

JANES

Services alimentaires



Filets de morue, coupe du centre, enrobés d'une délicieuse panure «citron et poivre».



Caractéristiques

- Filets du centre
- Légèrement pané, relevé d'un soupçon de citron et poivre
- Portions généreuses

Avantages

- Plus de viande par portion
- Appétissant et délicieux
- Remplit bien l'assiette

Suggestions de présentations

Servir le midi ou en entrée au repas du soir, accompagné de pommes de terre rôties, de légumes à l'étuvée ou d'une salade printanière pour un repas léger et délicieux.

Mode de cuisson

Cuire à l'état congelé. Au four : cuire dans un four préchauffé à 425°F (218°C) environ 25 à 30 minutes.

Valeur nutritive

Par 100 g	
Teneur	
Calories	192.0
Lipides	10.0 g
Saturés	0.9 g
+trans	0.1 g
Polyinsaturés	 g
Oméga-6	1.9 g
Oméga-3	0.9 g
Cholestérol	26.4 mg
Sodium	465.0 mg
Glucides	14.5 g
Fibres alimentaires	0.8 g
Sucres	2.3 g
Protéines	11.0 g
Vitamine A	0.0 RE
Vitamine C	0.0 mg
Calcium	17.2 mg
Fer	1.0 mg

Nov 21/08

Ingrédients

Filets de morue, phosphate de sodium dans une panure de : eau, chapelure de blé grillée, farine de blé, fécule de maïs modifié, farine de maïs jaune, épices, sucre, levure artificielle, sel, acide citrique, shortening d'huile de palme, zeste de citron déshydraté, farine de soya dégraissée, oignon et ail granulés, poudre de jus de citron (solides de glucose, jus de citron, huile de citron), gomme de guar, arôme. rissolés dans de l'huile de canola.

Allergènes

Blé, soya

Avantages pour la santé

Sans gras trans
Faible en gras saturés
Source de fer
Source de polyinsaturés oméga-3
Source de polyinsaturés oméga-6

Spécifications

SCC	100 69299 23904 8	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	(84-140 g) (3-5 on)	Palette (rangs/haut)	10 / 9 = 90
Nbre. moyen de morceaux	35		

Créez des menus plus facilement que jamais

