

## SEMAINE:

5

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Muffin à la citrouille Fruit Eau	Casserole de Cowboy Crudités Eau	Fromage et Craquelin Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1-2 portions Viandes et substitus: 1 -2 portion
Mardi	Céréales Fruit Lait	Frittata Jambon et légumes Crudités Eau	Biscuits à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 2 portions
Mercredi	Gruau Fruit Lait	Boulette de viande Purée de patate douce Légumes Eau	Wraps aux bananes Crudités Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Yogourt Salade de fruits Eau	Poulet Slouvlaki Couscous Légumes Eau	Scones au fromage Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Compote de pommes Muffin anglais Lait	Casserole au poulet Trempe au fromage et épinard Eau	Mélange Montagnard (Style: Bar Granola) Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 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