	154	2	1136	1	30	0
Ailes en sauce Miel et Dijon (8)	690	42	9	0	210	38	39	0	26	254	2	1656	2	50	0
Ailes en sauce Miel et Dijon (16)	1197	80	418	0	420	76	45	0	28	454	2	2696	4	90	0
Ailes en sauce Kamikaze (4)	388	29	6	0	114	20	11	0	3	308	7	2562	2	64	0
Ailes en sauce Kamikaze (8)	641	48	10	0	219	39	14	0	4	408	7	3082	3	84	0
Ailes en sauce Kamikaze (16)	1123	81	19	0	433	77	23	0	7	685	10	4966	5	139	0
Ailes en sauce Uppercut (4)	309	24	5	0	107	19	5	0	2	169	2	1010	1	360	0
Ailes en sauce Uppercut (8)	562	43	9	0	212	38	8	0	3	269	2	1530	2	56	0
Ailes en sauce Uppercut (16)	1076	80	18	0	423	76	15	0	5	510	3	2783	4	106	0
Ailes mango épicé (4)	301	24	5	0	105	19	4	0	1	131	1	615	1	27	--
Ailes mango épicé (8)	557	43	9	0	210	38	7	0	3	240	1	1216	2	48	--
Ailes mango épicé (16)	1070	80	18	0	420	76	15	1	6	480	3	2432	4	96	--
* Vinaigrette fromage bleu seulement (30 ml)	149	15	1	0	5	1	3	0	0	65	1	366	0	25	0
Ailes poivre et sel marin (4)	303	24	5	0	105	19	5	1	1	122	4	1489	1	27	0
Ailes poivre et sel marin (8)	557	42	9	0	210	38	8	1	2	222	4	2964	2	47	0
Ailes poivre et sel marin (16)	1071	80	18	0	420	76	16	1	4	443	8	5928	4	94	0
k1	149	15	1	0	5	1	3	0	0	65	1	366	0	25	0
Assiette de crudités	78	1	0	0	0	5	16	5	5	10583	146	94	2	86	0
* Vinaigrette Ranch seulement (60 ml)	280	28	4	0	10	1	4	0	2	0	0	520	0	0	--
Bâtonnets de fromage (4)	416	26	6	0	20	10	33	2	1	729	5	1028	3	228	--
Brie fondant au basilic et bruschetta	588	24	9	0	43	18	75	9	2	9284	11	1226	6	346	0
Bruschetta	317	15	1	0	0	5	36	5	1	7165	14	791	5	99	1
Calmars	226	3	1	0	529	36	12	1	2	5773	24	110	2	91	1
* Coulis de tomates seulement (60 ml)	54	5	0	0	0	1	4	0	2	214	8	300	1	43	--

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
Côtes à côtes	367	17	7	0	72	19	33	2	24	662	14	1308	2	48	0
Crevettes Kung-fu	733	53	6	0	150	21	50	1	10	1522	23	987	4	91	1
Croustilles de maïs, salsa et guacamole	227	3	0	0	0	5	45	4	1	21	2	18	2	54	0
* Guacamole seulement (30 ml)	50	4	1	0	0	1	7	1	1	0	0	160	0	0	0
* Salsa seulement (30 ml)	10	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	117	0	0	0
Croustilles maison	575	35	3	0	0	5	60	5	0	1	6	1339	2	20	1
*Mayonnaise chipotle seulement (60ml)	155	15	1	0	19	0	4	0	0	17	0	725	0	2	--
Croûte mince Carbonara	628	34	16	1	68	30	50	2	4	820	5	1587	3	560	0
Croûte mince poulet grillé	659	36	14	1	83	39	50	3	5	1479	19	1499	4	587	0
Croûte mince saucisses italiennes	712	43	17	1	81	33	51	3	3	3664	98	1642	4	578	0
Filets de poitrine de poulet (2)	293	22	3	0	30	12	12	0	4	21	1	504	2	26	0
* Sauce thaïlandaise seulement (30 ml)	64	0	0	0	0	0	15	0	8	107	1	139	0	21	--
Frites (portion)	379	26	3	0	0	3	34	2	1	0	6	710	1	10	1
Frites sauce	414	26	3	0	0	3	41	2	3	19	7	1567	2	18	1
Mini-burgers	508	21	9	0	60	30	50	2	6	413	5	1016	8	147	0
Nachos	1364	68	37	2	180	73	122	14	8	3664	21	3263	6	1326	0
Nachos (p.modérée)	819	40	20	1	109	44	75	9	7	2328	19	2366	5	712	0
Nachos au poulet	1492	79	40	2	215	81	122	14	8	3688	22	3831	7	1322	0
Nachos poulet (p.modérée)	947	51	23	1	145	52	75	9	6	2352	19	2934	6	709	0
* Crème sûre épicée seulement (85 ml)	144	11	5	0	41	3	7	0	--	820	0	539	0	117	--
* Salsa seulement (85 ml)	43	0	0	0	0	3	9	1	3	575	3	604	1	0	0
Pelures de pomme de terre (2)	192	12	7	0	35	12	10	1	1	422	4	444	1	213	0
* Crème sûre épicée seulement (30 ml)	49	4	2	0	14	1	3	0	--	280	0	184	0	40	--
Poutine	711	49	17	1	80	22	44	2	3	934	7	2115	2	589	1
Quesadilla au poulet	574	30	12	0	107	36	41	4	3	4111	14	1748	4	258	0
* Crème sûre épicée seulement (30 ml)	49	4	2	0	14	1	3	0	--	280	0	184	0	40	--
Rondelles d'oignon	419	24	3	0	0	4	46	3	9	85	31	563	1	34	0
* Mayonnaise chipotle seulement (30 ml)	77	8	1	0	9	0	2	0	0	9	0	363	0	1	--
Salade César	179	9	3	0	17	8	15	3	3	3415	37	661	2	110	0
Salade jardinière	18	0	0	0	0	1	4	1	1	709	11	4	0	26	0
* Vinaigrette maison seulement (30 ml)	136	14	2	0	5	0	3	0	--	0	0	241	0	4	--
Saucisses (4)	501	33	8	0	70	14	36	2	0	21	1	1020	3	71	--
* Sauce miel et moutarde seulement (30 ml)	56	0	0	0	0	0	12	0	10	--	--	96	--	--	--
Soupe aux légumes paysanne	56	1	0	0	0	2	12	2	2	4050	14	909	1	39	0
Soupe bouillon de boeuf et coquilles	78	2	0	0	0	2	12	1	1	2985	2	1874	1	21	0
Soupe crème de brocoli	88	3	2	0	3	3	12	1	0	473	36	1070	0	83	0
Soupe crème de champignon	87	3	2	0	3	3	12	0	0	93	13	1064	0	73	0
Soupe crème de chou-fleur	86	3	2	0	3	3	12	1	1	96	28	1029	0	76	0
Soupe crème poireau	73	2	1	0	0	2	12	1	1	25	15	1045	1	31	0
Soupe crème de poulet	117	5	2	0	17	6	11	0	0	89	12	1170	0	71	0
Soupe poulet et coquilles	117	5	1	0	14	5	13	1	1	2674	2	1062	1	21	0
Soupe poulet et riz	105	4	1	0	14	5	14	1	1	2674	2	1061	1	19	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
Taquitos (4)	446	27	6	0	35	15	35	3	1	278	3	808	3	114	0
* Guacamole seulement (30 g)	50	4	1	0	0	1	7	1	1	0	0	160	0	0	0
Tacos Wonton	271	9	1	0	43	16	32	2	6	1410	35	569	3	39	0
* Sauce Kung-Fu seulement (60 ml)	141	11	1	0	13	0	11	0	7	350	8	510	0	14	0
Un pour tous, tous pour un	1654	114	30	1	253	71	90	4	20	3824	14	3296	8	551	0
Un pour tous, tous pour un (p.modérée)	905	63	16	0	153	41	47	3	11	3413	11	1832	4	290	0
* Crème sûre épicée seulement (30 ml)	49	4	2	0	14	1	3	0	0	280	0	184	0	40	--
* Sauce miel et moutarde seulement (30 ml)	56	0	0	0	0	0	12	0	10	--	--	96	--	--	--
