



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 novembre 2018



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 novembre 2018

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>Vitamine A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamine 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>
ENTRÉES/ ENTREES															
Ailes de poulet 911 (8) / <i>911 chicken wings (8)</i>	546	38	9	1	190	37	12	1	6	882	6	2661	3	93	1
Ailes de poulet 911 (16) / <i>911 chicken wings (16)</i>	1072	76	17	2	380	73	19	1	10	962	8	5304	6	174	3
Ailes de poulet 911 (24) / <i>911 chicken wings (24)</i>	1597	113	25	2	570	110	27	2	14	1844	14	7065	8	244	4
Ailes de poulet Buffalo (8) / <i>Buffalo chicken wings (8)</i>	519	37	8	0	190	37	7	1	4	492	5	1773	3	73	1
Ailes de poulet Buffalo (16) / <i>Buffalo chicken wings (16)</i>	1023	75	16	1	380	73	11	1	7	572	5	3517	5	130	3
Ailes de poulet Buffalo (24) / <i>Buffalo chicken wings (24)</i>	1542	112	24	1	570	109	18	2	11	1063	10	5290	8	203	4
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:															
Sauce fromage bleu/ <i>Blue cheese sauce</i>	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Sauce 911/ <i>911 sauce</i>	21	1	1	0	0	0	3	0	1	0	1	900	0	24	0
Sauce buffalo/ <i>Buffalo sauce</i>	21	1	1	0	0	0	3	0	1	0	1	846	0	24	0
Ailes sel marin et poivre (8)/ <i>Sea salt and pepper wings (8)</i>	513	37	8	0	190	37	7	2	3	492	5	2516	2	67	1
Ailes sel marin et poivre (16)/ <i>Sea salt and pepper wings (16)</i>	1009	74	16	0	380	73	9	2	5	573	5	4996	5	116	3
Ailes sel marin et poivre (24)/ <i>Sea salt and pepper wings (24)</i>	1519	111	24	1	570	109	15	3	9	1065	10	6311	7	177	4
Fish Taco (1 unité) / <i>Fish taco (1 unit)</i>	207	14	1	0	14	7	16	1	1	46	9	305	1	80	0
Nachos classiques/ <i>Classic nachos</i>	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/ <i>Classic nachos, without pico de gallo and spicy sour cream</i>	1299	80	30	1	113	56	94	10	3	437	14	1748	4	1414	3
Nachos porc effiloché BBQ/ <i>BBQ pulled pork nachos</i>	2196	120	40	2	301	94	186	14	48	669	40	3991	8	1587	3
Pain plat bocconcini et prosciutto/ <i>Bocconcini and prosciutto flat bread</i>	1046	63	27	1	149	64	56	4	7	221	11	2075	4	1217	0
Pain plat tomates rôties et fromage de chèvre/ <i>Tomato and goat cheese flat bread</i>	1115	58	22	1	84	47	99	5	10	411	29	1364	7	745	0
Poutine - Entrée/ <i>Entree - Poutine</i>	1053	65	17	1	80	26	84	7	3	192	7	1720	2	642	3
Poutine - repas/ <i>Meal - Poutine</i>	1675	109	33	2	160	47	116	10	5	379	10	2850	3	1277	4
Poutine au porc effiloché- entrée/ <i>Pulled pork poutine-entree</i>	1378	81	21	1	125	39	115	9	29	278	23	2728	4	717	3
Poutine poulet Buffalo- entrée/ <i>Buffalo chicken poutine- entree</i>	2128	131	24	2	278	106	121	10	8	333	14	3426	6	787	6
Poutine au porc effiloché- repas/ <i>Pulled pork poutine- meal</i>	2000	126	37	2	205	60	147	11	30	465	26	3858	5	1352	4
Poutine poulet Buffalo- repas/ <i>Buffalo chicken poutine- meal</i>	2750	176	40	3	358	127	153	12	10	520	16	4557	7	1422	8
Rondelles d'oignon maison/ <i>House onion rings</i>	1009	65	6	0	165	21	87	7	9	338	10	1872	6	141	2
Rondelles d'oignon maison sans mayonnaise chipotle/ <i>House onion rings without chipotle mayonnaise</i>	629	23	3	0	146	20	86	7	9	337	10	1279	6	139	2
Tartare de bœuf classique/ <i>Classic beef tartare</i>	385	23	7	0	70	21	22	1	2	98	3	1068	3	66	1
Tartare de saumon/ <i>Salmon tartare</i>	520	37	5	0	55	19	22	3	2	5	10	789	2	12	1
Tartare de thon / <i>Tuna tartare</i>	602	30	4	0	63	33	51	10	20	70	16	1293	5	46	0
Tartare asiatique / <i>Asian tartare</i>	311	17	3	0	55	19	21	2	1	14	3	579	3	15	1
Tous pour un!/ <i>All for one!</i>	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/ <i>All for one! Without spicy sour cream and honey mustard sauce</i>	1859	131	27	1	293	96	74	7	8	563	18	2703	8	694	7

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>Vitamine A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamine 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>
Trempette au homard/ <i>Lobster dip</i>	1399	100	31	1	215	47	74	11	11	1032	107	1745	4	802	1
BURGERS/ BURGERS															
Le blitz burger/ <i>The blitz burger</i>	1141	75	26	0	197	68	41	2	8	223	10	1433	7	139	0
Le blitz burger avec galette végétarienne / <i>The blitz burger with vegetarian pattie</i>	805	51	15	0	58	34	51	9	9	223	10	1682	5	239	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 végétarienne / <i>Brie and mushroom burger with vegetarian pattie</i>	784	51	9	1	39	32	52	10	8	169	7	1578	6	284	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>	908	55	15	0	155	50	48	2	11	200	10	1320	4	155	0
Burger Le DG avec galette végétarienne / <i>The GD burger with vegetarian pattie</i>	728	40	9	0	50	34	58	9	12	200	11	1560	6	235	0
Burger veau et fromage 1608 / <i>Veal and LE 1608 cheese burger</i>	1003	69	39	0	191	48	40	2	8	122	2	1527	5	235	0
Burger veau et fromage 1608 avec galette végétarienne / <i>Veal and LE 1608 cheese burger with vegetarian pattie</i>	893	64	17	0	74	36	44	9	9	122	1	1612	6	317	0
SANDWICHS/ 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>	1478	100	21	0	141	49	96	4	7	262	16	2012	8	142	1
Wrap Buffalo / <i>Buffalo Wrap</i>	802	39	8	1	91	43	70	7	7	242	9	1851	5	384	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 asiatique/ <i>Beef and asian tartare duo</i>	700	44	11	0	133	40	35	3	4	445	19	1966	6	154	2
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
Duo de tartare asiatique et saumon/ <i>Asian and salmon tartare duo</i>	837	61	10	0	121	39	35	5	5	352	25	1720	4	111	3
Tartare de saumon/ <i>Salmon tartare</i>	870	61	9	0	110	38	34	6	4	341	25	1659	4	89	3
Tartare asiatique/ <i>Asian tartare</i>	561	33	6	0	118	37	27	3	4	359	17	1378	5	104	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

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)
Filet de de poulet maison avec choix frites, sans sauce miel et moutarde / House chicken fillets with choice of fries, without honey mustard sauce	1392	81	7	0	93	49	110	10	2	60	11	384	4	49	6
Filet de poulet maison sans choix frites / House chicken filets without choice of fries	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 / House chicken fillets without choice of fries and without honey mustard sauce	436	23	2	0	93	39	16	1	2	60	2	313	2	49	2
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/ Steak and fries	1232	73	20	0	199	75	59	7	2	511	20	1190	10	83	2
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	-
PÂTES/ PASTAS															
Mac & Cheese au bacon/ Bacon mac & Cheese	1756	86	53	3	249	78	165	8	21	902	2	2994	8	1420	0
Spaghetti bolognaise/ Spaghetti bolognese	1228	48	11	0	66	47	151	10	14	460	15	1187	9	219	0
SALADES/ SALADS															
Californienne/ Californian salad	778	54	11	0	119	47	32	8	7	986	79	537	5	483	1
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	1495	100	12	0	141	56	100	18	28	2749	60	1627	20	432	4
Salade de homard / Lobster salad	617	47	5	0	95	28	23	8	8	860	81	736	4	221	1
Salade de homard sans aïoli / Lobster salad without aioli	433	25	3	0	85	28	23	8	8	857	81	551	4	220	1
Salade grecque/ Greek salad	1175	95	22	1	57	18	19	7	11	608	145	1673	2	314	0
POISSONS/ FISH															
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
Poke bol au saumon/ Salmond Poke bowl	1215	66	10	0	94	49	112	14	15	1080	75	1013	5	156	3
Poke bol au saumon, sans vinaigrette wafu/ Salmond Poke bowl, without wafu vinaigrette	1064	50	9	0	81	49	114	20	13	915	82	363	5	157	3
LE MENU MIDI / LUNCH MENU															
Ailes 911 et frites / 911 chicken wings and fries	1088	71	11	1	190	42	65	7	6	882	10	2717	4	96	4

