

SEMAINE:

7

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Crème de blé Fruit Lait	Fajitas au poulet Salsa et Guacamole Lait	Muffins de courgettes au chocolat Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3-4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Crêpes Fruit Lait	Rôti de boeuf Purée de pommes de terre légumes Lait	Croustade aux fruits Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Pain au raisin Fruit Lait	Doigts de Poulet Frites de patates douces Légumes Lait	Wraps aux bananes avec beurre de soya Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1-2 portions
Jeudi	Yogourt Granola Fruit Lait	Fillets de poisson sauce béchamel Quinoa et légumes Lait	Fromage et craquelins Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Omelettes Fruit Lait	Soupe de lasagne Cruautés Lait	Biscuit à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2-3 portions Viandes et substitus: 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