



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. 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](mailto: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

Cocktail fruit de la passion, bleuets, mangue et orange	200	1	0	0	0	5	45	4	39	1	40	30	0,75
Cocktail melon d'eau, goyave et fraise	120	0	0,1	0	0	10	31	2	24	1	330	30	1,25
Cocktail betterave, concombre, fraises et mangues	110	0	0	0	0	30	26	2	21	1	290	30	0,75
Smoothie fraise-banane	250	3	2	0,1	10	85	48	2	43	6	240	225	0,4
Smoothie mangue-banane	290	4	2	0,1	10	105	54	5	45	8	470	300	1
Smoothie kale-mangue	290	4	2	0,1	10	105	54	5	45	8	470	300	1
Jus d'orange Cora	170	1	0,1	0	0	15	39	1	31	2	650	40	0,4
Boisson de soya	120	5	0,5	0	0	110	4	3	1	10	470	450	1,25
Café régulier	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tasse de cappuccino	35	2	1	0,1	5	30	3	0	3	2	100	75	0,1
Bol de cappuccino	70	3	1,5	0,1	10	60	7	0	7	4	190	150	0,1
Tasse de mokaccino	140	6	3,5	0,2	25	105	18	0	15	4	230	150	0,4
Bol de mokaccino	260	10	6	0,3	40	210	34	0	29	9	460	300	0,75
Tasse de café au lait	70	3	1,5	0,1	10	60	6	0	7	4	190	150	0
Bol de café au lait	130	5	3,5	0,2	20	125	13	0	13	9	370	300	0,1
Café au lait à l'érable	130	3	1,5	0,1	10	65	24	0	22	4	250	175	0,1
Thé ou tisane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Chocolat chaud	110	3	2	0,1	5	130	21	1	18	2	190	250	0,75
Café glacé	60	3	1,5	0,1	10	45	6	0	6	3	140	125	0
Mokaccino glacé	150	4	3	0,1	10	170	25	1	22	5	340	350	0,75

## Fruits Frais

Déjeuner d'Annie <sup>(1)</sup>	480	8	2,5	0,2	185	780	75	8	41	31	870	300	3
Bol smoothie kale-mangue	600	15	8	0,1	20	170	96	10	56	19	710	450	3
Bol de fruits frais <sup>(1)</sup>	170	1	0,2	0	0	15	44	5	31	3	740	40	1
Yogourt croque nature	680	7	2,5	0	10	85	142	12	87	21	1390	400	3
Réveil Samira	440	2	0,3	0	0	40	109	15	80	7	1700	150	2
Réveil Samira avec fromage cheddar	910	15	6	0,2	35	105	190	21	116	19	2030	300	5
Gruau du dimanche <sup>(1)</sup>	480	13	6	0,2	35	70	81	6	37	12	330	150	3
Gruau régulier <sup>(1)</sup>	470	14	7	0,3	30	50	75	6	30	12	250	75	3

<sup>1</sup> 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)

## Pain Doré

Récolte 90	1110	38	13	0,1	295	1220	160	9	74	36	900	150	6,5
Avalanche de fraises	500	10	2,5	0,1	110	410	91	8	49	12	660	175	1,75
Déjeuner-surprise avec jambon	590	18	7	0,2	240	760	86	6	41	25	1010	300	11
Déjeuner-surprise avec bacon	640	23	9	0,2	250	850	85	6	42	27	910	300	11
Brioche d'Élise	1150	42	19	0,5	235	740	167	9	77	28	480	300	6
Pain doré nature	340	10	2,5	0,1	110	410	52	2	20	11	270	150	0,75
Pain doré avec bacon	530	23	7	0,1	160	1300	55	2	21	26	270	150	1,25
Pain doré avec saucisses	730	44	15	0,2	165	1430	60	2	21	23	390	150	1,75
Pain doré avec saucisses de dinde	450	15	4	0,1	165	910	55	2	20	23	460	150	1,5
Pain doré avec jambon	470	15	4	0,1	150	1360	58	2	20	26	530	150	1,25
Pain doré nature avec fruits	510	10	2,5	0,1	110	430	95	7	50	14	1000	175	1,5

## Gaufres

Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes	990	20	8	0,3	65	1390	195	8	92	18	1170	450	5
Bananes et caramel salé	1010	18	9	0,3	70	1480	202	8	100	17	1150	450	4
Fraises	780	15	6	0,3	55	1360	148	10	69	16	570	450	5
Fruits frais	790	15	6	0,3	55	1370	154	7	74	16	740	450	4

## Crêpes aux fruits

Avril 89 avec crème pâtissière	760	17	8	0,2	140	280	136	8	61	22	1090	350	5
Avril 89 avec tartinade cacao-noisettes	970	35	9	0,1	105	290	157	12	86	22	1280	250	8
Bananes-choco	1070	35	9	0,1	105	270	183	11	92	22	1600	250	8
Fraises savoureuses avec crème pâtissière	690	17	7	0,2	140	270	116	10	46	21	810	350	5
Fraises savoureuse avec tartinade cacao-noisettes	900	35	9	0,1	105	270	137	14	71	21	1000	300	8,5

## Pancakes

Blueberry fields	1110	28	12	0,5	140	2750	190	7	64	26	460	750	7,5
Triple chocolat	1470	45	18	0,1	70	2600	254	14	116	26	1140	600	11
Fraises-bananes	1080	17	5	0,2	80	2650	215	12	76	24	1330	600	8,5
Nature	810	10	1,5	0	50	2620	162	8	44	21	950	550	7,5
Nature avec bacon	890	23	6	0	100	3490	138	5	25	34	450	500	7,5
Nature avec saucisses	1200	45	14	0,1	105	3640	170	8	46	33	1070	550	8,5
Nature avec saucisses de dinde	920	16	3	0	105	3120	165	8	45	33	1140	550	8,5
Nature avec jambon	840	16	3	0	90	3550	142	5	25	33	710	500	7,5
Nature avec fruits	880	11	1,5	0	50	2620	180	10	55	22	1250	550	8
Nature avec Beyond Meat™	960	29	9	0,2	50	3050	141	9	25	39	780	550	11



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

Le favori du patron <sup>(1)</sup>	1300	76	35	1	585	1910	96	5	28	62	1030	800	6,5
Panini-crêpe Passe-partout avec jambon	860	35	16	0,5	480	1220	93	7	36	45	1320	500	5
Panini-crêpe Passe-partout avec bacon	850	38	17	0,5	475	960	90	7	36	41	1130	500	5
Sarrasin-surprise	1250	69	33	1	240	1580	119	12	48	48	1630	800	5
Épinards-cheddar	910	44	27	1	220	790	90	8	28	44	1080	1000	4
Crêpes nature farine blanche	870	18	6	0	195	420	148	7	32	33	1090	350	8
Crêpes nature farine sarrasin-sorgho	790	18	7	0	195	270	139	16	35	31	1670	350	6,5
Ajout de bacon	190	13	5	0	50	890	2	0	1	15	0	0	0,5
Ajout de saucisses	390	34	13	0,1	55	1020	8	0	1	12	120	10	1
Ajout de saucisses de dinde	150	7	2	0,1	70	660	4	0	0	16	250	10	1
Ajout de jambon	200	10	3	0	50	1300	8	0	1	20	340	20	0,75
Ajout de Beyond Meat™	260	19	8	0,2	0	460	5	4	0	20	330	100	4
Crêpes nature farine blanche avec fruits	950	19	6	0	200	420	166	9	42	33	1330	350	8
Crêpes nature farine sarrasin-sorgho avec fruits	860	18	7	0	195	270	156	18	46	31	1900	350	7

## Crêpomelettes

Chorizo-fromage de chèvre	1230	60	20	1	485	2490	130	11	32	47	1180	300	7,5
Épinards-cheddar	1180	59	22	1	475	1720	126	9	30	40	1050	550	5
Western-cheddar	1200	62	23	1	505	2390	109	7	13	49	850	500	5

## Oeufs

Spécial Cora <sup>(1)</sup>	1210	54	16	0,5	450	3720	129	9	30	52	970	250	5,5
Rosemary's Sunday <sup>(1)</sup>	1250	43	11	0,5	425	3610	174	11	42	45	910	400	7,5
Jo construction <sup>(1)</sup>	1160	72	23	0,5	605	2730	85	7	23	46	790	125	4
Déjeuner Gargantua <sup>(1)</sup>	1560	70	22	1,5	480	4550	165	15	45	69	1420	350	8

<sup>1</sup> 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 avec accompagnement

1 œuf, pommes de terre <sup>(1)</sup>	470	16	3	0,5	170	910	75	7	20	12	560	75	1,25
2 œufs, pommes de terre <sup>(1)</sup>	560	23	5	0,5	340	990	75	7	21	17	620	100	2
3 œufs, pommes de terre <sup>(1)</sup>	630	27	6	0,5	510	1050	76	7	21	23	670	100	2,5
Ajout de bacon	190	13	5	0	50	890	2	0	1	15	0	0	0,5
Ajout de saucisses	390	34	13	0,1	55	1020	8	0	1	12	120	10	1
Ajout de saucisses de dinde	150	7	2	0,1	70	660	4	0	0	16	250	10	1
Ajout de jambon	200	10	3	0	50	1300	8	0	1	20	340	20	0,75
Ajout de saucisses fumées	510	26	9	0,5	135	1660	9	2	0	24	290	125	3
Ajout de bologne	300	24	8	0	95	950	6	0	1	15	220	75	2
Ajout de cretons	150	11	4	0	35	380	3	0	1	10	180	20	0,75
Ajout de fèves au lard	190	5	1,5	0	5	510	30	6	11	8	420	75	2,25
Ajout de galette de haricots noirs	120	7	1	0	0	320	13	3	2	4	0	30	1
Ajout de Beyond Meat™	260	19	8	0,2	0	460	5	4	0	20	330	100	4
Ajout de lanières de steak	110	3	1	0,1	40	50	0	0	0	20	270	10	1,25

## Oeufs avec fruits

1 œuf, fruits <sup>(1)</sup>	270	8	2	0,1	170	105	45	5	31	9	860	75	1,75
2 œufs, fruits <sup>(1)</sup>	340	13	3,5	0,1	340	160	46	5	32	14	910	100	2,25
3 œufs, fruits <sup>(1)</sup>	400	17	5	0,1	510	220	46	5	32	20	960	125	3

## Nos sucrés-salés

Louis l'indécis <sup>(1)</sup>	1190	55	150	0,5	455	2010	137	10	44	42	780	200	6
Gabriel qui raffole des Pancakes Triple choco	1200	65	260	0,5	455	1930	125	7	73	38	610	300	6,5
Gaufre bananes-choco pour Adam	1170	44	140	0,5	420	2650	159	8	59	38	690	250	4
Gaufre bananes-caramel pour Adam	1160	46	130	0,5	415	2550	151	8	51	39	710	300	5
Le tout-inclus pour Paul <sup>(1)</sup>	1020	40	120	0,5	410	2530	129	7	38	37	430	250	4
Jessica née en 89	1070	46	150	0,5	470	2010	126	7	34	42	590	225	4
Jessica née en 89 - Cacao-noisette	1180	55	150	0,5	455	2010	138	9	46	42	680	175	6
Fannie et son Avalanche de fraises	880	40	110	0,5	445	2060	93	7	24	36	370	125	2,5
Notre déjeuner pour le Club <sup>(1)</sup>	1220	57	220	10	510	2350	138	6	63	39	530	200	2,25



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)

## Oeufs Ben et Dictine

Épinards, oignons, champignons et chèvre (1 œuf)	890	39	11	0,5	190	1420	121	11	42	20	1130	200	2,5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs)	1320	69	20	1	385	2020	148	14	50	33	1550	300	5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs)	1740	99	29	1,5	575	2620	176	16	59	47	1960	450	6,5
Jambon (1 œuf)	830	33	9	0,5	200	1660	116	10	39	22	1000	175	2,5
Jambon (2 œufs)	1200	57	16	0,5	400	2520	139	11	45	38	1280	250	5
Jambon (3 œufs)	1570	81	24	1	595	3370	161	12	50	53	1570	350	6
Tomates, bacon et échalotes (1 œuf)	620	32	10	0,2	210	980	69	6	40	21	990	175	3
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1350	71	21	1	420	2750	140	12	47	43	1260	250	5
Tomates, bacon et échalotes (3 œufs)	1790	102	31	1	630	3720	163	13	54	60	1530	350	6,5
Saumon fumé (1 œuf)	840	34	9	0,5	200	1510	114	10	39	23	900	150	2,25
Saumon fumé (2 œufs)	1210	59	16	1	400	2220	135	11	44	40	1100	250	4
Saumon fumé (3 œufs)	1590	85	24	1	600	2920	156	12	50	56	1290	350	5,5
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (1 œuf)	880	36	12	0,5	220	1460	114	10	38	30	1050	250	3
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (2 œufs)	1300	62	22	1	445	2100	135	11	43	54	1400	450	5
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (3 œufs)	1720	89	32	1,5	665	2750	155	12	48	77	1740	650	7,5
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (1 œuf)	870	37	10	0,5	200	1600	117	10	40	22	1010	175	5,5
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (2 œufs)	1270	65	19	1	405	2390	140	11	47	38	1300	250	10,5
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (3 œufs)	1680	92	29	1	605	3180	163	12	54	53	1600	400	15,5

## Cassolettes

10 étages	1150	64	22	1,5	300	2890	95	11	7	45	970	400	3
La Beyond Meat	950	45	14	1	195	2260	105	11	22	28	660	200	3
Grande bouffe	1110	66	14	1	285	2300	82	8	6	45	660	175	4
Halloumi et chorizo	1040	59	21	1,5	280	3990	91	12	9	38	460	650	6,5
Smoked meat de Montréal	1160	66	27	1,5	320	3090	88	6	8	47	490	500	13,5



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)

## Omelettes

10 étages <sup>(1)</sup>	1150	65	24	1	625	2250	92	10	26	49	1270	450	4
10 étages <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	950	43	17	1	110	2290	91	10	25	49	1110	400	2,25
Épinards-cheddar <sup>(1)</sup>	820	41	16	1	565	1270	79	8	22	33	770	450	3
Épinards-cheddar <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	640	23	10	1	50	1340	78	8	21	33	610	350	1
Saumon fumé <sup>(1)</sup>	760	34	9	0,5	550	1680	80	8	23	36	780	150	3
Saumon fumé <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	600	18	3	0,5	30	1770	79	8	22	36	630	75	1
Western <sup>(1)</sup>	790	35	9	0,5	550	1800	87	9	25	35	1060	150	3,5
Western <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	600	14	3	0,4	30	1830	85	9	24	34	890	75	1,5
Chèvre, tomates, bacon <sup>(1)</sup>	890	46	16	1	580	1850	81	8	24	41	820	150	3
Chèvre, tomates, bacon <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	710	27	10	0,5	65	1920	80	8	23	40	660	100	1,25
Théo <sup>(1)</sup>	870	48	18	1	565	1360	63	8	8	35	640	400	2,5
Théo <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	810	32	12	1	50	1470	88	11	26	36	990	350	1
Gigi (SG) pain sans gluten inclus	830	34	14	1	65	890	103	11	56	34	1370	225	2,25

## Sandwiches

Croque-thon avec salade	820	31	8	1	85	2240	91	10	5	48	370	250	3,5
Croque-thon avec pommes de terre	930	31	8	1	85	2260	117	13	25	50	880	300	5
Croque-thon avec fruits	760	24	7	0,4	85	1450	97	12	44	48	1280	350	5
Panini smoked meat avec salade	1040	66	20	1	500	2000	64	4	16	53	850	750	19
Panini smoked meat avec pommes de terre	1190	52	20	1	500	2720	126	9	29	57	1100	750	19
Panini smoked meat avec fruits	1020	45	19	1	500	1920	105	8	47	55	1500	800	19
Grilled cheese nacho avec salade	760	44	9	1	80	1910	61	10	13	39	470	300	5
Grilled cheese nacho avec pommes de terre	910	30	8	1	80	2630	123	14	25	43	720	300	4
Grilled cheese nacho avec fruits	740	23	8	0,4	80	1820	102	13	44	41	1120	350	5
Bagel beaufish avec salade	740	40	8	1	60	1150	71	6	18	27	470	100	5
Bagel beaufish avec patates	880	26	7	1	60	1870	133	11	31	31	720	100	5
Bagel beaufish avec fruits	710	19	7	0,4	60	1060	112	10	49	29	1120	150	5

(SG) Option sensible au gluten

<sup>1</sup> 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)

## Lève-tôt

Gruau de tous les jours <sup>(1)</sup>	470	14	7	0,3	30	50	75	6	30	12	250	75	3,5
2 crêpes, bacon	670	22	8	0	170	940	87	4	10	33	570	225	5,5
2 crêpes, jambon	670	18	6	0	170	1230	91	4	10	36	830	225	6
2 crêpes, bologne	740	28	10	0	205	970	89	4	11	33	740	250	7
2 crêpes, saucisses	730	29	10	0,1	160	780	89	4	10	27	630	225	5,5
2 crêpes, saucisse de dinde	590	14	5	0	170	590	87	4	10	29	700	225	5,5
2 crêpes, Beyond Meat™	810	26	10	0,3	145	550	115	6	31	32	740	300	7
Panini-crêpe du matin avec jambon	920	42	16	0,5	480	1460	87	6	9	48	640	500	6
Panini-crêpe du matin avec bacon	920	44	18	0,5	475	1200	84	6	9	45	450	450	5,5
2 œufs, 2 tranches de bacon, 2 pancakes aux bleuets <sup>(1)</sup>	1080	32	8	0,2	400	2790	159	9	38	40	600	450	9,5
2 œufs, bacon <sup>(1)</sup>	610	32	9	0,5	375	1640	54	5	3	27	290	75	3
2 œufs, jambon <sup>(1)</sup>	620	29	7	0,5	380	1940	58	5	3	31	540	75	2,25
2 œufs, bologne <sup>(1)</sup>	700	40	11	0,5	410	1690	56	5	4	27	450	125	3
2 œufs, saucisses <sup>(1)</sup>	730	45	13	0,5	375	1650	57	5	3	24	370	75	2,25
2 œufs, saucisses de dinde <sup>(1)</sup>	560	27	6	0,5	375	1310	54	5	3	24	420	75	2
2 œufs avec fruits <sup>(1)</sup>	360	15	4	0,1	340	190	46	5	32	14	910	100	2,25
2 œufs, Beyond Meat™ <sup>(1)</sup>	550	30	8	0,2	340	640	43	7	5	28	460	150	5

## Favoris des ados!

Crêpe burrito	1280	61	25	1	510	2260	135	11	17	47	560	600	6,5
Poutine déjeuner	1410	85	31	1,5	340	3410	103	9	16	46	690	650	2,5
Hot-dogs matin	1070	46	16	1	205	2970	98	6	5	44	470	350	5
Brunch burger	1220	66	22	1	485	2510	93	6	11	61	830	250	13,5
LE Club	1400	70	19	1	180	3300	119	13	12	75	510	600	5

