

SEMAINE:

1

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Compote de pommes Fromage Lait	Soupe aux légumes Sandwichs à la dinde Lait	Pain grillé Fruit Lait	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 4 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Smoothies Biscuit graham	Spaghetti à la purée de carottes sauce tomate Boulettes de viande Lait	Galettes de riz Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Muffins carottes Fruit Lait	Perogies Jambon Légumes Lait	Légumes et hummus Craquelins Eau	Légumes et Fuits: 4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 portions
Jeudi	Crêpes Fruit Lait	Poulet Rôti Pomme de terre Légumes Lait	Yogourt vanille Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Céréales Fruit Lait	Chili Pain de maïs Lait	Bar Smores Fruit 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