

SEMAINE:

4

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Fondant de pomme fromage Lait	BBQ Poulet Pain grille à l'ail Crudités Eau	Biscuit à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portions
Mardi	Céréales Fruit Lait	Pizza Sub Crudités Eau	Muffin aux bleuets Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Smoothie Biscuit graham Eau	Soupe au hamburger Petit pain Eau	Carrés aux dattes Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3-4 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Yogourt Muffin Anglais Eau	Sauté teriyaki au poulet et légumes avec vermicelle Eau	Croustade aux fruits Crudités Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portions
Vendredi	Fromage Cottage Fruit Eau	Pain de viande Riz Légume Eau	Melba toast Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 4 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 - 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 portions par jour, Viandes et substitus: 1 portion par jour