<sup>1</sup> 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 tartinade cacao-noisettes	580	20	6	0,1	65	150	97	6	48	12	820	125	5
Crêpe fruits et crème pâtissière	530	10	5	0,2	80	170	100	3	51	12	480	175	2,5
Crêpe fraise et tartinade cacao-noisettes	500	20	5	0,1	65	150	75	7	37	12	520	150	5
Gaufre aux fruits et crème anglaise à la Cora	340	5	1,5	0,1	15	660	69	3	30	6	330	175	2
Pancakes avec fruits	570	7	1	0	35	1730	117	6	34	14	620	350	5
Pancakes bleuets avec fruits	600	7	1	0	35	1740	124	7	39	14	620	350	5,5
Pancakes pépites de chocolat avec fruits	730	16	6	0	35	1730	139	8	53	15	620	350	6
Panini de Nicky avec jambon	500	18	7	0,2	250	790	63	4	21	24	730	225	3,5
Panini Nicky avec bacon	490	19	7	0,2	245	660	61	4	21	22	640	200	3,5
Grilled cheese	630	22	7	0,5	25	1770	92	6	3	19	160	250	3
Pain doré avec fruits	270	5	1,5	0,1	60	210	51	3	27	7	430	75	0,75
1 œuf bacon	470	22	5	0,5	195	1330	52	5	2	18	130	40	1
1 œuf jambon	490	21	4,5	0,5	195	1550	55	5	2	20	300	50	1,25
1 œuf saucisse	640	38	11	0,5	205	1570	56	5	2	18	210	40	1,5
1 œuf saucisse dinde	440	17	3,5	0,5	205	1200	52	5	1	18	260	40	1,25
1 œuf Beyond Meat™	510	25	7	0,5	170	1120	53	7	1	20	300	75	3
1 œuf bacon pancake bleuet	630	24	6	0,5	205	1890	83	6	8	22	230	150	2,5
1 œuf bacon pancake pépites de chocolat	680	27	7	0,5	205	1890	88	6	13	22	230	150	3
Ajout de 1 œuf	90	7	2	0,1	170	85	0	0	0	5	50	20	0,75
Jus d'orange	120	0	0,1	0	0	10	29	1	23	2	480	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	120	5	3	0,2	20	115	12	0	13	8	350	300	0,1
Verre de lait au chocolat	160	3	1	0	10	180	26	0	24	7	430	250	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	260	20	1	1	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



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	140	7	4	0,2	35	60	17	0	13	3	0	100	0,1
Crème pâtissière	170	5	2,5	0,1	35	70	28	0	21	4	0	150	0,1
Crème pâtissière cacao-noisettes	380	22	6	0,2	30	105	48	3	42	5	130	125	2,5
Tartinade cacao-noisettes	790	48	8	0	0	160	103	8	95	8	400	150	8
Caramel salé	440	13	9	0,3	50	490	78	0	76	2	60	100	0,2
Coupelle de sirop d'érable	70	0	0	0	0	2	18	0	16	0	60	30	0
Ramequin de fruits	80	0,4	0,1	0	0	10	19	2	15	1	340	30	0,4
Bacon	200	13	5	0	50	890	3	0	1	16	60	20	0,75
Saucisses	390	35	13	0,1	55	1020	9	1	2	12	180	20	1,25
Saucisse de dinde	150	7	2	0,1	70	660	5	0	1	17	310	30	1,25
Saucisses fumées	530	28	9	0,5	135	2040	12	3	1	25	380	175	3,5
Jambon	200	10	3	0	50	1300	8	0	1	20	340	20	0,75
Bologne	310	24	8	0	95	960	7	0	2	16	280	100	2,25
Fèves au lard	190	5	1,5	0	5	510	30	6	11	8	420	75	2,25
Cretons	160	11	4	0	35	390	4	0	1	11	240	40	1
Beyond Meat™	270	19	8	0,2	0	460	7	4	1	21	390	100	4
Graines de chia	160	10	8	0	0	5	12	9	0	5	0	200	2,25
Pommes de terre	280	8	1	0,4	0	800	48	4	0	4	0	0	0
Sauce hollandaise	330	30	10	0,2	30	730	13	0	8	4	290	100	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	30	300	0
Champignons sautés	60	5	1	0,1	0	60	2	1	0	2	220	0	0,1
Oignons caramélisés	80	5	1	0	0	45	11	2	5	1	150	20	0,2
Les trois garnitures	290	20	10	0,5	45	300	15	3	6	13	390	300	0,4
Changez vos pommes de terre en poutine, ajoutez	550	46	21	0,5	100	1090	14	0	8	17	350	550	0,3

## 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)	190	6	1,5	0,1	0	260	29	1	3	4	50	50	8
Pain de seigle avec margarine (2 tranches)	210	6	1	0,1	0	390	33	2	1	6	0	50	2
Bagel	280	4	0,5	0	10	270	50	2	5	9	0	0	3,5
Pain multigrain sans gluten (2 tranches)	70	2	0,3	0	0	135	11	1	2	2	40	10	0,2