



Guide nutritionnel d'East Side Mario's

	Portion	Calories	Lipides totaux	Gras saturés	Gras trans	Cholestérol	Sodium	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Vitamine A	Vitamine C	Calcium	Fer	
	(g)	(cal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	(g)	(% de valeur quotidienne)	(% de valeur quotidienne)	(% de valeur quotidienne)	(% de valeur quotidienne)	
Soupes et salades																
Salade César pour deux personnes ou plus (grand bol rouge)	359	640	50	5	0.5	75	1010	34	5	5	18	120	100	8	20	
Avec vinaigrette légère	359	490	38	4	0	75	1220	28	5	5	14	120	90	8	20	
Salade jardinière avec poulet	411	390	24	3	0	0	1660	19	3	5	22	4	30	8	10	
Salade César en plat principal	273	490	36	3.5	0	55	880	30	4	4	16	90	80	6	15	
Avec vinaigrette légère	273	390	28	3.5	0	55	1020	26	4	4	13	90	70	6	15	
Salade jardinière en plat principal	343	350	23	1	0	0	1440	34	3	8	7	10	35	6	10	
Salade jardinière en plat principal / *sans vinaigrette	298	190	4	0	0	0	1130	32	3	6	7	10	35	6	10	
Vinaigrette servie à part	45	160	19	1	0.2	0	310	3	0	2	0	0	2	0	0	
Salade jardinière pour deux personnes ou plus (grand bol rouge)	369	360	30	4	0	0	1340	20	3	5	4	4	35	8	8	
Salade César avec poulet grillé	386	580	37	4	0	105	1310	30	4	4	35	90	80	6	15	
Avec vinaigrette légère	386	480	29	3.5	0	105	1450	26	4	4	32	90	70	6	15	
Soupe noce à l'italienne	240	110	4.5	1.5	0	10	1030	12	1	1	5	4	0	2	4	
Soupe minestrone	240	80	0.5	0	0	0	600	12	3	4	3	8	2	4	6	
Soupe à la tomate et à l'ail rôti	240	140	4	2.5	0.5	10	1030	19	2	6	4	4	20	10	8	
Salade César d'accompagnement / une portion du service à volonté	180	320	25	2.5	0	40	510	17	2	2	9	60	50	4	10	
Avec vinaigrette légère	180	250	19	2	0	40	610	14	2	2	7	60	45	4	10	
Salade jardinière d'accompagnement / une portion du service à volonté	188	180	15	2	0	0	670	10	2	2	2	2	20	4	4	
Entrées (sans accompagnement)																
Bâtonnets Buddha Boom	422	1160	59	7	0.2	0	2230	134	7	9	27	15	25	4	35	
Calmars frits	160	450	28	2.5	0.2	255	350	25	2	1	24	0	0	10	15	
Portion de sauce signature aux tomates de Mario	60 ml	60	4	0.5	0	0	180	5	1	3	1	8	15	2	2	
Portion d'ail au citron	60 ml	370	41	6	0.5	20	410	1	0	1	1	2	6	0	2	
Calmars al diavolo	447	750	52	8	0.3	255	1850	44	6	10	27	35	150	20	25	
Ailes de poulet (sans enrobage de sauce, carotte, céleri, ni trempette)	190	540	35	6	0.2	165	840	24	2	0	34	4	0	4	20	
Avec sauce douce	45 ml	90	1.5	0.1	0	0	510	19	1	17	1	0	0	0	2	
Avec sauce moyenne	45 ml	60	2.5	0.4	0	0	610	8	0	7	0.2	0	0	0	0	
Avec sauce épicée	45 ml	70	4	0.5	0	0	830	7	0	5	0.5	0	0	0	2	
Avec sauce au miel et à l'ail	45 ml	100	0	0	0	0	270	24	0	21	0.5	0	0	0	2	
Avec parmesan et ail	35 ml	270	29	4.5	0.2	5	750	1	0	0	1	0	0	6	0	
Accompagnement : Bâtonnets de carotte et de céleri	73	20	0.2	0	0	0	55	5	2	2	1	70	6	2	2	
Avec trempette au fromage bleu	45 ml	240	25	2.5	0.4	20	420	2	0	1	2	0	0	4	0	
