

# JANES

Services alimentaires



Filets de sole de toute première qualité à dorer au four. La panure offre une délicieuse saveur de citron et herbes rehaussant le goût délicat de la sole.

### Caractéristiques

- Délicieuse saveur de citron et herbes
- Bonne assiette
- Temps de cuisson uniforme

### Avantages

- Rehaussant le goût délicat de la sole.
- Rentable
- Préparation et service faciles

### Suggestions de présentations

Parfaits pour le lunch ou comme entrée au repas du soir, servis avec riz, purée, salade printanière ou pâtes. Un menu principal pour les centres de santé, centres de soins de longue durée ou cafétérias.

### Mode de cuisson

Cuire au four préchauffé à 400°F pendant 17-20 minutes.

### Valeur nutritive

Par 100 g	
<b>Teneur</b>	
<b>Calories</b>	<b>225.0</b>
<b>Lipides</b>	<b>9.6 g</b>
Saturés	0.9 g
+trans	0.1 g
<b>Polyinsaturés</b>	
Oméga-6	n/a g
Oméga-3	n/a g
<b>Cholestérol</b>	<b>36.0 mg</b>
<b>Sodium</b>	<b>823.0 mg</b>
<b>Glucides</b>	<b>23.2 g</b>
Fibres alimentaires	1.2 g
Sucres	1.6 g
<b>Protéines</b>	<b>11.4 g</b>
<b>Vitamine A</b>	<b>21.0 RE</b>
<b>Vitamine C</b>	<b>0.0 mg</b>
<b>Calcium</b>	<b>20.4 mg</b>
<b>Fer</b>	<b>1.5 mg</b>

Nov 21/08

### Ingrédients

Filets de sole dans une panure de : chapelure, eau, amidon de maïs, farine de maïs, farine de blé, sel, sucre, saveur de citron, lactosérum en poudre, levure chimique, gomme de guar et assaisonnement. Rissolés dans de l'huile végétale pure (huile de canola).

### Allergènes

Blé; lait

### Avantages pour la santé

Sans gras trans  
Faible en gras saturés  
Source de fer

### Spécifications

SCC	100 69299 25900 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	(57-113 g) (2-4 on)	Palette (rangs/haut)	10 / 9 = 90
Nbre. moyen de morceaux	47		



Créez des menus plus facilement que jamais