

SEMAINE: Été semaine 3

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Pain grille Fruit Eau	Poulet Salade aux épinards Crudité Eau	Muffin aux carottes Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Gruau Fruit Lait	Rouleaux de printemps aux poulets Crudités Eau	Légumes et craquelins Hummus Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 2 portion
Mercredi	Pain aux bananes Fruit Lait	Soupe Vichyssoise Sushi aux concombres Eau	WB et Granola Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portions
Jeudi	Céréales Fruit Lait	Moulinet à la dinde Salade de chou Eau	Popsicle aux fraises et yogourt Boules d'énergie Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Bagels Fromage à la crème Fruit Eau	Salade de poulet au cari Pain Naan à l'ail Crudité Eau	Bar Granola aux pommes Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 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 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour