



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)
Banane, ananas, goyave et fruit du dragon	170	0	0	0	0	10	40	0	30	0	100	15	0
Pêche, mangue et pomme	200	0	0	0	0	10	45	5	40	0	380	30	0
Thé glacé, fraises et mangue	80	0	0	0	0	5	20	0	15	0	130	20	0
Melon d'eau, goyave et fraises	120	0	0	0	0	10	30	0	25	0	330	35	0
Smoothie Pina Colada à la framboise	300	5	5	0	10	100	60	5	45	5	390	170	0
Smoothie Bonbon à la pêche	330	5	0	0	15	100	60	5	60	5	510	250	0
Smoothie Mangue et banane	200	0	0	0	10	60	40	0	35	5	340	180	0
Smoothie Fraise et banane	200	0	0	0	10	70	45	5	35	5	350	190	0
Smoothie Kale et mangue	290	5	0	0	10	100	60	5	50	10	690	320	0
Boissons rafraîchissantes													
Melon d'eau à base d'eau pétillante	60	0	0	0	0	0	15	0	15	0	10	5	0
Melon d'eau à base de la limonade	70	0	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Gomme balloune à base d'eau pétillante	60	0	0	0	0	0	15	0	15	0	10	5	0
Gomme balloune à base de la limonade	70	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 à base de 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 à base de 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
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
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
Latté	70	5	0	0	10	70	5	0	5	5	210	170	0
Bol de latté	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 - Caramel	50	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0
Saveur pour café - Biscuit et crème	50	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0
Saveur pour café - Noisette grillée	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
Mokaccino glacé	160	5	5	0	10	200	25	0	20	5	340	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)
Café glacé régulier	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	130	0	0	0	0	10	10	0	5	0	220	20	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	1130	480	5
Gros bol de fruits frais et rôties	170	0	0	0	0	15	45	5	30	5	740	40	0
Gruau du dimanche	480	10	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	690	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	5	0	120	420	90	10	50	15	660	180	0
Brioche d'Élise	1150	40	20	0	230	740	170	10	80	30	480	280	5
Le déjeuner-surprise avec jambon	590	15	5	0	240	800	90	5	40	25	1010	340	5
Le déjeuner-surprise avec bacon	650	25	10	0	250	720	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 crème pâtissière et caramel salé	1010	20	10	0	70	1480	200	10	100	15	1150	450	5
Bananes avec 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
Crêpe 13 po sarrasin	320	10	5	0	90	120	50	5	5	15	540	150	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 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	770	90	5	35	40	1070	460	5
Panini-crêpe Passe-partout avec jambon	850	35	15	0	480	1210	90	5	35	45	1260	470	5
Le favori du grand patron	1240	80	35	0	590	1570	70	5	10	60	560	760	5
Épinards et cheddar	830	45	25	0	220	770	70	5	10	40	640	950	5
Sarrasin surprise	1500	90	35	0	230	1820	140	15	40	50	2070	770	5
Crêpomelettes													
Épinards et cheddar	1110	70	20	0	480	1390	90	5	15	40	1260	540	5
Chorizo et fromage de chèvre	1180	70	20	0	490	2070	90	5	15	45	1390	300	10
Western et cheddar	1210	70	25	0	510	2080	90	5	15	50	1510	530	5
Oeufs													
Spécial Cora	1180	70	20	0	450	2980	90	5	15	50	1180	260	5
