

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

## Notes:


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, «Sauces» et «Vinaigrettes» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g = gramme      mg = milligramme      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus
<b>ENTRÉES</b>																						
CALMARS DU DELTA DU MISSISSIPPI * (1/2 du plat)	165	350	22	34	4	2	30	305	1080	45	19	6	2	8	1	19	2	15	10	2		MAYONNAISE CHIPOTLE
TREMPETTE D'ÉPINARDS * (1/4 de la trempette)	99	250	18	28	9	0.2	46	40	210	9	14	5	1	4	1	7	15	2	15	2		CRÈME SURE / SALSA
CREVETTES CROUSTILLANTES À LA NOIX DE COCO *	259	570	35	54	12	2	70	205	1320	55	34	11	5	20	3	33	4	30	20	20		THAÏ ÉPICÉ
TREMPETTE AU CHEDDAR (1/4 de la trempette)	96	200	16	25	8	0.2	41	40	500	21	9	3	1	4	4	5	30	4	15	2		
POUTINE AU HOMARD	379	760	40	62	11	1	60	115	1490	62	73	24	7	28	3	26	10	4	40	15	SAUCE BISQUE DE HOMARD	
TACOS AU THON *	178	220	4.5	7	1	0	5	15	390	16	32	11	3	12	3	14	4	50	15	15		LIME-GINGEMBRE
COCKTAIL DE CREVETTES (3 mcx) *	170	110	1	2	0.5	0	3	155	380	16	7	2	4	16	1	18	35	25	15	40		COCKTAIL À CREVETTE
COCKTAIL DE CREVETTES ( 5 mcx) *	227	160	1.5	2	0.5	0	3	265	590	25	7	2	4	16	1	30	40	25	15	50		COCKTAIL À CREVETTE
BEIGNETS DE CRABE *	287	570	30	46	5	1.5	33	105	810	34	47	16	5	20	15	31	6	50	15	20		MAYONNAISE CHIPOTLE
TARTARE DE SAUMON	282	670	48	74	7	0.5	38	75	600	25	31	10	2	8	9	31	6	35	6	15	ANANAS ET SOYA	
FILETS DE POULET *	237	580	33	51	6	2	40	180	270	11	23	8	0	0	0	47	10	6	4	15		BARBECUE / DIJONNAISE
VELOUTÉ PARMENTIER	301	400	23	35	11	0.2	56	50	570	24	46	15	4	16	11	11	25	6	25	6		
SALADE CÉSAR*	128	80	3	5	1.5	0.1	8	10	260	11	7	2	2	8	2	6	20	45	15	10		CÉSAR
SALADE MIXTE *	128	80	3.5	5	1	0	5	25	230	10	8	3	2	8	1	5	0	30	8	15		VINAIGRETTE AU CHOIX
<b>SALADES</b>																						
POULET GÉNÉRAL TAO *	468	810	50	77	7	2	45	185	420	18	43	14	5	20	4	54	4	60	15	35		LIME-GINGEMBRE / GÉNÉRAL TAO
THON AHI SAISI *	393	260	4.5	7	0.5	0	3	65	160	7	9	3	5	20	2	44	4	60	15	35		LIME-GINGEMBRE
FILETS DE POULET *	643	1000	59	91	11	2	65	275	1370	57	57	19	12	48	4	66	8	80	20	50		VINAIGRETTE AU CHOIX
POULET LOUISIANAIS *	376	410	15	23	2	0.1	11	95	540	23	28	9	5	20	2	40	0	60	15	35		THAÏ AUX ARACHIDES
HAUT DE SURLONGE *	537	550	33	51	9	1	50	105	560	23	15	5	7	28	13	54	30	200	35	45		VINAIGRETTE AU CHOIX
CÉSAR *	257	160	6	9	3.5	0.3	19	20	520	22	14	5	5	20	5	12	35	90	30	20		CÉSAR
MIXTE *	257	160	7	11	2	0	10	45	460	19	15	5	4	16	2	10	2	60	15	25		VINAIGRETTE AU CHOIX

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

## Notes:


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, « Sauces » et « Vinaigrettes » pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g= gramme      mg = milligramme      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus
<b>SANDWICHS ET BURGERS</b>																						
BURGER LE GRAND DIABLE	446	1170	62	95	24	1	125	100	2720	113	88	29	5	20	22	65	15	20	35	60	BBQ SUCRÉ ET ÉPICÉ	
BURGER BÂTON ROUGE	359	980	60	92	20	1.5	108	85	1690	70	47	16	3	12	7	56	20	15	20	45	DIJONNAISE	
SANDWICH AU POULET ET CHIPOTLE	442	1220	66	102	14	0.4	72	165	2140	89	83	28	4	16	21	61	10	25	20	50	MAYONNAISE CHIPOTLE	
CLUB SANDWICH	490	1380	74	114	16	0.4	82	180	2570	107	92	31	4	16	5	69	10	25	15	50	MAYONNAISE	
SANDWICH À LA CÔTE DE BŒUF	480	860	43	66	13	68	0.5	120	2180	91	61	20	2	8	4	52	6	15	20	45	AU JUS / AÏOLI AU RAIFORT	
SANDWICH AUX LÉGUMES GRILLÉS	795	1400	90	138	17	0.4	87	65	1660	69	120	40	15	60	20	26	20	480	8	50	MAYONNAISE AU BASILIC	
<b>PÂTES ET RISOTTOS</b>																						
LINGUINE AUX FRUITS DE MER	873	1610	85	131	49	1	250	510	2030	85	142	47	8	32	13	73	90	45	30	80	TOMATE	
RISOTTO AU HOMARD	688	1030	47	72	24	1.5	127	315	2750	115	103	34	3	12	6	51	40	60	60	10	BISQUE DE HOMARD	
RISOTTO AU POULET ET AUX CHAMPIGNONS	674	1200	68	105	31	1.5	163	250	1550	65	96	32	4	16	11	54	50	35	30	20		
<b>CÔTES LEVÉES SIGNATURE</b>																						
CÔTES LEVÉES DE PORC BARBECUE 16 OZ	629	1270	73	112	27	0	135	315	1050	44	73	24	2	8	59	84	10	15	8	30	BARBECUE	
CÔTES LEVÉES DE PORC BARBECUE 10 OZ	459	900	45	69	17	0	85	195	950	40	72	24	2	8	59	53	10	15	8	25	BARBECUE	
CÔTES LEVÉES 10 OZ & POULET PANÉS *	599	1280	67	103	21	1.5	113	315	1130	47	87	29	2	8	59	84	15	15	8	35	BARBECUE	DIJONNAISE
CÔTES LEVÉES 10 OZ & POULET MARINÉE	579	1150	57	88	19	0.1	96	285	1120	47	73	24	2	8	59	86	10	15	8	30	BARBECUE	
CÔTES LEVÉES 10 OZ & CREVETTES	544	980	46	71	17	0	85	355	1260	53	72	24	2	8	59	70	15	20	10	40	BARBECUE	
CÔTES LEVÉES 10 OZ & HOMARD *	663	1210	69	106	29	0.5	148	385	1420	59	76	25	3	12	60	77	35	40	15	25	BARBECUE	BEURRE À L'AIL
<b>POULET</b>																						
POULET TOMATES CONCASSÉES ET HERBES FRAÎCHES	374	820	52	80	9	0.3	47	190	620	26	15	5	3	12	5	71	10	25	15	20	PESTO SAUCE VIERGE	
ASSIETTE DE TENDRES FILETS DE POULET *	353	950	55	85	10	3.5	68	305	440	18	36	12	0	0	0	77	4	0	2	25		BARBECUE / DIJONNAISE
POULET JACK CHIPOTLE	456	1270	84	129	20	1	105	280	2440	102	22	7	2	8	7	91	20	35	35	25	MAYONNAISE CHIPOTLE	
POULET SANTA FE	467	1070	76	117	17	1	90	250	970	40	11	4	1	4	3	83	20	130	10	20	JARDINIÈRE	

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

Notes:


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, «Sauces» et «Vinaigrettes» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g = gramme      mg = milligramme      %VQ = pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus
<b>STEAKS RÉSERVE BÂTON ROUGE</b>																						
HAUT DE SURLONGE CLASSIQUE	329	400	22	34	9	0.4	47	110	1150	48	11	4	3	12	4	43	10	190	6	25		
HAUT DE SURLONGE FROMAGE DE CHÈVRE	414	950	79	122	16	1	85	130	1320	55	14	5	4	16	4	49	15	200	10	30	HERBES ET FROMAGE DE CHÈVRE	
HAUT DE SURLONGE L'OSCAR	683	910	58	89	26	1	135	265	1290	54	38	13	5	20	6	62	30	240	10	25	HOLLANDAISE A L'ESTRAGON	
SURLONGE CAJUN	198	300	12	18	3.5	0.2	19	80	2390	100	6	2	2	8	0	41	0	6	8	30		
BIFTECK DE CÔTÉ COWBOY *	512	710	35	54	13	1	70	250	1250	52	11	4	3	12	4	83	10	190	10	45		POIVRES
ENTRECÔTE *	439	600	31	48	12	1	65	205	1210	50	11	4	3	12	4	67	10	190	8	35		POIVRES
CÔTE DE BŒUF 10 OZ avec sauce au jus *	423	420	22	34	9	0.4	47	115	1530	64	12	4	3	12	4	45	15	190	8	25	AU JUS	POIVRES
CÔTE DE BŒUF 14 OZ avec sauce au jus *	498	520	26	40	10	0.5	53	150	1570	65	12	4	3	12	4	61	15	190	8	30	AU JUS	POIVRES
FILET MIGNON 7 OZ *	307	380	21	32	10	0.5	53	120	1140	48	11	4	3	12	4	38	10	190	2	40		POIVRES
FILET MIGNON 10 OZ *	374	480	25	38	12	0.5	63	155	1180	49	11	4	3	12	4	52	10	190	2	50		POIVRES
CONTRE-FILET NEW YORK 12 OZ *	419	700	38	58	16	3	95	220	1190	50	11	4	3	12	4	79	10	190	8	45		POIVRES
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER</b>																						
SAUMON DE L'ATLANTIQUE	443	660	45	69	12	0.3	62	170	270	11	13	4	3	12	4	51	15	230	6	10	PESTO SAUCE VIERGE	
JOYAUX DE LA MER *	623	700	35	54	12	0.5	63	310	1580	66	42	14	5	20	6	56	25	220	15	20		BISQUE DE HOMARD / BEURRE À L'AIL
THON AHI SAISI *	427	820	59	91	10	0.5	53	120	370	15	13	4	3	12	6	57	15	200	2	20		LIME-GINGEMBRE
SAUMON DE L'ATLANTIQUE EN CROUTE D'ÉPICE	463	720	46	71	13	0.3	67	170	1790	75	25	8	5	20	9	52	20	260	15	25		

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

**Notes:**


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, « Sauces» et « Vinaigrettes» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g= gramme                      mg = milligramme                      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus
	<b>VINAIGRETTES</b>																					
ANANAS ET SOYA	85	400	39	60	3	0.4	17	0	610	25	14	5	0	0	12	1	2	15	0	2		
CÉSAR	85	510	53	82	4	0.5	23	0	730	30	4	1	0	0	2	2	0	8	2	2		
CRÉMEUSE AU FROMAGE BLEU	85	510	52	80	6	0.5	33	25	420	18	2	1	0	0	5	3	2	0	6	0		
ITALIENNE	85	490	51	78	4.5	0.5	25	5	510	21	3	1	0	0	1	2	0	6	4	4		
LIME-GINGEMBRE	85	510	52	80	4	0.5	23	0	470	20	10	3	0	0	8	1	0	15	0	2		
MOUTARDE ET MIEL	85	510	48	74	4.5	0.1	23	20	530	22	10	3	0	0	8	1	0	15	0	2		
RANCH À L'AIL	85	420	40	62	5	0	25	25	770	32	7	2	0	0	6	2	2	0	4	2		

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

**Notes:**


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, « Sauces » et « Vinaigrettes » pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g= gramme                      mg = milligramme                      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus	
<b>SAUCES</b>																							
AU JUS	85	15	0.5	1	0.1	0	1	0	380	16	2	1	0	0	1	0.1	2	0	0	0			
BARBECUE	57	90	0	0	0	0	0	0	240	10	22	7	1	4	18	1	4	4	2	4			
BBQ SUCRÉ ET ÉPICÉ	62	110	0.4	1	0	0	0	0	720	30	26	9	1	4	17	0.2	0	6	2	6			
BISQUE DE HOMARD	94	100	6	9	3	0.1	16	25	440	18	7	2	0	0	2	4	0	0	6	2			
MAYONNAISE CHIPOTLE (BEIGNET DE CRABE)	28	190	18	28	2	0	10	10	200	8	1	1	0	0	1	0.3	0	4	0	0			
MAYONNAISE CHIPOTLE (CALMAR)	60	400	40	62	4	0	20	20	440	18	2	1	0	0	1	1	0	6	0	2			
COCKTAIL À CREVETTE	67	60	0.1	1	0	0	0	0	630	26	14	5	1	4	9	1	0	35	0	2			
DIJONNAISE	28	160	15	23	2	0	10	10	150	6	3	1	0	0	2	0.4	2	0	0	0			
GÉNÉRAL TAO	57	90	1	2	0.1	0	1	0	820	34	17	6	0	0	15	10	2	2	0	70			
HERBES ET FROMAGE DE CHÈVRE	85	560	58	89	7	0.5	38	20	180	8	3	1	1	4	1	6	6	6	2	4			
HOLLANDAISE A L'ESTRAGON	52	220	23	35	8	0.2	41	25	140	6	2	1	0	0	0	1	4	0	0	2			
HORSERADISH AIOLI	25	160	16	25	1.5	0	8	10	160	7	1	1	0	0	0	0.2	0	4	0	0			
MAYONNAISE AU BASILIC	50	340	34	52	3.5	0	18	15	310	13	0	0	0	0	0	0.4	2	0	0	0			
PESTO SAUCE VIERGE	100	230	25	38	3.5	0	18	0	95	4	5	2	1	4	0	1	2	25	2	4			
POIVRES	85	120	9	14	5	0	25	25	540	23	10	3	0	0	0	3	6	4	0	2			
THAÏ AUX ARACHIDES	57	220	14	22	2	0.1	11	0	250	10	23	8	1	4	17	4	0	4	2	4			
THAÏÉ ÉPICÉE	111	210	0	0	0	0	0	0	1020	43	45	15	0	0	42	30	4	6	0	210			
TOMATE	113	50	0.1	1	0	0	0	0	540	23	11	4	2	8	7	2	10	30	2	8			

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

Notes:


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, «Sauces» et «Vinaigrettes» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g= gramme      mg = milligramme      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus	
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>																							
BEIGNET DE CRABE	85	240	14	22	2.5	0.5	15	50	390	16	12	4	2	8	2	14	0	0	6	10			
BEURRE À L'AIL	15	100	12	18	7	0.3	37	35	60	3	0	0	0	0	0	0.2	10	0	0	0			
BEURRE CAJUN	57	350	39	60	22	1	115	120	840	35	2	1	1	4	0	1	40	4	2	6			
BROCHETTE DE CREVETTES TIGRÉES	85	80	1	2	0.3	0	2	155	310	13	0	0	0	0	0	17	4	2	4	15			
BROCHETTE DE PÉTONCLES DE L'ATLANTIQUE NORD	150	130	1	2	0	0	0	50	240	10	3	1	1	4	0	25	2	6	2	2			
CHAMPIGNONS SAUTÉS	198	420	44	68	25	1	130	135	240	10	7	2	3	12	1	6	45	2	0	4			
CHIP DE TORTILLA	150	790	41	63	7	2.5	48	0	50	2	97	32	9	36	2	9	0	0	8	10			
CRÈME SUR	85	160	16	25	11	0	55	55	40	2	3	1	0	0	3	3	15	0	10	0			
SALSA	85	30	0	0	0	0	0	0	570	24	6	2	1	4	5	1	2	8	2	2			
FÈVES AU FOUR	170	280	2	3	1	0	5	10	1160	48	56	19	9	36	26	9	0	0	8	25			
FILET DE SAUMON GRILLÉ	217	450	27	42	6	0	30	140	135	6	0	0	0	0	0	48	4	10	2	6			
FRITES	150	490	24	37	2	0	10	0	115	5	63	21	6	24	1	5	0	0	0	10			
FRITES DE PATATE DOUCHE	150	430	24	37	2.5	0.1	13	0	750	31	49	16	5	20	18	4	30	0	4	0			
FROMAGE BLEU	40	130	12	18	7	1.5	43	40	600	25	0	0	0	0	12	8	10	0	20	0			
FROMAGE BRIE	40	120	9	14	6	0.2	31	40	250	10	2	1	0	0	0	8	8	0	15	0			
HAUT DE SURLONGE	235	330	13	20	4	0.2	21	100	1060	44	2	1	1	4	0	50	0	0	6	25			
LÉGUMES DE SAISON	150	140	11	17	6	0.3	32	35	125	5	10	3	3	12	4	3	10	190	2	4			
POITRINE DE POULET MARINÉE ET GRILLÉ 6 OZ	120	250	12	18	2	0.1	11	90	170	7	1	1	0	0	0	33	0	0	2	8			
POMME DE TERRE AU FOUR	275	360	13	20	8	0.4	42	40	190	8	52	17	5	20	3	10	15	40	15	20			
POMMES CHAUDES À LA CANNELLE	185	190	0.3	1	0.1	1	0	0	2	1	46	15	3	12	40	0.4	0	10	2	2			
PURÉE DE POMME DE TERRE À L'AIL	275	410	24	37	14	0.3	72	75	1310	55	45	15	3	12	2	5	20	35	2	6			
QUEUE DE HOMARD	149	300	23	35	13	0.5	68	190	470	20	1	1	0	0	0	23	25	0	6	4			

# VALEURS NUTRITIVES - AVRIL 2016

Notes:


Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données.

Le pourcentage de valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 Kcal / jour).

Les accompagnements ne sont pas inclus dans aucun des plats. Référez-vous à la catégorie «Accompagnements» pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

\* Ce plat exclut l'accompagnement, la sauce ou la vinaigrette au choix. Référez-vous aux catégories, « Sauces » et « Vinaigrettes » pour obtenir l'information spécifique à votre sélection.

g= gramme      mg = milligramme      %VQ= pourcentage de la valeur quotidienne recommandée

	Portion (g)	Calories (Kcal)	Lipides (g)	% VQ Lipides	Gras saturés (g)	Gras Trans (g)	% VQ Gras saturés + trans	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium	Glucides (g)	% VQ Glucides	Fibres (g)	% VQ Fibres	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	%VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer	Sauce ou vinaigrette inclus	Sauce ou vinaigrette exclus
	<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>																					
RIZ SAUVAGE PILAF	150	170	4.5	7	2.5	0.1	13	15	770	32	29	10	2	8	2	4	4	2	2	4		
SALADE CÉSAR	128	80	3	5	1.5	0.1	8	10	260	11	7	2	2	8	2	6	20	45	15	10		
SALADE DE CHOU	200	640	58	89	6	0	30	30	880	37	13	4	2	8	8	3	35	80	6	8		