



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

Les cocktails Cora

Fraise, pêche, ananas et fruit du dragon	150	0.2	0	0	0	15	40	5	30	0	440	45	0
Fraise, pêche et mangue	180	0.2	0	0	0	10	40	5	35	0	450	40	0
Fraise, bleuet, ananas et mûre	160	0.4	0	0	0	10	40	5	30	0	370	50	0
Fraise, mangue, ananas et framboise	180	0.1	0	0	0	15	40	5	30	0	340	45	0
Fraise, mangue, banane et fruit du dragon	190	0.1	0	0	0	10	45	5	35	0	340	35	0
Mangue, ananas et banane	240	0.2	0.1	0	0	15	60	5	50	0	290	40	0
Pêche, mangue et ananas	220	0.4	0	0	0	10	45	5	45	0	540	35	0

Smoothies à base de yogourt

Pina Colada à la framboise	320	5	3.5	0	10	100	60	5	45	5	410	170	0
Bonbon à la pêche	250	3	2	0	10	90	50	5	50	5	340	210	0
Mangue et banane	250	3	2	0	10	80	50	0	40	5	440	230	0
Fraise et banane	220	2.5	1.5	0	10	70	50	5	40	5	400	210	0
Kale et mangue	320	4	2	0	10	110	70	5	50	10	740	340	0

Boissons rafraîchissantes

Melon d'eau à base d'eau pétillante	50	0	0	0	0	0	15	0	10	0	10	5	0
Melon d'eau à base de la limonade	60	0.1	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Boisson rafraîchissante à la lime à base d'eau	45	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	5	0
Boisson rafraîchissante à la lime avec limonade	60	0.1	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	0.1	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	0.1	0	0	0	5	15	0	15	0	25	5	0
Jus d'orange	180	0.5	0.1	0	0	15	45	0	35	5	710	40	0
Chocolat chaud	120	3.5	3	0.1	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	2.5	1.5	0.1	10	50	5	0	5	5	160	130	0
Bol de cappuccino	130	5	3	0.2	20	120	10	0	15	10	360	300	0
Mokaccino	140	6	3.5	0.2	25	110	20	0	15	5	230	150	0
Bol de mokaccino	260	10	6	0.3	40	210	35	0	30	10	460	300	0
Latté	70	3	2	0.1	10	70	5	0	5	5	210	170	0
Bol de latté	130	5	3.5	0.2	20	120	15	0	15	10	380	310	0
Latté à l'érable d'ici	160	4	2.5	0.2	15	70	25	0	25	5	250	180	0
Bol latté à l'érable d'ici	310	8	5	0.3	30	130	50	0	45	10	480	350	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)
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	0.1	0	0	0	0	10	0	10	0	0	0	0
Saveur pour café - Noisette grillée	50	0	0	0	0	0	15	0	15	0	0	0	0
Cappuccino glacé	390	18	11	0.2	50	80	50	0	45	5	230	170	0
Mokaccino glacé	160	4.5	3.5	0.1	10	200	25	0	20	5	340	140	0
Café glacé régulier	60	2.5	1.5	0.1	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
Mocktails													
Margarita à la pêche épicée	120	0.3	0.1	0	0	460	30	0	25	0	130	25	0
Daiquiri aux fraises	110	0.1	0	0	0	10	25	0	25	0	100	20	0
Mimosa	130	0.1	0	0	0	10	10	0	5	0	220	20	0
César à la Cora	120	5	2	0	15	1450	15	0	10	5	380	50	0
Fruits Frais													
Bol smoothie kale-mangue (SG)	660	15	7	0	15	150	120	15	80	15	1200	460	5
Gros bol de fruits frais et rôties (SG)	170	1	0.2	0	0	15	45	5	30	5	740	40	0
Gruau du dimanche	480	13	6	0.2	35	70	80	5	35	10	340	160	5
Réveil Samira (SG)	430	2	0.3	0	0	35	110	15	80	5	1640	130	0
Réveil Samira avec fromage cheddar	680	21	14	0.5	70	360	110	15	80	20	1680	550	0
Yogourt croque-nature (SG)	690	7	2.5	0	10	90	140	10	90	20	1400	430	5
Pain Doré													
Récolte 90	1140	43	15	0.1	300	990	160	10	70	35	900	140	5
Avalanche de fraises	510	11	2.5	0.1	120	420	90	10	50	15	660	180	0
Brioche d'Élise	1130	42	19	0.5	230	740	160	10	70	30	440	270	5
Le déjeuner-surprise avec jambon	590	17	6	0.2	240	800	90	5	40	25	1010	340	5
Le déjeuner-surprise avec bacon	660	26	10	0.2	250	740	90	5	40	25	910	340	5
Crêpes aux fruits													
Gourmandise aux pommes	770	34	17	0.5	160	770	90	5	50	25	480	230	5
Fraises savoureuses-Pâtissière	660	16	7	0.2	140	270	110	10	40	20	680	330	5
Fraises savoureuses-Cacao-noisettes	870	31	9	0.5	100	270	130	10	70	20	1240	270	5
Bananes-choco	1070	31	9	0.5	100	270	180	5	90	20	1980	240	5
Avril 89 - Pâtissière	760	17	8	0.2	140	280	140	10	60	20	1090	330	5
Avril 89 - Cacao-noisettes	970	31	9	0.5	100	290	150	10	90	20	1660	270	5



Crêpe 13" Sarrasin (SG)

Crêpe 13" Nature

Crêpe 13" Cacao

Pancakes

Triple chocolat

Fraises-bananes

Blueberry fields

Gaufres

Gaufres S'mores

Fruits frais

Fraises

Bananes crème pâtissière et caramel salé

Bananes avec crème pâtissière cacao-noisettes

Crêpes salées

Panini-crêpe Passe-partout avec bacon

Panini-crêpe Passe-partout avec jambon

Le favori du grand patron

Épinards et cheddar

Sarrasin surprise

Cassolettes

La Halloumi et chorizo

La smoked meat de Montréal

10 étages

Grande bouffe

La Végé

Sucrés-salés

Justin friand de biscuit à la guimauve*

Gaufre bananes-choco pour Adam*

Gaufre bananes-caramel pour Adam*

Le tout-inclus pour Paul*

Le petit dernier du club*

Fannie et son Avalanche de fraises*

Jessica née en 89*

Jessica née en 89 cacao-noisette*

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)



	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)
Rosemary's Sunday*	960	40	6	0.1	370	2390	130	10	20	30	1060	400	5
Louis l'indécis*	1010	51	10	0.4	410	810	120	10	45	25	1620	220	5
Choix - Jambon effiloché	100	3.5	1.5	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Choix - Bacon	240	21	8	0	60	590	0	0	0	15	0	5	0
Choix - Jambon	200	10	2.5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Choix - Saucisses	410	38	14	0.1	50	810	10	0	0	10	70	15	0
Choix - Saucisses de dinde	140	7	1.5	0.1	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Choix - Galette de haricots noirs	130	6	2.5	0.1	0	240	10	5	0	5	180	15	0
Choix - Galette de végé-saucisse à déjeuner à base de plantes	180	11	3	0.1	0	390	10	0	0	10	270	45	0
Ben et Dictine													
Jambon effiloché et asperges (2 œufs)	1320	75	21	0.5	440	2280	120	10	45	50	2540	620	5
Prosciutto et tomates séchées (2 œufs)	1250	67	18	0.4	410	2730	130	10	50	40	1820	490	10
Saumon fumé et avocat (2 œufs)	1240	72	16	0.4	400	2180	120	15	40	40	2030	270	5
Fromage de chèvre (2 œufs)	1290	78	19	0.5	380	1770	120	10	45	35	2220	320	5
Smoked meat de Montréal (2 œufs)	1260	75	19	0.5	410	2160	120	10	45	35	1980	280	10
Jambon (2 œufs)	1190	68	16	0.3	400	2300	110	10	40	35	1970	270	5
Steak et sauce hollandaise fromagée et épicée (2 œufs)	1300	74	22	0.5	450	1950	110	10	40	50	2090	490	5
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1380	88	24	0.4	430	2220	110	10	45	40	1940	280	5
Les Duos de Ben													
Louis et son Ben jambon	1200	61	14	0.5	260	1550	140	10	50	30	1840	280	5
Paul et son ben saumon fumé et avocat	1040	49	10	0.3	220	1920	130	5	45	30	1210	330	5
Sauce hollandaise épicée	340	30	10	0.2	30	1040	15	0	10	5	300	100	0
Favoris des ados!													
Tacos déjeuner	1090	65	17	0.5	260	2770	90	5	20	40	1670	460	5
Poutine Carnivore	1310	85	30	0.5	210	3280	70	5	5	70	1630	820	5
Poutine déjeuner	1460	104	33	1	340	2810	70	10	15	45	1670	690	5
LE club	1400	86	20	1	180	2690	90	10	10	70	1460	680	5
Brunch burger	1270	80	24	0.5	490	2160	80	5	15	60	1490	350	10
Crêpe burrito	1300	72	26	1	510	1870	120	10	15	45	1330	600	5
Hot dogs du matin	1140	62	19	0.5	220	2640	80	5	5	45	1150	420	5
Oeufs													
Spécial Cora*	1190	73	19	0.2	460	3020	90	5	15	50	1180	260	5
Jo construction*	1150	91	26	0.3	610	1970	45	5	10	40	960	120	5
Déjeuner d'Annie*	460	8	2.5	0.2	180	690	70	5	40	30	950	320	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)
Déjeuner Gargantua - Hors Québec*	1290	78	21	0.2	480	3560	90	5	15	60	1180	270	5
Déjeuner Gargantua - Québec*	1460	80	22	1	480	3780	130	10	30	70	1620	330	10
2 œufs, pommes de terre*	490	33	5	0.1	340	660	35	5	5	15	830	80	0
Jambon à effiloche	100	3.5	1.5	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Bacon	240	21	8	0	60	590	0	0	0	15	0	5	0
Jambon	200	10	2.5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Saucisses	410	38	14	0.1	50	810	10	0	0	10	70	15	0
Saucisses de dinde	140	7	1.5	0.1	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Galette de haricots noirs	130	6	2.5	0.1	0	240	10	5	0	5	180	15	0
Galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	11	3	0.1	0	390	10	0	0	10	270	45	0
2 œufs, fruits	330	12	3.5	0.1	340	150	45	5	30	15	850	80	0
Amoureux des cornichons	430	26	2	0.1	5	1720	50	5	20	5	750	70	0
Fromage cheddar râpé	160	13	9	0.4	45	220	0	0	0	10	30	280	0
Oignons caramélisés	80	4	1	0.1	0	35	10	0	5	0	150	25	0
Champignons sautés	50	5	1	0.1	0	45	0	0	0	0	210	0	0
Les 3 garnitures	280	19	10	0.5	45	280	15	5	5	15	390	310	0
Style poutine	380	31	16	0.4	80	710	5	0	5	15	200	500	0
Omelettes													
Théo* (SG)	890	58	18	0.5	570	1040	50	10	15	35	1360	420	5
Théo (blancs d'œufs)* (SG)	730	42	12	0.5	50	1130	50	10	10	35	1200	360	0
Western* (SG)	720	45	9	0.3	550	1480	45	5	10	35	1280	140	5
Western (blancs d'œufs)* (SG)	530	25	3	0	35	1510	45	5	10	30	1110	80	0
Gigi* (SG)	450	15	6	0.4	30	500	60	10	35	30	1200	120	0
Saumon fumé* (SG)	690	45	9	0.4	550	1360	40	5	10	35	1000	130	5
Saumon fumé (blancs d'œufs)* (SG)	530	28	3	0.2	35	1450	40	5	5	35	840	70	0
Tomates, bacon et chèvre* (SG)	850	61	18	0.5	590	1300	40	5	10	40	1040	150	5
Tomates, bacon et chèvre (blancs d'œufs)* (SG)	680	43	12	0.3	70	1380	40	5	10	35	880	90	0
10 étages*	1090	77	24	1	630	1790	50	5	10	45	1480	460	5
10 star (blanc d'œufs)*	890	56	18	0.5	110	1850	50	5	10	45	1320	390	5
Épinards et cheddar* (SG)	740	52	16	0.5	570	950	40	5	5	30	980	420	5
Épinards et cheddar (blanc d'œufs)* (SG)	570	34	10	0.4	50	1030	40	5	5	30	830	360	0
Crêpomelettes													
Épinards et cheddar	1110	69	22	0.5	480	1390	90	5	15	40	1260	540	5
Chorizo et fromage de chèvre	1220	75	21	0.5	490	2480	100	10	20	45	1420	340	10
Western et cheddar	1230	73	23	0.5	510	2090	100	5	20	50	1580	540	5



