



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Boissons

Smoothie framboise-bleuet	300	3,5	2	0,1	15	85	60	3	52	7	125	225	0,2
Smoothie fraise-banane	320	3,5	2	0,1	15	85	68	3	60	7	125	250	1,25
Smoothie mangue-banane	310	3,5	2	0,1	15	85	66	2	60	7	125	225	0,75
Smoothie kale-mangue	350	4	2	0,1	15	105	73	5	63	9	400	300	1,5
Jus d'orange Cora	180	0,5	0,1	0	0	15	43	2	34	3	700	40	0,4
Café régulier	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tasse de cappuccino	35	1,5	1	0,1	5	30	3	0	3	2	100	75	0,1
Bol de cappuccino	70	2,5	1,5	0,1	10	60	7	0	7	4	200	150	0,1
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tasse de mokaccino	110	3	2	0,1	15	100	16	0	13	4	0	150	0,4
Bol de mokaccino	200	6	3	0,1	25	190	30	0	27	8	0	250	0,75
Tasse de café au lait	70	2,5	1,5	0,1	10	60	6	0	7	4	200	150	0
Bol de café au lait	130	5	3,5	0,2	20	125	13	0	13	9	350	300	0,1
Café latte à l'érable	130	2,5	1,5	0,1	10	65	24	0	22	4	250	175	0,1
Café latte à l'érable (soya)	130	1,5	0,3	0	0	55	22	0	18	3	225	200	0,5
Thé ou tisane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chocolat chaud	100	2	1,5	0	5	125	20	1	18	2	0	250	0,75
Lait	180	7	4,5	0,3	30	170	17	0	18	12	500	450	0,1
Lait au chocolat	230	4	2	0	20	260	39	0	36	10	650	350	1
Boisson de soya	140	4	0,5	0	0	140	11	0	7	8	400	450	1,25



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Fruits Frais

Bol smoothie kale-mangue	740	22	10	0,2	25	180	122	10	85	20	550	500	4
Bol smoothie framboise-bleuet (SG)	790	32	7	0	0	90	117	12	76	12	600	300	3,5
Magie avec yogourt	700	14	6	0,3	40	450	131	13	64	18	1050	200	5
Magie crème anglaise	750	17	8	0,4	60	450	138	13	69	17	1150	175	5
Yogourt croque-nature	720	13	4	0,2	0	95	140	12	91	21	1250	450	3,5
Gruau du dimanche ¹	510	16	7	0,3	45	75	81	6	40	12	350	175	3
Gruau régulier ¹	440	12	6	0,3	30	50	76	4	50	7	250	50	1,75
Réveil Samira	400	2	0	0	0	35	99	13	72	6	1600	125	2
Ajout de brie	180	13	9	0,4	60	370	3	1	0	12	0	200	0,1
Ajout de cheddar	250	19	13	0,5	70	320	4	0	0	14	0	400	0
Ajout de suisse	100	8	5	0,3	25	65	0	0	0	8	0	300	0,3
Ajout de cottage	120	2	1	0,2	15	470	9	0	9	18	0	200	0
Ajout de fromage à la crème	80	7	4,5	0,3	25	125	2	0	2	2	0	40	0
Déjeuner d'Annie ¹	480	8	2,5	0,2	185	780	75	8	41	31	850	300	3
Bol de fruits frais ¹	170	1	0,2	0	0	15	44	5	31	3	750	40	1
Yogourt croquant aux fruits (SG)	700	18	2,5	0,1	0	85	124	12	67	19	950	400	3

Pain Doré

Avalanche de fraises	620	14	3	0,2	120	600	106	10	50	18	650	175	5,5
Déjeuner-surprise avec jambon	570	17	6	0,2	240	880	85	6	42	25	900	300	11
Déjeuner-surprise avec bacon	630	22	8	0,2	250	810	85	6	42	26	900	300	11
Récolte 90	1020	30	11	1	255	1580	162	10	78	33	850	175	9,5
Seventh of July	1180	33	15	1	240	670	190	9	74	32	1100	350	8
2 pains dorés	470	14	3	0,2	120	600	70	4	22	16	300	150	4,5
2 pains dorés avec bacon	640	26	7	0	165	1420	72	4	22	30	300	150	4,5
2 pains dorés avec saucisses	810	43	13	0,3	170	1250	81	4	24	25	300	150	5
2 pains dorés avec saucisses de dinde	620	22	5	0,2	165	1330	77	4	24	28	300	250	5
2 pains dorés avec jambon	650	18	5	0	205	3140	77	4	28	46	300	150	5,5
2 pains dorés avec fruits	630	14	3	0,2	120	620	110	8	49	19	1000	175	5

(SG) Option sensible au gluten

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Gaufres

Fruits frais	750	12	5	0,2	60	1360	150	7	5	15	900	450	4,5
Fraises	730	12	5	0,2	60	1340	142	10	68	15	700	450	5
Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes	1000	21	9	0,5	80	1370	194	8	93	18	1350	450	4,5
Bananes et caramel salé	1010	19	9	0,4	85	1470	201	8	101	17	1300	450	4,5

Crêpes aux fruits

Avril 89 avec crème pâtissière	760	16	8	0,5	160	280	138	8	69	22	1200	350	4,5
Avril 89 avec crème pâtissière (PR)	630	13	7	0,4	120	220	117	7	60	18	1100	225	3,5
Avril 89 avec tartinade cacao-noisettes	980	35	12	1	100	250	154	10	82	21	1300	250	6,5
Avril 89 avec tartinade cacao-noisettes (PR)	680	21	8	0,5	75	180	114	8	60	15	1100	175	4,5
Lucie la framboise	770	22	12	0,5	130	350	133	17	74	18	650	300	4,5
Bananes-choco	1080	35	12	1	100	240	179	10	88	21	1600	225	6
Bananes-choco (PR)	870	27	10	0,5	75	170	151	9	76	16	1500	175	4,5
Fraises savoureuses avec crème pâtissière	730	17	9	0,5	165	280	123	10	54	23	950	400	5,5
Fraises savoureuses avec crème pâtissière (PR)	560	13	7	0,4	120	200	97	9	44	17	850	300	4
Fraises savoureuses avec tartinade cacao-noisettes	910	35	12	1	100	240	134	12	66	20	1000	250	7
Fraises savoureuses avec tartinade cacao-noisettes (PR)	600	21	7	0,5	75	160	94	10	44	14	800	200	5



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Crêpes salées

3 crêpes farine blanche	870	18	7	0,4	200	430	147	7	30	33	950	350	8
2 crêpes farine blanche (PR)	610	12	5	0,3	130	300	106	6	26	22	800	250	5,5
3 crêpes farine sarrasin-sorgho	780	17	8	0,4	195	280	136	12	35	31	1650	350	7
2 crêpes farine sarrasin-sorgho (PR)	550	12	5	0,3	130	190	99	9	29	21	1250	250	5
Ajout de bacon	170	12	4,5	0	45	820	2	0	1	14	0	0	0,4
Ajout de saucisses	330	28	10	0,1	50	630	11	0	2	9	0	10	1
Ajout de saucisses de dinde	190	9	3	0,1	60	950	9	0	3	16	0	150	1,25
Ajout de jambon	130	3	1,5	0	55	1690	4	0	4	20	0	0	0,75
3 crêpes farine blanche avec fruits	940	18	7	0,4	200	430	167	9	42	33	1200	350	8,5
2 crêpes farine blanche avec fruits (PR)	690	12	5	0,3	130	290	126	8	38	23	1050	225	6
3 crêpes farine sarrasin-sorgho avec fruits	860	18	8	0,4	195	270	156	14	47	32	1900	350	7
2 crêpes farine sarrasin-sorgho avec fruits (PR)	630	12	5	0,3	130	120	118	11	41	22	1500	250	5
Épinards-cheddar	900	44	28	1,5	220	790	88	7	26	44	1050	1000	4,5
Épinards-cheddar (PR)	620	28	18	1	145	520	67	5	24	29	850	650	3
Panini-crêpe Passe-partout avec jambon	840	34	16	0,5	485	1470	91	7	38	45	1100	500	5,5
Panini-crêpe Passe-partout avec bacon	860	39	17	0,5	475	940	91	7	36	41	1100	500	5
Sarrasin-surprise	1240	64	31	1	230	1210	130	11	56	46	1600	800	5
Sarrasin-surprise (PR)	850	37	18	0,5	145	720	109	10	53	30	1400	500	4
Le favori du grand patron ¹	1260	71	33	1	580	1630	96	5	27	60	850	800	6,5
Le favori du grand patron ¹ (SG)	1050	53	28	1	575	1970	86	7	30	63	1200	800	5,5

Crêpomelettes

Chorizo-chèvre	1150	56	19	0,5	480	1940	116	11	32	48	1100	350	9
Épinards-cheddar	1140	59	23	1	475	1190	113	8	30	42	1000	600	6,5
Western-cheddar	1210	59	23	1	505	2100	120	9	36	53	1100	550	6,5

(PR) Portion réduite

(SG) Option sensible au gluten

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.

Dernière mise à jour: 15 février 2020

Page: 4



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Pancakes

3 pancakes fraise-banane	1090	18	8	0,4	65	2360	215	9	83	21	1300	350	8
2 pancakes fraise-banane (PR)	850	15	6	0,3	55	1590	170	9	73	16	1200	300	5,5
3 pancakes Blueberry fields	1130	31	15	1	140	2460	191	4	73	23	600	500	7
2 pancakes Blueberry fields (PR)	880	27	14	1	130	1690	142	3	60	18	500	400	5
3 pancakes triple chocolat	1480	45	21	0,5	50	2290	256	10	122	23	1200	350	9,5
2 pancakes triple chocolat (PR)	1240	41	19	0,5	40	1550	210	9	111	18	1050	300	7,5
3 pancakes	800	12	4	0,1	25	2330	161	5	48	17	850	300	7
2 pancakes (PR)	570	8	3	0,1	20	1560	115	4	38	12	750	225	5
3 pancakes avec bacon	980	24	9	0,1	75	3150	163	5	49	31	75	300	7,5
2 pancakes avec bacon (PR)	740	20	7	0,1	65	2380	117	4	39	26	750	225	5,5
3 pancakes avec saucisses	1150	41	14	0,2	75	2980	171	5	51	26	850	300	8
2 pancakes avec saucisses (PR)	910	38	13	0,2	65	2210	126	4	41	21	750	225	5,5
3 pancakes avec saucisses de dinde	960	21	6	0,2	70	3060	168	5	50	29	850	400	8
2 pancakes avec saucisses de dinde (PR)	730	17	5	0,2	65	2290	122	4	40	24	750	350	6
3 pancakes avec jambon	900	14	5	0,1	70	3600	164	5	51	32	850	300	7,5
2 pancakes avec jambon (PR)	660	10	4	0,1	60	2830	118	4	42	27	750	225	5,5
3 pancakes avec fruits	890	12	4	0,1	25	2330	181	7	61	18	1200	300	7,5
2 pancakes avec fruits (PR)	650	9	3	0,1	20	1560	136	7	51	13	1050	225	5,5

Oeufs

Spécial Cora ¹	1100	49	15	0,2	440	3100	115	7	35	51	700	200	6,5
Jo construction ¹	1030	63	19	0,2	595	1740	74	6	25	44	650	150	5
Déjeuner Gargantua-QC ¹	1450	64	20	1	480	4060	152	14	47	69	650	350	10

Nos sucrés-salés

Rosemary's Sunday ¹	1190	43	12	0,2	405	2820	161	9	46	43	850	300	8
Louis l'indécis ¹	1130	53	16	0,5	445	1390	123	9	43	42	800	225	6,5
Le tout-inclus pour Paul ¹	970	40	11	0,2	410	1920	115	7	39	38	500	300	5
Notre déjeuner pour le Club ¹	1090	46	15	0,3	470	1770	128	6	59	40	550	200	5,5

(PR) Portion réduite

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal) Lipides (g) Saturés (g) Trans (g) Cholestérol (mg) Sodium (mg) Glucides (g) Fibres (g) Sucres (g) Protéines (g) Potassium (mg) Calcium (mg) Fer (mg)

Pains

Pain de blé entier avec margarine (2 tranches)	250	7	1,5	0,1	0	500	39	4	2	9	0	75	2,25
Pain multigrain avec margarine (2 tranches)	280	7	2	0	0	360	39	5	5	9	0	50	2,25
Pain blanc avec margarine (2 tranches)	250	6	1,5	0,1	0	340	41	2	4	8	0	75	2,5
Pain de seigle avec margarine (2 tranches)	210	6	1	0,1	0	390	33	2	1	6	0	50	2
Bagel avec margarine	280	4	0,5	0	10	270	50	2	5	9	100	0	3,5
Pain multigrain sans gluten (2 tranches)	150	5	0,5	0	0	290	25	1	3	2	50	50	0,4

Oeufs avec fruits

1 œuf, fruits ¹	280	9	2,5	0,1	170	120	45	5	31	9	850	75	1,75
2 œufs, fruits ¹	350	14	4	0,1	340	180	46	5	32	14	900	100	2,25
3 œufs, fruits ¹	410	19	5	0,1	510	230	46	5	32	20	950	125	3

Oeufs avec accompagnement

1 œuf, pommes de terre ¹	460	19	3,5	0,1	170	400	61	6	21	13	550	100	2,5
2 œufs, pommes de terre ¹	520	23	5	0,1	340	460	62	6	22	19	600	125	3
3 œufs, pommes de terre ¹	590	28	7	0,2	510	520	62	6	22	24	650	150	4
Ajout de bacon	170	12	4,5	0	45	820	2	0	1	14	0	0	0,4
Ajout de jambon	130	3	1,5	0	55	1690	4	0	4	20	0	0	0,75
Ajout de saucisses	330	28	10	0,1	50	630	11	0	2	9	0	10	1
Ajout de saucisses fumées	500	41	15	1	165	1900	14	0	0	19	0	175	2,5
Ajout de saucisses de dinde	190	9	2,5	0,1	60	950	9	0	3	16	0	150	1,25
Ajout de bologne	360	31	11	0	60	1030	0	0	0	12	350	50	2,5
Ajout de cretons	140	10	4	0	35	380	3	0	1	9	0	20	0,75
Ajout de fèves au lard	200	5	1,5	0	5	540	32	5	11	9	50	75	2,5
Ajout de galette de haricots noirs	120	7	1	0	0	320	13	3	2	4	0	30	1

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Oeufs Ben et Dictine

Jambon (1 œuf)	760	31	8	0,2	200	1240	101	10	38	24	900	200	4
Jambon (2 œufs)	1110	53	15	0,3	400	2210	122	11	45	40	1100	300	5,5
Jambon (3 œufs)	1430	72	22	0,4	600	3130	143	11	51	55	1300	350	7,5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (1 œuf)	810	36	10	0,3	190	850	105	11	39	21	1050	225	4
Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs)	1180	61	18	0,5	385	1420	131	13	47	34	1400	350	6
Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs)	1530	84	26	0,5	575	1920	156	15	55	47	1750	450	7,5
Brie-champignons (1 œuf)	810	36	12	0,3	215	940	102	10	37	25	950	300	3,5
Brie-champignons (2 œufs)	1220	64	23	0,5	430	1640	124	12	43	42	1200	500	5,5
Brie-champignons (3 œufs)	1600	90	34	1	645	2280	146	13	48	59	1450	700	7
Saumon fumé (1 œuf)	780	33	9	0,2	200	970	100	10	37	25	900	200	3,5
Saumon fumé (2 œufs)	1150	58	16	0,4	400	1680	121	11	43	42	1100	300	5
Saumon fumé (3 œufs)	1490	79	23	0,5	600	2320	141	12	48	58	1300	400	6,5
Tomates, bacon et échalotes (1 œuf)	840	38	11	0,2	210	1200	102	10	38	26	1000	200	4
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1240	65	20	0,3	415	2110	125	11	45	43	1250	300	6
Tomates, bacon et échalotes (3 œufs)	1620	90	28	0,5	625	2960	147	13	51	60	1550	400	8

Omelettes

Western ¹	700	31	9	0,3	550	1460	71	8	28	37	850	175	4,5
Western ¹ (blancs d'œufs)	490	10	2	0	35	1470	70	8	27	34	700	100	2,5
Théo ¹	870	48	17	0,5	565	800	75	10	28	38	1000	450	4,5
Théo ¹ (blancs d'œufs)	670	23	10	0,4	50	800	73	10	27	35	850	400	2,5
Épinards-cheddar ¹	760	40	16	0,5	565	720	66	7	23	35	750	450	4
Épinards-cheddar ¹ (blancs d'œufs)	570	21	10	0,4	50	750	65	7	22	32	600	400	2,25
Chèvre, tomates, bacon ¹	820	43	15	0,5	580	1240	68	7	25	41	800	175	4,5
Chèvre, tomates, bacon ¹ (blancs d'œufs)	630	25	9	0,3	60	1270	66	7	23	38	650	125	2,5
10 étages ¹	1060	62	24	1	625	1750	78	9	27	49	1000	500	5,5
10 étages ¹ (blancs d'œufs)	870	44	18	0,5	110	1770	76	9	26	46	900	500	3,5
Gigi (SG) Pain sans gluten inclus	600	22	7	0,4	30	780	82	2	39	27	1200	200	2,25
Saumon fumé ¹	700	32	8	0,3	550	1130	66	8	24	38	750	175	4
Saumon fumé ¹ (blancs d'œufs)	530	16	2,5	0,1	30	1170	65	8	23	35	600	100	2,25

(SG) Option sensible au gluten

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Sandwiches

Bagel Beaufish avec pommes de terre	860	28	8	0,4	60	1350	120	10	32	33	750	150	6
Bagel Beaufish avec fruits	750	19	7	0,4	60	1060	121	11	56	29	1200	150	5,5
Midi Dolores avec pommes de terre	980	49	8	0,4	525	1430	103	11	24	33	650	200	6
Midi Dolores avec fruits	870	40	7	0,3	525	1140	105	12	49	29	1150	225	5,5
Croque-thon avec pommes de terre	1050	49	11	0,5	90	1790	107	13	28	51	750	350	5,5
Croque-thon avec fruits	950	40	10	0,5	90	1500	108	14	53	47	1250	400	5
Croque-poulet avec pommes de terre	1000	47	10	0,5	95	1670	104	11	24	45	500	450	4,5
Croque-poulet avec fruits	900	39	9	0,5	95	1390	106	12	49	41	1000	450	4
Burger omelette Western avec pommes de terre	1070	48	18	0,5	440	2110	113	9	30	48	800	450	6,5

Cassolettes

Western ¹	670	29	13	0,5	250	1550	69	7	26	35	650	400	3
Théo ¹	670	28	12	0,5	215	610	71	10	26	26	800	400	3
10 étages ¹	870	49	19	0,5	275	1590	73	8	25	37	850	400	4
Chorizo-jambon ¹	880	51	15	0,3	270	2180	69	7	26	37	850	150	4

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

P'tits extras

Crème anglaise à la Cora	150	7	4,5	0,3	45	60	17	0	14	3	100	100	0,1
Crème pâtissière	160	4,5	3	0,2	50	60	26	0	21	4	150	125	0,2
Crème pâtissière cacao-noisettes	390	20	7	0,5	0	65	50	2	43	5	250	125	1,5
Tartinade cacao-noisettes	850	51	16	1	0	80	98	5	87	7	550	150	4
Caramel salé	440	13	9	0,3	50	490	77	0	75	2	75	100	0,5
Bol de fruits frais	210	1	0,2	0	0	15	51	6	36	3	900	50	1
Coupelle de sirop d'érable	70	0,1	0	0	0	2	18	0	16	0	50	30	0
Ramequin de fruits	80	0,4	0,1	0	0	10	19	2	15	1	350	30	0,4
Bologne	360	31	11	0,2	60	1040	1	0	0	13	400	75	3
Jambon	130	3	1,5	0	55	1700	5	0	4	20	50	20	1
Saucisses	340	28	10	0,1	50	640	12	0	3	10	50	30	1
Bacon	180	12	4,5	0	45	820	3	0	1	14	50	20	0,5
Saucisse de dinde	150	8	2	0,1	45	720	8	0	2	13	50	125	1
Saucisses fumées	530	43	15	1	165	2210	16	2	1	21	50	200	3
Fèves au lard	200	4,5	1,5	0	5	540	32	5	11	9	50	75	2,5
Cretons	150	11	4	0	35	390	4	0	1	10	50	40	1
Pommes de terre	240	8	1	0	0	270	37	4	2	6	0	40	1,25
Sauce hollandaise	330	27	10	0,2	30	730	13	0	8	4	300	100	0,3
Fromage cheddar	250	19	13	0,5	70	320	4	0	0	14	0	400	0
Fromage brie	180	13	9	0,4	60	370	3	1	0	12	0	200	0,1
Fromage cottage	120	1,5	1	0,2	15	470	9	0	9	18	0	200	0
Fromage à la crème	90	7	5	0,3	25	130	3	1	3	2	100	50	0,2
Fromage suisse	100	8	5	0,3	25	65	0	0	0	8	0	300	0,3
Oeuf	90	7	2	0,1	170	85	0	0	0	5	50	20	0,75
Cheddar râpé	160	13	9	0,4	45	220	2	0	0	10	0	300	0
Champignons sautés	30	2,5	0,5	0	0	30	1	0	0	1	100	0	0,1
Oignons caramélisés	70	4,5	1	0	0	45	8	1	4	1	100	20	0,2
Les trois garnitures	270	20	10	0,5	45	290	12	2	5	11	250	300	0,2
Changez vos pommes de terre en poutine	380	31	16	0,4	80	710	7	0	4	16	200	500	0,1



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Favoris des ados!

Poutine déjeuner	1330	90	33	1	345	2660	84	7	18	46	550	700	4
Brunch burger	1240	69	24	0,5	500	2090	83	6	14	70	850	350	15,5
Hot-dogs matin	1060	58	22	1	225	2760	92	6	10	44	150	450	6
Crêpe burrito	1240	62	25	1	510	1730	124	11	19	49	500	650	8
LE Club	1320	67	18	0,5	175	2950	105	12	16	75	278	600	6,5

Menu midi

Notre wrap maison*	670	31	13	0,4	340	1290	55	5	11	46	350	200	5,5
2 belles tartines au saumon fumé*	420	23	6	0,2	40	870	39	5	9	18	400	125	1
Salade printemps	470	26	10	0,4	230	910	36	7	15	28	750	400	4,5
Crêpomelette épinards, asperges et jambon	710	38	16	0,5	475	1670	53	4	14	41	750	250	6,5
Burger bien garni*	1010	64	19	0,5	175	1860	55	4	8	59	650	600	7,5

Choix d'accompagnement

Salade maison avec vinaigrette ranch	180	16	1,5	0,2	10	240	8	3	5	2	400	50	0,75
Salade maison avec vinaigrette balsamique	230	23	1,5	0,5	0	35	7	3	4	2	400	40	0,75
Pommes de terre	240	8	1	0	0	270	37	4	2	6	0	40	1,25



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Lève-tôt

Gruau de tous les jours ¹	440	12	6	0,3	30	50	76	4	50	7	250	50	1,75
2 œufs, bacon ¹	550	29	8	0,1	375	1030	42	5	5	28	300	100	3,5
2 œufs, jambon ¹	510	22	6	0,1	380	1690	44	5	8	33	300	100	3,5
2 œufs, bologne ¹	690	44	12	0,3	450	1340	45	5	5	30	300	125	5
2 œufs, saucisses ¹	640	40	11	0,2	370	840	48	5	6	24	300	100	3,5
2 œufs, saucisses de dinde ¹	520	26	6	0,2	370	900	45	5	6	26	300	175	3,5
2 crêpes, bacon	640	21	8	0,3	160	890	82	4	11	31	500	250	5,5
2 crêpes, jambon	600	14	6	0,3	165	1540	83	4	14	35	500	250	5,5
2 crêpes, bologne	760	32	12	0,4	235	1170	84	4	11	33	500	250	7
2 crêpes, saucisses	660	24	10	0,3	150	580	85	4	12	25	500	250	5,5
2 crêpes, saucisse de dinde	590	15	6	0,3	155	730	84	4	12	29	500	300	5,5
2 œufs, 2 tranches de bacon, 2 pancakes aux bleuets ¹	770	26	8	0,2	380	2100	106	4	29	29	550	250	6,5
Bol de yogourt fraises, bananes et croque-nature	450	10	4	0,1	10	80	86	8	54	11	750	225	2
Omelette tomate, bacon et échalotes ¹	590	32	9	0,2	385	1050	45	5	7	29	400	125	3,5
Panini-crêpe du matin avec jambon	880	39	16	0,5	80	1700	83	6	11	48	400	500	5,5
Panini-crêpe du matin avec bacon	900	44	18	0,5	470	1160	81	6	9	44	400	500	5,5

¹ Plat servi avec 2 rôties. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.



Calories (kcal)

Lipides (g)

Saturés (g)

Trans (g)

Cholestérol (mg)

Sodium (mg)

Glucides (g)

Fibres (g)

Sucres (g)

Protéines (g)

Potassium (mg)

Calcium (mg)

Fer (mg)

Menu enfants

Crêpe bananes et tartinae cacao-noisettes	560	18	7	0,4	55	130	92	5	45	11	800	125	3
Crêpe avec fruits et crème pâtissière	390	8	4,5	0,2	75	140	69	3	31	11	500	175	2,25
Crêpe avec fraises et tartinae cacao-noisettes	480	18	7	0,4	55	130	70	6	34	11	500	150	3,5
Pancakes avec fruits	570	8	2,5	0,1	20	1540	116	3	37	11	550	175	4,5
Pancakes aux bleuets avec fruits	600	8	3	0,1	20	1540	123	5	41	11	550	175	5
Pancakes aux pépites de chocolat avec fruits	730	16	8	0,1	20	1540	139	5	56	12	550	200	5,5
Gaufre aux fruits et crème anglaise à la Cora	330	5	2	0,1	15	660	68	3	30	6	350	175	2
Grilled cheese	410	20	8	0,3	25	970	42	4	6	15	75	250	1,5
Panini de Nicky avec jambon	490	18	7	0,3	245	1000	59	4	23	25	550	250	3,5
Panini de Nicky avec bacon	490	20	8	0,3	25	730	59	4	22	23	550	250	3
Pain doré avec fruits	620	17	7	0,4	295	490	96	4	64	21	800	300	3,5
1 œuf bacon ¹	430	22	5	0,1	195	760	40	4	4	19	125	75	2,5
1 œuf saucisse ¹	570	35	10	0,1	205	780	46	4	5	18	125	75	3
1 œuf jambon ¹	340	12	2,5	0,1	30	1140	41	4	5	16	75	50	2
1 œuf saucisse dinde ¹	450	21	4,5	0,1	200	840	44	4	5	20	125	150	3
1 œuf bacon pancake aux bleuets ¹	590	24	6	0,1	200	1260	72	5	12	22	225	10	4
1 œuf bacon pancake aux pépites de chocolat ¹	640	27	8	0,1	200	1260	77	5	17	23	225	125	4
Ajout de 1 œuf	90	7	2	0,1	170	85	0	0	0	5	50	20	0,75
Jus d'orange	140	0	0,1	0	0	10	32	1	25	2	550	30	0,3
Jus de pomme	130	0	0	0	0	0	31	1	28	0	0	30	0
Jus de pomme-raisin	130	0	0	0	0	20	32	0	30	1	0	50	0,4
Verre de lait	140	5	3,5	0,2	20	130	13	0	14	9	400	350	0,1
Verre de lait au chocolat	170	3	1,5	0	15	200	29	0	27	8	500	300	0,75
Pain de blé entier avec margarine (1 tranche)	140	5	1	0,1	0	270	20	2	1	5	0	30	1,25
Pain multigrain avec margarine (1 tranche)	150	6	1,5	0	0	200	19	2	2	5	0	30	1
Pain blanc avec margarine (1 tranche)	140	5	1,5	0,1	0	190	21	1	2	4	0	30	1,25
Pain de seigle avec margarine (1 tranche)	120	5	1	0,1	0	210	17	1	1	3	0	30	1

¹ Plat servi avec 1 rôtie. Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi.