

# Soup du Jour / Soupe du jour



## Premium Dry Soups / Soupes sèches de première qualité

	Vegetarian / Végétarienne	Low Fat / Faible en gras	Low Sat Fat / Faible en gras saturés	Trans Fat Free / Sans gras saturé	Kosher / Kosher	Serving Size / Portion (as prepared / telle que préparée)	Calories / Calories	Total Fat / Gras total (g)	Sat Fat / Gras saturé (g)	Trans Fat / Gras trans (g)	Sodium / Sodium (mg)	Cholesterol / Cholestérol (mg)	Carbohydrate / Glucide (g)	Protein / Protéine (g)
<b>Broccoli Cheese / Brocoli et fromage :</b> Thick cheese broth with onions and broccoli florets. No artificial flavours. / Épais bouillon de fromage avec oignons et fleurons de brocoli. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X					250mL	170	10	6	0.2	870	25	16	1
<b>Butternut Squash Bisque / Bisque à la courge musquée :</b> A rich and creamy blending of butternut squash accented with real nutmeg and cinnamon. No artificial colours. A source of fibre. / Mélange riche et crémeux de courge musquée, de muscade et de cannelle. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.						250mL	180	5	2.5	0.1	780	5	31	3
<b>Chicken Noodle / Poulet et nouilles :</b> Home-style chicken noodle soup, with real pieces of chicken along with penne and baby shell pasta. No artificial colours or flavours. / Soupe poulet et nouille style maison contenant des morceaux de vrai poulet des penne et des nouilles en coquille. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X	X	X			250mL	110	2.5	0.5	0	810	5	17	4
<b>Chicken Noodle with a Twist® / Poulet et nouille extraordinaire® :</b> Big fun and big flavour in a chicken stock with oodles of twisty noodles. No artificial colours or flavours. / Une tonne de plaisir et une tonne de saveur dans un bouillon de poulet avec une tonne de nouilles tortillées. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X	X	X			250mL	110	2.5	1	0	810	5	17	4
<b>Chicken with Rice / Poulet et riz :</b> The classic combination of white meat chicken and tender rice. No artificial colours or flavours. / Combinaison classique de viande blanche de poulet et de riz tendre. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X	X	X			250mL	90	2	0.5	0	790	5	15	3
<b>Clam Chowder / Chaudrée de palourdes :</b> Everyone's favourite seafood soup - a creamy broth loaded with clams, potatoes and celery. A source of fibre. / La soupe aux fruits de mer préférée de tous – une base crémeuse avec beaucoup de palourdes, de pommes de terre et de céleri. Source de fibres.						250mL	210	9	5	0.1	960	25	26	5
<b>Cream of Broccoli / Crème de brocoli :</b> A thick and flavourful soup with real broccoli pieces. No artificial colours or flavours. / Soupe épaisse et savoureuse contenant des morceaux de brocoli. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X					250mL	170	11	6	0.2	880	25	15	3
<b>Cream of Carrot Puree / Crème de carottes :</b> Rich and warming, with a sprightly orange colour and zesty carrot flavour. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Riche et réconfortante avec sa couleur orange vibrante et sa saveur intense de carotte. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.	X					250mL	140	5	3	0.1	850	10	20	3
<b>Cream of Cauliflower &amp; Cheese / Crème de chou-fleur et fromage :</b> Cauliflower and real cheddar cheese in a rich, cream-based soup. No artificial flavours. / Chou-fleur et vrai cheddar en soupe crémeuse. Aucune saveur artificielle.	X					250mL	160	8	5	0.1	840	25	17	4
<b>Cream of Chicken / Crème de poulet :</b> A creamy chicken soup that tastes as fresh as it looks. No artificial flavours. / Soupe crémeuse au poulet qui goûte aussi frais qu'elle en a l'air. Aucune saveur artificielle.						250mL	170	7	3	0.1	930	15	20	6
<b>Cream of Mushroom / Crème de champignon :</b> A thick, rich cream-coloured soup with a smooth, creamy flavour and abundant tender mushrooms. / Soupe riche et veloutée de couleur crème remplie de champignons tendres	X					250mL	150	9	5	0.1	890	20	14	3
<b>Cream of Potato &amp; Leek / Crème de pommes de terre et poireaux :</b> A smooth, rich cream soup containing tender diced and sliced potatoes, leek strips and chives. No artificial colours or flavours. / Crème riche et onctueuse comprenant des morceaux de pommes de terre, des tranches de poireaux et de la ciboulette. Aucune couleur ou saveur artificielle.						250mL	190	9	5	0.1	910	25	23	4
<b>Cream of Vegetable Chowder / Crème de légumes :</b> Potatoes, carrots, corn, peas and vegetables in a creamy base. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Pommes de terre, carottes, maïs, pois et légumes dans une base crémeuse. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.	X					250mL	190	9	5	0.1	910	22	24	4
<b>Creamy Tomato &amp; Roasted Red Pepper / Crème de tomates et poivrons rouges :</b> A creamy broth with tender tomatoes, onions, garlic and delicious roasted red peppers. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Base crémeuse garnie de tomates, d'oignons, d'ail et de délicieux poivrons rouges rôtis. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.	X	X	X	X		250mL	120	2.5	1	0	860	10	20	4
<b>French Canadian Pea / Pois à la canadienne française :</b> A true Canadian favourite; a yellow pea soup accented with bacon and carrots, along with a touch of thyme. No artificial colours or flavours. A very high source of fibre.		X	X	X		250mL	170	3	1	0	830	0	27	0
<b>French Onion / Soupe à l'oignon :</b> A savoury beef broth loaded with sweet onions. Intriguing hints of tarragon and red wine add satisfying complexity to the flavour. No artificial colours or flavours. / Savoureux bouillon de boeuf avec oignons doux, soupçon d'estragon et un peu de vin rouge afin de compléter les arômes. Aucune couleur ou saveur artificielle.			X	X		250mL	70	1.5	0.5	0	870	0	14	2
<b>Garden Vegetable / Légumes du jardin :</b> Flavourful mix of vegetables, including green beans, cauliflower, carrots, corn, zucchini, onions and chopped parsley. No artificial colours or flavours. / Mélange savoureux de légumes comprenant haricots verts, chou-fleur, carottes, maïs, zucchini, oignons et persil. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X	X	X	X		250mL	60	0.5	0.3	0	760	0	14	1
<b>Hearty Chili with Beef / Chili au boeuf consistant :</b> Makes chili a meal! A masterfully spiced, thick chili mix featuring both red and pinto beans, plus lots of flavourful beef. No artificial colours or flavours. An excellent source of iron. A very high source of fibre. / Transforme le chili en repas! Mélange consistant de chili bien épicé comprenant des haricots rouges et Pinto, et beaucoup de boeuf savoureux. Aucune couleur ou saveur artificielle. Excellente source de fer. Très bonne source de fibres.						250mL	280	6	2.5	0.1	910	10	42	15
<b>Italian Style Wedding / Mariage italien :</b> A rich chicken broth enhanced with acini di pepe pasta, meatballs and spinach with Parmesan cheese. No artificial flavours. / Riche bouillon de poulet avec pâtes acini di pepe, boulettes de viande, épinards et parmesan. Aucune saveur artificielle.			X	X		250mL	140	3.5	1.5	0.1	810	10	18	6
<b>Lentil &amp; Roasted Garlic / Lentilles et ail grillé :</b> Mediterranean-inspired soup with brown lentils, tantalizing spices, roasted garlic and hints of wine. No artificial colours or flavours. Excellent source of fibre. / Inspiration méditerranéenne comprenant lentilles brunes, épices exotiques, ail grillé et un soupçon de vin. Aucune couleur ou saveur artificielle. Excellente source de fibres.	X		X	X		250mL	190	2	0.2	0	900	0	34	11
<b>Louisiana Spicy Chicken Gumbo / Gumbo au poulet épicé à la Louisiane :</b> This Southern favourite has chicken, okra and tomatoes in a spicy tomato base. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Favori du Sud composé de poulet, d'okra et de tomates dans un bouillon de tomates épicé. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.		X	X	X		250mL	100	2	1	0	830	10	16	5
<b>Minestrone</b> Italian vegetable broth soup loaded with penne pasta, green beans, kidney beans, carrots, spinach, zucchini and onions. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Soupe italienne de bouillon de légumes avec penne, haricots verts, haricots rouges, carottes, épinards, zucchini et oignons. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.	X	X	X	X		250mL	100	0.4	0.1	0	790	0	21	4
<b>Pasta Fagioli</b> Old world favourite with ditalini pasta, white beans, Italian herbs and spices finished with Parmesan cheese and olive oil. No artificial colours or flavours. / Une favorite du vieux monde composée de pâtes ditalini, de haricots blancs et d'épices italiennes agrémentée d'une touche de parmesan et d'huile d'olive. Aucune couleur ou saveur artificielle.	X		X	X		250mL	190	3	0.5	0	900	0	32	9
<b>Red Thai Curry Chicken with Rice / Poulet au curry rouge thaï et riz :</b> Coconut and red curry intermingle in this chicken broth, loaded with chicken chunks, tomatoes, peppers, broccoli and a hint of kaffir lime. No artificial colours or flavours. / Bouillon de poulet à la noix de coco et au curry rouge, avec morceaux de poulet, de tomates, de poivrons, de brocoli et un soupçon de lime kaffir. Aucune couleur ou saveur artificielle.						250mL	170	8	5	0.1	890	10	22	4
<b>Smoked Turkey with Wild Rice / Dinde fumée et riz sauvage :</b> This soup combines tender wild rice with the unique flavour of smoked turkey. No artificial colours or flavours. / Cette soupe combine du riz sauvage tendre et la saveur unique de la dinde fumée. Aucune couleur ou saveur artificielle.		X	X	X		250mL	80	1	0.3	0	640	5	14	3
<b>Vegetable Beef &amp; Barley / Boeuf et orge aux légumes :</b> Rich beef broth loaded with tender beef pieces, barley, potatoes, carrots, celery, corn, green beans and onions. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Riche bouillon de boeuf avec morceaux de boeuf tendre, orge, patates, carottes, céleri, maïs, haricots verts et oignons. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.		X	X	X		250mL	90	1	0.5	0	790	5	18	4
<b>Vegetable Florentine / Légumes à la florentine :</b> Vegetables and pasta in a broth flavoured with real spinach. No artificial colours or flavours. A source of fibre. / Légumes et pâtes dans un bouillon aromatisé aux épinards. Aucune couleur ou saveur artificielle. Source de fibres.	X	X	X	X		250mL	90	1	0.5	0	690	5	18	4