Jo construction	1130	90	25	0	600	1940	45	5	10	40	960	120	5
Déjeuner d'Annie	460	10	5	0	180	690	70	5	40	30	950	320	5
Déjeuner Gargantua- HQC	1270	80	20	0	480	3520	90	5	15	60	1180	270	5
Déjeuner Gargantua- QC	1530	90	25	0	480	3810	120	10	30	60	1630	350	10
2 œufs, pommes de terre	490	35	5	0	340	660	35	5	5	15	830	80	0
Jambon à effiloche	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
Jambon	200	10	5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Saucisses	410	40	15	0	50	810	10	0	0	10	70	15	0
Saucisses de dinde	140	5	0	0	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Galette de haricots noirs	130	5	5	0	0	240	10	5	0	5	180	15	0
Galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	390	10	0	0	10	270	45	0
2 œufs, fruits	330	10	5	0	340	150	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	280	15	0	0	0	540	35	5	5	5	660	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	35	10	0	5	0	150	25	0
Champignons sautés	50	5	0	0	0	45	0	0	0	0	210	0	0
Les 3 garnitures	280	20	10	0	45	280	15	5	5	15	390	310	0
Style 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	1360	130	5	50	25	1430	310	5
Gaufre bananes-caramel pour Adam	990	40	10	0	370	1450	140	5	60	25	1350	300	5
Le tout-inclus pour Paul	850	40	5	0	360	1330	110	5	40	25	1090	280	5
Le ptit dernier du club	1050	50	10	0	410	810	130	5	50	30	1770	210	5
Fannie et son Avalanche de fraises	710	40	5	0	400	870	70	5	25	20	1020	150	5
Jessica née en 89	900	45	10	0	420	810	110	5	35	25	1240	250	5
Jessica née en 89 cacao-noisette	1010	50	10	0	410	810	120	5	45	25	1530	220	5
Rosemary's Sunday	960	40	5	0	370	2390	130	10	20	30	1060	400	5
Louis l'indécis	1010	50	10	0	410	810	120	10	45	25	1620	220	5
Choix - Jambon effiloché	100	5	0	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Choix - Bacon	220	20	5	0	50	550	0	0	0	15	0	5	0
Choix - Jambon	200	10	5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Choix - Saucisses	410	40	15	0	50	810	10	0	0	10	70	15	0
Choix - Saucisses de dinde	140	5	0	0	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Choix - Galette de haricots noirs	130	5	5	0	0	240	10	5	0	5	180	15	0
Choix - Galette de végé-saucisse à déjeuner à base de plant	180	10	5	0	0	390	10	0	0	10	270	45	0
Ben et Dictine													
Jambon effiloché et asperges (2 œufs)	1190	80	20	0	440	2270	120	10	45	50	2540	610	5
Prosciutto et tomates séchées (2 œufs)	1120	70	20	0	410	2730	130	10	50	40	1820	490	10
Saumon fumé et avocat (2 œufs)	1110	70	15	0	400	2180	120	15	40	40	2030	270	5
Fromage de chèvre (2 œufs)	1160	80	20	0	380	1770	120	10	45	35	2220	320	5
Smoked meat de Montréal (2 œufs)	1130	70	20	0	410	2160	120	10	45	35	1980	280	10
Jambon (2 œufs)	1060	70	15	0	400	2300	110	10	40	35	1970	270	5
Steak et sauce hollandaise fromagée et épicée (2 œufs)	1170	70	20	0	450	1950	110	10	40	50	2090	490	5
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1240	90	25	0	420	2180	110	10	45	40	1940	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	1550	140	10	50	30	1840	280	5
Paul et son Ben saumon fumé et avocat	980	50	10	0	220	1920	130	5	45	30	1210	330	5

Cassolettes

La Halloumi et chorizo	1060	70	20	0	260	3040	70	10	10	35	1450	570	10
La smoked meat de Montréal	1180	80	25	0	320	2640	60	5	10	50	1480	570	15
10 étages	1190	80	25	0	300	2240	70	10	10	45	1940	450	5
Grande bouffe	1140	80	15	0	290	1860	60	5	10	45	1650	220	5
La Végé	940	60	10	0	200	1780	80	10	25	25	1610	220	5

Omelettes

Théo(1)	870	60	20	0	570	1040	45	10	10	35	1290	420	5
Théo(1) (blancs d'œufs)	730	40	10	0	50	1130	50	10	10	35	1200	360	0
Western(1)	720	45	10	0	550	1480	45	5	10	35	1280	140	5
Western(1) (blancs d'œufs)	530	25	5	0	35	1510	45	5	10	30	1110	80	0
Gigi(1)	740	20	5	0	30	890	110	10	50	35	1320	220	5
Saumon fumé(1)	690	45	10	0	550	1360	40	5	10	35	1000	130	5
Saumon fumé(1) (blancs d'œufs)	530	30	5	0	35	1450	40	5	5	35	840	70	0
Tomates, bacon et chèvre(1)	840	60	20	0	580	1270	40	5	10	35	1040	150	5
Tomates, bacon et chèvre(1) (blancs d'œufs)	670	40	10	0	70	1340	40	5	10	35	880	80	0
10 étages(1)	1080	80	25	0	630	1780	50	5	10	45	1480	460	5
10 star(1) (blanc d'œufs)	890	60	20	0	110	1830	50	5	10	45	1320	390	5
Épinards et cheddar(1)	740	50	15	0	570	950	40	5	5	30	980	420	5
Épinards et cheddar(1) (blanc d'œufs)	570	35	10	0	50	1030	40	5	5	30	830	360	0

Sandwichs

Tartines à l'avocat (2)	750	30	10	0	360	1000	100	15	45	25	1670	240	5
Tartines à l'avocat (2) saumon fumé	860	35	10	0	390	1410	100	15	45	35	1670	240	5
Sandwich-gaufre smoked meat avec salade	1120	50	15	0	100	4460	120	5	50	40	620	660	20
Sandwich-gaufre smoked meat avec patates	1180	50	15	0	100	4870	140	5	45	45	1020	640	20
Panini smoked meat avec salade	1130	60	20	0	500	3270	90	5	35	50	920	540	20
Panini smoked meat avec pommes de terre	1160	60	20	0	500	3470	100	5	35	50	1160	540	20
Grilled cheese Nacho avec salade	740	45	10	0	90	1840	50	10	15	40	640	350	5
Grilled cheese Nacho avec pommes de terre	800	40	10	0	90	2250	70	10	10	40	1040	330	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	45	10	0	80	1510	70	5	20	30	970	400	5
Grilled cheese pizza avec pommes de terre	820	45	10	0	80	1920	80	5	10	35	1300	380	5
Bagel Beaufish avec fruits	710	20	5	0	60	1070	110	10	50	30	1050	130	5
Pizzas déjeuner													
La Bien de chez nous	1270	70	30	0	360	2370	90	0	25	60	1130	840	5
La Bien de chez nous avec sauce pizza	1130	60	25	0	340	2130	90	5	25	60	1120	800	5
La Swicy Halloumi	940	45	20	0	250	2240	90	5	25	45	520	770	10
La Swicy Halloumi avec sauce hollandaise	1080	60	25	0	270	2480	100	5	25	45	530	810	10
La Pizz en vespa	750	30	10	0	230	1750	80	5	15	35	340	360	10
La Pizz en vespa avec sauce hollandaise	870	40	15	0	250	1980	80	5	20	40	360	400	10
La Pêché-mignonne	1410	70	40	0	190	1450	140	5	70	40	700	950	5
La Marin marin	850	40	10	0	240	1900	80	5	15	45	480	410	5
La Marin marin avec sauce hollandaise	890	45	15	0	240	2150	80	5	20	45	550	410	5
Favoris des ados!													
Tacos déjeuner	1090	60	15	0	260	2770	90	5	20	40	1670	460	5
Poutine Carnivore	1300	80	30	0	210	3260	70	5	5	70	1630	820	5
Poutine déjeuner	1450	100	30	0	340	2790	70	10	15	45	1670	690	5
LE Club	1380	80	20	0	180	2660	90	10	10	70	1460	680	5
Brunch burger	1260	80	25	0	490	2140	80	5	15	60	1490	350	10
Crêpe burrito	1300	70	25	0	510	1870	120	10	15	45	1330	600	5
Hot dogs du matin	1130	60	20	0	210	2620	80	5	5	45	1150	420	5
Lève-tôt													
Sandwich du matin bacon avec pommes de terre	660	45	15	0	240	2020	60	5	5	35	1110	310	5
Sandwich du matin jambon avec pommes de terre	290	20	10	0	210	1290	35	5	5	25	670	290	5
Ben et Dictine jambon	610	45	10	0	200	1400	50	5	10	20	1100	140	5
Gruau de tous les jours	530	15	5	0	30	50	90	5	45	10	250	70	5
2 œufs, 2 pancakes aux bleuets et bacon	1070	35	10	0	400	2540	160	10	40	40	640	470	10
2 œufs bacon	650	45	10	0	380	1070	35	5	5	25	880	80	5
2 œufs jambon	630	40	5	0	380	1630	40	5	5	30	1140	90	5
2 œufs jambon effiloché	590	35	5	0	380	1300	40	5	5	30	1470	80	5
2 œufs bologne	710	50	10	0	410	1370	40	5	5	30	1110	150	5
2 œufs saucisses	750	60	15	0	380	1200	40	5	5	25	930	90	5
2 œufs saucisses de dinde	560	35	5	0	380	1000	35	5	5	25	1010	80	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)
2 œufs galette de saucisse déjeuner à base de plantes	570	40	5	0	340	860	35	5	5	20	1020	100	5
2 œufs avec fruits frais	340	15	5	0	340	170	45	5	30	15	850	80	0
Omelette du Lève-tôt - calories	540	35	5	0	360	840	40	5	5	20	1030	100	5
Omelette du Lève-tôt + calories	810	50	15	0	420	1500	40	5	5	30	1050	150	5
Menu enfants													
Jus d'orange	120	0	0	0	0	10	30	0	25	0	480	25	0
Jus de pomme	110	0	0	0	0	10	25	0	25	0	230	30	0
Lait au chocolat	160	5	0	0	10	180	25	0	25	5	430	250	0
Chocolat chaud	120	5	5	0	5	150	25	0	20	0	200	35	0
Lait	120	5	5	0	20	120	10	0	15	10	350	300	0
Pain doré avec fruits	270	5	0	0	60	210	50	5	25	5	430	80	0
Gaufre pour Austin avec fruits et crème anglaise	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 tartinade 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 tartinade cacao-noisettes	500	20	5	0	60	150	70	5	35	10	710	160	5
Grilled cheese	630	35	10	0	30	1460	70	5	5	20	830	310	5
Panini pour Nicky avec bacon	510	20	10	0	250	620	60	5	20	20	590	210	5
Panini pour Nicky avec jambon	500	20	5	0	250	840	60	5	20	25	680	210	5
1 œuf bacon	500	35	5	0	200	860	30	5	5	15	730	60	0
2 œufs bacon	590	40	10	0	370	930	30	5	5	20	780	80	5
1 œuf jambon	500	30	5	0	200	1240	35	5	5	20	900	70	0
2 œufs jambon	570	35	5	0	370	1300	35	5	5	25	950	90	5
1 œuf jambon effiloché	510	30	5	0	210	1240	35	5	5	25	1360	60	0
2 œufs jambon effiloché	580	35	5	0	380	1300	35	5	5	30	1420	80	5
1 œuf saucisse	660	50	10	0	210	1120	35	5	5	15	780	70	5
2 œufs saucisses	750	60	15	0	380	1200	35	5	5	20	830	90	5
1 œuf saucisse dinde	450	30	5	0	210	900	35	5	5	20	850	60	0
2 œufs saucisses de dinde	560	35	5	0	380	990	35	5	5	25	910	80	5
1 œuf galette de saucisse déjeuner à base de plantes	480	30	5	0	170	780	35	5	5	15	860	80	5
2 œufs galette de saucisse déjeuner à base de plantes	570	40	5	0	340	860	35	5	5	20	910	100	5
1 œuf bacon pancake aux pépites de chocolat	710	40	10	0	210	1410	70	5	15	20	820	160	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)
2 oeufs pancake aux pépites de chocolat	790	45	10	0	380	1490	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 blanc avec margarine (1 tranche)	90	0	0	0	0	160	15	0	0	5	25	40	0
Pain multigrain avec margarine (1 tranche)	100	0	0	0	0	140	15	0	0	5	100	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
Coupelle de sirop d'érable d'ici	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
Un oeuf	90	5	0	0	170	70	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	70	15	0
Saucisse de dinde	140	5	0	0	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Jambon	200	10	5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Peameal bacon canadien (Hors Quebec)	120	5	0	0	35	790	0	0	0	15	0	5	0
Galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	390	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	280	15	0	0	0	540	35	5	5	5	660	40	0
Menu Midi													
Soupe velouté chou-fleur et poireau	35	5	0	0	0	790	0	0	0	0	15	10	0
