

SEMAINE:

8

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Céréales Fruit Lait	Tarte au poulet avec légumes Lait	Smoothie Biscuit Graham Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 3 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Pain aux bananes Fruit Lait	Dinde Pommes de terre Légumes Lait	Galettes de riz Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Scone Fruit Lait	Poulet et pâte au pesto Tomates cerises Lait	Carrés aux dattes Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Gruau Fruit Lait	Soupe aux lentilles Sandwich au fromage grillé Crudités Lait	Mélange montagnard Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Bagel/fromage à la crème Fruit Lait	Poulet Ranch Légumes Lait	Légumes et Hummus Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2-3 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, Produits laitiers: 2 à 3 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour