

PRENEZ DES DÉCISIONS

# ÉCLAIRÉES

---

INFORMATION NUTRITIONNELLE SUR VOS FAVORIS DU KEG

**THE KEG**  
STEAKHOUSE + BAR

Resto-Info 

Resto-Info est un programme de déclaration volontaire de l'information nutritionnelle élaboré par la province de la Colombie-Britannique. Pour en savoir plus, rendez-vous à <https://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/resto-info-francais-nationale>.

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 (%†)
<b>ENTRÉES + SOUPE</b>															
Escargots	184	505	35	15	1	141	721	40	3	3	14	15	31	9	17
Champignons Neptune	199	504	32	21	0	115	772	39	3	8	17	16	22	42	10
Cocktail de crevettes	193	128	1	0.3	0	318	653	4	1	2	26	13	28	6	37
Crevettes gratinées	172	507	30	14	0.3	176	764	33	2	2	21	16	28	23	22
Pétoncles et bacon	137	226	12	4	0	45	690	8	1	4	19	3	26	2	3
Calmars	337	450	16	2	0	463	958	40	3	11	34	21	126	14	16
Tartare de thon	353	598	31	4	0	72	878	50	14	2	36	8	52	5	13
Brie au four	231	773	46	26	0.4	123	1203	54	2	19	29	35	1	47	17
Pain à L'ail Gratiné	303	993	58	20	0.4	107	2046	75	3	3	29	15	10	62	43
Soupe à l'oignon	381 (mL)	348	20	12	1	57	1464	19	1	7	22	15	42	62	4
Crème de champignons sauvages (petite) ●	191 (mL)	114	6	4	3	17	727	11	2	3	3	3	6	4	5
Crème de champignons sauvages (grande) ●	318 (mL)	194	11	6	5	29	1214	19	2	3	5	5	10	7	8
Soupe au Maïs Grillé (petite) ●	197 (mL)	147	7	2	0	6	706	20	3	3	4	1	0	1	0.2
Soupe au Maïs Grillé (grande) ●	330 (mL)	241	10	3	0	11	1179	35	5	5	6	2	0	2	0.5
Crispy Fried Cauliflower	396	421	9	3	0.13	0	1290	42	3	3	5	0	1	11	15
<b>SALADES</b>															
César Keg	180	340	27	5	0.4	25	461	14	3	2	6	50	66	12	9
Salade panachée	310	149	9	2	0	0	126	18	4	5	3	250	259	9	12
Quartier de laitue avec vinaigrette Ranch au babeurre	188	179	13	3	0	19	514	9	1	3	8	7	12	5	2
Quartier de laitue avec vinaigrette au fromage bleu	216	279	21	8	0	44	894	9	1	3	14	9	12	9	2
Tomates Anciennes + Burrata	251	312	26	10	0	50	1274	7	2	5	14	21	42	31	9
Salade Cobb ●	545	964	74	21	0	302	1394	16	9	3	60	92	84	14	25
Salade au steak ●	655	823	64	14	0.3	165	714	41	13	14	30	149	134	15	40
Salade de poulet Sante Fe ●	633	886	42	16	1	189	1701	77	8	11	51	169	67	18	31
<b>REPAS SUR LE POUCE</b>															
Hamburger Keg (avec pain et garnitures)	482	1140	77	25	1	233	2007	61	4	9	61	86	44	53	42
Tacos au thon	316	548	18	4	0	47	1850	66	5	5	27	80	54	22	24
Mini-burgers de côte de bœuf	358	735	40	10	0.1	104	1840	54	3	8	39	6	13	4	37
« Steak » de Chou-Fleur	440	249	8	1	0	0	762	39	10	14	9	16	267	11	22
Filets et Crevettes à la Cajun	407	894	51	10	0.2	257	1778	42	8	17	48	345	55	11	38
Poulet Frit	512	944	41	8	0.4	201	2448	58	5	4	79	53	76	21	29
Nachos garnis	642	1589	100	53	0.2	261	2766	103	8	7	67	59	14	176	11
Nachos garnis (avec poulet épicé)	772	1872	116	58	0.3	332	3536	113	9	8	90	64	18	179	16
Nachos garnis (avec bœuf épicé)	786	1856	117	58	0.2	312	3507	113	9	8	88	59	16	179	25
Flétan à l'anglaise ●	535	1074	58	13	0	101	2240	84	6	16	53	13	47	10	27

\*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)

†Pourcentage de valeur quotidienne.

L'information nutritionnelle est fournie par les restaurateurs eux-mêmes; elle n'a fait l'objet d'aucune recherche indépendante et n'a pas été rédigée ni vérifiée par la province de la Colombie-Britannique. Celle-ci décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission, ou encore à l'égard de l'utilisation qui est faite de l'information nutritionnelle fournie par les restaurateurs.

Resto-Info 

**THE KEG**  
STEAKHOUSE • BAR

PLATS	Portion* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
<b>SANDWICHES + TACOS</b>															
Sandwich Reuben ●●	455	944	53	21	1	169	3466	78	3	9	36	55	21	10	33
Sandwich Steak ●	436	879	50	16	1	168	1081	40	4	7	56	60	40	4	49
Sandwich à la côte de bœuf ●	521	966	46	16	0	102	2336	82	4	7	46	58	68	3	65
Taco au Thon x3	325	561	18	4	0	52	1898	67	5	5	29	80	55	22	24
Taco au Homard Croustillant x3 ●	418	672	18	8	0.2	88	3074	103	5	16	26	8	86	29	23
Taco au Flétan Baja x3 ●	354	644	27	7	0	46	1650	66	5	6	32	77	63	27	32
Taco au Porc BBQ x3 ●	325	734	38	13	0.3	108	1271	60	5	8	32	72	48	24	17
Sandwich Saumon + Avocat	615	1368	70	13	0.1	101	3499	144	10	18	39	78	64	6	49
Sandwich au Poulet Grillé	765	1482	68	17	0.3	174	4076	149	10	19	69	65	70	20	53
<b>STEAK + CÔTE DE BŒUF</b>															
Côtes de Bœuf (8 oz) ●	374	548	30	11	0	128	2174	18	1	3	54	0.4	23	1	36
Côtes de Bœuf (10 oz)	439	550	30	11	0	128	2203	18	1	3	55	0.4	24	1	36
Côtes de Bœuf (14 oz)	553	721	40	15	0	180	2393	18	1	3	75	0.4	24	1	47
Filet au bleu (7 oz)	374	702	38	11	0.1	166	1386	30	3	5	55	30	166	18	28
New York au poivre (12 oz)	444	861	43	18	4	266	1118	10	4	3	98	38	142	8	57
Haut de surlonge (6 oz)	220	292	12	4	0.2	94	580	5	2	3	37	28	146	1	29
Haut de surlonge (8 oz)	275	369	15	5	0.2	124	610	5	2	3	48	28	147	1	37
Haut de surlonge (12 oz)	373	530	21	7	0.3	187	673	5	2	3	72	28	149	1	54
Surlonge têriyaki (8 oz)	275	381	16	6	1	149	425	6	2	4	49	77	143	1	14
Surlonge têriyaki (12 oz)	373	542	21	9	1	149	488	6	2	4	73	77	143	1	14
Filet Mignon (7 oz)	344	880	70	12	0	251	1007	9	2	4	50	29	147	8	28
Filet Mignon (10 oz)	416	1000	75	14	0	302	1054	9	2	4	69	29	147	10	37
Bifteck de côte avec os (20 oz avec os)	559	796	36	11	1	280	1006	8	3	4	104	30	142	11	52
Haut de surlonge baseball (12 oz)	373	530	21	7	0.3	187	673	5	2	3	72	28	149	1	54
New York (12 oz)	374	734	34	12	3	238	863	5	2	3	96	28	142	8	54
<b>AGRÉMENTEZ VOTRE STEAK</b>															
Queue de homard de l'Atlantique	160	544	51	32	1	250	485	4	2	1	20	65	40	5	3
Crabe royal	169	525	48	30	1	196	911	4	2	1	20	61	53	6	6
Crevettes à la Cajun	238	648	61	38	2	505	677	4	2	1	26	86	47	7	37
Pétoncles et crevettes Oscar	229	631	57	9	0.1	267	492	10	3	2	21	17	53	8	22
Crevettes Géantes grillées	75 (mL)	106	7	4	0.11	23	212	5	0.13	0.25	1	8	0	0.24	2
Whisky et poivre	75 (mL)	106	7	4	0.11	23	212	5	0.13	0.25	1	8	0	0.24	2
Béarnaise	75 (mL)	452	48	5	0	121	161	3	0.24	0.63	2	2	4	3	5
Demi-Glace	75 (mL)	64	0.53	0.17	0	1	303	5	1	2	10	0	0	0	1.5
Champignons braisés	225	152	12	5	0.3	18	208	8	2	4	6	7	0	2	7
Crouûte au Framage Bleu	56	211	10	6	0.24	274	1271	8	2	4	21	29	45	7	32
Crevettes braisées	246	589	57	34	1	416	498	2	1	0.55	20	73	25	5	29
Homard à L'Asiago	98	211	10	6	0.24	274	1271	8	2	4	21	29	45	7	32
Beurre et fines herbes	28 (mL)	205	23	14	1	69	166	0.06	0.06	0.01	0.02	28	0.5	0.3	0.6

\*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)

†Pourcentage de valeur quotidienne.

PLATS	Portion* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
<b>STEAKS + FRUITS DE MER</b>															
Steak et Crevettes à la Cajun	345	580	27	11	0.2	400	1873	13	4	7	69	57	187	12	57
Steak et Homard (6 oz)	439	836	64	36	1	343	1065	9	4	4	57	93	186	6	32
Steak et Homard (8 oz)	480	913	66	37	1	373	1095	9	4	4	68	93	187	6	41
Surlonge Oscar	493	896	62	13	0.3	366	1070	10	3	4	68	45	159	7	57
Steak et Crab (6 oz)	420	810	60	34	1	289	1491	7	3	3	57	89	179	6	34
Steak et Crab (8 oz)	466	887	63	35	1	320	1521	7	3	3	68	89	180	6	42
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>															
Légumes Frais	225	50	0	0	0	0	32	9	5	4	5	45	27	5	11
Riz à L'Asiago	182	254	11	6	0.1	22	569	28	2	2	8	12	2	13	2
Pomme de terre au four (avec garnitures)	405	495	24	9	0.2	30	340	61	4	3	12	16	31	8	20
Purée de pommes de terre à l'ail rôti	170	231	13	7	0.1	12	569	24	2	4	4	17	19	6	7
Fameux pain Keg	57	149	4	1	0	0	298	25	1	0	4	3	0	2	5
Frites Keg	210	393	18	3	0	0	1040	52	4	8	4	4	24	0	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
Frites de patate douce ●	210	528	33	3	0	9	443	36	6	14	4	324	22	4	5
À-côté de salade César	90	179	11	2	0.1	14	456	14	2	1	5	24	39	10	5
<b>CLASSIQUES KEG (incluant : steak, légumes et champignons)</b>															
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)	460	588	25	9	0.4	194	752	8	3	4	75	30	149	2	57
Surlonge têriyaki classique (8 oz)	360	460	23	10	1	163	522	9	3	5	51	82	143	2	17
Côte de bœuf classique (10 oz)	559	548	33	12	0.1	135	1693	11	3	6	56	30	160	2	37
New York classique (12 oz)	460	799	39	14	3	244	897	10	3	4	99	30	142	9	58
Filet Mignon classique (avec bacon) (7 oz)	430	933	75	14	0.1	257	1086	12	3	6	52	32	147	9	31
Haut de surlonge baseball classique (12oz)	459	588	26	9	0.3	194	752	8	3	5	74	31	149	2	57
<b>POISSONS</b>															
Saumon en Croûte de Pistaches	483	1119	77	26	0.5	180	1297	53	10	19	56	46	162	12	21
Saumon Glacé à L'érable	490	946	54	22	1	182	717	65	4	3	50	51	24	15	8
Thon au Sésame	338	435	14	2	0	90	2228	35	5	7	43	100	78	9	18
Flétan à l'anglaise ●	535	1074	58	13	0	101	2240	84	6	16	53	13	47	10	27
Saumon Poêlé	595	837	62	22	0.5	175	5686	23	7	9	47	50	199	8	19
Saumon au four	430	723	40	14	0.2	140	1362	36	6	4	50	34	65	16	10
<b>POULET</b>															
Rôti au four	486	798	43	15	0.1	190	1380	37	6	8	66	26	111	9	30
Thai Sucré	526	1038	46	13	0.1	243	2015	79	6	43	74	52	193	20	32
Bardé de Bacon	472	1048	67	29	0.2	260	2782	38	5	9	69	98	54	31	29
<b>CÔTES LEVÉES</b>															
Côtes levées BBQ (demi-carré)	687	1771	109	41	1	382	2451	87	8	31	99	56	51	16	12
Côtes levées BBQ (carré)	495	1134	65	23	0.6	196	1923	78	7	24	53	56	51	10	11
Poulet et Côtes levées	696	1536	84	28	0.6	360	2385	87	8	31	100	56	51	10	28

\*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)

†Pourcentage de valeur quotidienne.

PLATS	Portion* (g)	Calories (kcal)	Total Fat (g)	Sat. Fat (g)	Trans. Fat (g)	Chol. (mg)	Sodium (mg)	Carbs. (g)	Dietary Fibre (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Vit A (%DV)	Vit C (%DV)	Calcium (%DV)	Iron (%DV)
<b>DESSERTS</b>															
Tarte Billy Miner	195	573	31	15	1	57	300	68	3	76	8	23	0	20	21
Gâteau au fromage	189	660	39	25	0,5	110	390	64	1	51	11	15	10	20	4
Gâteau au fromage avec garniture aux fruits	249	696	39	25	0,5	110	402	73	2	59	11	17	12	20	5
Tarte margarita à la lime des Keys ●	340	979	44	23	0,2	691	273	119	4	102	20	58	6	39	20
Gâteau aux carottes ●	230	804	47	19	0,9	115	467	88	3	63	8	56	7	13	9
Coupe glacée au brownie	361	1110	51	23	2	116	588	156	3	108	12	19	0	19	16
Crème glacée (nature)	120	240	13	7	0	46	111	28	0	19	4	7	0	16	3
Crème glacée avec sauce au chocolat	150	344	17	11	0	46	165	44	0	33	5	7	0	16	3
Crème glacée avec caramel	150	331	14	8	0	50	176	47	0,3	29	4	9	0	16	1
Crème glacée avec garniture aux fruits	150	258	13	7	0	46	117	32	0,3	22	4	9	1	15	0,6
Crème glacée (nature) – enfants	64	125	6	4	0,1	17	60	17	0	10	1	2	0	5	0
Crème glacée avec sauce au chocolat – enfants	79	177	8	6	0,1	17	86	25	0	17	2	2	0	5	2
Crème glacée avec caramel – enfants	79	171	7	4	0,1	19	92	26	0,1	15	1	3	0	5	1
Crème glacée avec garniture aux fruits – enfants	79	171	7	4	0,1	19	92	26	0,1	15	1	3	0	5	1
Crème brûlée	255	732	46	19	0,2	1155	92	61	0,3	59	20	78	13	32	29
Brownie	157	495	21	9	1	42	273	74	2	52	5	6	0	7	8
Mangue brûlée	255	216	14	6	0,1	364	29	15	0,4	14	6	25	13	10	9
<b>MENU POUR ENFANTS</b>															
Lanières de poulet	195	363	11	5	0	70	1190	29	1,1	15	36	4	3	1	10
Poulet grillé BBQ	153	190	5	2	0,1	77	485	10	1	7	28	3	8	1	5
Mini-burgers Keg	147	356	21	7	1	97	278	22	1	1	22	9	0,3	17	17
Mini-burgers de côte de bœuf	220	430	25	7	0,1	70	644	26	1	4	25	4	7	2	22
Surlonge	148	254	10	4	0,2	94	569	0	0	0	36	0	3	0	26
Assiette de fruits et de légumes	158	157	7	1	0	5	321	21	3	7	3	195	36	8	6
<b>LAITS FRAPPÉS (ENFANTS)</b>															
Explosion aux fraises	300 (ml)	485	0	0	0	59	82	90	3	79	5	40	165	13	0
Pêche glacée	300 (ml)	502	0	0	0	59	82	93	2	87	7	97	165	13	0

\*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)

†Pourcentage de valeur quotidienne.

L'information nutritionnelle est fournie par les restaurateurs eux-mêmes; elle n'a fait l'objet d'aucune recherche indépendante et n'a pas été rédigée ni vérifiée par la province de la Colombie-Britannique. Celle-ci décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission, ou encore à l'égard de l'utilisation qui est faite de l'information nutritionnelle fournie par les restaurateurs.

**CALORIES QUOTIDIENNES ET CONSOMMATION DE SODIUM** Les adultes en santé devraient limiter leur consommation de sodium de 1 500 à 2 300 milligrammes par jour. Les enfants et les aînés devraient en consommer moins. Les adultes en santé devraient consommer de 2 000 à 2 400 calories par jour. Les besoins caloriques individuels varient en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et du sexe. (Source : Santé Canada)

Resto-Info 

**THE KEG**  
STEAKHOUSE + BAR