



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

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.



Boissons

	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)
Cocktail banane, goyave et fruit du dragon	170	0	0	0	0	10	40	0	30	0	100	15	0
Cocktail pêche, mangue et pomme	170	0	0	0	0	0	40	5	35	0	290	10	0
Cocktail thé glacé fraise et mangue	80	0	0	0	0	5	20	0	15	0	130	20	0
Cocktail melon d'eau, goyave et fraise	120	0	0	0	0	10	30	0	25	0	330	35	0
Smoothie Pina Colada à la framboise	270	5	0	0	0	70	50	5	45	5	330	160	0
Smoothie bonbon à la pêche	330	5	0	0	15	100	60	5	60	5	510	250	0
Smoothie mangue-banane	200	0	0	0	10	60	40	0	35	5	340	180	0
Smoothie fraise-banane	200	0	0	0	10	70	45	5	35	5	350	190	0
Smoothie kale-mangue	290	5	0	0	10	100	60	5	50	10	690	320	0
Boissons rafraîchissantes													
Lime à base d'eau pétillante	45	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	5	0
Lime avec limonade	60	0	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Cerise à base d'eau pétillante	60	0	0	0	0	0	15	0	15	0	10	5	0
Cerise avec limonade	70	0	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Framboise bleu à base d'eau pétillante	50	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	5	0
Framboise bleu avec limonade	60	0	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Pomme Granny Smith à base d'eau pétillante	50	0	0	0	0	0	15	0	10	0	10	5	0
Pomme Granny Smith avec limonade	60	0	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Jus d'orange	170	0	0	0	0	15	40	0	30	0	650	35	0
Chocolat chaud	120	5	5	0	5	150	20	0	20	0	200	35	0
Café régulier	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0
Espresso	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0
Tasse de cappuccino	60	0	0	0	10	50	5	0	5	5	160	130	0
Bol de cappuccino	130	5	5	0	20	120	10	0	15	10	360	300	0
Tasse de mokaccino	140	5	5	0	25	110	20	0	15	5	230	150	0
Bol de mokaccino	260	10	5	0	40	210	35	0	30	10	460	300	0
Tasse de café au lait	70	5	0	0	10	70	5	0	5	5	210	170	0
Bol de café au lait	130	5	5	0	20	120	15	0	15	10	380	310	0
Latté à l'érable d'ici	160	5	5	0	15	70	25	0	25	5	250	180	0
Bol latté à l'érable d'ici	310	10	5	0	30	130	50	0	45	10	480	350	0
Saveur pour café - Vanille	50	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0
Saveur pour café - Tiramisu	50	0	0	0	0	0	15	0	10	0	0	0	0
Saveur pour café - Crème irlandaise	50	0	0	0	0	0	15	0	10	0	0	0	0
Saveur pour café - Caramel	50	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0
Cappuccino glacé	410	15	10	0	40	100	60	0	60	5	180	140	0



	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)
Mokaccino glacé	160	5	5	0	10	200	25	0	20	5	340	140	0
Café glacé	60	0	0	0	10	45	5	0	5	5	140	110	0
Thé	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Tisane	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Margarita à la pêche épicée sans alcool	120	0	0	0	0	460	30	0	25	0	130	25	0
Daiquiri aux fraises sans alcool	110	0	0	0	0	15	30	0	25	0	110	20	0
Mimosa sans alcool	210	0	0	0	0	15	15	0	10	0	340	30	0
César à la Cora sans alcool	110	5	0	0	15	1440	15	0	10	5	380	50	0
Fruits frais													
Bol smoothie kale-mangue	600	15	5	0	20	170	100	10	60	20	1100	480	5
Gros bol de fruits frais et rôties(1)	170	0	0	0	0	15	45	5	30	5	740	40	0
Gruau du dimanche(1)	470	15	5	0	35	70	80	5	35	10	330	160	5
Réveil Samira	430	0	0	0	0	35	110	15	80	5	1640	130	0
Réveil Samira avec fromage cheddar	680	20	15	0	70	360	110	15	80	20	1680	550	0
Yogourt croque-nature	680	5	0	0	10	90	140	10	90	20	1390	420	5
Pain doré													
Récolte 90	1130	40	15	0	300	960	160	10	70	35	900	140	5
Avalanche de fraises	510	10	0	0	70	380	80	10	45	10	600	140	0
Brioche d'Élise	1140	40	20	0	230	740	170	10	80	30	480	280	5
Le déjeuner-surprise avec jambon	590	20	5	0	240	810	90	5	40	25	1010	340	5
Le déjeuner-surprise avec bacon	660	25	10	0	250	730	90	5	40	25	910	340	5
Gaufres													
Gaufres S'mores	1000	30	15	0	60	1790	160	5	90	20	190	340	5
Fruits frais	790	15	5	0	60	1370	150	5	70	15	740	450	5
Fraises	750	15	5	0	60	1360	140	10	60	15	430	460	5
Bananes et caramel salé	1010	20	10	0	70	1480	200	10	100	15	1150	450	5
Bananes et crème pâtissière cacao-noisettes	990	20	10	0	60	1380	190	10	90	20	1230	460	5
Crêpes aux fruits													
Gourmandise aux pommes	760	35	15	0	160	750	90	5	50	20	480	230	5
Fraises savoureuses - Pâtissière	660	15	5	0	140	270	110	10	40	20	680	330	5
Fraises savoureuses - Cacao-noisettes	870	30	10	0	100	270	130	10	70	20	1240	270	5
Bananes-choco	1070	30	10	0	100	270	180	5	90	20	1980	240	5
Avril 89 - Pâtissière	760	15	10	0	140	280	140	10	60	20	1090	330	5
Avril 89 - Cacao-noisettes	970	30	10	0	100	290	150	10	90	20	1660	270	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)
Crêpe 13 po sarrasin	320	10	5	0	90	120	50	5	5	15	540	150	5
Crêpe 13 po nature	360	10	5	0	90	190	60	0	5	15	270	130	5
Crêpe 13 po cacao	560	15	5	0	130	270	90	5	10	20	430	200	5
Pancakes													
Triple chocolat	1470	45	20	0	70	2600	250	10	120	25	1330	600	10
Fraises-bananes	1080	15	5	0	80	2650	220	10	80	25	1330	600	10
Blueberry fields	1100	30	10	0	140	2750	190	5	60	25	460	740	5
Crêpes salées													
Panini-crêpe Passe-partout avec bacon	860	40	20	0	480	780	90	5	35	40	1070	460	5
Panini-crêpe Passe-partout avec jambon	850	35	15	0	480	1220	90	5	35	45	1260	470	5
Le favori du grand patron	1250	80	35	0	590	1580	70	5	10	60	560	760	5
Épinards-cheddar	830	45	25	0	220	770	70	5	10	40	640	950	5
Sarrasin-surprise	1500	90	35	0	230	1830	140	15	40	50	2080	770	5
Crêpomelettes													
Épinards-cheddar	1110	70	20	0	480	1400	90	5	15	40	1270	540	5
Chorizo-fromage de chèvre	1190	70	20	0	490	2080	90	5	15	45	1390	300	10
Western-cheddar	1210	70	25	0	510	2100	90	5	15	50	1510	530	5
Oeufs													
Spécial Cora(1)	1180	70	20	0	450	3000	90	5	15	50	1180	260	5
Jo construction(1)	1140	90	25	0	600	1960	45	5	10	40	960	120	5
Déjeuner d'Annie(1)	460	10	5	0	180	690	70	5	40	30	950	320	5
Déjeuner Gargantua- HQC(1)	1280	80	20	0	480	3540	90	5	15	60	1180	270	5
Déjeuner Gargantua- QC(1)	1530	90	25	0	480	3830	120	10	30	60	1630	350	10
2 œufs, pommes de terre(1)	500	35	5	0	340	680	35	5	5	15	830	80	0
Jambon à effiloche	100	5	0	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Ajout de bacon	220	20	5	0	50	550	0	0	0	15	0	5	0
Ajout de jambon	200	10	5	0	50	1300	10	0	0	20	340	20	0
Ajout de saucisses	410	40	15	0	50	810	10	0	0	10	80	15	0
Ajout de saucisses de dinde	150	5	0	0	70	660	5	0	0	15	250	5	0
Ajout de galette de haricots noirs	140	5	5	0	0	250	10	5	0	5	180	15	0
Ajout de galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	400	10	0	0	10	270	45	0
2 œufs, fruits(1)	330	15	5	0	340	160	45	5	30	15	850	80	0
Amoureux des cornichons	430	25	0	0	5	1720	50	5	20	5	750	70	0



	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)
Pomme de terre Duo sucré-salé	260	15	0	0	0	380	30	5	0	5	620	40	0
Brunoise de légumes	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	0	0
Fromage cheddar râpé	160	15	10	0	45	220	0	0	0	10	30	280	0
Oignons caramélisés	80	5	0	0	0	45	10	0	5	0	150	25	0
Champignons	60	5	0	0	0	60	0	0	0	0	220	5	0
Les 3 garnitures	290	20	10	0	45	300	15	5	5	15	390	310	0
Patates en poutine	380	30	15	0	80	710	5	0	5	15	200	500	0
Sucrés-salés													
Justin friand de biscuit à la guimauve	1240	50	10	0	360	1460	170	10	80	25	1460	310	5
Gaufre bananes-choco pour Adam	980	45	10	0	370	1370	130	5	50	25	1430	310	5
Gaufre bananes-caramel pour Adam	1000	40	10	0	370	1470	140	5	60	25	1350	300	5
Le tout-inclus pour Paul(1)	850	40	5	0	360	1350	110	5	40	25	1090	280	5
Le ptit dernier du club	1060	50	10	0	410	830	130	5	50	30	1770	210	5
Fannie et son Avalanche de fraises	710	40	5	0	400	880	70	5	25	20	1030	150	5
Jessica née en 89	900	45	10	0	420	830	110	5	35	25	1250	250	5
Jessica née en 89 - Cacao-noisette	1010	50	10	0	410	830	120	5	45	25	1530	220	5
Rosemary's Sunday(1)	970	40	5	0	370	2410	130	10	20	30	1060	400	5
Louis l'indécis(1)	1020	50	10	0	410	830	120	10	45	25	1620	220	5
Choix - Jambon effiloché	100	5	0	0	25	650	5	0	0	10	170	10	0
Choix - Bacon	220	20	5	0	50	550	0	0	0	15	0	5	0
Choix - Jambon	200	10	5	0	50	1300	10	0	0	20	340	20	0
Choix - Saucisses	410	40	15	0	50	810	10	0	0	10	80	15	0
Choix - Saucisses de dinde	150	5	0	0	70	660	5	0	0	15	250	5	0
Choix - Galette de haricots noirs	140	5	5	0	0	250	10	5	0	5	180	15	0
Choix - Galette de végé-saucisse à déjeuner à base de plant	180	10	5	0	0	400	10	0	0	10	270	45	0
Ben et Dictine													
Jambon effiloché et asperges (2 œufs)	1180	80	20	0	440	2270	120	10	45	50	2540	610	5
Prosciutto et tomates séchées (2 œufs)	1040	60	15	0	390	2510	130	10	50	35	1810	290	10
Jambon (2 œufs)	1070	70	15	0	400	2320	110	10	40	35	1970	270	5
Épinards, champignons et fromage de chèvre (2 œufs)	1180	80	20	0	380	1820	120	10	45	35	2230	320	5
V viande fumée, échalottes et paprika (2 œufs)	1130	80	20	0	410	2190	110	10	45	35	1920	270	10
Saumon fumé (2 œufs)	1080	70	15	0	400	2020	110	10	40	40	1780	260	5
L'amateur de steak (2 œufs)	1180	70	25	0	450	1980	110	10	40	50	2100	490	5
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1250	90	25	0	420	2210	110	10	45	40	1950	280	5



Les Duo de Ben

	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)
Louis et son Ben jambon	1140	60	15	0	260	1560	140	10	50	30	1840	280	5
Paul et son ben saumon fumé	980	50	10	0	220	1930	130	5	45	30	1210	330	5

Cassolettes

La Halloumi et chorizo	1060	70	20	0	260	3050	70	10	10	35	1450	570	10
La smoked meat de Montréal	1180	80	30	0	320	2650	60	5	10	50	1480	570	15
10 étages(1)	1200	80	25	0	300	2280	70	10	10	45	1940	450	5
Grande bouffe	1140	80	15	0	290	1870	60	5	10	45	1650	220	5
La Végé	940	60	10	0	200	1800	80	10	25	25	1610	220	5

Omelettes

Théo(1)	880	60	20	0	570	1070	45	10	10	35	1290	420	5
Théo(1) (blancs d'œufs)	740	45	15	0	50	1160	50	10	10	35	1210	360	0
Western(1)	720	45	10	0	550	1490	45	5	10	35	1280	140	5
Western(1) (blancs d'œufs)	530	25	5	0	35	1520	45	5	10	35	1110	80	0
Gigi (pain sans gluten inclus)	760	20	10	0	30	930	110	10	50	35	1330	220	5
Saumon fumé(1)	700	45	10	0	550	1370	40	5	10	35	1000	130	5
Saumon fumé(1) (blancs d'œufs)	540	30	5	0	35	1460	40	5	5	35	850	70	0
Chèvre, tomates, bacon(1)	840	60	20	0	580	1280	40	5	10	35	1040	150	5
Chèvre, tomates, bacon(1) (blancs d'œufs)	670	45	10	0	70	1350	40	5	10	35	880	80	0
10 étages(1)	1100	80	25	0	630	1820	50	5	10	45	1480	460	5
10 star(1) (blanc d'œufs)	890	60	20	0	110	1850	50	5	10	45	1320	400	5
Épinards-cheddar(1)	750	50	15	0	570	960	40	5	5	30	990	420	5
Épinards-cheddar(1) (blanc d'œufs)	570	35	10	0	50	1030	40	5	5	30	830	360	0

Sandwichs

Sandwich-gaufre à la viande fumée-Salade	1070	50	15	0	100	3690	110	5	40	40	590	650	20
Sandwich-gaufre à la viande fumée-Patates	1130	50	15	0	100	4090	130	5	35	45	990	640	20
Panini smoked meat avec salade	1110	70	20	0	500	2890	80	5	30	50	910	540	20
Panini smoked meat avec patates	1170	60	20	0	500	3290	100	5	25	60	1310	520	20
Croque-thon avec salade	800	40	10	0	90	1780	70	10	10	45	1180	320	5
Croque-thon avec patates	910	40	10	0	90	1800	90	10	30	50	1680	370	5
Grilled-cheese Nacho avec salade	750	45	10	0	90	1860	50	10	15	40	640	350	5
Grilled-cheese Nacho avec patates	800	45	10	0	90	2270	70	10	10	40	1040	340	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)
Grilled-cheese pizza avec salade	780	20	5	0	60	1140	100	10	45	20	1480	130	5
Grilled-cheese pizza avec patates	820	35	10	0	30	1440	70	5	10	20	890	310	5
Bagel Beaufish avec fruits	710	20	5	0	60	1070	110	10	50	30	1050	130	5
Favoris des ados!													
Tacos déjeuner	1090	70	20	0	260	2780	90	5	20	40	1670	460	5
Poutine Carnivore	1310	90	30	0	210	3280	70	5	5	70	1630	820	5
Poutine déjeuner	1460	110	35	0	340	2810	80	10	15	45	1680	690	5
LE Club	1390	90	20	0	180	2680	90	10	10	70	1460	680	5
Brunch burger	1270	80	25	0	490	2160	80	5	15	60	1490	350	10
Crêpe burrito	1310	70	25	0	510	1900	120	10	20	45	1340	600	5
Hot-dogs matin	1130	60	20	0	210	2630	80	5	5	45	1150	420	5
Lève-tôt													
Panini-crêpe du matin avec bacon	710	40	20	0	480	780	45	0	5	35	390	420	5
Panini-crêpe du matin avec jambon	990	50	15	0	480	1710	80	5	10	45	1300	470	5
Gruau de tous les jours(1)	530	15	5	0	30	50	90	5	45	10	250	70	5
2 œufs, 2 pancakes aux bleuets et bacon(1)	1080	35	10	0	400	2560	160	10	40	40	650	470	10
2 œufs, bacon(1)	650	50	10	0	380	1090	35	5	5	25	890	80	5
2 œufs, jambon(1)	660	40	5	0	380	1650	40	5	5	30	1140	90	5
2 oeufs jambon effiloché	600	40	10	0	390	1720	90	5	20	35	1600	180	5
2 œufs, bologne(1)	720	50	10	0	410	1400	40	5	5	30	1110	150	5
2 œufs, saucisses(1)	760	60	15	0	380	1220	40	5	5	25	940	90	5
2 œufs, saucisses de dinde(1)	570	40	5	0	380	1020	35	5	5	25	1010	80	5
2 œufs, galette de saucisse déjeuner à base de plantes (1)	580	40	5	0	340	880	35	5	5	20	1020	100	5
2 œufs avec fruits(1)	350	15	5	0	340	180	45	5	30	15	850	80	0
Omelette du Lève-tôt - calories	540	35	5	0	360	850	40	5	5	20	1030	100	5
Omelette du Lève-tôt + calories	820	50	15	0	420	1520	40	5	5	30	1060	150	5
Menu enfants													
Jus d'orange	120	0	0	0	0	10	30	0	25	0	480	25	0
Jus de pomme-raisin	130	0	0	0	0	20	30	0	30	0	0	50	0
Jus de pomme	130	0	0.0	0.0	0	0	31	1	28	0	0	30	0.00
Verre de lait au chocolat	160	5	0	0	10	180	25	0	25	5	430	250	0
Verre de lait	120	5	5	0	20	120	10	0	15	10	350	300	0



	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 avec fruits	270	5	0	0	60	210	50	5	25	5	430	80	0
Gaufre aux fruits et crème anglaise à la Cora	330	5	0	0	15	660	70	5	30	5	330	170	0
Pancakes avec fruits	570	5	0	0	35	1730	120	5	35	15	620	330	5
Pancakes bleuets avec fruits	600	5	0	0	35	1740	120	5	40	15	620	340	5
Pancakes pépites de chocolat avec fruits	730	15	5	0	35	1730	140	10	50	15	620	340	5
Crêpe bananes et tartina de cacao-noisettes	580	20	5	0	60	150	100	5	50	10	1010	140	5
Crêpe fruits et crème pâtissière	540	10	5	0	80	150	100	5	50	10	500	170	5
Crêpe aux fraises et tartina de cacao-noisettes	500	20	5	0	60	150	70	5	35	10	710	160	5
Grilled cheese	680	35	10	0	30	1480	70	5	5	20	830	310	5
Panini nicky avec bacon	510	20	10	0	250	630	60	5	20	20	590	210	5
Panini de nicky avec jambon	500	20	5	0	250	840	60	5	20	25	680	220	5
1 œuf bacon	500	35	5	0	200	870	30	5	5	15	730	60	0
2 œufs bacon	590	45	10	0	370	950	30	5	5	20	780	80	5
1 œuf jambon	500	35	5	0	200	1250	35	5	5	20	900	70	0
2 œufs jambon	570	40	5	0	370	1310	35	5	5	25	950	90	5
1 œuf jambon effiloché	520	35	5	0	210	1250	35	5	5	25	1370	60	0
2 œufs jambon effiloché	580	35	5	0	380	1310	35	5	5	30	1420	80	5
1 œuf saucisse	670	50	15	0	210	1130	35	5	5	15	780	70	5
2 œufs saucisses	760	60	15	0	380	1220	35	5	5	20	830	90	5
1 œuf saucisse dinde	460	30	5	0	210	910	35	5	5	20	850	60	0
2 œufs saucisses de dinde	570	40	5	0	380	1020	35	5	5	25	910	80	5
1 œuf galette de saucisse déjeuner à base de plantes	480	35	5	0	170	790	35	5	5	15	860	80	5
2 œufs galette de saucisse déjeuner à base de plantes	570	40	5	0	340	880	35	5	5	20	920	100	5
1 œuf bacon pancake aux pépites de chocolat	710	40	10	0	210	1420	70	5	15	20	820	160	5
2 œufs pancake aux pépites de chocolat	800	50	10	0	380	1500	70	5	15	25	880	190	5
Pain de blé entier avec margarine (1 tranche)	90	0	0	0	0	150	15	0	0	5	80	40	0
Pain multigrain avec margarine (1 tranche)	100	0	0	0	0	140	15	0	0	5	100	40	0
Pain blanc avec margarine (1 tranche)	90	0	0	0	0	160	15	0	0	5	25	40	0
Pain de seigle avec margarine (1 tranche)	90	0	0	0	0	170	15	0	0	5	20	40	0
P'tits extras													
Crème anglaise à la Cora	140	5	5	0	35	60	15	0	10	5	0	100	0
Sauce hollandaise	330	30	10	0	30	730	15	0	10	5	290	100	0



