

SEMAINE:

1

| | Déjeuner | Dîner | Collation | Notes |
|----------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lundi | Compote de pommes Fromage Lait | Soupe aux légumes Sandwichs à la dinde Lait | Smoothies Biscuit graham Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 4 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Mardi | Pain grillé Fruit Lait | Spaghetti à la purée de carottes sauce tomate Boulettes de viande Lait | Galettes de riz Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Mercredi | Muffins carottes Fruit Lait | Perogies Jambon Légumes Lait | Légumes et hummus Craquelins Eau | Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 portions |
| Jeudi | Crêpes Fruit Lait | Poulet Rôti Pomme de terre Légumes Lait | Yogourt vanille Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Vendredi | Céréales Fruit Lait | Chili Pain de maïs Lait | Bar Smores Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion |

Guide alimentaire canadien recommandation pour enfant de 2 à 3 ans: Légumes et fruits: 4 portions par jour, Produits céréaliers: 3 portions par jour, Produit laitiers: 2 à 3 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour