

SEMAINE:

2

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Gruau Fruit Lait	Pâté Chinois Crudités Lait	Mélange montagnard Fruit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Oeufs Fruit Lait	Lasagne végétarienne Lait	Tortilla croustillant à la cannelle fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Céréales Fruit Lait	Fillets de poisson Riz Légumes Lait	Fromage et craquelins Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Gaufres Fruit Lait	Macaroni et sauce au fromage avec purée de chou-fleur, Jambon Légumes Lait	Plateau de fruits Biscuit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Yogourt/Granola Fruit Lait	Potage à la courge Sandwich à la dinde Lait	Pouding au riz Fruit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 3-4 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