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>
Ailes Buffalo et frites / <i>Buffalo chicken wings and fries</i>	1061	70	11	0	190	42	61	6	4	483	9	1822	4	74	4
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:															
Sauce fromage bleu/ <i>Blue cheese sauce</i>	171	17	3	0	13	1	0	0	0	22	0	220	0	36	0
Sauce 911/ <i>911 sauce</i>	21	1	1	0	0	0	3	0	1	0	1	900	0	24	0
Sauce buffalo/ <i>Buffalo sauce</i>	21	1	1	0	0	0	3	0	1	0	1	846	0	24	0
Ailes sel marin et poivre et frites/ <i>Sea salt and pepper wings with fries</i>	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/ <i>Mayonnaise</i>	400	44	4	0	20	1	0	0	0	0	0	380	0	0	-
Mayonnaise chipotle/ <i>Chipotle mayonnaise</i>	381	42	4	0	19	1	1	0	0	7	0	593	0	2	0
Mayonnaise poivre et lime/ <i>Lime and pepper mayonnaise</i>	403	44	4	0	20	1	0	0	0	7	3	454	0	4	0
Mayonnaise sriracha/ <i>Sriracha mayonnaise</i>	366	40	4	0	18	1	0	0	0	0	0	393	0	0	0
Trio fish tacos/ <i>Fish tacos trio</i>	2455	217	22	0	43	26	100	7	4	184	37	1055	4	315	0
LES ACCOMPAGNEMENTS / THE SIDE DISHES															
Brocoli vapeur/ <i>Steamed broccoli</i>	191	15	2	0	0	4	13	6	3	256	113	552	1	74	0
Coeur de romaine César / <i>Cesar Romaine heart</i>	284	22	5	0	31	8	12	2	3	617	27	568	1	158	0
Frites/ <i>Fries</i>	543	33	3	0	0	5	53	5	0	0	5	40	1	0	2
Frites de patates douces/ <i>Sweet potato fries</i>	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/ <i>Mayonnaise</i>	400	44	4	0	20	1	0	0	0	0	0	380	0	0	-
Mayonnaise chipotle/ <i>Chipotle mayonnaise</i>	381	42	4	0	19	1	1	0	0	7	0	593	0	2	0
Mayonnaise poivre et lime/ <i>Lime and pepper mayonnaise</i>	403	44	4	0	20	1	0	0	0	7	3	454	0	4	0
Mayonnaise sriracha/ <i>Sriracha mayonnaise</i>	366	40	4	0	18	1	0	0	0	0	0	393	0	0	0
Mac & Cheese au bacon/ <i>Bacon mac & Cheese</i>	860	42	26	1	119	37	82	4	11	444	1	1455	4	673	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
Pomme de terre au four garnie/ <i>Stuffed baked potato</i>	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/ <i>Stuffed baked potato without spicy sour cream</i>	392	18	11	1	53	24	35	4	2	125	14	632	2	471	0
Purée de pomme de terre/ <i>Mashed potatoes</i>	341	13	4	0	9	7	51	4	0	4	11	893	2	37	0
Poutine/ <i>Poutine</i>	1080	68	17	1	80	26	84	7	3	192	7	1720	2	642	3
Poutine au porc effiloché / <i>Pulled pork poutine</i>	1378	81	21	1	125	39	115	9	29	278	23	2728	4	717	3
Poutine poulet Buffalo/ <i>Buffalo chicken poutine</i>	2128	131	24	2	278	106	121	10	8	333	14	3426	6	787	6
Poutine de patates douces/ <i>Sweet potato poutine</i>	1043	52	18	2	80	25	117	7	35	1114	21	2653	2	761	1
Riz basmati / <i>Basmati rice</i>	234	1	0	--	0	6	51	1	--	0	0	7	0	27	--
Rondelles d'oignon maison/ <i>House onion rings</i>	1009	65	6	0	165	21	87	7	9	338	10	1872	6	141	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>Vitamine A (RE)</i>	Vitamine C (mg)/ <i>Vitamine 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>
Rondelles d'oignon maison sans mayonnaise chipotle/ <i>House onion rings without chipotle mayonnaise</i>	629	23	3	0	146	20	86	7	9	337	10	1279	6	139	2
Salade grecque/ <i>Greek salad</i>	344	28	7	0	17	6	9	3	5	366	91	529	1	98	0
Salade ranch et ciboulette / <i>Ranch and chives salad</i>	106	8	2	0	9	2	5	1	2	330	13	524	1	73	0
Salade du jardin/ <i>Garden salad</i>	33	0	0	0	0	2	7	2	3	780	22	31	1	62	0
Salade de roquette/ <i>Aragula salad</i>	213	20	4	0	13	4	7	1	5	161	17	168	1	202	1
Choix vinaigrette pour la salade jardin / Salad dressing choices for the garden salad:															
Agrumes / <i>Citrus</i>	98	9	1	0	4	0	2	1	1	1	10	138	0	9	0
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															
Croustade aux pommes/ <i>Apple crisp</i>	628	28	11	0	34	7	93	4	55	124	2	147	2	90	0
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>Molten chocolate cake</i>	578	38	15	0	167	8	60	4	45	105	0	87	4	80	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>	636	43	4	0	59	18	45	2	23	90	30	950	2	71	1
Bouchées de poulet, sans sauce miel et moutarde / <i>Chicken bites without honey mustard sauce</i>	554	42	4	0	59	17	26	2	5	89	29	708	1	58	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
Mac & Cheese au bacon/ <i>Bacon mac & Cheese</i>	860	42	26	1	119	37	82	4	11	444	1	1455	4	673	0
Méli-mélo/ <i>Slam</i>	757	55	8	0	94	22	44	3	24	109	30	1402	3	137	2
Méli-mélo sans sauce miel et moutarde/ <i>Slam without honey mustard sauce</i>	674	54	8	0	94	22	25	2	6	108	29	1161	3	124	2
Mini-burgers/ <i>Mini-burgers</i>	643	41	12	0	86	21	43	4	11	264	36	977	6	130	0
Pizza/ <i>Pizza</i>	869	37	16	1	78	41	94	4	7	291	26	1416	7	516	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															

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 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:															
Agrumes / <i>Citrus</i>	98	9	1	0	4	0	2	1	1	1	10	138	0	9	0
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
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:															
Agrumes / <i>Citrus</i>	98	9	1	0	4	0	2	1	1	1	10	138	0	9	0
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	--