

SEMAINE: Été semaine 4

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Smoothie Bar Granola Lait	Moulinet au Jambon Salade aux brocolis et raisins Lait	Fruit dans un cornet Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Oeufs Farcis Pain Lait	Burger au poulet Salade de maïs Lait	Légumes Craquelins et Fromage Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Céréales Fruit Lait	Soupe aux carottes et gingembre Wrap au jambon Lait	Biscuit Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portions
Jeudi	Mini Bagels Fromage à la crème Fruit Lait	Sandwich à la dinde Salade de quinoa Lait	Banane enrobé de céréales Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: ? portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Muffin au son Fruit Lait	Pizza Hawaïenne Salade de pois et de pommes Eau	Popsicle aux baies et yogourt Bar Granola Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 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