Soupe poulet et poivrons rouges	70	5	0	0	10	2190	5	0	5	5	150	35	0
Soupe carotte et cantaloup	70	5	0	0	0	770	10	0	5	0	320	25	0
Soupe tomates et légumes	90	5	0	0	0	1980	15	5	5	5	360	70	0
Soupe poulet et nouilles	90	5	0	0	15	2200	10	0	5	5	180	35	0
Soupe au boeuf, légumes et tomates	80	0	0	0	5	1990	15	0	5	5	400	60	0
Soupe au boeuf et lentilles	90	0	0	0	5	2010	10	0	5	5	300	35	0
Soupe minestrone	130	5	0	0	5	2060	20	5	5	5	400	100	0
Soupe aux pois	210	5	0	0	5	2230	35	10	5	15	80	60	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)
Panini à l'italienne avec patates et salade	950	50	10	0	70	1820	90	10	10	35	970	350	5
Panini à l'italienne avec poutine	1250	70	25	0	150	2630	110	5	10	50	1130	820	0
Croque-thon avec patates et salade	930	50	10	0	90	1830	70	10	10	45	1310	340	5
Croque-thon avec poutine	1150	70	25	0	150	2390	70	10	10	50	1290	810	5
Croque-poulet avec patates et salade	930	50	10	0	130	1630	80	10	10	45	1040	470	5
Croque-poulet avec poutine	1190	70	25	0	210	2080	80	10	10	60	1120	950	5
Midi Dolorès avec patates et salade	1140	80	10	0	570	1580	80	10	10	30	1190	210	5
Midi Dolorès avec poutine	1400	100	25	0	650	2020	80	10	10	45	1270	680	5
Burger poulet et guacamole avec patates et salade	1010	60	10	0	100	1750	80	10	10	40	1050	90	5
Burger poulet et guacamole avec poutine	1270	80	25	0	180	2410	80	10	10	50	1120	560	5
Crêpe roulée saumon fumée avec patates et	1120	70	10	0	130	1440	90	5	20	30	1210	220	5
Crêpe roulée saumon fumée avec poutine	1380	90	25	0	220	2110	90	5	20	45	1280	690	5
Salade de fraises, bacon et chèvre avec poitrine	610	50	10	0	280	1320	20	5	5	40	420	120	5
Salade de fraises, bacon et chèvre avec saumon	640	50	10	0	250	1420	20	5	5	35	420	120	5
Salade de fraises, bacon et chèvre avec thon	640	45	10	0	270	1310	20	5	5	50	680	130	5
Plats à partager													
Pommes de terre	450	30	0	0	0	770	45	5	0	5	980	50	0
Omelette Gigi	280	15	5	0	30	480	15	5	5	25	460	80	0
Omelette épinards et cheddar	420	30	15	0	560	440	5	0	0	25	260	380	0
Omelette Théo	570	40	15	0	560	530	15	5	5	30	630	380	5
Omelette Western	400	25	10	0	550	960	10	0	5	30	550	100	5
Omelette tomate, bacon, chèvre et échalotes	520	40	15	0	580	760	5	0	5	30	310	110	5
Omelette 10 étages	760	60	25	0	620	1270	15	5	5	40	750	420	5
Gaufres S'mores	440	10	5	0	15	760	80	0	45	5	90	170	0
Gaufre aux fruits frais	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 bleuets	480	5	0	0	35	1680	90	5	20	10	290	310	5
Pancakes pépites de chocolat	710	20	10	0	35	1680	120	5	45	15	320	330	5
Jambon effiloché	100	5	0	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Jambon	100	5	0	0	25	650	5	0	0	10	170	10	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)
Bacon	110	10	5	0	25	270	0	0	0	5	0	5	0
Saucisses	270	25	10	0	35	540	5	0	0	5	50	10	0
Saucisses de dinde	70	5	0	0	35	330	0	0	0	10	130	5	0
Galette de végé-saucise à déjeuner à base de plantes	180	10	5	0	0	390	10	0	0	10	270	45	0
Pains													
Pain de blé entier (2 tranches)	220	5	0	0	0	370	40	5	5	10	190	100	0
Pain multigrain (2 tranches)	220	5	0	0	0	310	40	5	5	10	230	90	0
Pain blanc (2 tranches)	170	0	0	0	0	320	35	0	5	5	50	80	0
Pain de seigle (2 tranches)	170	0	0	0	0	340	35	0	0	5	40	80	0
Pain multigrains sans gluten (2 tranches)	80	0	0	0	0	180	15	0	0	0	30	15	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.