

SEMAINE:

6

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Pain grillé Confitures Fruit Lait	Casserole de Poulet, brocoli et riz 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	Oeufs Fruit Lait	Potage de carottes et Choux-fleur Sandwich au jambon Eau	Biscuits au chocolat et a l'avacat Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 2 portions
Mercredi	Gruau Fruit Lait	Poulet avec sauce béchamel Quinoa et légumes Eau	Tortilla croustillant à la cannelle Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	Gaufres Fruit Lait	Salade de Taco Eau	Mélange montagnard Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Céréales Fruit Lait	Poulet à l'ail et parmesan Pomme de terre Légumes Eau	Légumes et hummus Craquelins Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 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