

SEMAINE: Été semaine 2

| | Déjeuner | Dîner | Collation | Notes |
|----------|--|--|---|--|
| Lundi | Smoothie Granola Eau | Soupe aux Tortillas Crudités Eau | Légumes Fromage et craquelins Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Mardi | Crêpes Fruit Lait | Poulet Salade de pâtes Orzo Eau | Mélange montagnard Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Mercredi | Céréales Fruit Lait | Sandwich aux concombres Crudités Eau | Bar Granola Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portions |
| Jeudi | Pain grillé Fruit Lait | Jambon Salade au macaroni Eau | Galettes de riz (WB) Fruit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion |
| Vendredi | Sauce aux pommes Biscuit graham Lait | Pizza sous-marin Salade Grecque Eau | Popsicle aux baies Biscuit Eau | Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 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 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour