

Ben & Florentine®

Allergènes / Allergens

Le tableau représente les allergènes contenus dans les plats. Veuillez noter que tous les plats peuvent contenir des oeufs, du poisson, du lait, des arachides, des crustacés et mollusques, du soya, des noix, de la moutarde, du sésame et des sulfites.

The following chart identifies allergen content. Please note that all meals may contain eggs, fish, milk, peanuts, crustaceans, shellfish, soy, tree nuts, wheat, mustard, sesame and sulphites.

Menu

	Ceufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Bénédictine avec pommes de terre et fruits frais Eggs Benedict with home fries and fresh fruit											
Florentine sur bagel Florentine on bagel	x		x			x		x		x	
Florentine sur muffin anglais Florentine on English muffin	x		x			x		x			
Jambon effiloché à l'érable sur bagel Maple ham on bagel	x		x			x		x		x	
Jambon à l'érable sur muffin anglais Maple ham on English muffin	x		x			x		x			
"L'avocado" sur bagel Avocado on bagel	x		x			x		x		x	
"L'avocado" sur muffin anglais Avocado on English muffin	x		x			x		x			
"Lox" sur bagel Lox on bagel	x	x	x			x		x		x	

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
"Lox" sur muffin anglais Lox on English muffin	x	x	x			x		x			
Poulet croustillant sur bagel Crispy chicken on bagel	x		x			x		x		x	
Poulet croustillant sur muffin anglais Crispy chicken on English muffin	x		x			x		x			
Saucisse bacon et cheddar sur bagel Bacon cheddar sausage on bagel	x		x			x		x		x	
Saucisse bacon et cheddar sur muffin anglais Bacon cheddar sausage on English muffin	x		x			x		x			
Traditionnel avec bacon sur bagel Traditional with bacon on bagel	x		x			x		x		x	
Traditionnel avec bacon sur muffin anglais Traditional with bacon on English muffin	x		x			x		x			
Traditionnel avec jambon sur bagel Traditional with ham on bagel	x		x			x		x		x	
Traditionnel avec jambon sur muffin anglais Traditional with ham on English muffin	x		x			x		x			
Béné sucré Sweet bennies											
L'Avocado et crêpe bananes & choco sur muffin anglais Avocado benedict & choco-banana crepe on English muffins	x		x			x	x	x			
L'Avocado et crêpe bananes & choco sur bagel Avocado benedict & choco-banana crepe on bagel	x		x			x	x	x		x	
Bacon & gourmandise sur muffin anglais Bacon & "Gourmandise" on English muffin	x		x			x	x	x			
Bacon & gourmandise sur bagel Bacon & "Gourmandise" on bagel	x		x			x	x	x		x	

Menu

Saucisse au bacon & cheddar et bouchées sur muffin anglais
Bacon & cheddar sausage and bites on English muffin
Saucisse au bacon & cheddar et bouchées sur bagel
Bacon & cheddar sausage and bites on bagel

Œufs <i>Eggs</i>	Poisson <i>Fish</i>	Lait <i>Milk</i>	Arachides <i>Peanuts</i>	Crustacés et mollusques <i>Crustaceans and shellfish</i>	Soya <i>Soy</i>	Noix <i>Tree nuts</i>	Blé <i>Wheat</i>	Moutarde <i>Mustard</i>	Sésame <i>Sesame</i>	Sulfites <i>Sulphites</i>
x		x			x	x	x			
x		x			x	x	x		x	

Menu

	Œufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Combo avec 2 œufs, pommes de terre, compote de pommes et 1 rôti											
Combo with 2 eggs, home fries, applesauce and 1 toast											
Bouchées (façon Churros) Churros style bites	x		x			x	x	x	x	x	
Ça croustille caramel Crispy French toast caramel	x		x			x		x	x		
Ça croustille choco noisette Crispy French toast hazelnut chocolate	x		x			x	x	x	x		
Crêpe pommes Apple crepe	x		x			x		x	x		
Dix sur dix avec crêpe Ten on ten with crepe	x		x			x		x	x		
Dix sur dix avec demi-gaufre Ten on ten with half-waffle	x		x			x		x	x		
Dix sur dix avec pain doré Ten on ten with French toast	x		x			x		x	x		
Dix sur dix avec pancake Ten on ten with pancake	x		x			x		x	x		
Crêpe banane choco Hazelnut chocolate & banana crepe	x		x			x	x	x	x		
Gourmandise "Gourmandise"	x		x			x	x	x	x		
Poêlées à l'ancienne avec 1 œuf et pommes de terre et 1 rôti											
Old-fashioned Skillets with 1 egg and home fries and 1 toast											
À l'érable Maple syrup	x		x			x		x			
Bacon & avocat Bacon & avocado	x		x			x		x			

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Jambon effiloché à l'érable & fromage en grains Maple ham and cheese curds	x		x			x		x			
Légumes Vegetarian	x		x			x		x			
Saucisse de poulet et parmesan Florentine sausage	x		x			x		x			
Trois viandes Three meats	x		x			x		x	x		
Les oeufs classiques avec pommes de terre, compote de pommes et rôties pain blanc (sauf poutine) Breakfast Classics with home fries, applesauce and white toast (except poutine)											
"Big Ben" Big Ben	x		x			x		x	x		
Classique 2 œufs avec bacon Classics - 2 eggs with bacon	x		x			x		x			
Classique 2 œufs avec jambon Classics - 2 eggs with ham	x		x			x		x			
Classique 2 œufs avec saucisses Classics - 2 eggs with sausages	x		x			x		x	x		
Classique 2 œufs avec cretons Classics - 2 eggs with cretons	x		x			x		x			
Classique 2 œufs avec fèves au four Classics - 2 eggs with baked beans	x		x			x		x	x		
Classique 2 œufs avec fruits frais et pommes de terre Classics - 2 eggs with fresh fruit and home fries	x		x			x		x			
Classique 2 œufs avec fruits frais et tomates Classics - 2 eggs with fresh fruit and tomato	x		x			x		x			
L'authentique The authentic	x		x			x		x	x		

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Omelettes à 3 œufs avec pommes de terre, compote de pommes et rôties Three eggs Omelets with home fries, applesauce and toast											
Choix du boucher Butcher's choice	x		x			x		x	x		
Fromage de chèvre Goat cheese	x		x			x		x			
Jambon effiloché à l'érable & fromage en grains Maple ham and cheese curds	x		x			x		x			
Végétarienne Vegetarian	x		x			x		x			
Western Western	x		x			x		x			
Crêpes, Pancakes, Gaufres et Pains dorés Crepes, Pancakes, Waffles and French toast											
Pancakes 5 étages aux fruits Fruits Pancake	x		x			x		x			
Pain doré croustillant & pommes caramel Crispy French toast & caramelized apples	x		x			x	x	x			
Crêpe jambon effiloché à l'érable & cheddar Maple ham & cheddar crepe	x		x			x		x			
Crêpe pommes & cheddar Apple & cheddar crepe	x		x			x	x	x			
Gaufre fruits frais et crème anglaise Fresh fruit waffle & English cream	x		x			x		x			

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Crêpe fruits frais et crème anglaise Fresh fruit crepe & English cream	x		x			x		x			
Pain doré fruits frais et crème anglaise Fresh fruit French toast & English cream	x		x			x		x			
Pancake fruits frais et crème anglaise Fresh fruit pancake & English cream	x		x			x		x			
Gaufre bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas, strawberries waffle with English cream & hazelnut chocolate	x		x			x	x	x			
Crêpe bananes, fraises, choco noisette & crème anglaise Bananas, strawberries crepe, English cream & hazelnut chocolate	x		x			x	x	x			
Pain doré bananes, fraises, choco noisette & crème anglaise Bananas & strawberries French toast, English cream & hazelnut chocolate	x		x			x	x	x			
Pancake bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas & strawberries pancake with English cream & hazelnut chocolate	x		x			x	x	x			
Choix de Florentine Florentine's choices											
Délice santé avec fromage Healthy delight with cheese	x		x					x		x	
Délice santé avec yogourt à la vanille Healthy delight with vanilla yogourt	x		x					x		x	
Duo superaliments (matcha & coco) Superfood Duo (matcha & coco)	x		x			x	x	x		x	
Duo superaliments (ube & coco) Superfood Duo (ube & coco)	x		x			x	x	x		x	

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Gruau à l'ancienne fraises et bananes Old-fashioned oatmeal with strawberries and bananas			x			x		x			
Gruau à l'ancienne pommes et amandes Old-fashioned oatmeal with caramelized apples and almonds			x			x	x	x			
Bagel saumon fumé Bagel lox	x	x	x			x		x		x	
Tartine avec 2 œufs et fruits frais Toasts with 2 eggs and fresh fruits											
Mascarpone & pommes caramel Mascarpone, appel and caramel	x		x			x	x	x		x	
Mascarpone & fraises Strawberry & mascarpone	x		x			x	x	x		x	
Avocado lox Avocado lox	x	x				x		x		x	
Avocat, bacon & chèvre Avocado, bacon & goat cheese	x		x			x		x		x	
Avocat et saucisse de poulet et parmesan Florentine sausage and avocado	x		x			x		x		x	
Sandwichs et burgers, Poutines, Bols et Salades Sandwiches & burgers, Poutines, Bowl and Salad											
Club sandwich au poulet Club sandwich with chicken	x		x			x		x	x		
Club déjeuner Breakfast club	x		x			x		x			
Croissandwich jambon effiloché à l'érable Maple ham croissandwich	x		x			x		x			

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Cheeseburger de luxe avec frites assaisonnées Deluxe cheeseburger with French fries	x		x			x		x	x	x	
Burger poulet croustillant avec frites Crispy chicken burger with fries	x		x			x		x	x	x	
Wrap au poulet grillé et sauce ranch Ranch chicken wrap	x		x			x		x		x	
Wrap au poulet croustillant et sauce ranch Ranch crispy chicken wrap	x		x			x		x	x	x	
Wrap saucisse de poulet et parmesan Florentine sausage wrap	x		x			x		x			
Wrap poulet & avocat Avocado wrap	x		x			x		x	x		
Wrap légumes grillés & chèvre Grilled vegetables & goat cheese wrap	x		x			x		x	x		
Wrap santé Healty wrap	x		x					x			
Poutine Ben & Florentine avec frites Ben & Florentine poutine with French fries	x		x			x		x	x		
Poutine Ben & Florentine avec pommes de terre Ben & Florentine poutine with famous home fries	x		x			x		x	x		
Poutine saucisse au bacon & cheddar Bacon cheddar sausage poutine	x		x			x		x			
Poutine saucisse au bacon & cheddar Bacon cheddar sausage poutine	x		x			x		x			
Bol poulet croustillant Crispy chicken bowl	x		x			x		x	x		
Bol poulet grillé Grilled chicken bowl	x		x			x		x			

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Bol déjeuner Breakfast bowl	x		x			x		x	x		
Bol saucisse de poulet et parmesan Chicken & parmesan sausage bowl	x		x			x		x			
Salade Cobb au jambon effiloché à l'érable Cobb salad with maple ham	x		x						x		
Coin des petits The Kidz Corner											
Crêpe "S'mores" S'mores crepe	x		x			x	x	x			
P'tit délice Lil' delight	x		x								
1-2-3 avec bacon 1-2-3 with bacon	x										
1-2-3 avec cretons 1-2-3 with cretons	x										
1-2-3 avec fèves au four 1-2-3 with baked beans	x								x		
1-2-3 avec jambon 1-2-3 with ham	x										
1-2-3 avec saucisses 1-2-3 with sausages	x		x					x	x		

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Bénédictin Benedictin	x		x			x		x			
Yogourt fraisinette Fraisinette yogourt			x			x	x	x		x	
Koko Loko Koko Loko	x		x			x		x			
Combo coco & bouchées (Façon Churros) Egg & churros combo	x		x			x	x	x	x	x	
Do-Ré-Mi DO-RE-MI	x		x			x		x			
La petite végé Lil' Veggie	x							x			
"Bananalicious" avec crêpe Bananalicious with crepe	x		x			x	x	x			
"Bananalicious" avec gaufre Bananalicious with waffle			x			x	x	x			
"Bananalicious" avec pain doré Bananalicious with French toast	x		x			x	x	x			
"Bananalicious" avec pancake Bananalicious with pancake	x		x			x	x	x			
Lève-tôt											
Good Morning											
Bagel BLT etc. Bagel BLT etc.	x							x		x	
Bénédictine avec bacon sur bagel Eggs benedict with bacon on bagel	x		x			x		x		x	
Bénédictine avec bacon sur muffin anglais Eggs benedict with bacon on English muffin	x		x			x		x			

Menu

	Œufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Deux œufs avec bacon Two eggs with bacon	x		x			x		x			
Deux œufs avec cretons Two eggs with cretons	x		x			x		x			
Deux œufs avec fèves au four Two eggs with baked beans	x		x			x		x	x		
Deux œufs avec jambon Two eggs with ham	x		x			x		x			
Deux œufs avec saucisses Two eggs with sausages	x		x			x		x	x		
"Grilled cheese" au jambon Grilled cheese with ham			x			x		x		x	x
Gruau matinal Morning oatmeal			x			x		x			
Omelette "Western" Western omelet	x		x			x		x			
Smoothies											
Fraisinette avec yogourt "Fraisinette" with yogurt			x								
Aloha avec yogourt Aloha with yogurt			x								
"Ruby Red" avec yogourt Ruby Red with yogurt			x								
Vert santé avec yogourt Healthy green with yogurt			x								
Force du dragon Dragon energy											

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Açaï & cie											
Acai & co											
Futé protéiné			x								
Power protein											
Matcha & coco											
Matcha coco											
Ube coco											
Ube Coco											
Tarte à la lime			x			x		x			
Key lime pie											
Cafés spécialisés sans sucre ajouté Specialty Coffees no sugar added											
Café au lait			x								
"Café au lait"											
Café glacé			x								
Iced coffee											
Cappuccino			x								
Cappuccino											
Chocolat chaud de luxe (avec biscuits gaufrés)	x		x			x	x	x			
Deluxe hot chocolate											
Chocolat chaud S'mores	x		x			x	x	x			
S'mores hot chocolate											
Chocolat chaud blanc au Ube			x								
White hot chocolate with Ube											
Frapé B&F			x								
Frapé B&F											
Mocaccino			x								
Mocaccino											

Menu

	Œufs <i>Eggs</i>	Poisson <i>Fish</i>	Lait <i>Milk</i>	Arachides <i>Peanuts</i>	Crustacés et mollusques <i>Crustaceans and shellfish</i>	Soya <i>Soy</i>	Noix <i>Tree nuts</i>	Blé <i>Wheat</i>	Moutarde <i>Mustard</i>	Sésame <i>Sesame</i>	Sulfites <i>Sulphites</i>
Breuvages Beverages											
Breuvage d'amande Almond beverage							x				
Jus d'ananas Pineapple juice											x
Jus de canneberge Cranberry juice											
Jus de pamplemousse Grapefruit juice											x
Jus de pomme Apple juice											
Jus de pomme, fraise et framboise (Heritage) Apple, strawberry and raspberry juice (Heritage)											
Mélange Jus d'orange Orange juice blend											x
Jus d'orange fraîchement pressé Freshly squeezed orange juice											
Lait 2% 2% Milk			x								
Lait au chocolat 1% 1% Milk chocolate			x								
Breuvage d'avoine Oats beverage											
Extra ... Extra ...											
Bacon Bacon											

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Saucisses déjeuner Breakfast sausages			x					x	x		
Jambon Ham											
Jambon effiloché à l'érable Maple ham											
Saucisse poulet parmesan Parmesan chicken sausage			x			x					
Saucisse bacon cheddar Bacon & cheddar sausage			x					x			
Bol de fruits frais Bowl of fresh fruit											
Bouchées (façon Churros) Churros style bites	x		x			x	x	x		x	
Pommes de terre Famous home fries								x			
Fèves au four Baked beans									x		
Patatate à la Florentine Florentine potatoes			x			x		x			
Fromage à la crème Cream cheese			x								
Fromage cheddar Cheddar cheese			x								
Fromage cottage Cottage cheese			x								
Fromage de chèvre Goat cheese			x								

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Fromage ruban jaune Yellow ribbon cheese			x								
Fromage suisse Swiss cheese			x			x					
Bagel Bagel						x		x		x	
Croissant Croissant	x		x			x		x			
Ça croustille caramel Crispy French toast with caramel	x		x			x		x			
Ça croustille choco noisettes Crispy French toast with hazelnut chocolate	x		x			x	x	x			
Caramel Caramel			x								
Chocolat aux noisettes Hazelnut chocolate spread			x			x	x				
Crème anglaise English cream	x		x			x					
Crème fouettée Whipped cream			x								
Crêpe Crepe	x		x			x		x			
Gaufre Waffle			x			x		x			
Pain doré French toast	x		x			x		x			
Pancake Pancake	x		x			x		x			

Menu

	Oeufs Eggs	Poisson Fish	Lait Milk	Arachides Peanuts	Crustacés et mollusques Crustaceans and shellfish	Soya Soy	Noix Tree nuts	Blé Wheat	Moutarde Mustard	Sésame Sesame	Sulfites Sulphites
Sauce chipotle	x		x						x		
Chipotle sauce											
Sauce hollandaise			x			x		x			
Hollandaise sauce											

NOTES:

Les breuvages ne sont pas inclus

Rôties: les allergènes déclarés sont pour le pain blanc et de la margarine, sauf en cas d'indication contraire

Beverages are not included.

Toast: nutrition facts are calculated with white bread and margarine if not specified.

(Avril 2026)



Valeurs nutritives / Nutrition Facts

VQ: valeur quotidienne recommandée
DV : Recommended Daily Value

g: gramme mg: milligramme
g: gram mg: milligram

Menu

	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
Benedict avec pommes de terre et fruits frais Eggs Benedict with home fries and fresh fruit																						
Jambon effiloché à l'ancienne sur bagel Old-Fashioned ham on bagel	786g	1380	66	88	20	0,5	103	146	11	39	35	35	55	460	2600	113	1900	56	450	35	9	50
Jambon effiloché à l'ancienne sur muffin anglais Old-Fashioned ham on English muffin	747g	1170	60	80	19	0,5	98	112	9	32	29	29	50	455	2810	122	1850	54	400	31	6,5	36
"L'avocado" sur bagel Avocado on bagel	708g	1320	68	91	16	0,2	81	142	16	57	28	28	43	405	1560	68	2000	59	225	17	9	50
"L'avocado" sur muffin anglais Avocado on English muffin	669g	1110	62	83	15	0,1	76	108	13	46	23	23	37	400	1780	77	1950	57	175	13	6	33
"Lox" sur bagel Lox on bagel	749g	1420	71	95	19	0,5	98	145	11	39	35	35	54	445	1740	76	2250	66	300	23	8,5	47
"Lox" sur muffin anglais Lox on English muffin	710g	1210	65	87	18	0,4	92	112	9	32	29	29	49	440	1960	85	2200	65	250	19	5,5	31
Poulet croustillant sur bagel Crispy chicken on bagel	847g	1790	100	133	22	0,5	113	173	12	43	45	45	51	500	2520	110	2000	59	400	31	10,5	58
Poulet croustillant sur muffin anglais Crispy chicken on English muffin	808g	1580	94	125	21	0,4	107	139	10	36	39	39	46	495	2730	119	1950	57	350	27	8	44
Florentine sur bagel Florentine on bagel	668g	1250	60	80	20	0,5	103	137	11	39	28	28	42	425	1370	60	1600	47	550	42	8,5	47
Florentine sur muffin anglais Florentine on English muffin	629g	1040	54	72	19	0,5	98	103	9	32	23	23	37	420	1580	69	1600	47	500	38	5,5	31
Saucisse bacon et cheddar sur croissant Bacon cheddar sausage on croissant	790g	1420	84	112	34	0,5	173	115	9	32	29	29	53	555	2320	101	1850	54	550	42	6,5	36
Saucisse bacon et cheddar sur bagel Bacon cheddar sausage on bagel	818g	1480	75	100	26	0,5	133	144	11	39	31	31	57	515	2000	87	1900	56	600	46	9,5	53
Saucisse bacon et cheddar sur muffin anglais Bacon cheddar sausage on English muffin	779g	1270	69	92	25	0,5	128	110	9	32	25	25	52	510	2220	97	1850	54	550	42	6,5	36
Traditionnel avec bacon sur bagel Traditional with bacon on bagel	628g	1180	56	75	14	0,2	71	135	10	36	28	28	41	405	1550	67	1600	47	225	17	8,5	47
Traditionnel avec bacon sur muffin anglais Traditional with bacon on English muffin	589g	970	49	65	13	0,1	66	101	8	29	23	23	36	400	1770	77	1550	46	175	13	5,5	31
Traditionnel avec jambon sur bagel Traditional with ham on bagel	688g	1140	48	64	11	0,2	56	138	10	36	28	28	43	410	1830	80	1700	50	225	17	8,5	47
Traditionnel avec jambon sur muffin anglais Traditional with ham on English muffin	649g	930	42	56	10	0,1	51	105	8	29	23	23	38	400	2040	89	1650	49	175	13	5,5	31
Béné sucré avec pommes de terre et fruits frais Sweet bennies with home fries and fresh fruit																						
Avocat & crêpe banane choco avec muffin anglais Avocado benedict & choco-banana crepe with English muffin	738g	1130	46	61	12	0,2	61	160	15	54	56	56	28	205	1640	71	2150	63	200	15	6,5	36
Avocat & crêpe banane choco avec bagel Avocado benedict & choco-banana crepe with bagel	758g	1240	49	65	13	0,2	66	176	16	57	58	58	31	205	1530	67	2200	65	225	17	7,5	42
Bacon & gourmandise sur bagel Bacon & "Gourmandise" on bagel	591g	1110	50	67	18	0,2	91	141	10	36	46	46	28	205	1350	59	1500	44	250	19	6,5	36
Bacon & gourmandise sur muffin anglais Bacon & "Gourmandise" on english muffin	572g	1000	47	63	17	0,1	86	124	9	32	43	43	25	200	1450	63	1500	44	225	17	5	28
Saucisse bacon & cheddar et bouchées (Façon Churros) Bacon cheddar sausage & churros	752g	1300	56	75	19	0,4	97	158	11	39	62	62	42	395	1700	74	1800	53	450	35	7,5	42
Combo avec pommes de terre, compote de pommes et 2 rôties pain blanc Combo with home fries, applesauce and 2 white toast																						
Bouchées (Façon Churros) Churros	650g	1490	80	107	24	0,2	121	142	9	32	49	49	53	625	2380	103	1550	46	300	23	8,5	47
Ça croustille caramel Crispy French toast caramel	847g	1680	77	103	24	0,2	121	190	13	46	46	46	56	585	2690	117	1900	56	350	27	10	56
Ça croustille choco noisette Crispy French toast hazelnut chocolate	847g	1720	84	112	26	0,2	131	185	14	50	49	49	57	585	2700	117	2000	59	400	31	10,5	58
Crêpe pommes Apple crepe	806g	1790	92	123	30	0,5	153	181	10	36	53	53	56	485	3170	138	1600	47	450	35	9	50
Dix sur dix avec crêpe Ten on ten with crepe	816g	1530	68	91	20	0,2	101	165	14	50	28	28	65	475	3640	158	2050	60	350	27	11,5	64
Dix sur dix avec demi-gaufre Ten on ten with half-waffle	816g	1530	67	89	19	0,1	96	169	14	50	26	26	63	470	3660	159	1950	57	500	38	11,5	64
Dix sur dix avec pain doré Ten on ten with French toast	852g	1580	71	95	21	0,1	106	169	14	50	36	36	68	595	3400	148	2000	59	450	35	12	67
Dix sur dix avec pancake Ten on ten with pancake	873g	1620	70	93	20	0,2	101	181	15	54	32	32	68	480	3940	171	2100	62	400	31	12,5	69
Gaufre fruits frais et crème anglaise Fresh fruit & English cream waffle	795g	1390	73	97	24	0,3	122	140	10	36	36	36	45	485	2580	112	1850	54	400	31	7	39
Gaufre & pomme caramel Waffles & caramel apples	781g	1700	84	112	24	0,2	121	184	9	32	51	51	48	455	3010	131	1500	44	400	31	9,5	53

Menu

	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
Gourmandise "Gourmandise"	671g	1570	82	109	26	0,2	131	156	9	32	32	32	50	455	2920	127	1450	43	450	35	9,5	53
Poêlées à l'ancienne avec pommes de terre Old-fashioned Skillets with home fries																						
À l'érable Maple syrup	595g	1330	77	103	27	0,5	138	113	7	25	35	35	44	285	2560	111	1750	51	500	38	4,5	25
Bacon & avocat Bacon & avocado	600g	1150	69	92	23	0,5	118	88	13	46	5	5	44	280	2190	95	2000	59	450	35	4,5	25
Jambon effiloché à l'ancienne et fromage en grains Old-Fashioned ham and cheese curds	665g	1400	84	112	31	1,5	163	104	7	25	23	23	57	350	3070	133	1750	51	850	65	4,5	25
Légumes Vegetarian	510g	920	53	71	18	0,5	93	83	8	29	6	6	26	240	1740	76	1550	76	450	35	4	22
Saucisse florentine Florentine sausage	536g	1120	70	93	19	0,5	98	86	7	25	9	9	40	290	2610	113	1750	51	400	31	5,5	31
Trois viandes Three meats	482g	1080	63	84	23	0,5	118	80	6	21	2	2	45	300	2510	109	1450	43	400	31	4,5	25
Les oeufs classiques avec pommes de terre, compote de pommes et 2 rôties pain blanc Breakfast Classics with home fries, applesauce and 2 with toast																						
"Big Ben" Big Ben	660g	1370	74	99	22	0,2	111	115	7	25	16	16	58	485	3280	143	1550	46	250	19	8	44
Classique 2 oeufs avec bacon Classics - 2 eggs with bacon	505g	1040	50	67	14	0,1	71	107	7	25	16	16	40	415	2080	90	1350	40	225	17	6,5	36
Classique 2 oeufs avec cretons et fèves au four Classics - 2 eggs with cretons and baked beans	633g	1070	41	55	10	0,1	51	138	13	46	25	25	38	400	1960	85	1650	49	300	23	9	50
Classique 2 oeufs avec fruits frais et pommes de terre Classics - 2 eggs with fresh fruit and home fries	816g	1040	36	48	9	0,1	46	154	13	46	45	45	28	380	1380	60	1950	57	250	19	7	39
Classique 2 oeufs avec fruits frais et tomates Classics - 2 eggs with fresh fruit and tomato	676g	620	18	24	5	0	25	97	9	32	46	46	21	375	530	23	1200	35	225	17	5	28
Classique 2 oeufs avec jambon Classics - 2 eggs with ham	555g	950	39	52	9	0,1	46	110	7	25	16	16	38	410	2170	94	1350	40	225	17	6,5	36
Classique 2 oeufs avec saucisses Classics - 2 eggs with sausages	578g	1270	72	96	21	0,2	106	114	7	25	16	16	39	450	2180	95	1250	37	225	17	7,5	42
L'authentique The authentic	747g	1310	60	80	20	0,4	102	140	14	50	27	27	54	450	2560	111	1950	57	600	46	9,5	53
Omelettes à trois oeufs avec pommes de terre, compote de pommes et 2 rôties pain blanc Three eggs Omelets with home fries, applesauce and 2 with toast																						
Choix du boucher Butcher's choice	639g	1390	77	103	27	0,5	138	110	6	21	12	12	61	680	2960	124	1450	43	550	42	8	44
Fromage de chèvre Goat cheese	624g	1120	56	75	19	0,5	98	108	10	36	14	14	45	610	1640	71	1650	49	300	23	8,5	47
Jambon effiloché à l'ancienne & fromage en grains Old-Fashioned ham and cheese curds	711g	1350	71	95	25	1	130	112	8	29	16	16	63	685	2830	123	1600	47	700	54	8,5	47
Végétarienne Vegetarian	641g	1180	60	80	20	0,5	103	113	8	29	16	16	43	615	1910	83	1450	43	550	42	7	39
Western Western	621g	1040	47	63	12	0,1	61	114	8	29	18	18	38	580	1820	79	1450	43	250	19	7,5	42
Crêpes, pancakes, gaufres & pain doré Crepes, Pancakes, Waffles & French Toast																						
Crêpe bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas & strawberries crepe with English cream & hazelnut chocolate	565g	1040	44	59	25	0,3	127	150	14	50	74	74	17	65	980	43	1350	40	250	19	4,5	25
Crêpe fruits frais et crème anglaise Fresh fruit crepe & English cream	682g	800	23	31	12	0,3	62	134	10	36	58	58	19	75	1380	60	1250	37	300	23	5	28
Crêpe jambon effiloché à l'ancienne & cheddar Old-Fashioned ham & cheddar crepe	728g	1140	52	69	19	0,5	98	130	10	36	31	31	42	100	2930	127	1750	51	650	50	5,5	31
Crêpe pommes & cheddar Apple & cheddar crepe	704g	1570	78	104	29	0,5	148	196	12	43	123	123	27	50	1430	62	700	21	450	35	5	28
Gaufre bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas & strawberries waffle with English cream & hazelnut chocolate	656g	1060	43	57	23	0,2	116	158	13	46	70	70	13	50	1010	44	1150	34	500	38	5	28
Gaufre fruits frais et crème anglaise Fresh fruit waffle & English cream	597g	680	19	25	10	0,2	51	118	7	25	48	48	10	55	980	43	900	26	500	38	4	22
Pain doré croustillant & pommes caramel Crispy French toast & caramelized apples	535g	940	34	45	9	0,1	46	139	6	21	83	83	23	260	580	25	450	13	350	27	5	28
Pancakes étagés Stack pancake	599g	870	10	13	3,5	0,1	18	183	9	32	89	89	20	25	1670	73	1150	34	300	23	6	33
Pain doré bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas & strawberries French toast with English cream & hazelnut chocolate	636g	1160	49	65	27	0,3	137	157	13	46	90	90	24	310	490	21	1300	38	400	31	5,5	31
Pain doré fruits frais et crème anglaise Fresh fruit French toast & English cream	668g	780	26	35	13	0,2	66	117	7	25	68	68	22	310	460	20	1050	31	350	27	4,5	25
Pancake bananes, fraises, choco & crème anglaise Bananas & strawberries pancake with English cream & hazelnut chocolate	820g	1460	51	68	28	0,4	142	224	18	64	90	90	31	85	2300	100	1700	50	450	35	8,5	47
Pancake fruits frais et crème anglaise Fresh fruit pancake & English cream	852g	1080	28	37	14	0,4	72	184	13	46	68	68	28	90	2260	98	1500	44	400	31	7,5	42
Les choix de Florentine avec accompagnements Florentine's choices with sides																						
Bagel saumon fumé Bagel lox	637g	1080	42	56	11	0,4	57	137	11	39	31	31	41	75	1500	65	2100	62	225	17	7	39
Délice santé avec fromage brie Healthy delight with brie cheese	598g	700	26	35	13	0,4	67	94	9	32	31	31	29	420	930	40	1050	31	300	23	2,5	14
Délice santé avec fromage cheddar Healthy delight with cheddar cheese	592g	720	28	37	14	0,5	73	93	9	32	31	31	29	415	900	39	1050	31	450	35	2,5	14

Menu

Délice santé avec fromage cottage
Healthy delight with cottage cheese

Portion	614g
Calories	630
Lipides (g) Fat (g)	18
% VQ Lipides % DV Fat	24
Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	8
Gras trans (g) Trans Fat (g)	0,2
% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	41
Glucides (g) Carbohydrates (g)	94
Fibres (g)	9
% VQ Fibres % DV Fiber	32
Sucres (g) Sugars (g)	34
% VQ Sucres % DV Sugars	34
Protéines (g) Protein (g)	29
Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	390
Sodium (mg)	870
% VQ Sodium % DV Sodium	38
Potassium (mg)	1100
% VQ Potassium % DV Potassium	32
Calcium (mg)	225
% VQ Calcium % DV Calcium	17
Fer (mg) Iron (mg)	2,5
% VQ Fer % DV Iron	14

Menu

	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
Déllice santé avec fromage suisse Healthy delight with Swiss cheese	596g	700	25	33	12	0,5	63	96	9	32	34	34	30	405	1270	55	1150	34	400	31	2,5	14
Déllice santé avec yogourt à la vanille Healthy delight with vanilla yogurt	653g	650	18	24	7	0,2	36	105	9	32	41	41	24	385	720	31	1150	34	250	19	2,5	14
Duo superaliments (matcha & coco) Superfood Duo (matcha & coconut)	594g	1010	36	48	8	0	40	113	19	68	41	41	61	405	620	27	1500	44	150	12	9	50
Duo superaliments (ube & coco) Superfood Duo (ube & coconut)	594g	940	40	53	10	0	50	90	13	46	30	30	57	405	610	27	1100	32	150	12	7,5	42
Gruau à l'ancienne fraises et bananes Old-fashioned oatmeal with strawberries and bananas	636g	560	11	15	6	0,3	32	103	10	36	41	41	14	30	75	3	700	21	150	12	4	22
Gruau à l'ancienne pommes caramélisées et amandes Old-fashioned oatmeal with caramelized apples and almonds	666g	730	26	35	9	0,3	47	111	10	36	54	54	16	30	150	7	500	15	175	13	4	22
Tartine avec accompagnements Toasts with sides																						
Mascarpone & fraises Strawberry & mascarpone toast	658g	780	35	47	18	0,5	93	96	11	39	46	46	25	460	460	20	1250	37	150	12	5	28
Mascarpone & pomme caramélisée amande Mascarpone & almond apple caramelized	695g	980	47	63	21	0,5	108	120	11	39	67	67	25	460	530	23	1200	35	150	12	5	28
Avocado lox Avocado lox toast	692g	1060	51	68	10	0	50	107	15	54	21	21	48	440	2110	92	2400	71	150	12	6,5	36
Avocat, bacon & chèvre Avocado, bacon & goat cheese toast	656g	1040	53	71	15	0,3	77	107	16	57	20	20	41	445	1660	72	1950	57	150	12	6,5	36
Avocat & saucisse de poulet Florentine Florentine avocado toast	773g	1100	56	75	13	0,2	66	114	16	57	25	25	44	475	1880	82	2250	66	200	15	8	44
Sandwichs et burger avec accompagnements Sandwiches and burger with sides																						
Burger poulet croustillant Crispy chicken burger	507g	1700	87	116	13	0,4	67	196	11	39	45	45	33	85	3180	138	1400	41	225	17	6,5	36
"Cheeseburger" de luxe avec frites assaisonnées Deluxe cheeseburger with French fries	596g	1830	105	140	27	1	140	159	12	43	16	16	57	340	3970	173	1600	47	300	23	9	50
"Cheeseburger" de luxe avec salade maison Deluxe cheeseburger with house salad	412g	900	61	81	22	1	115	41	4	14	6	6	50	340	2150	93	850	25	300	23	6,5	36
Club déjeuner Breakfast club	706g	1190	52	69	20	0,5	103	132	9	32	26	26	49	450	2110	92	1650	49	500	38	8,5	47
Club sandwich au poulet Club sandwich with chicken	744g	1100	39	52	9	0,1	46	137	13	46	26	26	56	115	2150	93	2150	63	175	13	7,5	42
Croissant jambon effiloché à l'ancienne Shredded ham croissant	633g	1140	60	80	21	0	105	117	8	29	36	36	38	315	2290	100	1650	49	125	10	5,5	31
Wrap poulet & avocat Avocado wrap	617g	1490	87	116	18	1,5	98	140	20	71	21	21	38	90	2550	111	1500	44	350	27	6,5	36
Wrap ranch au poulet grillé Chicken ranch wrap	537g	1410	78	104	20	2	110	125	13	46	17	17	47	130	2870	125	1100	32	500	38	6	33
Wrap ranch au poulet croustillant Chicken ranch wrap	566g	1600	96	128	23	2	125	139	14	50	17	17	44	140	3130	136	1250	37	500	38	6,5	36
Wrap santé Healthy wrap	810g	960	42	56	15	1,5	83	115	18	64	41	41	34	415	920	40	1650	49	450	35	6	33
Wrap légumes grillés & chèvre Grilled vegetables & goat cheese wrap	470g	1220	70	93	13	1,5	73	128	14	50	19	19	22	40	2330	101	950	28	175	13	5,5	31
Wrap saucisse florentine Florentine sausage wrap	570g	1570	100	133	20	2	110	132	14	50	20	20	37	120	3000	130	1100	32	400	31	7	39
Poutines Poutines																						
Poutine Ben & Florentine avec frites Ben & Florentine poutine with French fries	533g	1690	115	153	37	2	195	103	7	25	6	6	60	360	3070	133	1300	38	850	65	4	22
Poutine Ben & Florentine avec pommes de terre Ben & Florentine poutine with famous home fries	573g	1460	102	136	38	1,5	198	76	5	18	6	6	60	360	3260	142	1450	43	850	65	4	22
Poutine saucisse bacon cheddar Bacon cheddar sausage poutine	704g	1450	97	129	33	1	170	84	6	21	11	11	59	375	3140	137	1850	54	650	50	5	28
Bols et salade Bowls and salad																						
Bol salade quinoa à la saucisse B&F Quinoa salad bowl with B&F sausage	620g	1190	85	113	16	1	85	76	11	39	12	12	37	115	2190	95	1450	43	350	27	4,5	25
Bol salade quinoa déjeuner Quinoa salad bowl breakfast	630g	1240	87	116	19	0,5	98	72	10	36	7	7	43	310	2380	103	1250	37	250	19	4,5	25
Bol salade quinoa au poulet croustillant Quinoa salad bowl with crispy chicken	570g	1220	89	119	14	1,5	78	80	11	39	5	5	31	125	1430	62	1250	37	250	19	4,5	25
Bol salade quinoa au poulet grillé Quinoa salad bowl with grilled chicken	541g	1030	72	96	11	1,5	63	67	10	36	5	5	34	115	1180	51	1150	34	250	19	3,5	19
Salade cobb Ham cobb salad	558g	1070	93	124	23	1,5	123	20	7	25	5	5	44	360	1860	81	1100	32	400	31	3,5	19
Coin des petits The Kidz Corner																						
1-2-3 avec bacon 1-2-3 with bacon	320g	310	13	17	4,5	0	23	36	4	14	25	25	15	210	450	20	600	18	100	8	1,5	8
1-2-3 avec cretons 1-2-3 with cretons	340g	290	10	13	3	0	15	38	4	14	25	25	13	210	350	15	650	19	100	8	1,5	8
1-2-3 avec fèves au four 1-2-3 with baked beans	427g	350	7	9	2	0	10	64	10	36	34	34	14	190	430	19	900	26	175	13	4	22

Menu

	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
1-2-3 avec jambon 1-2-3 with ham	345g	260	7	9	2	0	10	37	4	14	25	25	14	205	490	21	650	19	100	8	1,5	8
1-2-3 avec saucisses 1-2-3 with sausages	375g	490	30	40	10	0,1	51	41	4	14	25	25	17	240	640	28	600	18	100	8	2,25	13
"Bananalicious" avec crêpe Bananalicious with crepe	225g	390	12	16	4,5	0,1	23	65	4	14	36	36	8	10	470	20	550	16	125	10	2,25	13
"Bananalicious" avec gaufre Bananalicious with waffle	225g	400	12	16	3,5	0	18	69	4	14	34	34	6	5	480	21	450	13	250	19	2,5	14
"Bananalicious" avec pain doré Bananalicious with French toast	260g	450	15	20	5	0	25	69	4	14	44	44	12	130	230	10	500	15	200	15	2,5	14
"Bananalicious" avec pancake Bananalicious with pancake	281g	490	14	19	5	0,1	26	81	5	18	40	40	11	15	760	33	650	19	175	13	3	17
Bénédictin Benedictin	393g	460	17	23	4,5	0	23	59	5	18	21	21	20	220	860	37	800	24	125	10	3,5	19
Combo coco & bouchées (Façon Churros) Egg & churros combo	400g	630	30	40	10	0,1	51	75	6	21	46	46	20	300	510	22	800	24	125	10	4	22
Crêpe "S'mores" S'mores crepe	388g	540	13	17	4,5	0,1	23	100	6	21	60	60	10	10	530	23	750	22	175	13	2,5	14
Do-Ré-Mi DO-RE-MI	198g	370	16	21	7	0,2	36	33	1	4	16	16	22	185	1020	44	250	7	250	19	2,25	13
"Grilled cheese" Grilled cheese	327g	700	31	41	13	0,5	68	86	5	18	17	17	20	45	1160	50	650	19	450	35	3,5	19
Koko Loko Koko Loko	307g	660	25	33	20	0,1	101	108	8	29	64	64	11	10	740	32	550	16	100	8	4,5	25
Omelette végété Li'l Veggie	377g	300	12	16	3,5	0	18	36	5	18	21	21	15	405	150	7	750	22	75	6	2,5	14
Pti' délice Li'l delight	334g	350	17	23	9	0,3	47	37	4	14	25	25	16	225	310	13	550	16	400	31	1,25	7
Yogourt fraisinette Fraisinette yogurt	220g	160	2,5	3	1	0	5	30	3	11	18	18	5	5	70	3	350	10	150	12	0,75	4
Lève-tôt avec accompagnements Good Morning with sides																						
Bagel BLT etc. Bagel BLT etc.	569g	980	37	49	9	0,1	46	130	11	39	26	26	34	225	1240	54	1550	46	175	13	8	44
Bénédictine avec bacon sur bagel Eggs benedict with bacon on bagel	628g	1180	56	75	14	0,2	71	135	10	36	28	28	41	405	1550	67	1600	47	225	17	8,5	47
Bénédictine avec bacon sur muffin anglais Eggs benedict with bacon on English muffin	589g	970	49	65	13	0,1	66	101	8	29	23	23	36	400	1770	77	1550	46	175	13	5,5	31
Deux œufs avec bacon Two eggs with bacon	501g	1000	47	63	13	0,1	66	106	7	25	16	16	37	430	1900	83	1300	38	225	17	6,5	36
Deux œufs avec cretons Two eggs with cretons	511g	930	40	53	10	0,1	51	108	7	25	16	16	32	420	1620	70	1300	38	225	17	6,5	36
Deux œufs avec fèves au four Two eggs with baked beans	599g	1000	37	49	9	0,1	46	134	13	46	25	25	33	400	1700	74	1550	46	300	23	9	50
Deux œufs avec jambon Two eggs with ham	561g	960	39	52	9	0,1	46	110	7	25	16	16	39	430	2180	95	1350	40	225	17	6,5	36
Deux œufs avec saucisses Two eggs with sausages	546g	1140	61	81	17	0,1	86	111	7	25	16	16	35	450	1910	83	1250	37	225	17	7	39
"Grilled cheese" au jambon Grilled cheese with ham	481g	950	40	53	15	0,5	78	117	9	32	14	14	30	60	2130	93	1200	35	450	35	2,5	14
Gruau matinal Morning oatmeal	530g	640	14	19	6	0,2	31	114	8	29	39	39	16	20	410	18	550	16	175	13	5	28
Omelette "Western" Western omelet	561g	950	41	55	10	0,1	51	114	8	29	19	19	31	410	1660	72	1350	40	225	17	6,5	36
Smoothies Smoothies																						
Açaï & cie Acai & co	515ml	250	3,5	5	0,2	0	1	54	5	18	41	41	2	0	70	3	75	2	175	13	0,75	4
Aloha avec lait d'amande Aloha with almond milk	466ml	210	1	1	0,1	0	1	50	2	7	44	44	2	0	45	2	650	19	125	10	0,75	4
Aloha avec yogourt Aloha with yogurt	466ml	240	1	1	0,3	0	2	56	2	7	49	49	3	0	40	2	700	21	125	10	0,75	4
Force du dragon Dragon energy	515ml	240	2,5	3	0,2	0	1	53	6	21	37	37	2	0	70	3	75	2	175	13	1,25	7
Fraisinette avec lait d'amande "Fraisinette" with almond milk	516ml	260	1	1	0,2	0	1	62	4	14	48	48	2	0	45	2	750	22	150	12	1,25	7
Fraisinette avec yogourt "Fraisinette" with yogurt	516ml	290	1	1	0,4	0	2	69	4	14	54	54	3	0	40	2	800	24	125	10	1,25	7
Futé Power protein	384ml	300	6	8	1	0	5	35	6	21	17	17	29	0	140	6	250	7	350	27	1,25	7
Key lime Key Lime	562ml	310	9	12	5	0	25	49	2	7	27	27	4	0	120	5	100	3	30	2	1,5	8
Matcha & coco Matcha coco	512ml	410	5	7	2	0	10	80	11	39	41	41	10	0	95	4	750	22	40	3	4,5	25
"Ruby Red" avec lait d'amande Ruby Red with almond milk	456ml	210	1	1	0,1	0	1	49	7	25	39	39	1	0	40	2	175	5	125	10	1,25	7
"Ruby Red" avec yogourt Ruby Red with yogurt	456ml	240	1	1	0,2	0	1	56	6	21	44	44	3	0	35	2	250	7	125	10	1,25	7
Ube coco Ube Coco	512ml	310	10	13	5	0	25	46	2	7	25	25	4	0	80	3	125	4	40	3	2	11
Vert santé avec lait d'amande Healthy green with almond milk	451ml	230	2,5	3	0,3	0	2	50	4	14	42	42	2	0	50	2	600	18	175	13	1,25	7
Vert santé avec yogourt Healthy green with yogurt	451ml	260	2,5	3	0,5	0	3	57	4	14	48	48	3	0	50	2	650	19	175	13	1,25	7