	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)
Coupelle de sirop d'érable	70	0	0	0	0	0	20	0	15	0	60	30	0
Caramel salé	440	15	10	0	50	490	80	0	80	0	60	90	0
Crème pâtissière	170	5	5	0	35	70	30	0	20	5	0	140	0
Crème pâtissière cacao-noisettes	380	20	5	0	30	100	45	0	40	5	400	130	0
Tartinade cacao-noisettes	790	40	10	0	0	160	100	0	100	10	1190	160	5
Ramequin de fruits	80	0	0	0	0	10	20	0	15	0	340	25	0
Oeuf	90	5	0	0	170	80	0	0	0	5	50	20	0
Jambon effiloché	100	5	0	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Bacon	220	20	5	0	50	550	0	0	0	15	0	5	0
Saucisses	410	40	15	0	50	810	10	0	0	10	80	15	0
Saucisse de dinde	150	5	0	0	70	660	5	0	0	15	250	5	0
Jambon	200	10	5	0	50	1300	10	0	0	20	340	20	0
Peameal bacon (Hors Québec)	130	5	0	0	35	800	0	0	0	15	0	5	0
Galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	400	10	0	0	10	270	45	0
Pommes de terre	300	20	0	0	0	510	30	5	0	5	660	35	0
Pomme de terre Duo sucré-salé	260	15	0	0	0	380	30	5	0	5	620	40	0
Menu Midi													
Soupe velouté chou-fleur et poireau	40	5	0	0	0	810	5	0	0	0	20	10	0
Soupe poulet et poivrons rouges	70	5	0	0	10	2220	5	0	0	5	160	35	0
Soupe carotte et cantaloup	80	5	0	0	0	800	15	0	5	0	320	25	0
Soupe tomates et légumes	90	0	0	0	0	2010	15	5	5	5	370	70	0
Soupe poulet et nouilles	90	5	0	0	15	2230	10	0	0	5	190	40	0
Soupe au boeuf, légumes et tomates	90	0	0	0	5	2010	15	0	5	5	400	60	0
Soupe au boeuf et lentilles	90	5	0	0	5	2030	15	0	5	5	300	40	0
Soupe minestrone	130	5	0	0	5	2090	20	5	5	5	410	100	0
Soupe aux pois	210	5	0	0	5	2260	40	10	0	15	90	60	5
Soupe, Croque-thon	710	25	5	0	90	3530	70	15	10	60	610	350	5
Soupe, Croque-poulet	710	25	5	0	130	3330	80	10	5	50	340	480	5
Soupe, midi Dolorès	920	50	10	0	570	3270	80	10	5	40	500	210	10
Omelette du midi salade	740	60	15	0	430	1010	20	5	10	30	710	420	5
Omelette du midi patates	800	50	15	0	430	1420	40	5	5	35	1110	400	5
Omelette du midi poutine	1180	80	35	0	510	2140	45	5	5	50	1300	900	5
Burger midi salade	800	50	10	0	110	820	50	5	10	40	880	270	5
Burger midi patates	860	45	10	0	110	1220	70	5	5	45	1280	250	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)
Burger midi poutine	1240	80	30	0	190	1940	80	5	10	60	1480	750	5
Cassolette végétarienne salade	1030	70	15	0	50	1580	80	10	20	20	1580	430	5
Cassolette végétarienne patates	1080	70	15	0	50	1990	100	10	15	25	1980	420	5
Cassolette végétarienne poutine	1470	100	30	0	130	2700	100	10	20	40	2180	910	5
Poutine midi Bœuf	1280	90	30	0	180	2120	70	5	15	50	1880	640	5
Poutine midi Gigi	1360	100	30	0	180	2450	80	10	15	50	1800	680	5
Poutine midi Haricots	1250	80	30	0	100	2310	90	15	15	30	1770	640	5
Salade pour Aurélie	710	50	10	0	260	760	45	5	20	20	910	410	5
Salade pour Aurélie poulet	800	50	10	0	320	1080	45	5	20	40	910	420	5
Salade pour Aurélie saumon	820	60	15	0	290	1170	45	5	20	35	910	420	5
Salade pour Aurélie thon	820	50	10	0	310	1070	45	10	20	50	1170	420	5
Plats à partager													
Pommes de terre	450	30	0	0	0	770	45	5	0	5	980	50	0
Omelette Gigi	290	15	5	0	30	500	15	5	5	25	460	80	0
Omelette épinards-cheddar	430	35	15	0	560	450	5	0	0	25	260	380	0
Omelette Théo	580	40	15	0	560	560	15	5	5	30	640	380	5
Omelette western	400	25	10	0	550	980	15	0	5	30	550	100	5
Omelette tomate, bacon et fromage de chèvre	530	40	15	0	580	770	5	0	5	30	310	110	5
Omelette 10 étages	780	60	25	0	620	1300	15	5	5	40	760	420	5
Gaufres S'mores	440	10	5	0	15	760	80	0	45	5	90	170	0
Gaufre aux fruits	280	5	0	0	0	650	60	5	25	5	370	150	0
Gaufre aux fraises	260	5	0	0	0	640	50	5	20	5	220	150	0
Gaufre banane et crème pâtissière cacao-noisettes	380	5	0	0	5	650	80	5	35	5	620	150	0
Gaufre bananes et caramel salé	390	5	0	0	10	700	80	5	40	5	580	140	0
Pancakes nature	450	5	0	0	35	1680	90	5	15	10	290	310	5
Pancakes blueberry fields	480	5	0	0	35	1680	90	5	20	10	290	310	5
Pancakes triple chocolat	710	20	10	0	35	1680	120	5	45	15	320	330	5
Choix - Jambon effiloché	100	5	0	0	25	650	5	0	0	10	170	10	0
Choix - Jambon	100	5	0	0	25	650	5	0	0	10	170	10	0
Choix - Bacon	110	10	5	0	25	270	0	0	0	5	0	5	0
Choix - Saucisses	270	25	10	0	35	540	5	0	0	5	50	10	0
Choix - Saucisses de dinde	80	5	0	0	35	330	0	0	0	10	130	5	0
Choix - Galette de végé-saucisse à déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	400	10	0	0	10	270	45	0



Pains

	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 de blé entier avec margarine (2 tranches)	220	5	0	0	0	370	40	5	5	10	190	100	0
Pain multigrain avec margarine (2 tranches)	220	5	0	0	0	310	40	5	5	10	230	90	0
Pain blanc avec margarine (2 tranches)	170	0	0	0	0	320	35	0	5	5	50	80	0
Pain de seigle avec margarine (2 tranches)	170	0	0	0	0	340	35	0	0	5	40	80	0

Note pour tout le tableau:

(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.