

SEMAINE:

3

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Crêpes Fruit Lait	Tortilla soupe poulet Crudités Eau	Muffins aux bananes Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Sauce aux pommes Fromage Eau	BBQ Pizza au poulet Légumes et trempette Eau	Biscuits Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Céréales Fruit Lait	Croque Monsieur (Dinde) Crudités Eau	Fruit Biscuit graham Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Bagel Fromage à la crème Fruit Lait	Boulette de viande Riz Légumes Eau	Légumes et Hummus Craquelins Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 portions
Vendredi	Crème de blé Fruit Lait	Quiche aux épinards Crudités Eau	Brownies aux haricots noirs Fruit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 2 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, Produits laitiers: 2 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour