



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

VALEURS NUTRITIVES

NUTRITIONAL VALUES

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 dans l'assemblage des mets, dans le montage des assiettes selon le restaurant et d'autres facteurs éventuels.

IMPORTANT NOTE – TO BE READ BEFORE CONSULTATION

Please take under consideration that the nutritional values can be modified at any time following an ingredient change. Although this data is based on the criteria of a standard portion, variations can occur because of minor differences in the preparation of the meals and the assembling of the plates, depending on the restaurant and other eventual factors.

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

Édition mai 2019



LA CAGE

BRASSERIE SPORTIVE

VALEURS NUTRITIVES

NUTRITIONAL VALUES

LÉGENDE

LEGEND

Les valeurs nutritives sont établies selon la totalité des aliments du plat choisi, **à l'exception du choix d'accompagnement et du choix de condiment (mayonnaise, vinaigrette, sauce) lorsque ces choix sont offerts avec le plat.** Ainsi, la sauce et la vinaigrette (à l'exception du choix de condiment offert en accompagnement), le pain et la salade de chou, lorsqu'offerts, sont toujours inclus dans les valeurs nutritives du plat choisi, sauf lorsque le contraire est spécifié. Dans tous les cas, les valeurs nutritives du choix d'accompagnement et du condiment d'accompagnement doivent être considérés séparément du plat choisi, lorsqu'applicable. Voir la section "**Accompagnements**" à la fin du guide et/ou consulter les sections "**Choix de sauces, mayonnaises ou vinaigrettes**" qui suivent les plats concernés pour ajouter ces choix aux valeurs nutritives du plat choisi, lorsqu'applicable. Il est à noter que contrairement au guide des allergènes, seulement l'option d'exclusion SANS sauce ou SANS vinaigrette est disponible dans le tableau des valeurs nutritives.

*The nutritional values are determined by the total number of foods included in a chosen dish, **with the exception of the choice of side dish and side condiment choices (mayonnaise, salad dressings, sauces) when these choices are offered with the dish.** It is important to add that the sauce and dressing (with the exception of the choice of condiment offered as a side in certain meals), the bread and the coleslaw, when offered in the dish, are always included in the nutritional values, unless otherwise specified. In all cases, the nutritional values of the chosen side dish and the choices of condiments must be considered separately from those of the main dish when applicable. Please refer to the "**side dishes**" section at the end of the guide and/or refer to the "**Choice of sauces, mayonnaise or salad dressings**" sections that follow the concerned dishes, when applicable. It is to be noted that contrary to the allergen guide, only the option WITHOUT sauce or WITHOUT dressing is available in the nutritional values guide.*

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

Édition mai 2019

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Vitamine A (RE)/ Vitamin A (RE)	Vitamine C (mg)/ Vitamin C (mg)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)	Omega-3 (g)/ Omega-3 (g)
ENTRÉES/ ENTREES															
Ailes de poulet 911 (8) / 911 chicken wings (8)	515	36	8	0	180	35	10	1	5	878	4	2310	3	55	1
Ailes de poulet 911 (16) / 911 chicken wings (16)	1010	72	15	0	359	69	15	1	8	953	4	4603	5	96	3
Ailes de poulet 911 (24) / 911 chicken wings (24)	1503	108	23	1	539	104	22	2	12	1831	9	5830	7	151	4
Ailes de poulet Buffalo (8) / Buffalo chicken wings (8)	488	36	7	0	180	35	5	1	3	479	4	1241	2	57	1
Ailes de poulet Buffalo (16) / Buffalo chicken wings (16)	961	71	15	0	359	69	7	1	5	554	4	2452	4	98	3
Ailes de poulet Buffalo (24) / Buffalo chicken wings (24)	1448	107	22	1	539	103	13	2	8	1033	8	3693	7	155	4
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:															
Sauce fromage bleu/ Blue cheese sauce	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Sauce 911/ 911 sauce	21	0	0	0	0	0	3	0	1	0	1	1082	0	0	0
Sauce buffalo/ Buffalo sauce	21	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	996	0	0	0
Ailes sel marin et poivre (8) / Sea salt and pepper wings (8)	513	37	8	0	190	37	7	2	3	492	5	2516	2	67	1
Ailes sel marin et poivre (16) / Sea salt and pepper wings (16)	1009	74	16	0	380	73	9	2	5	573	5	4996	5	116	3
Ailes sel marin et poivre (24) / Sea salt and pepper wings (24)	1519	111	24	1	570	109	15	3	9	1065	10	6311	7	177	4
Choux de bruxelles rotis / Roasted Brussel sprouts	572	50	9	0	28	8	25	7	8	219	121	1010	3	150	1
Fish Taco (1 unité) / Fish taco (1 unit)	222	14	2	0	14	7	18	1	1	46	9	340	1	85	0
Nachos classiques/ Classic nachos	1356	83	32	1	124	57	101	11	6	553	28	2112	4	1459	3
Nachos classiques, sans pico de gallo et crème sûre épicée/ Classic nachos, without pico de gallo and spicy sour cream	1299	80	30	1	113	56	94	10	3	437	14	1748	4	1414	3
Nachos porc effiloché BBQ/ BBQ pulled pork nachos	2211	132	40	2	218	86	166	14	46	477	41	3726	6	1508	3
Pain plat bocconcini et prosciutto/ Bocconcini and prosciutto flat bread	1046	63	27	1	149	64	56	4	7	221	11	2075	4	1217	0
Poutine - Entrée/ Entree - Poutine	1049	66	17	1	80	27	85	7	3	153	7	1731	2	707	3
Poutine - repas/ Meal - Poutine	1668	112	32	3	160	48	117	10	5	302	10	2873	3	1407	4
Poutine au porc effiloché- entrée/ Pulled pork poutine-entree	1374	82	21	1	125	39	115	9	29	239	23	2739	4	781	3
Poutine poulet Buffalo- entrée/ Buffalo chicken poutine- entree	2124	132	23	1	278	106	121	10	8	294	13	3588	6	828	6
Poutine au porc effiloché- repas/ Pulled pork poutine- meal	1992	128	36	3	205	60	147	11	30	387	26	3881	5	1482	4
Poutine poulet Buffalo- repas/ Buffalo chicken poutine- meal	2743	178	38	3	358	128	153	12	10	443	15	4729	7	1528	8
Tacos au homard / Lobster tacos	242	17	2	0	23	8	16	1	1	15	8	301	1	93	0
Tacos au bœuf effiloché / Pulled pork tacos	208	12	3	0	17	8	17	3	1	70	14	444	2	120	0
Tartare de bœuf classique/ Classic beef tartare	385	23	7	0	70	21	22	1	2	98	3	1068	3	66	1
Tartare de saumon/ Salmon tartare	520	37	5	0	55	19	22	3	2	5	10	789	2	12	1
Tartare de thon / Tuna tartare	602	30	4	0	63	33	51	10	20	70	16	1293	5	46	0
Tartare de légumes / Vegetables tartare	1088	84	24	1	67	31	62	9	8	423	40	2385	6	384	0
Tous pour un!/ All for one!	1991	135	30	1	307	98	95	7	27	629	19	3131	8	752	7
Tous pour un! Sans sauce crème sûre épicée et sauce miel et moutarde/ All for one! Without spicy sour cream and honey mustard sauce	1859	131	27	1	293	96	74	7	8	563	18	2703	8	694	7
Trempepette au homard/ Lobster dip	1221	89	36	2	241	57	47	8	13	2275	96	2033	4	982	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ <i>Dishes on the menu</i>	Calories/ <i>Calories</i>	Gras (g)/ <i>Fats (g)</i>	Saturés (g)/ <i>Saturated (g)</i>	Trans (g)/ <i>Trans (g)</i>	Chol (mg)/ <i>Chol (mg)</i>	Protéines (g)/ <i>Proteins (g)</i>	Glucides (g)/ <i>Carbohydrates (g)</i>	Fibres (g)/ <i>Fibres (g)</i>	Sucres (g)/ <i>Sugars (g)</i>	Vitamine A (RE)/ <i>Vitamin A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamin C (mg)</i>	Sodium (mg)/ <i>Sodium (mg)</i>	Fer (mg)/ <i>Iron (mg)</i>	Calcium (mg)/ <i>Calcium (mg)</i>	Omega-3 (g)/ <i>Omega-3 (g)</i>
BURGERS/ BURGERS															
Le blitz burger/ <i>The blitz burger</i>	1149	68	23	0	244	82	45	2	9	258	15	1830	7	159	0
Le blitz burger avec galette Beyond meat / <i>The blitz burger with Beyond meat pattie</i>	943	58	17	0	105	52	51	4	9	258	96	2089	8	185	0
Burger Beyond Meat / <i>Beyond meat burger</i>	632	37	10	0	13	28	48	5	8	210	93	1085	7	78	0
Burger buffalo avec pain hamburger / <i>Buffalo burger with hamburger bun</i>	712	34	7	1	96	40	58	3	10	262	9	1641	4	131	0
Burger buffalo avec pain hamburger au sésame/ <i>Buffalo burger with sesame bun</i>	662	34	6	1	96	38	48	3	8	262	9	1541	5	109	0
Burger brie et champignons/ <i>Brie and mushroom burger</i>	1120	75	21	1	178	66	42	3	7	169	7	1329	7	184	1
Burger brie et champignons avec galette Beyond meat / <i>Brie and mushroom burger with Beyond meat pattie</i>	914	65	15	1	39	36	48	5	7	169	88	1588	8	210	1
Burger de poisson/ <i>Fish burger</i>	579	37	3	0	59	19	43	2	6	161	12	1659	5	125	0
Burger Le DG / <i>The GD burger</i>	914	55	15	0	161	51	48	2	11	203	11	1186	4	160	0
Burger Le DG avec galette Beyond meat / <i>The GD burger with Beyond meat pattie</i>	864	54	14	0	56	39	54	4	11	203	92	1436	8	166	0
SANDWICHES/ SANDWICHES															
Notre Club/ <i>Our Club</i>	1354	102	29	1	162	46	61	8	7	282	18	1891	5	295	0
Club au homard/ <i>Lobster club</i>	1767	119	20	0	226	70	103	5	9	320	24	2885	9	173	1
Club homard sans aioli / <i>Lobster club without aioli</i>	1491	89	17	0	213	70	103	5	9	316	23	2606	9	172	1
Wrap Buffalo / <i>Buffalo Wrap</i>	808	39	8	0	91	43	71	7	8	271	13	2003	5	364	0
Wrap grillé au poulet/ <i>Grilled chicken wrap</i>	772	43	17	0	137	40	58	7	7	656	10	1326	4	549	0
Wrap grillé au poulet, sans sauce tzaziki/ <i>Grilled chicken wrap, without tzaziki sauce</i>	665	34	12	0	111	38	54	7	5	545	9	1149	4	468	0
TARTARES/ TARTARES															
Duo de tartare bœuf et saumon/ <i>Beef and salmon tartare duo</i>	911	66	13	0	136	40	36	4	5	437	26	2210	5	163	2
Tartare de saumon/ <i>Salmon tartare</i>	870	61	9	0	110	38	34	6	4	341	25	1659	4	89	3
Tartare de bœuf classique/ <i>Classic beef tartare</i>	696	43	10	0	118	41	35	3	5	436	17	2317	6	171	1
LES CÔTES, LE POULET, LE STEAK / RIBS, CHICKEN, STEAK															
Combo (1/2) côte + cuisse/ <i>Combo (1/2) ribs + leg.</i>	1179	75	21	0	255	71	50	3	22	188	36	2129	5	166	0
Combo (1/2) côte + cuisse, sans sauce poulet BBQ / <i>Combo (1/2) ribs + leg, without chicken BBQ sauce</i>	1119	73	21	0	255	70	39	3	20	171	35	1097	5	154	0
Combo (1/2) côte + poitrine/ <i>Combo (1/2) ribs + breast</i>	1298	83	23	1	298	82	50	3	22	214	36	2207	5	178	0
Combo (1/2) côte + poitrine, sans sauce poulet BBQ / <i>Combo (1/2) ribs + breast, without chicken BBQ sauce</i>	1238	82	23	0	297	81	39	3	20	197	36	1175	5	166	0
Demi-côte / <i>Half rack</i>	789	55	15	0	167	46	23	2	18	111	34	813	3	121	0
Côte entière/ <i>Full rack</i>	1377	93	28	1	326	90	40	3	33	133	40	1436	5	206	0
Filet de poulet maison avec choix frites / <i>House chicken fillets with choice of fries</i>	1557	83	7	0	93	50	149	12	38	62	13	867	5	75	6
Filet de de poulet maison avec choix frites, sans sauce miel et moutarde / <i>House chicken fillets with choice of fries, without honey mustard sauce</i>	1392	81	7	0	93	49	110	10	2	60	11	384	4	49	6
Filet de poulet maison sans choix frites / <i>House chicken fillets without choice of fries</i>	601	25	2	0	93	41	54	2	38	62	4	796	2	75	2
Filet de de poulet maison sans choix frites, sans sauce miel et moutarde / <i>House chicken fillets without choice of fries and without honey mustard sauce</i>	436	23	2	0	93	39	16	1	2	60	2	313	2	49	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Vitamine A (RE)/ Vitamin A (RE)	Vitamine C (mg)/ Vitamin C (mg)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)	Omega-3 (g)/ Omega-3 (g)
Quart de poulet cuisse / Quarter chicken leg	598	39	8	0	96	27	35	2	9	167	31	1559	3	83	0
Quart de poulet cuisse sans sauce poulet BBQ / Quarter chicken leg without chicken BBQ sauce	538	37	7	0	96	26	24	2	6	150	30	527	2	70	0
Quart de poulet poitrine / Quarter chicken breast	723	48	10	0	139	38	36	2	9	195	32	1740	3	96	0
Quart de poulet poitrine sans sauce poulet BBQ/ Quarter chicken breast without chicken BBQ sauce	657	46	10	0	139	37	24	2	6	176	31	604	3	82	0
Steak frites Moishes / Moishes Steak and fries	971	53	18	0	147	58	58	6	2	332	19	709	5	74	0
Choix de mayonnaise pour le steak frites / Mayonnaise choices for steak and fries :															
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	1	0	0	0	0	0	380	0	0	-
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	381	42	4	0	19	1	1	0	0	7	0	593	0	2	0
Mayonnaise poivre et lime/ Lime and pepper mayonnaise	403	44	4	0	20	1	0	0	0	7	3	454	0	4	-
Mayonnaise sriracha/ Sriracha mayonnaise	366	40	4	0	18	1	0	0	0	0	0	393	0	0	-
SALADES/ SALADS															
Cobb californienne / Cobb California	701	49	13	0	298	44	23	10	7	793	44	1343	4	408	0
Cœur de romaine César au poulet / Chicken caesar-style romaine hearts	966	73	18	1	198	51	24	7	3	370	63	1747	3	352	0
Cœur de romaine César au poulet lime et sirop d'érable / Lime and maple chicken caesar-style romaine hearts	823	54	11	1	190	55	27	7	6	334	65	2276	3	320	0
Quinoa et poulet grillé/ Quinoa and grilled chicken salad	1032	71	8	0	81	33	69	13	19	2019	56	1165	14	320	4
Salade grecque/ Greek salad	1200	95	22	1	57	20	24	9	15	721	163	1680	2	327	0
POISSONS ET PÂTES / FISH AND PASTA															
Filet de saumon rôti/ Roasted salmon fillet	853	51	9	0	96	39	60	7	5	132	39	1971	3	86	4
Fish & Chips maison/ House fish & Chips	1388	102	8	0	78	34	86	11	6	124	85	1021	4	121	4
Fish & Chips maison, sans sauce tartare / House fish & Chips, without tartare sauce	1146	77	6	0	67	34	82	11	4	109	82	518	4	103	4
Spaghetti bolognaise/ Spaghetti bolognese	1228	48	11	0	66	47	151	10	14	460	15	1187	9	219	0
LES BOLS DE POKÉ / POKE BOWLS															
Poke bol au saumon/ Salmon Poke bowl	1194	65	9	0	94	46	110	14	15	1071	72	1013	5	141	3
Poke bol au saumon, sans vinaigrette wafu / Salmon Poke bowl, without wafu dressing	897	35	7	0	81	45	106	14	13	1071	72	363	5	138	3
Poke bol de tofu / Tofu Poke bowl	878	47	6	0	17	22	94	7	8	709	34	1822	4	226	1
Poke bol de tofu, sans vinaigrette wafu / Tofu Poke Bowl without wafu dressing	581	17	3	0	4	21	90	7	6	709	34	1172	3	222	1
Poke bol au thon / Tuna Poke Bowl	865	43	5	0	55	26	95	7	7	731	35	1080	3	123	0
Poke bol au thon, sans vinaigrette / Tuna Poke Bowl without wafu dressing	567	12	2	0	41	24	91	7	5	730	35	431	3	120	0
LE MENU MIDI / LUNCH MENU															
Ailes 911 et frites / 911 chicken wings and fries	1057	69	10	0	180	40	63	7	5	878	8	2366	4	57	4
Ailes Buffalo et frites / Buffalo chicken wings and fries	1035	69	10	0	180	40	60	7	4	878	8	1284	4	57	4
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:															
Sauce fromage bleu/ Blue cheese sauce	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Vitamine A (RE)/ Vitamin A (RE)	Vitamine C (mg)/ Vitamin C (mg)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)	Omega-3 (g)/ Omega-3 (g)
Sauce 911/ 911 sauce	21	0	0	0	0	0	3	0	1	0	1	1082	0	0	0
Sauce buffalo/ Buffalo sauce	21	0	0	0	0	0	3	0	1	0	0	996	0	0	0
Ailes sel marin et poivre et frites/ Sea salt and pepper wings with fries	1056	70	11	0	190	42	60	7	3	484	11	2538	4	67	4
Choix de mayonnaise pour tous les repas ailes et frites / Mayonnaise choices for all wings and fries dish :															
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	1	0	0	0	0	0	380	0	0	-
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	381	42	4	0	19	1	1	0	0	7	0	593	0	2	0
Mayonnaise poivre et lime/ Lime and pepper mayonnaise	403	44	4	0	20	1	0	0	0	7	3	454	0	4	0
Mayonnaise sriracha/ Sriracha mayonnaise	366	40	4	0	18	1	0	0	0	0	0	393	0	0	0
Trio fish tacos/ Fish tacos trio	921	45	5	0	43	27	107	9	4	184	37	1173	5	331	0
LES ACCOMPAGNEMENTS / THE SIDE DISHES															
Brocoli vapeur/ Steamed broccoli	191	15	2	0	0	4	13	6	3	256	113	552	1	74	0
Choux de bruxelles rôtis / Roasted Brussels sprouts	572	50	9	0	28	8	25	7	8	219	121	1010	3	150	1
Coeur de romaine César / Cesar Romaine heart	284	22	5	0	31	8	12	2	3	617	27	568	1	158	0
Frites/ Fries	543	33	3	0	0	5	53	5	0	0	5	40	1	0	2
Frites de patates douces/ Sweet potato fries	777	51	5	0	0	4	77	5	24	691	16	740	2	89	4
Choix de mayonnaise pour les choix de frites / Mayonnaise choices for the choices of fries :															
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	1	0	0	0	0	0	380	0	0	-
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	381	42	4	0	19	1	1	0	0	7	0	593	0	2	0
Mayonnaise poivre et lime/ Lime and pepper mayonnaise	403	44	4	0	20	1	0	0	0	7	3	454	0	4	0
Mayonnaise sriracha/ Sriracha mayonnaise	366	40	4	0	18	1	0	0	0	0	0	393	0	0	0
Pomme de terre au four/ Oven-baked potato	255	8	5	0	28	6	39	4	4	131	15	395	2	117	0
Pomme de terre au four sans crème sûre épicée / Oven-baked potato without spicy sour cream	155	0	0	0	0	4	34	4	2	2	13	22	2	29	0
Pomme de terre au four garnie/ Stuffed baked potato	492	25	15	1	81	26	40	4	4	255	15	1004	2	559	0
Pomme de terre au four garnie sans crème sûre épicée/ Stuffed baked potato without spicy sour cream	392	18	11	1	53	24	35	4	2	125	14	632	2	471	0
Purée de pomme de terre/ Mashed potatoes	341	13	4	0	9	7	51	4	0	4	11	893	2	37	0
Poutine/ Poutine	1049	66	17	1	80	27	85	7	3	153	7	1731	2	707	3
Poutine au porc effiloché / Pulled pork poutine	1374	82	21	1	125	39	115	9	29	239	23	2739	4	781	3
Poutine poulet Buffalo/ Buffalo chicken poutine	2124	132	23	1	278	106	121	10	8	294	13	3588	6	828	6
Poutine de patates douces/ Sweet potato poutine	1039	53	17	2	80	25	117	7	35	1075	21	2665	2	825	1
Riz basmati / Basmati rice	234	1	0	--	0	6	51	1	--	0	0	7	0	27	--
Salade grecque/ Greek salad	483	42	9	0	17	7	11	4	7	326	81	529	1	111	0
Salade ranch et ciboulette / Ranch and chives salad	106	8	2	0	9	2	5	1	2	330	13	524	1	73	0
Salade du jardin/ Garden salad	33	0	0	0	0	2	7	2	3	780	22	31	1	62	0
Salade de roquette/ Aragula salad	213	20	4	0	13	4	7	1	5	161	17	168	1	202	1

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ <i>Dishes on the menu</i>	Calories/ <i>Calories</i>	Gras (g)/ <i>Fats (g)</i>	Saturés (g)/ <i>Saturated (g)</i>	Trans (g)/ <i>Trans (g)</i>	Chol (mg)/ <i>Chol (mg)</i>	Protéines (g)/ <i>Proteins (g)</i>	Glucides (g)/ <i>Carbohydrates (g)</i>	Fibres (g)/ <i>Fibres (g)</i>	Sucres (g)/ <i>Sugars (g)</i>	Vitamine A (RE)/ <i>Vitamin A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamin C (mg)</i>	Sodium (mg)/ <i>Sodium (mg)</i>	Fer (mg)/ <i>Iron (mg)</i>	Calcium (mg)/ <i>Calcium (mg)</i>	Omega-3 (g)/ <i>Omega-3 (g)</i>
Choix vinaigrette pour la salade jardin / Salad dressing choices for the garden salad:															
Fromage bleu / <i>Blue cheese</i>	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Balsamique / <i>Balsamic</i>	153	16	2	0	0	0	2	0	2	0	0	66	0	4	1
Vinaigrette César / <i>Cesar dressing</i>	156	15	2	0	9	1	2	0	0	2	0	198	0	19	0
Grecque / <i>Greek</i>	179	20	3	0	0	0	0	0	0	1	0	101	0	4	0
Japonaise / <i>Japanese</i>	108	9	1	0	0	1	7	0	3	0	0	578	0	13	0
Ranch & ciboulette / <i>Ranch & chives</i>	89	8	2	0	9	1	1	0	1	27	0	120	0	28	0
DESSERTS/ DESSERTS															
Gâteau aux carottes/ <i>Carrot cake</i>	847	60	17	1	137	11	70	4	48	661	25	1112	2	264	0
Gâteau au fromage/ <i>Cheesecake</i>	591	40	20	1	77	6	54	3	35	202	7	307	1	116	0
Mi-cuit au chocolat/ <i>Malted chocolate cake</i>	578	38	15	0	167	8	60	4	45	105	0	87	4	80	0
Mille-feuilles Moishes/ <i>Moishes Layered cake</i>	720	46	24	1	90	4	74	0	42	270	4	300	7	52	0
Mini-coupe glacée au chocolat/ <i>Mini chocolate sundae</i>	245	8	6	0	22	2	45	0	31	65	0	124	1	48	0
Mini-coupe glacée au caramel / <i>Mini caramel sundae</i>	231	7	4	0	22	2	44	0	34	65	0	164	0	70	0
Mini-coupe glacée aux fraises / <i>Mini strawberry sundae</i>	148	7	4	0	22	1	22	0	18	65	5	54	0	48	0
Pouding Chômeur/ <i>Chomeur pudding</i>	660	18	5	0	67	7	121	1	94	98	0	192	2	196	0
MENU ENFANTS/ KIDS MENU															
Bouchées de poulet / <i>Chicken bites</i>	353	23	2	0	50	16	20	0	1	0	0	510	1	22	1
Filet de saumon rôti/ <i>Roasted salmon fillet</i>	256	8	2	0	40	18	30	3	1	85	36	80	1	36	1
Méli-mélo/ <i>Slam</i>	471	35	6	0	85	20	18	1	2	19	0	847	2	85	2
Mini-burgers/ <i>Mini-burgers</i>	582	33	14	0	117	30	39	3	8	260	11	1099	6	150	0
Pizza/ <i>Pizza</i>	495	24	12	1	40	24	47	2	4	201	21	810	3	463	0
Spaghetti bolognaise/ <i>Spaghetti bolognese</i>	368	9	2	0	26	18	53	4	6	197	6	329	3	28	0
LES ACCOMPAGNEMENTS ENFANTS / THE KIDS SIDE DISHES															
Choix de crudités/ <i>Raw Vegetables</i>	46	0	0	0	0	2	10	3	4	921	40	62	1	43	0
Choix vinaigrette pour les crudités / Salad dressing choices for the raw vegetables:															
Fromage bleu / <i>Blue cheese</i>	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Balsamique / <i>Balsamic</i>	153	16	2	0	0	0	2	0	2	0	0	66	0	4	1
Vinaigrette César / <i>Cesar dressing</i>	156	15	2	0	9	1	2	0	0	2	0	198	0	19	0
Grecque / <i>Greek</i>	179	20	3	0	0	0	0	0	0	1	0	101	0	4	0
Japonaise / <i>Japanese</i>	108	9	1	0	0	1	7	0	3	0	0	578	0	13	0
Ranch & ciboulette / <i>Ranch & chives</i>	89	8	2	0	9	1	1	0	1	27	0	120	0	28	0
Frites/ <i>Fries</i>	239	15	1	0	0	2	24	2	0	0	2	18	1	0	1
Frites de patates douces/ <i>Sweet potato fries</i>	432	28	3	0	0	2	43	3	13	384	9	411	1	50	2

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ <i>Dishes on the menu</i>	Calories/ <i>Calories</i>	Gras (g)/ <i>Fats (g)</i>	Saturés (g)/ <i>Saturated (g)</i>	Trans (g)/ <i>Trans (g)</i>	Chol (mg)/ <i>Chol (mg)</i>	Protéines (g)/ <i>Proteins (g)</i>	Glucides (g)/ <i>Carbohydrates (g)</i>	Fibres (g)/ <i>Fibres (g)</i>	Sucres (g)/ <i>Sugars (g)</i>	Vitamine A (RE)/ <i>Vitamin A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamin C (mg)</i>	Sodium (mg)/ <i>Sodium (mg)</i>	Fer (mg)/ <i>Iron (mg)</i>	Calcium (mg)/ <i>Calcium (mg)</i>	Omega-3 (g)/ <i>Omega-3 (g)</i>
Choix de mayonnaise pour les choix de frites / Mayonnaise choices for the choices of fries :															
Mayonnaise/ <i>Mayonnaise</i>	200	22	2	0	10	0	0	0	0	0	0	190	0	0	--
Mayonnaise chipotle/ <i>Chipotle mayonnaise</i>	190	21	2	0	9	0	0	0	0	1	0	296	0	1	0
Mayonnaise poivre et lime/ <i>Lime and pepper mayonnaise</i>	202	22	2	0	10	0	0	0	0	4	2	227	0	2	0
Mayonnaise sriracha/ <i>Sriracha mayonnaise</i>	183	20	2	0	9	0	0	0	0	0	0	197	0	0	0
Pomme de terre au four/ <i>Oven-baked potato</i>	255	8	5	0	28	6	39	4	4	131	15	395	2	117	0
Pomme de terre au four sans crème sûre épicée / <i>Oven-baked potato without spicy sour cream</i>	155	0	0	0	0	4	34	4	2	2	13	22	2	29	0
Purée de pomme de terres/ <i>Mashed potatoes</i>	172	6	2	0	4	4	26	2	0	4	6	447	1	19	0
Riz basmati / <i>Basmati rice</i>	234	1	0	--	0	6	51	1	--	0	0	7	0	27	--
Salade du jardin/ <i>Garden salad</i>	28	0	0	0	0	1	6	2	3	633	17	23	1	44	0
Choix vinaigrette pour la salade jardin / Salad dressing choices for the garden salad:															
Fromage bleu / <i>Blue cheese</i>	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Balsamique / <i>Balsamic</i>	153	16	2	0	0	0	2	0	2	0	0	66	0	4	1
Vinaigrette césar / <i>Cesar dressing</i>	156	15	2	0	9	1	2	0	0	2	0	198	0	19	0
Grecque / <i>Greek</i>	179	20	3	0	0	0	0	0	0	1	0	101	0	4	0
Japonaise / <i>Japanese</i>	108	9	1	0	0	1	7	0	3	0	0	578	0	13	0
Ranch & ciboulette / <i>Ranch & chives</i>	89	8	2	0	9	1	1	0	1	27	0	120	0	28	0
DESSERTS ENFANTS/ KIDS DESSERTS															
Mini coupe glacée aux fraises avec garniture au caramel/ <i>Mini strawberry-caramel sundae</i>	455	24	15	0	55	3	58	1	24	170	6	238	1	114	0
Mini coupe glacée aux fraises avec garniture au chocolat/ <i>Mini strawberry-chocolate sundae</i>	403	17	10	0	29	4	61	2	27	86	6	89	1	111	0
Mini coupe glacée M&M's avec garniture au caramel/ <i>Mini caramel M&M's sundae</i>	437	24	15	0	55	3	54	1	21	170	0	238	1	114	0
Mini coupe glacée M&M's avec garniture au chocolat/ <i>Mini chocolate M&M's sundae</i>	385	17	10	0	29	4	57	2	23	86	0	89	1	111	0
Mr Freeze/ <i>Mr Freeze</i>	100	0	0	0	0	0	26	0	23	0	0	15	0	0	--