Avec trempette César (pour les ailes au parmesan et à l'ail)	45 ml	250	26	2.5	0.3	30	230	2	0	0	1	0	6	2	2	
Mini-sandwichs au poulet parmigiana	519	1190	58	11	0.5	115	2580	108	8	12	58	15	20	45	45	
Trempette aux quatre fromages et épinards (sans pain plat)	170	310	26	15	0.5	75	700	9	2	3	9	45	15	15	6	
Avec 2 crostins en accompagnement	390	900	43	18	1	75	1660	101	5	8	26	45	15	30	50	
Ajout de bacon croustillant	15	80	6	2	0	15	180	0	0	5	2	0	0	0	0	
Bâtonnets à l'ail (côte est seulement)	104	310	12	4	0.2	15	720	37	3	2	20	4	2	15	2	
Bâtonnets de mozzarella frits	269	870	55	20	1.5	90	1730	50	1	6	44	20	2	80	8	
Frites au parmesan et à l'ail	255	680	36	6	0.4	15	1330	81	9	0	13	4	2	20	20	
Portion d'ail ou citron	60 ml	370	41	6	0.5	20	410	1	0	1	1	2	6	0	2	
Portion d'ail aux ciments carottes frites	60 ml	360	39	6	0.5	20	370	1	0	1	1	2	8	2	0	
Mozzarella bariolée de prosciutto	232	530	25	9	0.4	45	1170	49	3	4	27	15	10	35	25	
Avec 6 crostins	66	180	5	1	0.1	0	290	28	1	2	5	0	0	4	15	
Pizza (1 pointe d'une pizza du dîner)																
Créez votre pizza / avec sauce et fromage	60	150	6	2	0.1	5	300	18	1	1	6	4	2	8	4	
Pizza (1 pointe d'une pizza à croûte mince)																
Poulet Buffalo	90	230	14	4	0.2	20	500	15	1	2	10	2	4	10	4	
La canadienne ultime	70	160	8	3	0.1	15	370	15	1	1	8	4	2	8	4	
Créez votre pizza / avec sauce et fromage	49	120	4.5	1.5	0.1	10	210	14	1	6	2	2	2	8	4	
Double bacon	66	170	8	3	0.1	15	290	15	1	1	8	4	4	8	2	
New York	68	140	6	2.5	0.1	15	350	15	1	1	7	4	15	8	4	
Quatre viandes	68	180	9	3.5	0.1	25	480	14	1	1	10	4	2	8	6	
Pizza (1 pointe d'une pizza régulière)																
Poulet Buffalo	112	300	17	4.5	0.2	20	590	24	1	2	11	4	4	10	6	
Créez votre propre calzone à deux garnitures	481	1240	54	18	1	75	2330	137	6	9	53	25	15	90	35	
La canadienne ultime	93	210	9	3	0.1	15	470	23	1	2	9	4	2	8	8	
Créez votre pizza / avec fromage	72	170	6	2	0.1	10	350	23	1	2	7	2	2	8	6	
New York	88	190	8	2.5	0.1	15	440	23	1	2	9	4	15	8	6	
Pizza BLT à l'ail rôti sur croûte de chou-fleur	51	150	8	3.5	0.1	15	290	13	1	1	6	2	8	15	4	
Quatre viandes	90	230	10	3.5	0.1	25	580	23	1	2	12	4	2	8	8	
Fromage et sauce SEULEMENT (IG)	61	160	11	9	0.1	10	280	21	1	2	4	2	2	8	2	
Poulet Buffalo (IG)	102	280	23	11	0.2	20	510	22	1	2	8	4	4	10	2	
La canadienne ultime (IG)	82	200	15	10	0.2	15	390	22	1	2	6	4	2	8	2	
New York (IG)	78	180	13	9	0.1	15	360	22	1	2	5	4	15	8	2	
Quatre viandes (IG)	80	220	16	10	0.2	25	500	21	1	2	8	4	2	10	4	
Pizza (1 pointe d'une grande pizza)																
Poulet Buffalo	107	290	17	4.5	0.2	25	570	23	1	2	12	4	2	15	6	
La canadienne ultime	88	210	9	3	0.1	15	460	23	1	2	10	4	2	8	6	
Créez votre pizza / avec fromage	72	170	6	2	0.1	10	340	22	1	1	7	4	2	8	6	
Quatre viandes	89	230	10	3.5	0.1	25	550	23	1	1	11	4	2	8	8	
Double bacon	93	230	10	3.7	0.1	20	370	23	1	2	12	4	4	10	2	
New York	86	190	8	2.5	0.1	15	420	23	1	2	9	4	10	8	6	
Garnitures à pizza (format du dîner)																
Bacon en morceaux	5.3	25	2	0.5	0	5	65	0	0	0	2	0	0	0	0	
Bacon franché	3.7	20	1.5	0.5	0	5	45	0	0	0	1	0	0	0	0	
Olives noires	5.3	10	0.5	0.1	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	2	
Oignons caramélisés	5.3	5	0.3	0.1	0	0	2	1	0	0	0.1	0	0	0	0	
Piments cerises forts	3.7	1	0	0	0	0	55	0	0	0	0	0	4	0	0	
Jambon en dés	7.1	10	0.3	0.1	0	5	90	0	0	0	1	0	0	0	0	
Extra fromage	7.1	20	1.5	1	0	5	40	0	0	0	2	0	0	4	0	
Fromage feta	7.1	20	1.5	1	0	5	110	0	0	0	1	2	0	2	0	
Salami génois	7.5	30	2.5	1	0	5	125	0	0	0	2	0	2	0	0	
Fromage de chèvre	7.1	20	1.5	1	0	5	25	0	0	0	1	2	0	0	0	
Fromage gorgonzola	3.5	15	1.5	1	0.1	5	40	0	0	0	1	0	0	2	0	
Poulet en julienne	7.1	10	0.2	0.1	0	5	25	0	0	0	2	0	0	0	0	
Boulettes de viande	10	20	1.5	0.5	0.1	5	55	1	0	0	1	0	0	0	2	
Champignons rôtis	11	10	0.5	0.1	0	0	5	0	0	0	0.2	0	0	0	0	
Parmesan Romano	3.5	15	1	0.5	0	5	85	0	0	0	1	0	0	4	0	
Prosciutto	3.8	10	0.4	0.1	0	5	85	0	0	0	1	0	0	0	0	
Fromage provolone	2.3	10	0.5	0.4	0	0	20	0	0	0	1	0	0	2	0	
Tomates italiennes rôties	12	3	0.2	0	0	0	2	0	0	0	0.1	2	2	0	0	
Tomates séchées au soleil	3.5	5	0.5	0.1	0	0	10	1	0	0	0.2	0	6	0	0	
Tomates	12	2	0	0	0	0	1	0	0	0						

	Portion	Calories	Lipides totaux	Gras saturés	Gras trans	Cholestérol	Sodium	Glucides	Fibres	Sucres	Protéines	Vitamine A	Vitamine C	Calcium	Fer
Guide nutritionnel d'East Side Mario's															
Garnitures à pizza (grand format)															
Bacon en morceaux	5,7	25	2	0,5	0	5	70	0	0	0	2	0	0	0	0
Bacon tranché	2,5	15	1	0,4	0	5	30	0	0	0	1	0	0	0	0
Olives noires	5,7	10	1	0,1	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	2
Oignons caramélisés	5,7	5	0,3	0,1	0	0	3	1	0	0	0,1	0	0	0	0
Piments cerises forts	6	2	0	0	0	0	85	0	0	0	0	2	6	0	0
Jambon en dés	5,7	5	0,2	0,1	0	5	75	0	0	0	1	0	0	0	0
Extra fromage	8,5	25	1,5	1	0,1	5	50	0	0	0	2	2	6	0	0
Fromage feta	5,7	15	1,5	1	0	5	90	0	0	0	1	2	0	2	0
Fromage de chèvre	5,7	15	1	1	0	5	20	0	0	0	1	2	0	0	0
Fromage gorgonzola	5,7	25	2	1,5	0,1	5	65	0	0	0	1	0	0	2	0
Poulet en julienne	8,5	10	0,3	0,1	0	5	30	0	0	0	2	0	0	0	0
Boulettes de viande	12	25	2	1	0,1	5	65	1	0	0	1	0	0	0	2
Champignons rôtis	11	10	0,5	0,1	0	0	5	0	0	0	0,2	0	0	0	0
Parmesan romano	4,3	15	1,5	1	0,1	5	100	0	0	0	1	2	0	6	0
Prosciutto	3,8	10	0,4	0,1	0	5	85	0	0	0	1	0	0	0	0
Provolone	2,3	10	0,5	0,4	0	0	20	0	0	0	1	0	0	2	0
Tomates raisins	8,1	3	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	2	0	0
Tomates italiennes	15	4	0,2	0	0	0	2	1	0	0	0,1	2	4	0	0
Tomates	16	3	0	0	0	0	1	1	0	0	0,1	2	4	0	0
Tomates séchées au soleil	5,7	10	1	0,1	0	0	15	1	0	0	0,3	0	10	0	2
Saucisse tranchée	5,7	15	1,5	0,5	0	5	30	0	0	0	1	0	0	0	0
Poivrons rouges et verts en julienne	5,7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	10	0	0
Pepperoni	4,3	15	1,5	0,5	0	5	75	0	0	0	1	0	0	0	0
Ananas	5,7	3	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
Champignons	5,7	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0
Épinards	4,3	1	0	0	0	0	3	0	0	0	0,1	4	2	0	0
Aubains qu'oliennes "et" Créez vos propres pâtes															
Créez vos propres pâtes - sauce Alfredo	454	590	20	11	0,5	55	870	81	4	6	18	15	70	15	20
Créez vos propres pâtes - sauce arrabbiata	399	510	13	2	0	0	530	83	7	8	15	20	35	4	25
Créez vos propres pâtes - sauce rosée	418	540	16	5	0,2	20	630	82	6	7	16	20	45	8	25
Créez vos propres pâtes - sauce bolognaise	410	550	13	5	0	35	460	81	6	9	24	20	60	6	35
Créez vos propres pâtes - sauce signature aux tomates de Mario	414	520	14	2	0	0	540	83	7	9	15	25	40	4	25
Créez vos propres pâtes - sauce aux tomates et aux fines herbes	418	540	15	2,5	0	0	680	84	7	9	15	25	40	4	25
Créez vos propres pâtes - sauce primavera	291	630	25	2,5	0,1	0	460	89	4	5	16	2	6	2	25
Ajout d'une protéine - poulet en julienne	85	100	2,5	1	0,1	50	280	0	0	0	20	2	2	2	0
Ajout d'une protéine - boulettes de viande	162	350	24	11	1	50	850	9	2	2	18	4	6	6	20
Ajout d'une protéine - saucisse tranchée	85	240	20	8	0,2	55	490	2	1	0	13	4	2	2	8
Ajout d'une protéine - crevettes sautées	75	170	13	1,5	0	120	300	0	0	0	13	4	2	2	10
Ajout de légumes primavera	170	50	0,4	0,1	0	0	30	11	3	6	2	70	130	2	4
Pâtes au dîner															
Cappelletti au fromage (portion modérée)	294	530	20	8	0,3	65	1060	73	4	5	22	20	25	35	25
Carbonara au double bacon (portion modérée)	315	600	34	10	0,2	60	790	51	3	4	22	8	40	10	15
Linguine au poulet amatriciana (portion modérée)	360	480	30	7	0,2	50	650	53	4	5	26	10	60	6	20
Linguine au poulet tetrazzini (portion modérée)	369	560	29	8	0,3	55	770	52	3	4	21	10	40	8	15
Penne à la saucisse et aux poivrons (portion modérée)	329	470	17	4,5	0,1	30	940	63	5	8	17	20	90	6	20
Linguine aux fruits de mer (portion modérée)	295	500	16	2	0	125	760	64	4	5	25	4	35	6	50
Pâtes aux crevettes épicées (portion modérée)	287	670	14	1,5	0	85	740	112	7	5	25	2	35	6	50
Pâtes															
Cappelletti au fromage	574	1030	36	15	0,5	120	2040	146	8	9	40	35	45	60	50
Penne crémeux au pesto et au prosciutto	511	1010	52	17	0,5	85	2070	107	8	12	26	15	80	25	50
Carbonara au double bacon	606	1060	60	17	1,5	215	1550	84	4	7	38	15	70	20	25
Saumon grillé (avec spaghetti)	501	1340	71	23	1	155	930	115	7	6	55	30	60	15	50
Lasagne à la viande faite maison de Mario	535	1080	55	30	1,5	195	1680	82	6	10	57	60	80	100	40
Linguine au poulet amatriciana	649	1070	59	13	0,3	100	1290	87	7	10	48	20	100	10	30
Linguine au poulet tetrazzini	723	1080	60	16	0,5	130	1680	86	5	9	49	20	80	20	25
Spaghetti et boulettes de viande gigantesque de Mario	950	1530	57	19	1,5	75	2110	191	14	23	57	40	70	15	80
Rigatoni Alfredo au poivre	388	840	40	14	0,5	75	1100	98	5	6	20	15	10	20	40