* Sauce thaïlandaise seulement (30 ml)	64	0	0	0	0	0	15	0	8	107	1	139	0	21	--
SALADES															
Salade César	643	34	12	1	65	28	55	6	5	8311	54	1894	5	469	0
Salade César au poulet	763	36	13	1	130	54	56	6	5	8311	54	2274	6	489	0
Salade César au saumon	980	54	20	1	218	66	57	6	6	8317	61	2169	5	473	3
Salade César aux crevettes	786	44	13	1	177	40	57	6	5	11074	54	2579	6	524	1
Salade jardinière	38	0	0	0	0	2	8	2	3	7130	21	15	1	57	0
Salade jardinière au poulet	158	1	0	0	65	28	9	2	3	7130	21	555	1	57	0
Salade jardinière au saumon	374	21	7	0	153	40	9	2	3	7136	25	294	1	63	3
Salade jardinière aux crevettes	126	5	1	0	144	12	8	2	3	9635	22	994	1	170	1
* Vinaigrette maison seulement (60 ml)	271	28	4	0	9	0	5	0	--	0	0	482	0	8	--
Salade orientale	334	22	1	0	18	5	30	3	2	1567	23	556	3	114	0
Salade orientale au poulet	666	39	1	0	107	31	43	3	2	1567	23	1704	3	114	0
Salade orientale au poulet (p.modérée)	444	23	2	0	83	30	30	2	2	916	15	933	3	113	0
Salade orientale au saumon	670	42	8	0	171	43	32	3	3	1572	26	835	3	119	3
Salade orientale aux crevettes	431	29	2	0	162	15	30	3	2	4067	23	1276	3	224	1
* Vinaigrette orientale (60 ml)	212	16	0	--	24	0	12	0	--	--	--	608	--	--	--
Salade de poulet K.O.	926	62	7	0	65	29	68	8	21	4224	105	1337	7	137	0
SANDWICHES															
Blitz Burger	570	34	14	1	79	31	39	2	4	469	7	1925	5	53	0
Blitz Burger (p.modérée)	379	20	8	0	46	20	32	2	4	463	6	1110	4	50	0
Burger Classique	1204	71	18	3	149	54	77	4	5	196	1	1968	12	75	0
Burger Le bleu	1096	52	19	1	125	52	94	7	13	670	9	1676	13	244	0
Canyon 2.0	454	4	1	0	65	36	70	6	7	714	12	1044	6	87	0
Croque-dinde et pommes	500	11	5	0	58	33	69	6	6	629	8	1369	5	254	0
Hot Chicken	499	19	5	0	83	30	50	3	8	163	6	2567	7	71	0
L'alarme Burger	994	48	17	1	127	54	71	5	6	464	8	1839	12	226	0
Le Ring Burger	1082	55	16	1	115	49	89	6	10	1335	32	1513	13	108	0
L'Open au boeuf et portobello	543	28	10	0	82	35	71	6	2	479	1	2181	5	263	0
Panini Club	463	9	4	0	56	35	61	3	3	860	15	1615	8	152	0
Quesadilla au poulet	574	30	12	0	107	36	41	4	3	4111	14	1748	4	258	0
Tortilla Club	443	22	5	0	61	21	40	3	3	1054	12	1297	4	113	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
* Mayonnaise chipotle seulement (30 ml)	77	8	1	0	9	0	2	0	0	9	0	363	0	1	--
* Mayonnaise seulement (30 ml)	80	8	1	0	10	0	2	0	0	8	0	270	0	2	--
* Crème sure épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
MENU MIDI															
Demi-quesadilla au poulet	284	15	6	0	54	18	20	2	1	580	7	871	2	128	0
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
PLATS PRINCIPAUX															
NOTES : Tous les plats principaux sont calculés sans pain, sauce BBQ, salade de chou, frites, sauces d'accompagnement ou autres accompagnements															
Les valeurs nutritives des accompagnements et sauces suivent sous les recettes ou dans la prochaine section															
Bifteck Baseball (6 oz)	291	13	3	0	77	40	5	0	2	4	0	622	3	22	0
Bifteck New York (8 oz)	406	18	6	0	109	53	5	0	2	4	0	658	4	22	0
Bifteck de côte (16 oz)	773	36	13	0	218	101	5	0	2	4	0	821	8	22	0
Brochette de poulet	462	12	3	0	96	34	49	0	0	128	1	1821	3	41	0
Combo Baby Back cuisse, sauce BBQ	735	51	19	0	229	56	11	1	7	115	3	1181	3	69	0
Combo Baby Back cuisse, sauce BBQ (p.modérée)	471	33	11	0	151	37	6	1	3	77	3	989	2	41	0
Combo Baby Back cuisse, sauce classique	779	51	19	0	229	56	21	2	14	115	3	1560	4	77	0
Combo Baby Back cuisse, sauce classique (p.modérée)	494	33	12	0	151	37	11	1	7	77	3	1178	2	45	0
Combo Baby Back cuisse, sauce épices Montréal	814	51	19	0	229	56	28	1	21	972	4	2003	3	67	0
Combo Baby Back cuisse, sauce épices Montréal (p.modérée)	511	33	11	0	151	37	14	1	11	506	3	1400	2	40	0
Combo Baby Back poitrine, sauce BBQ	822	57	21	0	259	63	11	1	7	132	4	1515	4	75	0
Combo Baby Back poitrine, sauce BBQ (p.modérée)	559	39	13	0	181	45	6	1	3	94	4	1323	3	47	0
Combo Baby Back poitrine, sauce classique	867	57	21	0	259	64	21	2	14	132	4	1894	4	82	0
Combo Baby Back poitrine, sauce classique (p.modérée)	581	39	13	0	181	45	11	1	7	94	4	1512	3	51	0
Combo Baby Back poitrine, sauce épices Montréal	901	57	21	0	259	64	28	1	21	989	4	2338	4	72	0
Combo Baby Back poitrine, sauce épices Montréal (p.modérée)	598	39	13	0	181	45	15	1	11	523	4	1734	3	46	0
Côtes levées Baby Back demi-portion, sauce BBQ	527	36	15	0	156	38	11	1	7	75	1	385	2	55	0
Côtes levées Baby Back demi-portion, sauce classique	572	36	15	0	156	38	20	1	14	75	1	764	3	62	0
Côtes levées Baby Back demi-portion, sauce épices Montréal	606	36	15	0	156	38	27	1	21	932	1	1207	2	52	0
Côtes levées Baby Back régulier, sauce BBQ	957	67	27	0	290	70	15	1	9	140	3	532	4	97	0
Côtes levées Baby Back régulier, sauce classique	1002	67	27	0	290	70	25	2	16	140	3	910	5	104	0
Côtes levées Baby Back régulier, sauce épices Montréal	1036	67	27	0	290	70	32	1	23	997	3	1354	4	94	0
Croûte mince Carbonara	628	34	16	1	68	30	50	2	4	820	5	1587	3	560	0
Croûte mince poulet grillé	659	36	14	1	83	39	50	3	5	1479	19	1499	4	587	0
Croûte mince saucisses italiennes	712	43	17	1	81	33	51	3	3	3664	98	1642	4	578	0
Demi-poulet	503	36	10	0	176	44	2	1	0	96	5	1926	3	34	--
Double cuisses de poulet	416	29	8	0	146	36	1	1	0	80	4	1592	2	28	--
Duo de brochettes de crevettes	456	20	2	0	288	24	45	0	1	5009	1	2898	2	240	2
Duo de brochettes poulet et crevettes	636	27	4	0	240	44	50	0	0	2632	1	2800	3	154	1
