

SEMAINE: Été semaine 1

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Gruau Fruit Lait	Poulet, riz Salade d'épinard et fraises Lait	Carré de blé Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Pain au Raisin Fruit Lait	Burger de bœuf et fromage Épis de maïs Lait	Popsicle banane et yogourt Biscuit Graham Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Céréales Fruit Lait	Rouleaux de riz au poulet Salade Grecque Lait	Biscuit Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portions
Jeudi	Pain grillé Fruit Lait	Salade de taco (bœuf) Salsa et crème sure Lait	Boules d'énergie Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 portion
Vendredi	Omelette Fruit Lait	Gaspacho (maïs et fève) Petit pain Eau	Pizza aux fruit avec yogourt Eau	Légumes et Fuits: 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