

## SEMAINE:

4

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Pain grillé/miel Fruit Lait	Pain de viande Riz Légume Lait	Fromage cottage/toasts Melab Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 4 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1-2 portions
Mardi	Céréales Fruit Lait	Quesadilla Légumes et Trempepette Lait	Smoothie Biscuit graham Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Muffin aux bleuets Fruit Lait	Sauté teriyaki au poulet et légumes avec vermicelle Lait	Carrés aux dattes Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3-4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Oeufs Fruit Lait	Soupe aux champignons Wraps au jambon Lait	Croustade aux fruits Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Vendredi	Fondant de pomme fromage Lait	BBQ Poulet- mijoteuse Pain grille à l'ail Crudités Lait	Biscuit à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 4 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, Produits laitiers: 2 à 3 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour