



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	0,5	0	0	0	5	45	4	39	1	40	30	0,75
Cocktail melon d'eau, goyave et fraise	120	0,3	0	0	0	10	31	2	24	1	330	30	1,25
Cocktail betterave, concombre, fraises et mangues	110	0,2	0	0	0	30	26	2	21	1	290	30	0,75
Smoothie fraise-banane	200	2,5	1,5	0	10	65	37	2	33	5	350	175	0,3
Smoothie mangue-banane	200	2,5	1,5	0	10	65	37	2	32	5	340	175	0,2
Smoothie kale-mangue	220	3	1,5	0	10	80	41	3	34	6	530	250	0,75
Jus d'orange Cora	170	0,5	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	1,5	1	0,1	5	30	3	0	3	2	100	75	0,1
Bol de cappuccino	70	2,5	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	2,5	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	2,5	1,5	0,1	10	65	24	0	22	4	250	175	0,1
Thé ou tisane	90	0	0	0	0	4	24	1	23	0	0	0	0
Chocolat chaud	120	3,5	3	0,1	5	150	22	1	18	1	200	40	1
Café glacé	60	2,5	1,5	0,1	10	45	6	0	6	3	140	125	0
Mokaccino glacé	160	5	3,5	0,1	10	200	26	1	22	4	340	150	1

## Fruits Frais

Déjeuner d'Annie <sup>(1)</sup>	460	8	2,5	0,2	185	690	71	7	42	30	950	300	2,5
Bol smoothie kale-mangue	600	15	9	0	20	170	96	10	56	18	1100	500	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	680	21	14	0,5	70	360	113	15	80	21	1740	550	2
Gruau du dimanche <sup>(1)</sup>	470	13	6	0,2	35	70	81	6	37	12	330	150	3
Gruau régulier <sup>(1)</sup>	530	14	6	0,3	30	50	89	6	44	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	40	14	0,1	290	900	159	9	73	32	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	810	88	6	42	26	1010	350	5
Déjeuner-surprise avec bacon	640	24	9	0,2	250	690	86	6	42	26	910	350	5
Brioche d'Élise	1140	42	19	0,5	235	740	167	9	77	28	480	300	6
Pain doré avec bacon	530	26	9	0,1	155	870	53	2	20	22	270	150	1
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	510	19	5	0,2	180	1090	56	2	20	27	530	150	1,75
Pain doré avec jambon	540	19	5	0,1	160	1710	61	2	21	31	610	150	1,5
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
Gourmandise aux pommes	780	35	17	0,5	150	710	95	7	48	22	520	250	3

## Pancakes

Blueberry fields	1100	28	11	0,5	135	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 avec bacon	890	26	8	0	95	3060	136	5	25	29	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	980	20	4	0,1	120	3300	166	8	45	37	1210	550	8,5
Nature avec jambon	910	20	4	0	100	3890	144	6	25	38	790	500	8
Nature avec fruits	880	11	1,5	0	50	2620	180	10	55	22	1250	550	8
Nature avec Beyond Meat™	980	28	8	0,1	50	3000	142	8	25	39	1050	550	13



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	77	35	1	585	1690	95	5	28	60	1030	800	6
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	39	18	0,5	475	740	89	7	36	39	1130	500	5
Sarrasin-surprise	1450	74	32	1	230	2330	157	16	40	49	1460	750	5
Épinards-cheddar	910	44	27	1	220	790	90	8	28	44	1080	1000	4
Halloumi et Chorizo	1160	62	30	1	400	2490	99	7	33	51	1150	1050	7,5
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
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

## Crêpomelettes

Chorizo-fromage de chèvre	1260	63	21	1	485	2390	131	10	32	46	1170	300	7
Épinards-cheddar	1180	58	22	1	475	1710	126	9	30	40	1050	550	5
Western-cheddar	1190	62	23	1	505	2390	109	7	13	49	850	500	5

## Oeufs

Spécial Cora <sup>(1)</sup>	1210	57	17	0,5	445	3290	127	9	30	48	970	250	5,5
Rosemary's Sunday <sup>(1)</sup>	1250	46	12	0,5	415	3180	172	11	42	40	910	400	7
Jo construction <sup>(1)</sup>	1160	74	24	0,5	600	2410	84	7	23	42	790	125	4
Déjeuner Gargantua <sup>(1)</sup>	1560	73	23	1	475	4120	163	15	44	65	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	16	6	0	45	460	0	0	0	11	0	0	0,3
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	4,5	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™	270	18	7	0,1	0	400	6	3	0	20	600	100	6
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	15	0,5	455	2010	137	10	44	42	780	200	6
Gaufre bananes-choco pour Adam	1150	48	14	0,5	410	2130	149	8	50	35	710	300	3,5
Gaufre bananes-caramel pour Adam	1170	46	15	0,5	415	2220	157	8	58	34	690	250	3,5
Le tout-inclus pour Paul <sup>(1)</sup>	1020	43	13	0,5	400	2100	127	7	37	33	430	250	3,5
Jessica née en 89	1070	48	16	0,5	465	1580	124	7	33	37	590	225	4
Jessica née en 89 - Cacao-noisette	1180	58	17	0,5	445	1580	136	9	46	37	680	200	6
Fannie et son Avalanche de fraises	880	43	12	0,5	440	1630	91	7	23	31	370	125	2,25
Le petit dernier du Club <sup>(1)</sup>	1230	58	17	0,5	445	1580	147	10	48	38	930	175	6



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)	820	39	11	0,5	190	1460	119	11	41	20	1170	200	3
Épinards, oignons, champignons et chèvre (2 œufs)	1180	69	20	1	385	2110	145	14	49	33	1620	300	5
Épinards, oignons, champignons et chèvre (3 œufs)	1530	99	29	1,5	575	2760	171	16	57	46	2070	450	7
Jambon (1 œuf)	760	33	9	0,5	200	1710	115	10	38	22	1040	175	2,5
Jambon (2 œufs)	1060	57	16	0,5	400	2610	136	11	43	37	1360	250	5
Jambon (3 œufs)	1360	81	23	1	595	3500	156	11	48	52	1680	350	6,5
Tomates, bacon et échalotes (1 œuf)	550	33	11	0,2	205	810	66	6	39	18	1020	175	3
Tomates, bacon et échalotes (2 œufs)	1210	74	22	1	415	2410	135	11	45	38	1330	300	5
Tomates, bacon et échalotes (3 œufs)	1580	106	33	1	620	3210	155	12	51	53	1650	400	6,5
Saumon fumé (1 œuf)	770	34	9	0,5	200	1560	113	10	38	23	940	175	2,5
Saumon fumé (2 œufs)	1070	59	16	1	400	2310	132	11	43	39	1170	250	4
Saumon fumé (3 œufs)	1380	85	24	1	600	3050	151	11	48	55	1400	350	6
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (1 œuf)	800	37	10	0,5	200	1650	115	10	39	22	1040	175	6
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (2 œufs)	1130	64	19	1	405	2480	137	11	45	37	1380	300	10,5
Viande fumée de Montréal, chou kale, échalottes et paprika fumé (3 œufs)	1460	92	28	1	605	3310	158	12	52	52	1710	400	15,5
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (1 œuf)	820	36	12	1	225	1540	113	10	38	31	1100	300	3
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (2 œufs)	1170	63	23	1	450	2270	132	11	42	54	1480	500	5,5
L'amateur de steak avec poivrons, oignons, échalottes, fromage cheddar et sauce hollandaise fromagée (3 œufs)	1530	90	33	1,5	670	2990	151	11	46	78	1870	700	8

## Cassolettes

10 étages	1150	65	23	1,5	295	2720	94	11	7	43	970	400	3
Grande bouffe	1110	66	14	1	285	2300	82	8	6	45	660	175	4
La smoked meat de Montréal	1160	66	27	1,5	320	3090	88	6	8	47	490	500	13,5
La Halloumi et chorizo	1070	61	22	1,5	280	3890	92	11	9	37	450	650	6
La Beyond Meat	960	45	13	1	195	2240	106	10	22	28	790	200	4





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	620	2130	91	10	26	48	1270	450	4
10 étages <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	950	44	17	1	105	2170	90	10	25	47	1110	400	2,25
Épinards-cheddar <sup>(1)</sup>	810	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	34	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	48	17	1	575	1530	80	8	24	37	820	150	3
Chèvre, tomates, bacon <sup>(1)</sup> (blancs d'œufs)	710	29	11	0,5	60	1600	79	8	22	36	660	100	1,25
Théo <sup>(1)</sup>	860	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	1,25
Gigi (SG)	700	24	8	0,4	30	840	97	11	51	33	1360	175	2,25

## Sandwiches

Croque-thon avec salade	1040	66	20	1	500	2000	64	4	16	53	850	750	19
Croque-thon avec pommes de terre	1080	52	19	1	500	2700	100	6	9	55	590	700	18
Croque-thon avec fruits	1020	45	19	1	500	1920	105	8	47	55	1500	800	19
Panini smoked meat avec salade	780	30	8	1	85	2070	84	9	6	46	520	300	3
Panini smoked meat avec pommes de terre	890	31	8	1	85	2090	110	12	26	48	1030	350	4
Panini smoked meat avec fruits	720	23	7	0,4	85	1280	90	11	45	46	1430	350	5
Grilled cheese nacho avec salade	750	45	10	1	85	1860	55	9	14	38	640	350	4
Grilled cheese nacho avec pommes de terre	780	31	9	1	85	2560	90	10	7	40	380	300	2,5
Grilled cheese nacho avec fruits	760	24	9	0,4	85	1940	103	13	44	42	1140	400	5
Bagel beaufish avec salade	740	40	8	1	60	1150	71	6	18	27	470	100	5
Bagel beaufish avec patates	780	26	7	1	60	1840	107	8	11	29	220	50	4
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>	530	14	6	0,3	30	50	89	6	44	12	250	75	3
2 crêpes, bacon	670	24	9	0	165	620	85	4	10	29	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™	820	26	10	0,2	145	520	115	5	31	32	880	300	8
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	46	18	0,5	475	980	83	6	8	43	450	500	5,5
2 œufs, 2 tranches de bacon, 2 pancakes aux bleuets <sup>(1)</sup>	1070	34	9	0,2	395	2520	157	8	39	37	710	500	9
2 œufs, bacon <sup>(1)</sup>	610	34	10	0,5	370	1320	52	5	2	24	290	75	1,75
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	29	8	0,2	340	620	44	6	5	28	590	150	6

## Favoris des ados!

Crêpe burrito	1280	61	25	1	510	2260	135	11	17	47	560	600	6,5
Poutine déjeuner	1410	86	32	1,5	335	3200	102	9	15	43	690	650	2,25
Hot-dogs matin	1100	49	18	1	210	2870	98	6	5	43	490	400	5
Brunch burger	1230	68	23	1	480	2410	95	6	11	60	840	300	7
LE Club	1350	72	19	1	175	2910	109	12	9	70	810	650	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 tartina de 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 aux fraises et tartina de 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	330	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	510	19	7	0,2	250	850	63	4	21	25	740	225	3,5
Panini nicky avec bacon	510	21	8	0,2	250	610	61	4	21	22	650	225	3,5
Grilled cheese	670	24	8	1	30	1860	95	6	6	20	250	300	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	23	6	0,5	190	1120	51	5	1	15	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	24	6	0,5	170	1090	53	6	1	20	430	75	4
1 œuf bacon pancake bleuets	630	25	6	0,5	200	1670	82	6	8	19	230	150	2,5
1 œuf bacon pancake pépites de chocolat	680	28	8	0,5	200	1670	87	6	13	20	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	0,4	0,1	0	0	10	29	1	23	2	480	30	0,30
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	0,40
Verre de lait	120	5	3	0,2	20	115	12	0	13	8	350	300	0,10
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)	120	5	1	0	0	190	16	2	2	4	80	40	1
Pain multigrain avec margarine (1 tranche)	130	6	1	0	0	180	17	2	2	4	100	40	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	4,5	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	0,1	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	190	16	6	0	45	470	1	0	0	11	60	20	0,5
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	190	8	2,5	0	50	1280	9	1	1	20	400	40	1
Bologne	310	24	8	0	95	960	7	0	2	16	280	100	2,25
Fèves au lard	190	4,5	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™	280	19	7	0,1	0	410	7	3	1	21	660	100	6
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	340	30	10	0,2	30	1040	14	0	8	4	300	100	0,4
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	4,5	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	380	31	16	0,4	80	710	7	0	4	16	200	500	0,1

## 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)	250	8	1,5	0	0	350	38	5	4	9	230	75	2,25
Pain blanc avec margarine (2 tranches)	250	7	1,5	0,1	0	450	42	1	4	8	70	100	3
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