

**PRENEZ DES DÉCISIONS
ÉCLAIRÉES**

INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR VOS FAVORIS DU KEG

THE KEG®

PLATS	Portion* (g)	Calories (cal)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	Vit. A (%†)	Vit. C (%†)	Calcium (%†)	Fer (%†)
ENTRÉES + SOUPES															
Champignons Neptune	199	501	32	21	0	108	857	39	3	8	18	17	26	12	14
Cocktail de crevettes	193	128	1	0,3	0	318	653	4	1	2	26	13	28	6	37
SALADES															
Salade César	180	340	27	5	0,4	25	461	14	3	2	6	50	66	12	9
Quartier d'iceberg avec vinaigrette Ranch au babeurre	188	179	13	3	0	19	514	9	1	3	8	7	12	5	2
Quartier d'iceberg avec vinaigrette au fromage bleu	216	279	21	8	0	44	894	9	1	3	14	9	12	9	2
Salade tiède de chou-fleur méditerranéen	500	773	62	10	0	0	491	46	11	10	15	4	174	20	30
STEAKS + CÔTE DE BŒUF															
Côte de bœuf (10 oz)	439	550	30	11	0	128	2203	18	1	3	55	0,4	24	1	36
Côte de bœuf (14 oz)	553	721	40	15	0	180	2393	18	1	3	75	0,4	24	1	47
Haut de surlonge (6 oz)	220	292	12	4	0,2	94	580	5	2	3	37	27	144	1	29
Haut de surlonge (8 oz)	275	370	15	5	0,2	124	610	5	2	3	48	27	145	1	37
Haut de surlonge (12 oz)	373	531	21	7	0,3	187	673	5	2	3	73	27	147	1	55
Filet mignon (7 oz)	344	876	70	12	0	251	1007	9	2	5	50	29	145	8	29
Filet Mignon (10 oz)	416	1004	75	14	0	302	1054	9	2	5	69	29	145	10	37
Bifteck de côte (20 oz avec os)	559	796	36	11	1	280	1006	8	3	5	104	30	140	11	52
Contre-filet New York	374	735	34	12	3	238	863	5	2	3	96	27	140	8	55
AJOUTS : FRUITS DE MER, SAUCES ET AUTRES															
Queue de homard de l'Atlantique	160	504	51	32	1	239	270	4	2	1	11	64	40	4	3
Queues (2) de homard de l'Atlantique	220	552	51	32	1	320	541	4	2	1	22	66	40	7	4
Crabe royal	169	525	48	30	1	196	911	4	2	1	20	61	53	6	6
ACCOMPAGNEMENTS															
Pomme de terre au four (nature)	328	280	2	0	0	0	0	59	4	2	7	0	31	4	20
Pomme de terre au four garnie	405	495	24	9	0,2	30	340	61	4	3	12	16	31	8	20
Purée de pommes de terre à l'ail	170	231	13	7	0,1	12	569	24	2	4	4	17	19	6	7
Légumes frais	285	240	20	4	0	7	982	12	3	5	5	40	208	3	8
Pomme de terre Monte-Carlo (contient du bacon)	285	452	24	11	0,3	25	518	52	4	3	9	22	26	9	17
CLASSIQUE KEG (incluant : steak, légumes et champignons)															
Haut de surlonge classique (8 oz)	361	427	20	7	0,3	130	689	8	3	4	50	30	147	2	40
Haut de surlonge classique (12 oz)	559	548	33	12	0,1	135	1693	11	3	6	56	30	160	2	37
Contre-filet New York classique (12 oz)	460	799	39	14	3	244	897	10	3	4	99	30	142	9	58
Filet mignon classique (7 oz, avec bacon)	430	933	75	14	0,1	257	1086	12	3	6	52	32	147	9	31
POISSONS, POULET + CÔTES LEVÉES															
Saumon en croûte de pistaches	483	1119	77	26	0,5	180	1297	53	10	19	56	46	162	12	21
Poulet rôti	650	1019	38	8	0	165	745	22	5	7	61	4	44	5	28
Côtes levées BBQ (carré entier)	774	1914	114	42	1	388	2853	108	9	38	102	11	30	23	11
Côtes levées BBQ (demi-carré)	583	1278	70	25	0,6	202	2326	99	8	31	56	11	30	17	11
DESSERTS															
Crème brûlée	255	732	46	19	0,2	1155	92	61	0,3	59	20	78	13	32	29
Tarte Billy Miner	195	573	31	15	1	57	300	68	3	76	8	23	0	20	21
Gâteau au fromage (non garni)	189	660	39	25	0,5	110	390	64	1	51	11	15	10	20	4

*Portion habituellement servie à l'invité. ● Plat servi au dîner seulement. ● Restaurants américains seulement. **Toutes les sauces et garnitures servies avec ce plat sont incluses. (Demandez plus de détails à votre serveur ou serveuse.) †Pourcentage de valeur quotidienne.

Seuls les plats du menu régulier figurent à ce guide. Veuillez nous écrire au : kegcommunity@kegrestaurants.com pour en savoir davantage sur les plats de nos menus en vedette.

L'information nutritionnelle est basée sur les recettes standardisées du Keg. Les valeurs indiquées proviennent de tests effectués par un laboratoire externe, d'information reçue des fournisseurs, des résultats d'analyse provenant d'un logiciel standard de l'industrie, et de ressources documentaires. Les valeurs nutritionnelles indiquées peuvent varier selon la préparation personnalisée de certains plats, les quantités servies, les techniques de préparation, les sources d'approvisionnement, la substitution d'ingrédients et l'essai de produits ainsi que certaines variations régionales et saisonnières. Il est possible que certains restaurants Keg servent des plats exclus de cette liste ou ne servent pas tous les plats énumérés.

BESOINS QUOTIDIENS EN CALORIES ET EN SODIUM Les adultes en santé devraient consommer de 1500 à 2300 milligrammes de sodium par jour. Les besoins des enfants et des personnes âgées sont moins élevés. L'apport quotidien en calories pour les adultes en santé devrait être de 2 000 à 2 400 calories. Les besoins individuels varient selon l'âge, le niveau d'activité et le sexe (source: Santé Canada).

THE KEG

06/18/2020