

Chez Cora, la **fraîcheur des aliments est une priorité depuis 30 ans**. Nous voulons vous offrir tout simplement ce qu'il y a de **mieux** afin que votre visite chez nous se révèle une **expérience inoubliable**.

Note

Ce guide présente les renseignements nutritionnels sur les produits selon les formulations utilisées à la date de mise à jour indiquée au bas de chaque tableau. Cette information peut être mise à jour en tout temps, et ce, sans préavis.

Les renseignements nutritionnels sont issus d'analyses par logiciel, de ressources publiées ou de renseignements transmis par les fournisseurs des restaurants Cora. Ils sont basés sur les formulations et les assemblages courants des plats au menu des restaurants Cora. Les valeurs nutritionnelles peuvent varier en raison notamment du choix de décoration dans l'assiette, des fruits utilisés, de la préparation en restaurant ou des fournisseurs. Veuillez noter que les valeurs nutritives des assiettes incluant des pommes de terre frites ne sont pas reflétées dans ce document (restaurants participants seulement). Les substitutions d'ingrédients et les demandes spéciales de modification des plats peuvent altérer les valeurs nutritives.

Les valeurs ont été arrondies selon les recommandations fédérales pour l'étiquetage nutritionnel. Les produits en test ainsi que les produits offerts pour un temps limité seulement ne sont pas inclus à cette liste. Pour toute question relative aux renseignements nutritionnels communiqués sur nos produits, veuillez écrire à infonutrition@chezcora.com

Selon Santé Canada, la quantité de calories dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, de vos dimensions corporelles et de votre niveau d'activité. Cette quantité varie aussi en fonction de la grossesse et de l'allaitement. Vos besoins quotidiens en potassium, en calcium et en fer peuvent être supérieurs ou inférieurs à ce qui est indiqué. Pour connaître vos besoins quotidiens pour les autres valeurs nutritives fournies dans ce guide, nous vous invitons également à visiter le site web officiel de Santé Canada. Si vous devez suivre un régime de santé particulier en raison d'une condition de santé, nous vous conseillons de consulter un professionnel de la santé pour vous guider dans vos choix.





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 fraise-banane	310	3	2	0,1	10	80	65	3	58	6	125	225	1
Smoothie mangue-banane	300	3	2	0,1	10	80	63	2	57	6	125	225	0,75
Smoothie kale-mangue	340	4	2	0,1	10	105	70	5	61	8	400	300	1,5
Jus d'orange Cora	170	0,5	0,1	0	0	15	39	1	31	2	650	40	0,4
Café régulier	0	0	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	140	6	4	0,2	25	105	18	0	15	4	225	150	0,4
Bol de mokaccino	260	10	6	0,3	40	210	34	0	29	9	450	300	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	4	0	1	23	0	0	0	0
Chocolat chaud	110	3	2	0	5	130	21	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 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	700	18	13	0,1	20	190	119	10	85	17	700	450	4
Bol smoothie kale-mangue (SG)	820	26	9	0,1	20	200	128	10	80	19	500	500	4
Fruit magic avec yogourt	730	15	7	0,3	45	480	133	13	65	20	1050	300	5
Fruit magic avec crème anglaise	840	22	11	0,5	90	490	149	13	78	19	1200	250	5
Yogurt harvest crunch	700	10	7	0	10	105	141	12	95	20	1400	450	2,5
Yogurt harvest crunch (GS)	820	18	3	0	10	110	150	13	89	22	1200	450	3,5
Ode to oatmeal ¹	500	14	8	0,3	45	80	82	6	42	11	450	175	3
Gruau régulier ¹	560	14	7	0,3	30	50	96	6	51	12	250	75	3
Peggy's poached	480	8	2,5	0,2	185	780	75	8	41	31	850	300	3
Bol de fruits frais ¹	170	1	0	0	0	15	44	5	31	3	750	40	1
Bagel and lox avec patates	860	28	8	0,4	60	1350	120	10	32	33	750	150	6
Bagel and lox avec fruit	750	19	7	0,4	60	1060	121	11	56	29	1200	150	6

Pain Doré

Strawberry avalanche	620	14	3	0,2	120	600	106	10	50	18	650	175	5,5
Surprise avec jambon	590	18	7	0,2	240	760	86	6	41	25	1000	300	11
Surprise avec bacon	630	22	8	0,2	250	820	85	6	42	27	900	300	11
1990's harvest	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	840	45	14	0,2	180	1640	78	4	22	28	550	175	6
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	740	25	6	0	195	2510	82	4	22	46	850	175	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	790	15	7	0,3	70	1360	153	7	74	16	900	450	4,5
Fraises	770	15	6	0,3	70	1350	145	11	69	16	700	450	5
Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes	1110	29	14	1	110	1390	201	8	96	19	1350	500	4,5
Bananes et caramel salé	1120	27	14	0,5	115	1490	208	8	104	18	1300	500	4,5

Crêpes aux fruits

April 89 avec crème pâtissière	800	19	10	0,5	170	280	140	8	70	22	1200	350	4,5
April 89 avec crème pâtissière (PR)	670	16	8	0,5	130	220	119	7	61	18	1100	300	3,5
April 89 avec tartinade cacao-noisettes	1020	38	14	1	110	260	156	10	83	21	1300	250	6,5
April 89 avec tartinade cacao-noisettes (PR)	710	23	9	0,5	85	180	116	9	60	15	1100	200	4,5
Banana blast	1110	38	14	1	110	240	182	10	89	22	1600	250	6
Banana blast (PR)	910	29	11	0,5	85	180	154	9	77	17	1500	175	5
Tasty strawberries avec crème pâtissière	760	20	10	0,5	175	290	126	10	55	23	950	400	5,5
Tasty strawberries avec crème pâtissière (PR)	600	16	8	0,5	130	210	99	9	45	17	850	300	4
Tasty strawberries avec tartinade cacao-noisettes	940	38	14	1	110	240	136	12	67	20	1000	300	7
Tasty strawberries 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	360	31	11	0	60	1030	7	0	0	12	225	20	1
Ajout de saucisses de dinde	190	9	3	0,1	60	950	9	0	3	16	0	150	1,25
Ajout de jambon	180	7	2	0	50	1270	8	0	1	20	350	20	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
Sunshine panini-crêpe avec jambon	840	34	16	0,5	485	1470	91	7	38	45	1100	500	5,5
Sunshine panini-crêpe avec bacon	860	39	17	0,5	475	940	91	7	36	41	1100	500	5
Buckwheat blessing	1270	67	33	1	240	1610	127	11	54	49	1800	800	5,5
Buckwheat blessing (PR)	870	38	19	0,5	150	990	107	10	51	31	1550	500	4
The Boss' favourite ¹	1280	71	33	1	580	1630	96	5	27	60	850	800	6,5
The Boss' favourite ¹ (SG)	1080	55	28	1	570	1760	88	7	28	63	1350	800	5,5

Crêpomelettes

Chorizo-chèvre	1150	59	21	0,5	480	1940	114	10	32	48	1100	350	8,5
Épinards-cheddar	1140	59	23	1	470	1180	110	8	31	41	1000	600	6
Western-cheddar	1240	61	24	1	505	1870	122	9	34	53	1300	600	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,



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)	880	16	7	0,4	65	1600	172	9	75	16	1200	300	5,5
3 pancakes Blueberry fields	1130	31	15	1	140	2460	191	4	73	23	600	500	7
3 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	1180	44	15	0,2	85	3370	168	5	48	29	1100	300	8
2 pancakes avec saucisses (PR)	940	40	14	0,1	75	2600	123	4	38	24	950	225	6
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
2 pancakes avec jambon	940	17	6	0,1	65	3280	167	5	49	32	1100	300	7,5
2 pancakes avec jambon (PR)	700	14	5	0,1	55	2520	121	4	39	27	1000	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

Cora's Special ¹	1140	52	16	0,2	440	3020	116	7	32	52	950	225	6,5
Jo construction ¹	1060	65	20	0,2	605	2140	71	6	22	47	850	150	6
Gargantuan breakfast ¹ -HQ	1250	59	17	0,2	465	3570	120	8	34	62	950	225	7

Nos sucrés-salés

Rosemary's Sunday ¹	1190	43	12	0,2	405	2820	161	9	46	43	850	300	8
Louis the undecided ¹	1150	55	17	0,5	450	1390	125	9	44	42	800	225	6,5
Paul wants it all ¹	970	40	11	0,2	410	1920	115	7	39	38	500	300	5
Our breakfast for the Club ¹	1090	46	15	0,4	470	1770	129	6	60	40	550	20	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)	260	7	2	0	0	360	39	5	5	9	0	50	2,25
Pain blanc avec margarine (2 tranches)	230	6	1,5	0,1	0	480	40	1	1	8	0	75	2,5
Pain de seigle avec margarine (2 tranches)	200	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)	80	3	0,3	0	0	140	13	1	1	1	30	30	0,2

Oeufs avec fruits

1 œuf, fruits frais ¹	280	9	2,5	0,1	170	120	45	5	31	9	850	75	1,75
2 œufs, fruits frais ¹	350	14	4	0,1	340	180	46	5	32	14	900	100	2,25
3 œufs, fruits frais 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 bacon de dos	130	7	2	0	35	800	2	0	0	16	0	0	0,75
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)	780	32	8	0,2	200	1120	102	10	37	24	1000	125	4
Jambon (2 œufs)	1240	55	16	0,3	400	1980	125	11	43	40	1300	125	5,5
Jambon (3 œufs)	1470	76	22	0,4	595	2770	147	12	48	55	1600	125	7,5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (1 œuf)	1050	56	19	1	240	1100	118	11	50	24	1150	125	4
Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs)	1420	81	28	1	430	1660	143	13	58	36	1450	150	6
Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs)	1770	104	35	1,5	620	2170	168	14	66	48	1700	150	7,5
Brie-champignons (1 œuf)	800	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)	1590	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	730	33	9	0,3	545	1230	73	8	26	37	1000	175	4,5
Western ¹ (blancs d'œufs)	870	44	17	1	565	790	74	10	28	37	850	125	2,5
Theo's ¹	870	44	17	0,5	565	790	74	10	28	37	900	450	4,5
Theo's ¹ (blancs d'œufs)	660	23	10	0,4	50	800	72	10	27	34	750	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	830	44	16	0,5	585	1350	67	7	24	43	750	200	4,5
Chèvre, tomates, bacon ¹ (blancs d'œufs)	640	26	10	0,3	70	1380	66	7	23	39	600	125	2,5
10 star ¹	1050	62	24	1	625	1680	77	8	27	48	950	500	5,5
10 star ¹ (blancs d'œufs)	860	43	17	0,5	110	1700	76	8	26	45	800	450	3,5
Gigi (SG) Pain sans gluten inclus	970	41	16	1	75	900	131	14	75	32	800	175	4,50
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	3	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,

Dernière mise à jour: 15 décembre 2020

Page: 7



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)

Lunch favourites

Midi Dolores avec pommes de terre	1070	60	5	0	530	1490	100	10	25	35	690	220	5
Midi Dolores avec salade	1010	70	10	0	540	1360	70	10	25	30	830	210	5
Midi Dolores avec fruits	770	25	0	0	90	1280	110	10	50	40	1040	490	5
Tuna melt avec pommes de terre	870	20	5	0	70	1500	110	15	25	50	840	320	5
Tuna melt avec salade	800	40	5	0	80	1500	70	10	25	45	990	330	5
Tuna melt avec fruits	770	20	0	0	70	1370	110	15	50	45	1350	340	5
Chicken melt avec salade	860	30	0	0	90	1550	100	10	25	45	530	480	5
Chicken melt avec pommes de terre	800	40	10	0	100	1420	70	10	25	40	680	480	5
Chicken melt avec fruits	770	25	0	0	90	1280	110	10	50	40	1040	490	5
Sandwich bagel saumon fumé avec pommes de terre	750	26	0	0,4	60	1320	96	8	14	31	300	100	6
Sandwich bagel saumon fumé avec salade	680	37	8	0,5	70	1180	63	5	13	26	450	100	5
LE Club avec pommes de terre	1360	70	19	1	175	2720	107	12	14	76	507	650	6,5
LE Club avec salade	1320	83	20	1	180	2610	74	10	13	71	650	650	6

Cassolettes

Western ¹	710	32	13	0,5	245	1310	72	8	24	35	850	400	3
Theo's ¹	660	28	12	0,5	215	610	69	9	26	25	700	400	3
10 star ¹	860	49	19	0,5	280	1520	73	8	25	36	750	450	4
Chorizo-jambon ¹	850	47	13	0,3	265	2260	69	8	24	40	950	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	290	22	8	0	90	900	6	0	2	15	0	10	2
Jambon	190	8	2,5	0	50	1280	9	1	1	20	0	10	1
Saucisses	370	31	11	0	60	1030	8	0	0	12	0	10	1
Bacon	180	12	4,5	0	45	820	3	0	1	14	50	20	0,5
Bacon de dos	130	7	2	0	35	800	3	0	0	16	50	20	1
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	80	8	2	0	0	85	1	0	0	1	0	0	2
Oignons caramélisés	70	4,5	1	0	0	45	8	1	4	1	100	20	0,2
Les trois garnitures	310	25	12	1	45	350	12	2	5	11	150	300	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!

Breakfast poutine	1330	90	33	1	345	2660	84	7	18	46	550	700	4
Brunch burger	1160	64	22	0,5	480	1940	82	6	14	62	850	300	15
Morning hot dogs	1030	55	20	1	220	2600	91	5	9	42	250	400	6
Crêpe burrito	1240	61	25	1	505	1730	120	11	20	48	500	650	7,5
THE Club	1360	70	19	1	175	2720	107	12	14	76	507	650	6,5

Lève-tôt

Gruau de tous les jours ¹	560	14	7	0,3	30	50	96	6	51	12	250	75	3
2 œufs, bacon ¹	550	29	8	0,1	375	1030	42	5	5	28	300	100	3,5
2 œufs, jambon ¹	550	26	6	0,1	380	1370	47	5	5	33	550	125	3,5
2 œufs, bologne ¹	630	27	10	0,3	200	930	89	4	11	32	650	250	7
2 œufs, saucisses ¹	660	26	10	0,3	160	780	89	4	10	27	600	225	6
2 œufs, saucisses de dinde ¹	520	26	6	0,2	370	900	45	5	6	26	300	175	3,5
2 crêpes, bacon	660	21	8	0,3	165	890	87	4	10	32	500	225	6
2 crêpes, jambon	670	17	7	0,3	170	1230	91	4	10	36	750	225	6
2 crêpes, bologne	730	27	10	0,3	200	930	89	4	11	32	650	250	7
2 crêpes, saucisses	700	26	10	0,3	160	780	89	4	10	27	600	225	6
2 crêpes, saucisse de dinde	610	15	6	0,3	160	740	90	4	11	30	500	300	6
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	920	42	17	0,5	480	1460	87	6	9	48	600	500	6
Panini-crêpe du matin avec bacon	910	44	18	0,5	475	1160	84	6	9	44	400	450	5,5



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)

Menu enfants

Crêpe bananes et tartinade cacao-noisettes	560	18	7	0,4	55	130	92	5	45	11	800	125	3
Crêpe aux fruits et crème pâtissière	390	8	4,5	0,2	75	140	69	3	31	11	500	175	2,25
Crêpe aux fraise et tartinade 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
Nicky's panini avec jambon	500	18	7	0,3	250	1000	62	4	23	25	550	250	3,5
Nicky's panini 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	590	37	10	0,1	210	1050	44	4	4	20	300	75	3
1 œuf jambon ¹	370	15	3	0,1	30	930	43	4	3	16	250	75	2
1 œuf saucisse dinde ¹	450	21	4,5	0,1	200	840	44	4	5	20	125	150	3
1 œuf bacon pancakes 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 rôti, Veuillez consulter la section Pains afin d'ajouter les valeurs nutritives à votre plat, selon le type de pain choisi,