Menu

Menu																						
	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
Alcool																						
Alcohol																						
Chocolat chaud blanc Ube avec alcool	259ml	410	17	23	13	0.2	66	38	1	4	29	29	9	15	110	5	150	4	300	23	0.75	4
White hot chocolat Ube with alcohol																						
Fizz fraise & litchi avec alcool	474ml	270	0	0	0	0	0	40	1	4	37	37	0	0	25	1	75	2	50	4	0.4	2
Strawberry & lychee fizz with alcohol																						
Fizz mangue & fruit de la passion avec alcool	474ml	280	0	0	0	0	0	41	0	0	41	41	0.1	0	25	1	75	2	50	4	0.1	1
Passion fruit & mango fizz with alcohol																						
Frappuccino B&F avec alcool	381ml	290	9	12	7	0	35	36	0	0	34	34	1	20	45	2	50	1	10	1	0.1	1
B&F Frappuccino with alcohol																						
Sangria avec alcool	610ml	290	0	0	0	0	0	44	1	4	39	39	1	0	30	1	300	9	50	4	0.4	2
Sangria with alcohol																						
Breuages spécialisés																						
Specialty beverages																						
Café au lait (bol)	483ml	220	8	11	5	0.2	26	22	1	4	19	19	15	30	200	9	125	4	650	50	0.4	2
"Café au lait" (bowl)																						
Café au lait (tasse)	242ml	110	4.5	6	2.5	0.1	13	11	1	4	10	10	8	15	100	4	75	2	300	23	0.3	2
"Café au lait" (mug)																						
Café glacé	398ml	130	4.5	6	2.5	0.1	13	17	1	4	15	15	8	15	105	5	75	2	300	23	0.3	2
Iced coffee																						
Cappuccino (bol)	283ml	120	4.5	6	2.5	0.1	13	12	1	4	10	10	8	15	110	5	125	4	300	23	0.4	2
Cappuccino (bowl)																						
Cappuccino (tasse)	142ml	60	2.5	3	1.5	0	8	7	1	4	5	5	4	10	55	2	75	2	150	12	0.3	2
Cappuccino (mug)																						
Chocolat chaud blanc Ube sans alcool	246ml	350	17	23	13	0.2	66	39	1	4	30	30	9	15	115	5	150	4	300	23	0.75	4
White hot chocolat Ube without alcohol																						
Chocolat chaud de luxe	272ml	180	6	8	6	0	30	33	2	7	24	24	2	0	180	8	225	7	40	3	1.25	7
Deluxe hot chocolate																						
Chocolat chaud S'mores	185ml	320	13	17	10	0	50	51	2	7	39	39	3	0	190	8	250	7	75	6	1.5	8
S'mores hot chocolate																						
Espresso double	81ml	5	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0.1	0	10	1	100	3	0	0	0.1	1
Espresso (double)																						
Espresso simple	40ml	4	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	5	1	50	1	0	0	0.1	1
Espresso (single)																						
Frappuccino B&F sans alcool	381ml	160	4	5	3.5	0	18	30	0	0	28	28	0.2	0	20	1	40	1	10	1	0.1	1
B&F Frappuccino without alcohol																						
Mokaccino (bol)	416ml	170	6	8	4	0.1	21	24	2	7	18	18	9	15	190	8	250	7	350	27	1.25	7
Mochaccino (bowl)																						
Mokaccino (tasse)	210ml	90	3	4	2	0	10	13	2	7	9	9	5	10	95	4	150	4	175	13	0.75	4
Mochaccino (mug)																						
Breuages																						
Beverages																						
Breuage d'amande (petit)	148ml	20	2	3	0.2	0	1	1	1	4	0	0	1	0	75	3	20	1	175	13	0.1	1
Almond beverage (small)																						
Breuage d'amande (grand)	266ml	35	3	4	0.3	0	2	1	1	4	0	0	1	0	140	6	40	1	300	23	0.1	1
Almond beverage (large)																						
Cocktail de fruits	300ml	100	0	0	0	0	0	26	0	0	25	25	0	0	40	2	30	1	30	2	0	0
Fruit cocktail																						
Fizz fraise & litchi sans alcool	431ml	160	0	0	0	0	0	40	1	4	37	37	0	0	25	1	75	2	50	4	0.4	2
Strawberry & lychee fizz without alcohol																						
Fizz mangue & fruit de la passion sans alcool	432ml	170	0	0	0	0	0	41	0	0	41	41	0.1	0	25	1	75	2	50	4	0.1	1
Passion fruit & mango fizz without alcohol																						
Jus d'ananas (petit)	148ml	70	0	0	0	0	0	17	0	0	15	15	0.3	0	10	1	200	6	30	2	0.2	1
Pineapple juice (small)																						
Jus d'ananas (grand)	266ml	130	0	0	0	0	0	31	0	0	28	28	1	0	15	1	350	10	50	4	0.4	2
Pineapple juice (large)																						
Jus de canneberge (petit)	148ml	80	0	0	0	0	0	19	0	0	18	18	0	0	5	1	20	1	20	2	0.1	1
Cranberry juice (small)																						
Jus de canneberge (grand)	266ml	140	0	0	0	0	0	34	0	0	33	33	0	0	10	1	40	1	30	2	0.1	1
Cranberry juice (large)																						
Jus de pamplemousse (petit)	148ml	60	0	0	0	0	0	15	0	0	13	13	0	0	10	1	125	4	20	2	0.1	1
Grapefruit juice (small)																						
Jus de pamplemousse (grand)	266ml	110	0	0	0	0	0	28	0	0	23	23	0	0	20	1	225	7	40	3	0.1	1
Grapefruit juice (large)																						
Jus de pomme (petit)	148ml	70	0	0	0	0	0	16	0	0	15	15	0	0	5	1	125	4	20	2	0.1	1
Apple juice (small)																						
Jus de pomme (grand)	266ml	120	0	0	0	0	0	29	0	0	27	27	0	0	10	1	250	7	30	2	0.1	1
Apple juice (large)																						
Jus de pomme, fraise et framboise (Heritage)	350ml	170	0	0	0	0	0	39	1	4	35	35	1	0	15	1	200	6	0	0	0	0
Apple, strawberry and raspberry juice (Heritage)																						
Jus d'orange (petit)	148ml	70	0	0	0	0	0	15	0	0	12	12	1	0	5	1	250	7	10	1	0.1	1
Orange juice (small)																						
Jus d'orange (grand)	266ml	120	0	0	0	0	0	28	0	0	22	22	2	0	10	1	500	15	10	1	0.2	1
Orange juice (large)																						
Jus d'orange fraîchement pressé	279ml	130	0.5	1	0.1	0	1	29	1	4	23	23	2	0	3	1	550	16	30	2	0.5	3
Freshly squeezed orange juice																						
Lait 2% (petit)	148ml	80	3	4	2	0.1	11	7	0	0	7	7	5	10	70	3	0	0	225	17	0	0
2% Milk (small)																						
Lait 2% (grand)	266ml	140	5	7	3	0.1	16	13	0	0	13	13	10	20	130	6	0	0	400	31	0	0
2% Milk (large)																						
Lait au chocolat 1% (petit)	148ml	100	1.5	2	1	0.1	6	17	0	0	17	17	5	5	130	6	250	7	200	15	0.4	2
1% Milk chocolate (small)																						
Lait au chocolat 1% (grand)	266ml	190	2.5	3	1.5	0.1	8	31	0	0	30	30	10	10	230	10	450	13	350	27	0.75	4
1% Milk chocolate (large)																						

