

Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

	Portion	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
Menu Enfants															
Côtes levées pour enfants avec salade du jardin		910	27	11	0,5	115	1740	148	6	110	25	60	45	20	35
Côtes levées pour enfants avec salade César		1080	46	13	1	105	1930	149	6	111	25	110	35	20	40
Côtes levées pour enfants avec frites		1360	63	17	0,5	100	1840	176	12	110	27	8	15	15	35
Hamburger pour enfants avec salade du jardin		750	27	11	1	150	310	85	5	25	43	60	40	15	45
Hamburger pour enfants avec salade César		920	46	12	1,5	140	500	86	6	25	43	110	30	20	50
Hamburger pour enfants avec frites		1200	63	16	1,5	140	420	113	11	24	45	6	10	10	45
Tendres de poulet pour enfants avec salade du jardin		820	42	10	0,4	135	1090	89	5	38	25	60	40	15	30
Pâtes pour enfants avec sauce tomate		640	12	6	0,3	40	290	115	7	28	19	10	40	20	35

Notes:

the nutrition facts come from laboratory analyses, data provided by suppliers and a database

the %DV is based on the average energy needs of an adult (2,000 cal/day)

fruit may vary depending on the season

drinks are not included

toast: nutrition facts calculated with white bread and margarine