



LA CAGE
BRASSERIE SPORTIVE

VALEURS NUTRITIVES

NUTRITIONAL VALUES

NOTE IMPORTANTE

À LIRE AVANT CONSULTATION

Prendre note que les valeurs nutritives peuvent être modifiées en tout temps sans préavis, suite à un changement d'ingrédients. De plus, bien que ces données soient basées sur les critères d'une portion standard, des variations peuvent subvenir en raison de différences dans l'assemblage des mets, dans le montage des assiettes selon le restaurant et d'autres facteurs éventuels.

IMPORTANT NOTE –

TO BE READ BEFORE CONSULTATION

Please take under consideration that the nutritional values can be modified at any time following an ingredient change. Although this data is based on the criteria of a standard portion, variations can occur because of minor differences in the preparation of the meals and the assembling of the plates, depending on the restaurant and other eventual factors.

Préparé en collaboration avec VIVAÏ Experts en nutrition
et Groupe Grandio

Édition Juin 2025



LA CAGE
BRASSERIE SPORTIVE

VALEURS NUTRITIVES

NUTRITIONAL VALUES

LÉGENDE

LEGEND

Les valeurs nutritives sont établies selon la totalité des aliments du plat choisi, à l'**exception du choix d'accompagnement et du choix de condiment (mayonnaise, vinaigrette, sauce) lorsque ces choix sont offerts avec le plat**. Ainsi, la sauce et la vinaigrette (à l'exception du choix de condiment offert en accompagnement), le pain et la salade de chou, lorsqu'offerts, sont toujours inclus dans les valeurs nutritives du plat choisi, sauf lorsque le contraire est spécifié. Dans tous les cas, les valeurs nutritives du choix d'accompagnement et du condiment d'accompagnement doivent être considérés séparément du plat choisi, lorsqu'applicable. Voir la section "**Accompagnements**" à la fin du guide et/ou consulter les sections "**Choix de sauces, mayonnaises ou vinaigrettes**" qui suivent les plats concernés pour ajouter ces choix aux valeurs nutritives du plat choisi, lorsqu'applicable. Il est à noter que contrairement au guide des allergènes, seulement l'option d'exclusion SANS sauce ou SANS vinaigrette est disponible dans le tableau des valeurs nutritives.

*The nutritional values are determined by the total number of foods included in a chosen dish, **with the exception of the choice of side dish and side condiment choices (mayonnaise, salad dressings, sauces) when these choices are offered with the dish**. It is important to add that the sauce and dressing (with the exception of the choice of condiment offered as a side in certain meals), the bread and the coleslaw, when offered in the dish, are always included in the nutritional values, unless otherwise specified. In all cases, the nutritional values of the chosen side dish and the choices of condiments must be considered separately from those of the main dish when applicable. Please refer to the "**side dishes**" section at the end of the guide and/or refer to the "**Choice of sauces, mayonnaise or salad dressings**" sections that follow the concerned dishes, when applicable. It is to be noted that contrary to the allergen guide, only the option WITHOUT sauce or WITHOUT dressing is available in the nutritional values guide.*

Préparé en collaboration avec VIVAï, Experts en nutrition
et Groupe Grandio

Édition Juin 2025

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart



PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
ENTRÉES/ APPETIZERS												
Ailes de poulet 911 (8) / 911 chicken wings (8)	509	37	8	0	183	35	7	2	4	3009	2	55
Ailes de poulet 911 (16) / 911 chicken wings (16)	1017	74	16	1	366	70	14	3	7	6017	5	109
Ailes de poulet 911 (24) / 911 chicken wings (24)	1509	111	24	1	546	105	19	4	10	7836	7	160
Ailes de poulet Buffalo (8) / Buffalo chicken wings (8)	497	36	8	0	181	35	6	2	3	1864	2	67
Ailes de poulet Buffalo (16) / Buffalo chicken wings (16)	993	73	15	0	362	70	13	3	5	3728	5	135
Ailes de poulet Buffalo (24) / Buffalo chicken wings (24)	1490	109	23	1	542	105	19	5	8	5593	7	202
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:												
Sauce fromage bleu/ Blue cheese sauce	177	19	2	0	12	1	0	0	0	172	0	20
Sauce 911/ 911 sauce	16	1	0	0	2	1	2	1	1	1117	0	4
Sauce buffalo/ Buffalo sauce	15	1	0	0	2	1	1	1	0	1027	0	4
Ailes sel marin et poivre (8)/ Sea salt and pepper wings (8)	506	37	8	0	190	36	5	1	3	2498	2	58
Ailes sel marin et poivre (16)/ Sea salt and pepper wings (16)	1006	74	16	0	380	73	9	1	6	4950	5	108
Ailes sel marin et poivre (24)/ Sea salt and pepper wings (24)	1512	111	24	1	570	109	14	3	8	5861	7	169
Sainte-Aile (10)/ Saint-wings (10)	979	66	12	0	250	48	43	2	38	2946	4	119
Bouchées de chou-fleur frits / Fried cauliflower bites	408	36	4	0	12	7	18	5	6	1603	1	122
Coeur de romaine César / Caesar-style romaine heart	336	31	6	0	35	7	9	2	3	606	1	156
Mini bloc d'oignon/ Mini onion block	745	64	5	0	23	5	35	4	7	697	2	48
Nachos classiques demi/ Half classic nachos	965	62	23	1	99	33	72	5	9	1866	6	945
Nachos classiques demi sans crème sure épicée/ Half classic nachos, without spicy sour cream	865	54	18	1	71	31	67	4	7	1701	6	856
Nachos classiques/ Classic nachos	1699	110	38	2	159	61	121	5	9	2696	9	1697
Nachos classiques, sans crème sure épicée/ Classic nachos, without spicy sour cream	1600	102	34	2	131	59	116	4	7	2531	6	1608
Mini-burgers de bison/ Bison Mini-burgers	972	41	18	1	150	40	113	6	58	2283	9	183
Poutine - entrée/ Poutine - starter	831	46	15	1	80	28	80	5	6	1802	3	756
Poutine - repas/ Poutine - meal	1508	86	29	3	160	53	137	8	10	2994	6	1492
Poutine poulet Buffalo- entrée/ Buffalo chicken poutine - starter	1243	78	19	1	141	49	91	6	8	3375	4	807
Poutine poulet Buffalo - repas/ Buffalo chicken poutine - meal	1920	118	33	3	221	75	148	10	11	4566	7	1543
Tacos de poisson / Fish taco	221	14	1	0	18	9	16	1	1	296	1	49
Tous pour un/ All for one!	1915	127	31	1	323	99	96	8	27	3501	8	704
Tous pour un! Sans sauce crème sure épicée et sauce miel et moutarde/ All for one! Without spicy sour cream and honey mustard sauce	1783	123	28	1	308	97	74	7	8	3177	7	647

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart



PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
TARTARES/ TARTARES												
Duo de tartare bœuf et saumon/ Beef and salmon tartare duo	959	71	17	1	150	38	39	4	10	1867	5	139
Tartare de bœuf classique entrée/ Classic beef tartare appetizer	387	23	11	0	86	21	23	1	4	1173	3	66
Tartare de bœuf classique repas/ Classic beef tartare main dish	732	44	15	1	137	40	42	3	13	1915	6	163
Tartare de saumon entrée/ Salmon tartare appetizer	509	39	8	0	69	18	21	2	2	745	2	12
Tartare de saumon repas/ Salmon tartare main dish	936	73	14	0	126	36	34	5	5	1540	4	80
BURGERS/ BURGERS												
Blitz burger/ Blitz burger	932	62	21	2	157	45	46	3	9	1451	6	154
Blitz burger avec galette Impossible / Blitz burger with Impossible pattie	760	45	13	0	59	38	49	8	9	1586	8	297
Blitz double / Double Blitz	1432	100	37	4	269	74	52	3	9	1784	8	268
Blitz double avec galette Impossible / Double Blitz with Impossible pattie	1088	67	22	0	74	60	58	14	10	2054	14	554
Burger Impossible / Impossible burger	809	54	11	0	14	28	55	15	8	1148	8	210
Burger brie et champignons/ Brie and mushroom burger	1044	78	22	3	137	40	45	3	7	1406	6	200
Burger brie et champignons avec galette Impossible/ Brie and mushroom burger with Impossible pattie	871	62	14	1	39	34	48	8	8	1541	9	343
Burger le Dunk/ Dunk burger	1298	87	28	3	200	61	64	12	20	3243	6	612
Burger poulet miel épicé / Spicy honey chicken burger	1002	48	5	0	86	37	110	3	59	1315	4	71
SANDWICHES/ SANDWICHES												
BLT suprême au poulet/ Chicken Suprême BLT	1305	84	10	1	163	53	80	4	11	3462	5	123
Notre Club/ Our Club	1011	63	15	0	152	49	65	6	4	2760	5	261
Sandwich cowboy / Cowboy sandwich	1188	85	34	1	106	46	57	4	5	1520	6	28
Trio tacos de poisson / Fish tacos trio	1222	76	10	0	83	32	104	4	7	1372	7	335
Wrap césar ultime/ Ultimate cesar wrap	1100	64	10	0	155	55	77	9	12	2956	5	429
PIDZZ NAPOLITAINES / NEAPOLITAN PIDZZ												
Pidzz bacon, saucisses & oignons/ Bacon, sausages & onions pidzz	1636	89	20	1	141	61	148	7	17	3703	9	321
Pidzz margherita/ Margherita pidzz	1470	77	18	1	93	45	145	7	15	2466	8	529
POKÉS & POISSONS / POKE & FISH												
Bol aux crevettes bang bang/ Bang bang shrimp bol	1492	90	8	0	141	30	140	4	34	2277	4	115
Filet de saumon rôti/ Roasted salmon fillet	830	53	18	1	134	36	57	6	15	1430	3	155
Fish & Chips maison/ House fish & Chips	1280	87	7	0	77	36	92	8	11	940	5	146
Fish & Chips maison, sans sauce tartare / House fish & Chips, without tartare sauce	1051	64	5	0	67	35	87	8	7	459	5	131
Poke bol au poulet miel épicé/ Chicken spicy honey Poke bowl	1613	82	10	0	181	45	180	9	76	2153	4	184
Poke bol au saumon/ Salmon Poke bowl	1100	57	7	0	149	30	121	8	31	2281	3	138
Poke bol de tofu / Tofu Poke bowl	1200	62	7	0	109	37	129	9	34	2967	6	363

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart

PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
PÂTES & SALADES/ PASTA & SALADS												
Cœur de romaine César au filet de poulet maison/ Chicken fillet caesar-style romaine heart	989	80	14	0	139	43	26	6	7	1564	2	334
Cœur de romaine César au poulet/ Chicken caesar-style romaine hearts	834	59	13	1	185	50	24	6	7	2808	2	301
Raviolis tetrazzini/ Tetrazzini raviolis	848	41	7	0	140	31	86	6	23	1347	3	313
Quinoa et poulet grillé/ Quinoa and grilled chicken salad	1162	85	10	0	88	34	70	12	14	1710	6	189
VIANDES & VOLAILLES / MEAT & POULTRY												
Ailes 911 et frites / 911 chicken wings and fries	974	58	9	0	183	43	73	7	7	3051	5	110
Ailes Buffalo et frites / Buffalo chicken wings and fries	952	57	9	0	181	42	70	6	5	1866	5	106
Choix de sauce pour les ailes 911 et Buffalo/ Sauce choices for 911 and buffalo wings:												
Sauce fromage bleu/ Blue cheese sauce	177	19	2	0	12	1	0	0	0	172	0	20
Sauce 911/ 911 sauce	16	1	0	0	2	1	2	1	1	1117	0	4
Sauce buffalo/ Buffalo sauce	15	1	0	0	2	1	1	1	0	1027	0	4
Ailes sel marin et poivre et frites/ Sea salt and pepper wings with fries	968	57	9	0	190	44	70	6	6	2514	6	112
Choix de mayonnaise pour tous les repas ailes et frites / Mayonnaise choices for all wings and fries dish :												
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	0	0	0	0	320	0	0
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	378	41	4	0	19	0	1	0	0	500	0	3
Demi-côte / Half rack	879	64	19	0	187	49	23	2	18	908	3	125
Côte entière / Rack	1558	109	36	1	365	97	40	3	33	1644	5	214
Filet de poulet maison avec choix frites / House chicken fillets with choice of fries	1252	64	5	0	102	49	124	9	44	1282	6	158
Filet de poulet maison avec choix frites, sans sauce miel et moutarde / House chicken fillets with choice of fries, without honey mustard sauce	1088	63	5	0	102	47	86	7	8	799	5	138
Filet de poulet maison sans choix frites / House chicken fillets without choice of fries	796	44	4	0	102	42	61	4	42	1264	3	112
Filet de de poulet maison sans choix trites, sans sauce miel et moutarde / House chicken fillets without choice of fries and without honey mustard sauce	632	42	4	0	102	40	22	3	5	781	2	86
Steak frites / Steak and fries	912	63	28	0	208	63	17	3	9	1583	4	149
Steak frites aux poivres / Peppers steak and fries	958	50	18	0	65	53	71	6	4	1537	5	130
Choix de mayonnaise pour le steak frites / Mayonnaise choices for steak and fries :												
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	0	0	0	0	320	0	0
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	378	41	4	0	19	0	1	0	0	500	0	3