Fettucine Alfredo à l'ail rôti et au poulet	540	880	42	16	0,5	150	1640	81	4	6	42	0	0	15	25
Spaghetti aux tomates rôties et fromage de chèvre	338	960	54	21	1	90	1040	95	6	7	21	30	15	6	40
Spaghetti et boulettes de viande	576	870	38	13	1	50	1390	92	9	11	33	25	45	10	45
Pâtes aux crevettes épicées	497	1130	27	3	0	165	1470	179	10	8	42	4	45	10	80
Penne à la saucisse et aux poivrons	542	810	32	9	0,2	55	1360	101	8	13	30	35	150	8	40
Linguine aux fruits de mer	548	880	31	4	0	255	1520	105	7	9	46	8	50	10	100
Plats principaux (sans salade, soupe ou pain)															
Poulet parmigiana à la Mario avec pâtes (6 oz)	428	720	30	6	0,3	70	1250	74	6	8	38	20	25	25	15
Poulet parmigiana à la Mario avec pâtes	599	1060	47	10	0,4	110	1700	104	8	15	59	30	40	35	30
Moules de Mario (côte est seulement)	397	1040	66	20	0,5	165	1530	62	3	4	50	25	60	15	110
Poisson pané et frites (côte est seulement)															
Poulet infernal avec pommes de terre et légumes	654	730	39	6	0,3	80	4340	60	10	8	38	30	290	8	50
Veau parmigiana avec pâtes	569	1150	52	10	0,5	95	1330	111	9	15	62	30	40	40	40
Lanternes de poulet	533	1110	45	4,5	0,3	105	2580	125	7	41	49	2	4	4	30
Portion de sauce aux prunes	60 ml	140	0	0	0	0	230	35	0	27	0,1	0	0	0	2
Ajout de crevettes grillées	72	80	4,5	0,5	0	160	1120	1	0	0	9	0	0	4	2
Poulet Milano	539	900	59	18	0,5	170	1310	42	7	3	53	40	220	10	40
Sandwichs et hamburger (sans accompagnement)															
Hamburger classique (sans fromage ni bacon)	336	730	41	15	0	150	150	43	3	3	46	25	8	6	25
Ajout de 2 tranches de bacon	14	70	6	2	0	15	160	0	0	0	5	0	0	0	0
Ajout de fromage gorgonzola	28	110	10	7	0,5	35	330	1	0	0	5	2	0	15	0
Ajout de fromage de chèvre	28	80	6	4	0,2	30	105	1	0	1	5	6	0	2	0
Ajout de mozzarella	28	80	6	3,5	0,2	20	170	1	0	0	7	4	0	15	0
Ajout d'une tranche de fromage provolone	21	70	5	3,5	0,1	15	125	0	0	0	5	6	0	15	0
Sandwich au bœuf broché	348	690	36	11	0,5	110	1770	51	3	8	40	15	70	15	50
Sandwich au poulet parmigiana avec pesto	393	890	49	11	0,5	90	2110	72	5	8	42	20	20	45	40
Roulé - Le club avec poulet croustillant	396	1090	66	16	1	110	2090	76	5	6	50	60	15	35	40
Roulé - Le club avec poulet grillé	345	850	50	15	1	110	1650	59	5	6	43	60	35	35	35
L'ultime sandwich italien au fromage fondant	299	810	44	11	0,5	30	1830	79	4	5	27	15	15	35	25
Frites à l'ail et au parmesan en accompagnement	257	590	40	4,5	0,4	0	1640	53	5	0	5	2	4	2	10
Magnifique sandwich au veau de Mario	422	1000	40	10	0,4	145	2150	108	6	10	48	8	10	45	60
Menu pour enfants (Mini Mario)															
Mini-burgers (sans accompagnement ni ajout de fromage ou de bacon)	179	380	18	7	0,5	55	610	33	3	5	20	15	8	6	30
Cappelletti au fromage	294	530	20	8	0,3	65	1060	73	4	5	22	20	25	35	25
Pâtes papillon Alfredo au fromage	273	510	20	8	0,4	35	540	60	3	6	23	8	0	35	15
Doigts de poulet des grands (sans frites)	417	830	34	3	0,3	60	1950</								