



2- 4 on filets d'aiglefin enrobés d'une panure dorée unique à Janes.

### Caractéristiques

- Filets de poisson de choix, légers et floconneux
- Panure dorant au four
- Portions uniformes

### Avantages

- Goût délicat
- Appétissant et alléchant
- Offre une bonne assiettée

### Suggestions de présentations

Servir au dîner ou au souper, accompagné d'un plat de riz, de pâtes ou de légumes.

### Mode de cuisson

Cuire au four préchauffé à 400° F pendant 20-25 minutes.

### Valeur nutritive

Par 113 g	
Teneur	
<b>Calories</b>	<b>215.0</b>
<b>Lipides</b>	<b>9.1 g</b>
	Saturés 0.8 g
	+trans 0.1 g
<b>Polyinsaturés</b>	n/a
	Oméga-6 n/a g
	Oméga-3 n/a g
<b>Cholestérol</b>	<b>26.9 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>567.0 mg</b>
<b>Glucides</b>	<b>20.4 g</b>
	Fibres alimentaires 0.9 g
	Sucres 2.0 g
<b>Protéines</b>	<b>12.9 g</b>
<b>Vitamine A</b>	<b>0.0 RE</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>0.0 mg</b>
<b>Calcium</b>	<b>13.7 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>1.3 mg</b>

Nov 21/08

### Ingrédients

Filets d'aiglefin dans une panure de: chapelure de blé grillée avec épices, eau, amidon de maïs, farine de blé, farine de maïs jaune, sucre, substances laitières modifiées, sel, phosphate d'aluminium et de sodium, bicarbonate de soude, gomme de guar. Rissolés dans de l'huile de canola).

### Allergènes

Blé, lait

### Avantages pour la santé

Sans gras trans  
Faible en gras saturés  
Source de fer

### Spécifications

SCC	100 69299 22900 1	Caisse (cm) (L x L x H)	37.3 x 27.8 x 11.1
Format caisse	2 x 2 kg = 4 kg	Vol. cu. caisse (cm)	11,510
Poids moyen d'un morceau	(57-113g) (2-4 on)	Palette (rangs/haut)	10 / 9 = 90
Nbre. moyen de morceaux	47		



Créez des menus plus facilement que jamais