



### Informations nutritionnelles et allergènes – Juillet 2023

Chez Parkland Corporation, en partenariat avec les Aliments M&M Ltée, nous comprenons l'importance d'offrir à nos clients des options alimentaires sûres et délicieuses. Nous nous engageons à réduire le risque de présence d'allergènes dans les cuisines de nos fournisseurs et notre priorité est de veiller à ce que les clients souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires disposent de renseignements exacts leur permettant de faire des choix sûrs dans notre menu. Les renseignements fournis dans ce document sont basés sur des formulations de produits standard et sur les renseignements fournis par nos fournisseurs.

Nous avons mis en place des contrôles stricts avec nos fournisseurs pour surveiller le risque de contamination croisée, mais nos plats peuvent contenir ou entrer en contact avec des allergènes, notamment des arachides, des noix, du lait, des œufs, du blé, du soya, du poisson, des crustacés, du sésame, de la moutarde et des sulfites. Les activités régulières de la cuisine peuvent entraîner le partage d'aliments dans les zones communes de préparation, de cuisson ou de conservation. L'utilisation commune d'équipements et d'ustensiles est également possible. Parkland Corporation, les Aliments M&M Ltée, leurs successeurs et ayants droit, les détaillants et les employés n'assument aucune responsabilité à l'égard d'une allergie ou d'une sensibilité aux aliments offerts dans leurs restaurants.

Nous nous efforçons de fournir des renseignements exacts et à jour sur les allergènes dans notre menu et sur notre site Web, mais les ingrédients et les articles du menu peuvent changer ou être remplacés de temps à autre sans préavis et nous ne pouvons pas garantir qu'un produit est entièrement exempt d'allergènes.

Les clients souffrant d'allergies et d'intolérances alimentaires doivent prendre connaissance de ces renseignements et si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant les allergènes, veuillez vous adresser à un responsable ou nous contacter directement. Merci d'avoir choisi Parkland Corporation/les Aliments M&M Ltée.

<sup>MD</sup> Bouchées du Marché est une marque de commerce étant la propriété de Corporation Parkland. Toutes les marques de commerce M&M sont la propriété de M&M Meat Shops Ltd. et autres. Toute reproduction de marques de commerce M&M (y compris la mise en ligne) sans le consentement écrit de M&M Meat Shops Ltd. est interdite. © M&M Meat Shops Ltd.

Article du menu	Format	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)
<b>Déjeuner</b>															
Croissant déjeuner - bacon et œuf	1	130	390	27	14	0,3	22	1	4	16	150	690	125	175	2
Croissant déjeuner - saucisse et œuf	1	155	460	33	16	0,4	22	1	3	18	165	750	175	175	2
Croissant déjeuner - œuf et fromage	1	118	350	24	13	0,3	2	1	3	12	140	470	75	175	1,75
Bouchées d'omelette - bacon et cheddar	1 (2 bouchées)	114	220	16	6	0,2	3	0	4	17	240	620	100	200	1,25
Bouchées d'omelette de blancs d'œufs - épinards et poivrons rouges	1 (2 bouchées)	114	150	8	4	0,2	6	1	2	14	20	460	175	200	0,5
Bol déjeuner	1	312	610	44	12	1	30	3	3	25	175	1460	400	125	3
Quiche classique française	1	170	480	31	13	0,5	33	1	5	17	185	620	300	250	2,5
<b>Dîner</b>															
Sandwich BLT au poulet chipotle grillé	1	322	680	41	7	0,2	43	2	11	36	115	1500	350	200	4
Sandwich au poulet croustillant Nashville	1	331	740	43	8	0,5	63	2	15	26	100	1400	125	225	4
Bol de falafels Nashville	1	353	480	27	3	0,2	54	6	11	9	5	1360	400	75	2,25
Bol de poulet Nashville	1	342	550	26	4	0,2	52	4	10	28	55	1050	800	20	2,5
Pain plat gourmet double pepperoni	1 (0,5 portion)	240	620	24	10	0,4	71	4	5	31	65	1310	350	300	5
Pain plat bruschetta gourmet	1 (0,5 portion)	258	580	24	9	0,4	70	4	6	24	30	870	300	350	5
<b>En tout temps</b>															
Accompagnement de quartiers de pommes de terre	1	170	250	9	1	0,2	40	4	0	5	0	690	550	0	1,75
Poutine aux quartiers de pommes de terre	1	372	880	26	11	1	137	4	24	26	60	840	550	500	1,75
Mini-rouleaux de printemps	1 (6 rouleaux)	144	280	11	1	0	39	3	6	8	0	720	0	40	2
Rouleaux de pizza au pepperoni	1 (2 rouleaux)	115	260	13	2,5	0,1	29	1	1	8	20	370	0	100	2
Bâtonnets de fromage aux jalapeños	1 (6 bâtonnets)	180	500	26	10	0,5	48	2	6	20	40	640	0	500	6
Chausson - pizza au pepperoni	1	150	520	35	15	0,5	38	2	6	15	10	640	225	125	3
Chausson - bifteck et champignons	1	150	490	34	15	0,5	36	2	1	11	25	670	150	10	2,5

Article du menu	Format	Portion (g)	Calories (kcal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Glucides (g)	Fibres alimentaires (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Potassium (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)
<b>Desserts</b>															
Biscuit aux brisures de chocolat fondant	1	130	580	27	13	0,5	77	2	46	7	85	460	175	30	4
Tarte à la lime des Keys	1	132	380	14	8	0,5	56	1	46	9	140	210	300	225	1
Fine fleur aux pommes	1	115	170	8	4	0,1	22	1	9	2	5	150	0	10	0,75
Bouchées de gâteau au fromage - gousse de vanille	1	20	80	5	3,5	0	7	0	7	1	15	40	0	10	0,1
Bouchées de gâteau au fromage - chocolat et pralines	1	20	80	5	3,5	0,1	8	0	6	1	10	35	0	20	0,5
Mini-gâteau au fromage - chocolat blanc et framboises	1	50	180	11	6	0,1	19	1	13	2	30	95	30	30	2
Mini-gâteau au fromage - beurre d'arachide et chocolat	1	50	210	14	6	0,1	18	1	13	3	30	120	75	20	0,75
Mini-gâteau au fromage - mousse au chocolat	1	50	190	13	7	0,3	17	1	12	2	40	50	0	30	1
Mini-gâteau au fromage - croustade aux pommes	1	60	200	10	6	0,3	26	1	18	3	55	180	0	40	0,5
Barre Nanaïmo	1	53	270	15	8	0	32	2	22	2	0	140	0	30	1,75
Bouchées de gâteau au fromage - gousse de vanille	2	40	160	10	7	0	15	0	14	2	30	75	0	20	0,2
Bouchées de gâteau au fromage - chocolat et pralines	2	40	160	10	7	0,1	16	1	13	2	25	70	0	30	1,25
Mini-gâteaux au fromage - chocolat blanc et framboises	2	100	350	21	11	0,2	37	1	25	4	60	190	50	50	4
Mini-gâteaux au fromage - beurre d'arachide et chocolat	2	100	400	27	11	0,2	35	2	25	6	60	240	150	40	1,5
Mini-gâteaux au fromage - mousse au chocolat	2	100	380	25	14	0,5	34	1	23	4	75	100	0	50	2
Mini-gâteaux au fromage - croustade aux pommes	2	120	410	20	11	0,5	52	1	36	6	105	350	0	75	1
Barres Nanaïmo	2	106	530	30	16	0	64	4	44	4	0	280	0	50	3,5
<b>Combos</b>															
<b>Combo - Sandwich BLT au poulet chipotle grillé</b> 1 sandwich BLT au poulet chipotle grillé 100 g de quartiers de pommes de terre	1	423	830	46	7	0,3	67	4	11	39	115	1919	700	200	5
<b>Combo - Sandwich au poulet croustillant Nashville</b> 1 sandwich au poulet croustillant Nashville 100 g de quartiers de pommes de terre	1	431	890	48	8	0,5	87	4	15	29	100	1810	450	225	5

Article du menu	Oeufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
<b>Déjeuner</b>														
Croissant déjeuner - bacon et œuf	Y		Y				Y			Y	Y			
Croissant déjeuner - saucisse et œuf	Y		Y				Y			Y	Y			
Croissant déjeuner - œuf et fromage	Y									Y	Y			
Bouchées d'omelette - bacon et cheddar	y		y				y						MAÏS	
Bouchées d'omelette de blancs d'œufs - épinards et poivrons rouges	y		y				y						MAÏS, OIGNON	
Bol déjeuner	Y		Y	Y			Y			Y	Y			
Quiche classique française	y		y							y	y		MAÏS, OIGNON	
<b>Dîner</b>														
Sandwich BLT au poulet chipotle grillé	Y		Y	Y						Y	Y			
Sandwich au poulet croustillant Nashville	Y		Y	Y			Y			Y	Y			
Bol de poulet Nashville	Y		Y	Y			Y			Y	Y			
Bol de falafels Nashville	Y		Y	Y		Y				Y	Y			
Pain plat gourmet double pepperoni			y							y	y		OIGNON, AIL	
Pain plat bruschetta gourmet			y							y	y		OIGNON, AIL	
<b>En tout temps</b>														
Accompagnement de quartiers de pommes de terre										Y	Y			
Poutine aux quartiers de pomme de terre			Y				Y			Y	Y	Y		
Mini-rouleaux de printemps	y					Y				y	y		MAÏS, OIGNON	
Rouleaux de pizza au pepperoni	y		y							y	y		MAÏS, AIL	MOUTARDE, SOYA, SÉSAME
Bâtonnets de fromage aux jalapeños	Y		Y							Y	Y		AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ	
Chausson - pizza au pepperoni			Y	Y						Y	Y		OIGNON, AIL	SOYA, TRITICALE, SEIGLE, ORGE, AVOINE
Chausson - bifteck et champignons							Y			Y	Y		MAÏS, OIGNON, AIL	MOUTARDE, TRITICALE, SEIGLE, ORGE, AVOINE

Article du menu	Oeufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
<b>Desserts</b>														
Barre Nanaïmo			Y				Y	Y		Y	Y	Y		ŒUF, ARACHIDES, NOIX
Tarte à la lime des Keys	Y		Y							Y	Y			SOYA, NOIX
Mini-gâteau au fromage - chocolat blanc et framboises	Y		Y				Y			Y	Y			ARACHIDES, NOIX, SULFITES
Mini-gâteau au fromage - beurre d'arachide et chocolat	Y		Y		Y		Y			Y	Y			NOIX
Mini-gâteau au fromage - mousse au chocolat	Y		Y				Y			Y	Y		AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ	ARACHIDES, NOIX
Mini-gâteau au fromage - croustade aux pommes	Y		Y				Y			Y	Y		CANNELLE	ARACHIDES, NOIX
Biscuit aux brisures de chocolat fondant	Y		Y				Y			Y	Y			NOIX
Bouchées de gâteau au fromage - gousse de vanille	Y		Y				Y							
Bouchées de gâteau au fromage - chocolat et pralines	Y		Y				Y	Y						
Fine fleur aux pommes	Y		Y							Y	Y		AMIDON DE MAÏS, CANNELLE	SOYA, NOIX
<b>Condiments</b>														
Tartinade - aïoli à l'ail	Y			Y			Y						MAÏS, AIL	
Tartinade - mayo chipotle	Y												MAÏS, OIGNON, AIL	
Sauce BBQ Diana				Y			Y			Y	Y			
Trempette - babeurre et aneth	Y		Y	Y										
Sauce style Nashville														
Cornichons														MOUTARDE
Piments forts														
Relish												Y		
Moutarde				Y										
Ketchup														
Trempette - BBQ				Y								Y		

Article du menu	Oeufs	Poisson	Lait	Moutarde	Arachides	Sésame	Soya	Noix	Mollusques	Blé	Gluten	Sulfites	Autres	Peut contenir
Trempelette - aigre-douce												Y		
Trempelette - marinara														
Trempelette - ail	Y		Y	Y										
Sel														
Poivre														
Bacon														
Laitue à feuilles vertes														
Tranches de fromage cheddar			Y											
Fromage en grains														
Sauce à poutine							Y					Y		