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart



PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
LES ACCOMPAGNEMENTS / THE SIDE DISHES												
Coeur de roquette César / Caesar-style romaine heart	336	31	6	0	35	7	9	2	3	606	1	156
Choix de crudités/ Raw Vegetables	46	0	0	0	0	2	10	3	4	62	1	43
Choix vinaigrette pour les crudités / Salad dressing choices for the raw vegetables:												
À la lime / Lime	288	30	2	0	0	0	6	1	3	148	0	8
Cameline et balsamique / Cameline and balsamic	240	20	2	0	11	0	13	0	12	6	0	7
César / Cesar	308	33	3	0	17	1	2	0	2	343	0	18
Crème sure épicée / Spicy sour cream	99	8	5	0	28	2	5	0	2	165	0	89
Fromage bleu / Blue cheese	355	38	5	0	24	2	0	0	0	343	0	41
Ranch & ciboulette / Ranch & chives	178	18	3	0	18	1	3	0	2	227	0	56
Wafu / Wafu	352	36	3	0	16	1	4	0	2	691	0	4
Frites/ Fries	456	20	1	0	0	8	64	5	2	18	3	46
Frites de patates douces/ Sweet potato fries	777	51	5	0	0	4	77	5	24	740	2	89
Choix de mayonnaise pour les choix de frites / Mayonnaise choices for the choices of fries :												
Mayonnaise/ Mayonnaise	400	44	4	0	20	0	0	0	0	320	0	0
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	378	41	4	0	19	0	1	0	0	500	0	3
Pomme de terre au four/ Oven-baked potato	255	8	5	0	28	6	39	4	4	187	2	117
Pomme de terre au four sans crème sure épicée / Oven-baked potato without spicy sour cream	155	0	0	0	0	4	34	4	2	22	2	29
Pomme de terre au four garnie/ Stuffed baked potato	492	25	15	1	81	26	40	4	4	797	2	560
Pomme de terre au four garnie sans crème sure épicée/ Stuffed baked potato without spicy sour cream	392	18	11	1	53	24	35	4	2	632	2	471
Purée de pomme de terre maison/ House mashed potatoes	373	21	13	1	54	6	42	3	4	510	2	99
Poutine/ Poutine	831	46	15	1	80	28	80	5	6	1802	3	756
Poutine poulet Buffalo/ Buffalo chicken poutine	1243	78	19	1	141	49	91	6	8	3375	4	807
Riz basmati / Basmati rice	234	1	0	--	0	6	51	1	--	7	0	27
DESSERTS/ DESSERTS												
Mi-cuit au chocolat/ MalTED chocolate cake	721	39	20	1	220	11	89	4	60	240	5	156
Mini-coupe glacée au chocolat/ Mini chocolate sundae	231	10	6	0	24	4	35	1	30	41	2	88
Mini-coupe glacée au caramel/ Mini caramel sundae	242	10	6	0	37	3	37	0	24	78	0	106

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart



PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
MENU ENFANTS / KIDS MENU												
Ailes de poulet Buffalo / Buffalo chicken wings	361	27	6	0	136	26	2	0	2	1358	2	33
Burger poulet & César / Chicken burger & caesar	384	15	2	0	70	25	37	2	6	1239	2	23
Cœur de romaine César au poulet/ Chicken caesar-style romaine hearts	420	31	6	0	89	24	11	2	5	1357	2	106
Filets de poulet / Chicken fillet	216	12	1	0	46	19	8	1	1	305	1	25
Filet de saumon rôti/ Roasted salmon fillet	120	7	2	0	40	14	0	1	0	54	0	0
Mélli-mélo/ Slam	421	29	7	0	98	25	15	1	2	1015	2	68
Mini-burgers/ Mini-burgers	672	44	18	2	140	32	36	3	8	916	5	122
Pidzz fromage/ Cheese pidzz	647	30	9	1	40	25	71	3	6	1475	4	542
Poutine/ Poutine	831	46	15	1	80	28	80	5	6	1802	3	756
Ravioles au fromage/ Cheese raviolis	306	12	2	0	24	10	38	3	9	868	1	74
Saucisses/ Sausages	721	59	14	0	90	21	32	1	4	1236	3	135
LES ACCOMPAGNEMENTS ENFANTS / THE KIDS SIDE DISHES												
Cœur de romaine César / Caesar-style romaine heart	336	31	6	0	35	7	9	2	3	606	1	156
Choix de crudités/ Raw Vegetables	46	0	0	0	0	2	10	3	4	62	1	43
Choix vinaigrette pour les crudités / Salad dressing choices for the raw vegetables:												
À la lime / Lime	144	15	1	0	0	0	3	0	2	74	0	4
Caméline et balsamique / Cameline and balsamic	120	10	1	0	6	0	7	0	6	3	0	3
César / Cesar	154	16	2	0	8	0	1	0	1	172	0	9
Crème sure épicée / Spicy sour cream	50	4	2	0	14	1	3	0	1	82	0	44
Fromage bleu / Blue cheese	177	19	2	0	12	1	0	0	0	172	0	20
Ranch & ciboulette / Ranch & chives	89	9	2	0	9	1	1	0	1	113	0	28
Wafu / Wafu	176	18	2	0	8	1	2	0	1	346	0	2
Frites/ Fries	228	10	1	0	0	4	32	2	1	9	2	23
Frites de patates douces/ Sweet potato fries	432	28	3	0	0	2	43	3	13	411	1	50
Choix de mayonnaise pour les choix de frites / Mayonnaise choices for the choices of fries :												
Mayonnaise/ Mayonnaise	200	22	2	0	10	0	0	0	0	160	0	0
Mayonnaise chipotle/ Chipotle mayonnaise	189	21	2	0	9	0	0	0	0	250	0	2
Pomme de terre au four/ Oven-baked potato	255	8	5	0	28	6	39	4	4	187	2	117
Pomme de terre au four sans crème sure épicée / Oven-baked potato without spicy sour cream	155	0	0	0	0	4	34	4	2	22	2	29
Purée de pomme de terres maison/ House mashed potatoes	188	11	7	0	27	3	21	2	2	255	1	50
Riz basmati / Basmati rice	234	1	0	--	0	6	51	1	--	7	0	27
DESSERTS ENFANTS/ KIDS DESSERTS												
Mini coupe glacée M&M avec garniture au caramel/ Mini caramel M&M's sundae	450	20	12	0	44	5	65	1	49	107	1	154
Mini coupe glacée M&M avec garniture au chocolat/ Mini chocolate M&M's sundae	439	20	12	0	30	6	64	2	55	69	2	136

TABLEAU DES VALEURS NUTRITIVES

Nutritional values chart



PLATS AU MENU/ Dishes on the menu	Calories/ Calories	Gras (g)/ Fats (g)	Saturés (g)/ Saturated (g)	Trans (g)/ Trans (g)	Chol (mg)/ Chol (mg)	Protéines (g)/ Proteins (g)	Glucides (g)/ Carbohydrates (g)	Fibres (g)/ Fibres (g)	Sucres (g)/ Sugars (g)	Sodium (mg)/ Sodium (mg)	Fer (mg)/ Iron (mg)	Calcium (mg)/ Calcium (mg)
Mr Freeze/ Mr Freeze	100	0	0	0	0	0	26	0	23	15	0	0