Assiette à partager

	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)
Pommes de terre	450	29	1.5	0	0	770	45	5	0	5	980	50	0
Omelette Gigi	280	14	6	0.4	30	480	15	5	5	25	460	80	0
Omelette épinards et cheddar	420	32	15	0.5	560	440	5	0	0	25	260	380	0
Omelette Théo	570	39	17	0.5	560	530	15	5	5	30	630	380	5
Omelette western	400	25	8	0.3	550	960	10	0	5	30	550	100	5
Omelette tomate, bacon, chèvre et échalotes	530	42	17	0.5	590	790	5	0	5	35	310	110	5
Omelette 10 étages	770	57	23	1	620	1280	15	5	5	45	750	420	5
Gaufres S'mores	440	11	4.5	0.1	15	760	80	0	45	5	90	170	0
Gaufre aux fruits frais	280	3	0.4	0	0	650	60	5	25	5	370	150	0
Gaufre aux fraises	260	3	0.4	0	0	640	50	5	20	5	220	150	0
Gaufre banane et crème pâtissière cacao-noisettes	380	5	1	0.1	5	650	80	5	35	5	620	150	0
Gaufre bananes et caramel salé	390	4.5	1.5	0	10	700	80	5	40	5	580	140	0
Pancakes nature	450	6	1	0	35	1680	90	5	15	10	290	310	5
Pancakes bleuets	480	7	1	0	35	1680	90	5	20	10	290	310	5
Pancakes pépites de chocolat	710	20	9	0	35	1680	120	5	45	15	320	330	5
Jambon effiloché	100	3.5	1.5	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Jambon	100	5	1.5	0	25	650	5	0	0	10	170	10	0
Bacon	120	10	4	0	30	300	0	0	0	5	0	5	0
Saucisses	270	25	9	0.1	35	540	5	0	0	5	50	10	0
Saucisses de dinde	70	3.5	1	0	35	330	0	0	0	10	130	5	0
Galette de végé-saucisse à déjeuner à base de plantes	180	11	3	0.1	0	390	10	0	0	10	270	45	0

Les pizzas déjeuner

La Bien de chez nous	1280	72	32	0.5	360	2390	90	0	25	60	1130	840	5
La Bien de chez nous avec sauce pizza	1140	58	27	0.5	340	2150	90	5	25	60	1120	800	5
La Swicy Halloumi	1030	48	21	0.5	270	2780	100	5	25	50	660	810	10
La Swicy Halloumi avec sauce hollandaise	1170	62	26	1	280	3030	100	5	30	50	670	850	10
La Pizz en vespa	710	27	10	0.2	220	2050	80	5	15	40	350	380	10
La Pizz en vespa avec sauce hollandaise	840	39	14	0.3	240	2280	80	5	20	40	360	420	10
La Pêché-mignonne	1350	73	38	1.5	190	1440	130	5	60	40	520	950	5
La Matin marin	850	41	11	0.4	240	1900	80	5	15	45	490	410	5
La Matin marin avec sauce hollandaise	890	43	15	0.4	240	2150	80	5	20	45	550	410	5



Sandwichs

	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)
Tartines à l'avocat (2)	750	30	9	0.3	360	1150	100	15	45	25	1690	240	5
Tartines à l'avocat (2) saumon fumé	860	37	10	0.4	390	1560	100	15	45	40	1690	240	5
Sandwich-gaufre smoked meat avec salade	930	32	14	0.5	100	4450	120	5	50	40	620	660	20
Sandwich-gaufre smoked meat avec patates	1180	51	15	0.5	100	4870	140	5	45	45	1020	640	20
Panini smoked meat avec salade	950	43	19	1	500	3260	80	5	35	50	920	540	20
Panini smoked meat avec pommes de terre	1190	62	19	1	500	3670	100	5	30	60	1320	520	20
Grilled cheese Nacho avec salade	550	23	8	0.4	90	1830	50	10	15	40	640	360	5
Grilled cheese Nacho avec pommes de terre	800	41	9	0.4	90	2250	70	10	10	40	1040	330	5
Grilled cheese pizza avec salade	600	25	9	0.3	80	1500	60	5	20	30	970	410	5
Grilled cheese pizza avec pommes de terre	820	44	10	0.3	80	1920	80	5	10	35	1300	380	5
Bagel Beaufish avec fruits	710	19	7	0.5	60	1070	110	10	50	30	1050	130	5

Extras

Crème anglaise à la Cora	140	7	4	0.2	35	60	15	0	10	5	0	100	0
Sauce hollandaise	330	30	10	0.2	30	730	15	0	10	5	290	100	0
Coupelle de sirop d'érable d'ici	70	0.1	0	0	0	0	20	0	15	0	60	30	0
Caramel salé	440	13	9	0.3	50	490	80	0	80	0	60	90	0
Crème pâtissière	170	4.5	2.5	0.1	35	70	30	0	20	5	0	140	0
Crème pâtissière cacao-noisettes	380	19	6	0.4	30	100	45	0	40	5	400	130	0
Tartinade cacao-noisettes	790	40	8	1	0	160	100	0	100	10	1190	160	5
Ramequin de fruits	80	0.4	0.1	0	0	10	20	0	15	0	340	25	0
Un oeuf	90	7	2	0.1	170	70	0	0	0	5	50	20	0
Jambon effiloché	100	3.5	1.5	0	45	640	5	0	0	15	640	0	0
Bacon	240	21	8	0	60	590	0	0	0	15	0	5	0
Saucisses	410	38	14	0.1	50	810	10	0	0	10	70	15	0
Saucisse de dinde	140	7	1.5	0.1	70	650	5	0	0	15	250	5	0
Jambon	200	10	2.5	0	50	1290	10	0	0	20	340	20	0
Peameal bacon canadien	120	6	2	0	35	790	0	0	0	15	0	5	0
Galette de saucisse déjeuner à base de plantes	180	11	3	0.1	0	390	10	0	0	10	270	45	0
Pommes de terre	300	19	1	0	0	510	30	5	0	5	660	35	0
Pomme de terre Duo sucré-salé	280	15	1	0	0	540	35	5	5	5	660	40	0

P'tits prix

Déjeuner du fermier jambon à effiloche*	570	36	6	0.1	380	1300	35	5	5	30	1400	80	5
Déjeuner du fermier bacon* (SG)	650	48	11	0.2	380	1100	30	5	0	25	760	80	5
Déjeuner du fermier jambon*	630	41	7	0.2	380	1630	35	5	5	30	1020	90	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)
Déjeuner du fermier bologne*	920	68	17	0.2	490	2080	40	5	5	40	1090	190	5
Déjeuner du fermier saucisses*	740	58	14	0.2	380	1200	35	5	5	20	810	90	5
Déjeuner du fermier saucisses de dinde*	580	38	6	0.2	390	1150	35	5	0	25	950	80	5
Déjeuner du fermier Galette de saucisse déjeuner*	560	38	6	0.2	340	860	35	5	5	20	900	100	5
Cocos, fruits et rôties* (SG)	340	14	4	0.1	340	170	45	5	30	15	850	80	0
La p'tite costaude* (SG)	560	39	9	0.4	370	760	35	5	5	20	840	220	5
Crêpe oh la la	430	9	4	0.1	80	160	80	5	35	10	490	190	0
Bol Tropi-kale	330	7	3.5	0	10	70	60	5	40	10	600	230	0
Gruau p'tit bonheur*	330	8	3.5	0.1	20	45	60	5	20	10	250	90	0
Sandwich matin bacon	790	46	13	0.4	240	2030	60	5	5	35	980	310	5
Sandwich matin jambon	720	38	10	0.4	230	2090	60	5	5	35	1080	310	5
Le petit Adam*	970	42	8	0.3	370	1330	130	5	50	25	1430	300	5
Ben et sa hollandaise	760	54	12	0.2	210	1360	50	5	5	20	960	140	5
Menu Midi													
Soupe velouté chou-fleur et poireau	35	3	0.3	0	0	790	0	0	0	0	15	10	0
Soupe poulet et poivrons rouges	70	3.5	0.5	0	10	2190	5	0	5	5	150	35	0
Soupe carotte et cantaloup	70	3	0.3	0	0	770	10	0	5	0	320	25	0
Soupe tomates et légumes	90	2.5	0.4	0	0	1980	15	5	5	5	360	70	0
Soupe poulet et nouilles	90	3.5	0.5	0	15	2200	10	0	5	5	180	35	0
Soupe au boeuf, légumes et tomates	80	2.5	0.4	0	5	1990	15	0	5	5	400	60	0
Soupe au boeuf et lentilles	90	2.5	0.4	0	5	2010	10	0	5	5	300	35	0
Soupe minestrone	130	3.5	1	0	5	2060	20	5	5	5	400	100	0
Soupe aux pois	210	4	0.5	0	5	2230	35	10	5	15	80	60	5
Panini à l'italienne avec patate et salade	860	34	8	0.2	60	2250	100	5	10	40	1060	370	0
Panini à l'italienne avec poutine	1220	65	24	0.5	150	2920	100	5	10	50	1130	840	0
Croque-thon avec patate et salade	800	42	8	0.4	70	1720	70	10	10	40	1220	340	5
Croque-thon avec poutine	1150	72	24	1	150	2390	70	10	10	50	1290	810	5
Croque-poulet avec patate et salade	840	43	8	0.4	130	1410	80	10	10	45	1050	480	5
Croque-poulet avec poutine	1190	73	24	1	210	2080	80	10	10	60	1120	950	5
Midi Dolorès avec patate et salade	1040	70	9	0.4	570	1350	80	10	10	30	1200	210	5
Midi Dolorès avec poutine	1400	100	25	1	650	2020	80	10	10	45	1270	680	5
Burger midi boeuf patate et salade	1030	61	12	0.4	120	1490	80	10	10	45	1450	290	10
Burger midi boeuf poutine	1380	92	28	1	200	2160	80	5	10	60	1520	760	5