Menu

	Portion	Calories	Lipides (g) Fat (g)	% VQ Lipides % DV Fat	Gras saturés (g) Saturated Fat (g)	Gras trans (g) Trans Fat (g)	% VQ gras saturés + trans % DV Saturated & Trans Fat	Glucides (g) Carbohydrates (g)	Fibres (g)	% VQ Fibres % DV Fiber	Sucres (g) Sugars (g)	% VQ Sucres % DV Sugars	Protéines (g) Protein (g)	Cholestérol (mg) Cholesterol (mg)	Sodium (mg)	% VQ Sodium % DV Sodium	Potassium (mg)	% VQ Potassium % DV Potassium	Calcium (mg)	% VQ Calcium % DV Calcium	Fer (mg) Iron (mg)	% VQ Fer % DV Iron
Sangria sans alcool Sangria without alcohol	523ml	180	0	0	0	0	0	42	1	4	38	38	1	0	25	1	250	7	40	3	0,2	1
Extras																						
Bacon (4 tranches) Bacon (4 slices)	40g	190	14	19	5	0	25	0	0	0	0	0	15	40	740	32	175	5	10	1	0,5	3
Bol de fruits frais Bowl of fresh fruit	351g	180	1	1	0,2	0	1	47	6	21	29	29	3	0	35	2	800	24	30	2	0,75	4
Bouchées "Façon Churros" "Churros Style" Bites	180g	450	15	20	5	0,1	26	67	3	11	40	40	13	140	280	12	300	9	150	12	3,5	19
Boulette Impossible Patty Impossible	103g	260	18	24	7	0,2	36	8	2	7	1	1	16	0	320	14	550	16	150	12	4,5	25
Ça croustille caramel (1) Crispy French toast with caramel (1)	308g	400	6	8	2,5	0	13	81	7	25	35	35	10	130	230	10	600	18	150	12	2,5	14
Ça croustille choco noisettes (1) Crispy French toast with hazelnut chocolate (1)	308g	470	14	19	5	0	25	78	8	29	38	38	12	130	240	10	700	21	175	13	3	17
Caramel Caramel	57ml	190	1,5	2	1,5	0	8	43	0	0	26	26	0	0	0	0	50	1	0	0	0,3	2
Chocolat aux noisettes Hazelnut chocolate spread	57ml	310	18	24	6	0,1	31	35	2	7	32	32	3	0	25	1	300	9	50	4	1,25	7
Chorizo (1) Chorizo (1)	139g	400	32	43	12	0	60	2	0	0	2	2	28	130	1360	59	500	15	20	2	4	22
Crème anglaise English cream	46ml	150	12	16	8	0,2	41	8	0	0	8	8	2	45	25	1	75	2	50	4	0	0
Crème fouettée Whipped cream	38g	120	9	12	9	0	45	10	0	0	9	9	0,4	0	10	1	0	0	0	0	0	0
Crêpe (1) Crepe (1)	140g	270	12	16	10	0	50	37	2	7	16	16	5	5	450	20	150	4	50	4	1,5	8
Cretons Cretons	40g	70	4,5	6	1,5	0	8	2	0	0	0	0	6	20	270	12	125	4	10	1	0,2	1
Fèves au four Baked beans	126g	140	1,5	2	0,3	0	2	28	6	21	9	9	7	0	340	15	400	12	75	6	3	17
Frites French fries	160g	630	31	41	2,5	0,1	13	85	7	25	0	0	7	0	670	29	700	21	30	2	1,75	10
Fromage à la crème Cream cheese	50g	120	10	13	6	0,3	32	5	0	0	4	4	4	30	210	9	150	4	75	6	0	0
Fromage brie (3 tranches) Brie cheese (3 slices)	60g	180	14	19	9	0,4	47	4	0	0	0	0	12	60	380	17	40	1	200	15	0	0
Fromage cheddar (3 tranches) Cheddar cheese (3 slices)	51g	200	17	23	10	0,5	53	2	0	0	0	0	12	50	340	15	40	1	450	35	0	0
Fromage cottage Cottage cheese	99g	100	2	3	1	0	5	5	0	0	5	5	13	10	340	15	150	4	125	10	0,2	1
Fromage de chèvre Goat cheese	28g	80	7	9	4	0,3	22	1	1	4	0	0	7	25	90	4	50	1	20	2	0	0
Fromage ruban jaune (3 tranches) Yellow ribbon cheese (3 slices)	63g	260	22	29	14	0,5	73	0	0	0	0	0	15	65	450	20	50	1	450	35	0,1	1
Fromage suisse (3 tranches) Swiss cheese (3 slices)	57g	180	12	16	8	0,5	43	6	1	4	5	5	12	40	890	39	150	4	350	27	0,3	2
Gaufre (demi) Waffle (half)	140g	270	11	15	9	0	45	41	1	4	14	14	3	0	460	20	30	1	200	15	1,5	8
Jambon (2 tranches) Ham (2 slices)	90g	100	3	4	1	0	5	4	0	0	0	0	13	30	830	36	200	6	10	1	0,5	3
Pain doré (1) French toast (1)	176g	320	14	19	11	0	55	40	1	4	24	24	9	130	200	9	100	3	125	10	1,75	10
Pain doré croustillant au pommes caramel Crispy caramelized apple French toast	344g	640	21	28	7	0,1	36	94	3	11	58	58	18	280	350	15	250	7	250	19	3,5	19
Pancake (1) Pancake (1)	197g	360	13	17	11	0,1	56	53	3	11	20	20	8	10	740	32	225	7	100	8	2,25	13
Pommes de terre Famous home fries	200g	420	18	24	3,5	0,1	18	58	5	18	0	0	7	0	860	37	900	26	30	2	2	11
Poulet croustillant (1 morceau) Crispy chicken (1 piece)	50g	140	9	12	1,5	0,1	8	7	0	0	0	0	7	30	260	11	175	5	0	0	0,5	3
Poulet croustillant (5 morceaux) Crispy chicken (5 pieces)	250g	680	47	63	7	0,4	37	44	2	7	0	0	33	150	1310	57	800	24	20	2	3	17
Poutine Poutine	523g	1100	63	84	21	1,5	113	104	8	29	2	2	32	100	2470	107	850	25	750	58	2,5	14
Sauce brune Brown sauce	57ml	20	0,5	1	0,3	0	2	3	0	0	0	0	0,3	0	240	10	20	1	0	0	0,2	1
Sauce chipotle Chipotle sauce	57ml	230	17	23	3	0	15	15	0	0	11	11	1	10	490	21	0	0	0	0	0,75	4
Sauce hollandaise Hollandaise sauce	57ml	150	14	19	3,5	0	18	5	0	0	3	3	2	5	250	11	100	3	30	2	0,1	1
Sauce hollandaise sirop d'érable Maple Hollandaise sauce	80ml	220	15	20	4	0	20	19	0	0	16	16	2	5	260	11	150	4	50	4	0,2	1
Sauce hollandaise sriracha Sriracha Hollandaise sauce	71ml	150	14	19	3,5	0	18	5	0	0	4	4	2	5	470	20	100	3	30	2	0,1	1
Saucisses déjeuner (3) Breakfast sausages (3)	112g	420	37	49	13	0,1	66	8	0	0	0	0	14	70	840	37	125	4	20	2	1,25	7
Saucisses italiennes Italian sausages	120g	330	25	33	9	0,1	46	1	0	0	0	0	25	75	940	41	450	13	20	2	3	17
Sirop d'érable Maple syrup	61ml	170	0	0	0	0	0	41	0	0	41	41	0	0	0	0	150	4	50	4	0,3	2
Yogourt à la vanille Vanilla yogurt	99ml	80	1	1	0,4	0	2	14	0	0	10	10	3	5	45	2	150	4	100	8	0,1	1

Menu

Portion
Calories
Lipides (g)
Fat (g)
% VQ Lipides
% DV Fat
Gras saturés (g)
Saturated Fat (g)
Gras trans (g)
Trans Fat (g)
% VQ gras saturés + trans
% DV Saturated & Trans Fat
Glucides (g)
Carbohydrates (g)
Fibres (g)
% VQ Fibres
% DV Fiber
Sucres (g)
Sugars (g)
% VQ Sucres
% DV Sugars
Protéines (g)
Protein (g)
Cholestérol (mg)
Cholesterol (mg)
Sodium (mg)
% VQ Sodium
% DV Sodium
Potassium (mg)
% VQ Potassium
% DV Potassium
Calcium (mg)
% VQ Calcium
% DV Calcium
Fer (mg)
Iron (mg)
% VQ Fer
% DV Iron

NOTES:

Les valeurs nutritives proviennent d'analyses de laboratoire, des données des fournisseurs et d'une base de données
Le pourcentage de la valeur quotidienne recommandée (%VQ) est basé sur la moyenne des besoins énergétiques d'un adulte (2 000 cal / jour)
Les breuvages ne sont pas inclus
rôties: les valeurs nutritives sont calculées avec du pain blanc et de la margarine, sauf en cas d'indication contraire

*Nutrition facts are based on laboratory analysis, supplier's information and database
Percentage of daily values (%DV) are based on a 2 000 calories diet. Your daily values may vary depending on your needs.
Beverages are not included
Toast: nutrition facts are calculated with white bread and margarine if not specified.*