Duo terre et mer (6 oz)	512	30	6	0	193	52	7	0	2	2771	0	1568	4	77	1

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
Duo terre et mer (8 oz)	580	33	7	0	253	63	6	0	2	2508	0	1637	4	135	1
Duo terre et mer (16 oz)	947	51	15	0	362	111	6	0	2	2508	0	1801	8	135	1
* Sauce cajun et fruits de mer seulement (30 ml)	55	0	0	0	0	0	13	0	7	--	--	302	0	9	--
Fajitas grésillantes au poulet	1213	59	18	1	115	60	116	11	10	6185	221	1732	8	540	0
* Guacamole seulement (60 g)	100	8	1	0	0	2	13	2	2	0	0	320	0	0	0
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
* Sauce salsa seulement (60 ml)	30	0	0	0	0	2	6	1	2	406	2	426	1	0	0
Filet de saumon	530	21	7	0	153	41	45	0	1	6	5	1218	2	21	3
Filet de saumon à la Bangkok	622	23	8	0	153	42	62	1	8	116	14	1355	3	99	3
Filets de poitrine de poulet (2)	247	18	2	0	30	12	11	0	4	0	0	490	1	20	0
Filets de poitrine de poulet (4)	450	30	4	0	60	24	22	0	8	0	0	980	3	40	0
Filets de poitrine de poulet (6)	697	48	7	0	90	36	33	0	12	0	0	1470	4	60	0
* Sauce thaïlandaise seulement (60 ml)	129	0	0	0	0	0	30	0	15	214	3	279	1	43	--
Fish and Chips	976	49	5	0	72	33	102	8	1	90	29	2212	6	86	2
* Sauce tartare seulement (60ml)	240	24	4	0	30	0	6	0	0	0	0	560	0	9	0
Quart de poulet (cuisse)	208	15	4	0	73	18	1	0	0	40	2	796	1	14	--
Quart de poulet (poitrine)	295	21	6	0	103	26	1	0	0	57	3	1130	2	20	--
Spaghetti sauce à la viande	720	22	9	1	57	29	89	5	0	3633	10	1924	8	343	0
ACCOMPAGNEMENTS - PORTION INDIVIDUELLE															
Pain	73	1	0	0	0	3	13	1	2	--	--	133	1	10	0
Sauce poulet BBQ (100 ml)	31	0	0	0	0	0	6	0	2	17	1	745	0	7	0
Salade de chou	110	8	1	0	6	1	8	1	2	1010	20	244	0	29	--
Frites	379	26	3	0	0	3	34	2	1	0	6	710	1	10	1
Légumes d'accompagnement	84	5	3	0	11	4	9	4	4	1513	127	80	1	64	0
Pomme de terre au four	138	0	0	0	0	4	32	2	1	2	10	9	2	23	0
Pomme de terre garnie	399	21	13	1	60	23	32	2	1	814	11	677	2	423	0
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
Poutine	702	49	17	1	80	21	42	2	2	929	7	1892	2	587	1
Riz aux légumes	193	0	0	0	0	4	44	0	0	0	1	939	2	16	0
Rondelles d'oignon	419	24	3	0	0	4	46	3	9	85	31	563	1	34	0
ACCOMPAGNEMENTS COMBINÉS															
Croustilles maison, salade de chou	796	54	5	0	25	6	72	6	3	1029	25	2308	2	50	1
Crudités	158	12	1	0	12	3	11	3	4	5458	86	304	1	64	0
* Vinaigrette Ranch seulement (30 ml)	140	14	2	0	5	0	2	0	1	0	0	260	0	0	--
* Sauce poulet BBQ seulement (100 ml)	31	0	0	0	0	0	6	0	2	17	1	745	0	7	0
Frites, salade de chou, sauce BBQ	520	34	4	0	7	4	48	3	5	1027	27	1699	2	45	1
Légumes, salade de chou, sauce BBQ	224	13	4	0	17	6	24	5	8	2540	148	1076	2	100	0
Pomme de terre au four, salade de chou, sauce BBQ	279	9	1	0	7	5	46	4	5	1029	31	997	2	58	0
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
Pomme de terre garnie, salade de chou, sauce BBQ	538	29	14	1	69	25	47	4	6	1841	32	1649	2	462	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
Poutine, salade de chou	812	57	18	1	87	22	50	3	5	1939	26	2135	2	616	1
Riz aux légumes, salade de chou, sauce BBQ	334	9	1	0	7	5	58	1	4	1027	22	1928	2	51	0
Rondelles d'oignon, salade de chou	607	40	5	0	16	5	56	5	11	1104	50	1169	2	64	0
Salade César	178	10	3	0	17	8	16	3	3	3420	43	662	2	114	0
Salade jardinière	18	0	0	0	0	1	4	1	1	709	11	4	0	26	0
* Vinaigrette maison seulement (30 ml)	136	14	2	0	5	0	3	0	--	0	0	241	0	4	--
LES À CÔTÉS															
Brochette de crevettes	131	10	1	0	144	10	1	0	0	2505	0	979	0	112	1
* Sauce cajun et fruits de mer seulement (30 ml)	55	0	0	0	0	0	13	0	7	--	--	302	0	9	--
Guacamole	100	8	1	0	0	2	13	2	2	0	0	320	0	0	0
Légumes d'accompagnement	84	5	3	0	11	4	9	4	4	1513	127	80	1	64	0
Pomme de terre au four	138	0	0	0	0	4	32	2	1	2	10	9	2	23	0
Pomme de terre garnie	399	21	13	1	60	23	32	2	1	814	11	677	2	423	0
* Crème sûre épicée seulement (60 ml)	98	7	4	0	28	2	5	0	--	560	0	367	0	80	--
Riz aux légumes	193	0	0	0	0	4	44	0	0	0	1	939	2	16	0
Rondelles d'oignon	419	24	3	0	0	4	46	3	9	85	31	563	1	34	0
* Mayonnaise chipotle seulement (30 ml)	77	8	1	0	9	0	2	0	0	9	0	363	0	1	--
Salade César	142	8	2	0	16	6	12	2	1	1600	26	526	1	89	0
Salade jardinière	18	0	0	0	0	1	4	1	1	709	11	4	0	26	0
* Vinaigrette maison seulement (30 ml)	136	14	2	0	5	0	3	0	--	0	0	241	0	4	--
Sauce à la viande	81	3	1	0	16	3	3	0	0	323	4	420	1	65	--
Sauce au poivre vert	107	4	2	0	16	4	8	0	2	323	4	769	1	84	0
DESSERTS															
Brownie au chocolat	439	21	7	0	46	4	62	1	35	500	0	227	1	75	0
Brownie au chocolat double	794	40	12	0	91	8	105	2	58	1000	0	404	2	146	0
Coupe glacée, garniture aux fraises	725	27	6	0	77	6	120	0	23	13	0	321	1	170	0
Coupe glacée, garniture aux framboises	724	27	6	0	77	6	120	0	23	15	0	351	0	169	0
Coupe glacée, garniture au chocolat	796	31	10	0	77	7	127	1	56	0	0	456	1	165	0
Coupe glacée, garniture sucre à la crème	752	27	6	0	77	7	127	1	23	75	0	596	0	197	0
Croustillant aux framboises	490	22	5	3	26	6	71	2	23	754	0	113	2	80	--
Gâteau au chocolat	736	49	19	4	66	5	75	5	45	815	2	458	6	69	0
Gâteau au fromage, garniture aux fraises	583	26	14	1	169	8	84	0	30	1263	2	265	2	92	0
Gâteau au fromage, garniture aux framboises	582	26	14	1	169	8	84	0	30	1265	2	295	1	91	0
Gâteau au fromage, garniture au chocolat	484	28	15	1	169	8	55	0	41	1250	2	300	1	79	0
Gâteau au fromage, garniture sucre à la crème	470	26	14	1	169	8	55	0	30	1275	2	347	1	90	0
Gâteau fondant au caramel	544	27	19	0	90	6	72	3	43	723	1	326	8	73	0
Mini-coupe glacée, garniture aux fraises	280	9	2	0	26	2	49	0	8	6	0	110	0	60	0
Mini-coupe glacée, garniture aux framboises	280	9	2	0	26	2	49	0	8	8	0	125	0	59	0
Mini-coupe glacée, garniture au chocolat	315	11	4	0	26	3	53	1	24	0	0	177	1	57	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

PLATS AU MENU	Calories	Gras (g)	Saturés (g)	Trans (g)	Chol (mg)	Protéines (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Vitamine A (IU)	Vitamine C (mg)	Sodium (mg)	Fer (mg)	Calcium (mg)	Omega-3 (g)
Mini-coupe glacée, garniture sucre à la crème	294	9	2	0	26	3	53	0	8	37	0	247	0	73	0
Tarte au sucre	574	20	9	2	98	9	96	2	60	762	2	150	3	68	--
* Avec crème glacée à la vanille	739	29	11	2	123	10	118	2	68	762	2	252	3	119	--
MENU ENFANTS															
3 mini-burgers	498	21	8	0	58	30	49	2	5	2791	9	1116	8	158	0
3 mini-pogo	320	22	7	2	30	9	23	1	7	2326	3	10	0	10	0
6 ailes de poulet	442	34	7	0	158	29	7	1	3	2484	3	871	2	41	0
6 pépites de poulet	371	25	4	2	30	15	21	1	4	2326	3	682	2	34	0
6 saucisses enrobées	647	38	10	0	105	21	55	4	1	2326	3	1519	4	107	0
Le Méli-mélo	516	36	7	1	98	21	28	2	3	2378	3	1024	3	61	0
* Sauce BBQ seulement (30 ml)	9	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	248	0	2	0
Quart de poulet cuisse	216	15	4	0	73	19	2	1	1	1312	5	807	1	23	0
Spaghetti sauce à la viande	321	4	1	0	16	11	51	3	0	407	5	590	4	78	0
MENU ENFANT - ACCOMPAGNEMENTS															
Crudités enfant	42	0	0	0	0	3	9	3	3	5198	84	51	1	45	0
* Vinaigrette Ranch seulement (30 ml)	140	14	2	0	5	0	2	0	1	0	0	260	0	0	--
Frites enfant	236	16	2	0	0	2	20	1	0	0	4	425	1	6	0
Pomme de terre au four enfant	118	0	0	0	0	3	27	2	1	1	9	7	1	20	0
* Crème sûre épicée seulement (30 ml)	49	4	2	0	14	1	3	0	0	280	0	184	0	40	--
Poutine enfant	559	40	16	1	80	20	28	1	2	929	5	1607	1	583	0
Riz aux légumes enfant	193	0	0	0	0	4	44	0	0	0	1	939	2	16	0
Salade César enfant	126	7	2	0	15	6	10	1	1	1595	14	461	1	80	0
Salade jardinière enfant	20	0	0	0	0	1	4	1	2	476	11	4	0	21	0
* Vinaigrette maison seulement (30 ml)	136	14	2	0	5	0	3	0	--	0	0	241	0	4	--
MENU ENFANT - DESSERTS															
Freezies	102	0	0	0	0	0	25	0	23	0	0	0	0	0	0
Mini-coupe glacée M & M, garniture aux fraises	356	13	5	0	29	3	58	1	8	51	0	123	1	83	0
Mini-coupe glacée M & M, garniture aux framboises	355	13	5	0	29	3	59	1	8	52	0	138	0	82	0
Mini-coupe glacée M & M, garniture au chocolat	391	15	7	0	29	3	62	1	24	45	0	191	1	80	0
Mini-coupe glacée M & M, garniture sucre à la crème	369	13	5	0	29	3	62	1	8	82	0	261	0	96	0