Burger midi poulet patate et salade	1380	92	28	1	200	2160	80	5	10	60	1520	760	5
Burger midi poulet poutine	1010	59	19	0.5	150	1940	80	5	10	45	950	560	5
Burger midi haricots patate et salade	1040	57	12	0.5	35	1710	100	15	15	25	1560	290	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 haricots poutine	1400	88	28	1	120	2380	100	15	15	40	1630	760	5
Cassolette poulet asperge patate et salade	960	54	7	0.3	70	1780	90	10	15	35	1770	320	5
Cassolette poulet asperge poutine	1310	84	23	0.5	160	2450	90	10	15	50	1840	790	5
Salade pour Aurélie	400	18	9	0.3	240	340	40	5	15	20	890	390	5
Salade pour Aurélie poulet	490	19	9	0.4	290	660	45	5	15	40	890	390	5
Salade pour Aurélie saumon	820	56	13	1	290	1170	45	5	20	35	910	420	5
Salade pour Aurélie thon	780	50	12	0.5	290	960	45	10	20	40	1080	420	5
Menu enfants													
Jus d'orange	130	0.4	0.1	0	0	10	30	0	25	0	500	25	0
Jus de pomme	110	0	0	0	0	10	25	0	25	0	230	30	0
Lait au chocolat	160	2.5	1.5	0	15	190	30	0	25	5	450	260	0
Chocolat chaud	120	3.5	3	0.1	5	150	25	0	20	0	200	35	0
Lait	130	5	3	0.2	20	120	10	0	15	10	360	310	0
Pain doré avec fruits	270	5	1.5	0.1	60	210	50	5	25	5	430	80	0
Gaufre pour Austin avec fruits et crème anglaise	330	5	1.5	0.1	15	660	70	5	30	5	330	170	0
Pancakes avec fruits	570	7	1	0	35	1730	120	5	35	15	620	330	5
Pancakes bleuets avec fruits	600	7	1	0	35	1740	120	5	40	15	620	340	5
Pancakes pépites de chocolat avec fruits	730	16	6	0	35	1730	140	10	50	15	620	340	5
Crêpe bananes et tartinade cacao-noisettes	580	18	6	0.3	60	150	100	5	50	10	1010	140	5
Crêpe fruits et crème pâtissière	430	10	5	0.2	80	150	70	5	30	10	480	170	0
Crêpe aux fraises et tartinade cacao-noisettes	500	18	5	0.3	60	150	70	5	35	10	710	160	5
Grilled cheese	630	34	8	0.4	30	1460	70	5	5	20	830	310	5
Panini pour Nicky avec bacon	510	21	8	0.2	250	630	60	5	20	20	590	210	5
Panini pour Nicky avec jambon	500	18	7	0.2	250	840	60	5	20	25	680	210	5
1 œuf bacon	510	36	7	0.1	200	880	30	5	5	15	730	60	0
2 oeufs bacon	600	43	9	0.1	370	960	30	5	5	20	780	80	5
1 œuf jambon	500	32	4.5	0.1	200	1240	35	5	5	20	900	70	0
2 oeufs jambon	570	37	6	0.1	370	1300	35	5	5	25	950	90	5
1 oeuf jambon effiloché	510	32	4.5	0.1	210	1240	35	5	5	25	1360	60	0
2 oeufs jambon effiloché	580	36	6	0.1	380	1300	35	5	5	30	1420	80	5
1 œuf saucisse	660	51	12	0.2	210	1120	35	5	5	15	780	70	5
2 oeufs saucisses	750	58	14	0.2	380	1200	35	5	5	20	830	90	5
1 œuf saucisse dinde	450	28	3.5	0.1	210	900	35	5	5	20	850	60	0
2 oeufs saucisses de dinde	560	37	6	0.2	380	990	35	5	5	25	910	80	5
1 oeuf galette de saucisse déjeuner à base de plantes	480	32	4.5	0.1	170	780	35	5	5	15	860	80	5



2 oeufs galette de saucisse déjeuner
à base de plantes

1 œuf bacon pancake aux pépites de chocolat

2 oeufs pancake aux pépites de chocolat

Pain de blé entier avec margarine (1 tranche)

Pain blanc avec margarine (1 tranche)

Pain multigrain avec margarine (1 tranche)

Pain de seigle avec margarine (1 tranche)

Pains

Pain de blé entier (2 tranches)

Pain multigrain (2 tranches)

Pain blanc (2 tranches)

Pain de seigle (2 tranches)

Pain multigrains sans gluten (2 tranches)

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)

570

39

6

0.2

340

860

35

5

5

20

910

100

5

720

41

9

0.1

210

1430

70

5

15

20

820

160

5

800

48

11

0.1

380

1510

70

5

15

25

880

190

5

90

1

0.2

0

0

150

15

0

0

5

80

40

0

90

1

0.3

0

0

160

15

0

0

5

25

40

0

100

2

0.3

0

0

140

15

0

0

5

100

40

0

90

1

0.2

0

0

170

15

0

0

5

20

40

0

220

2.5

0.5

0

0

370

40

5

5

10

190

100

0

220

4

0.5

0

0

310

40

5

5

10

230

90

0

170

2

0.5

0

0

320

35

0

5

5

50

80

0

170

1.5

0.4

0

0

340

35

0

0

5

40

80

0

80

1

0.1

0

0

180

15

0

0

0

30

15

0

Note pour tout le tableau:

(SG) Option sensible au gluten

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