

## SEMAINE:

5

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Compote de pommes Muffin anglais Lait	Casserole au poulet Trempe au fromage et épinard Lait	Biscuits à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Muffin de son Fruit Lait	Frittata Jambon et légumes Crudités Lait	Mélange montagnard Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3-4 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1-2 portions
Mercredi	Pain doré Fruit Lait	Boulette de viande Purée de patate douce Légumes Lait	Wraps aux bananes et fruits séchés Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Scone au fromage Fruit Lait	Poulet Slouvlaki Couscous Légumes Lait	Yogourt Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 4 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Céréales Fruit Lait	Casserole de Cow-boy (Boeuf, Salsa, Fromage, Haricots rouges) Crudités Lait	Bar granola Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1-2 portions

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