

SEMAINE: Été semaine 2

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Smoothie Granola Lait	Soupe aux Tortillas Crudités Lait	Légumes Fromage et craquelins Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Gauffres Fruit Lait	Poulet Salade de pâtes Orzo Lait	Mélange montagnard Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Céréales Fruit Lait	Sandwich au poulet avec cari Crudités Lait	Bar Granola Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portions
Jeudi	Pain grillé Fruit Lait	Jambon Salade au macaroni Lait	Galettes de riz (WB) Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Oeufs Fruit Lait	Pizza sur pain bagel Salade de fèves vertes Lait	Popsicle aux baies Biscuit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 2 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