

## SEMAINE:

7

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Crêpes Fruit Lait	Soupe de lasagna Crudités Eau	Biscuit à l'avoine Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Gruau Fruit Lait	Doigts de Poulet Frites de patates douces Légumes Eau	Muffin au carotte Fruit Eau	Légumes et Fruits: 4 portions Produits céréaliers: 2 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Pain et confiture Fruit Lait	Porc et Haricot Crudité Eau	Wraps aux bananes avec beurre de soya Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1-2 portions
Jeudi	Yogourt Granola Fruit Eau	Stroganoff et légumes Eau	Fromage et craquelins Fruit Eau	Légumes et Fruits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Crème de blé Fruit Lait	Fajitas au poulet Salsa Eau	Croustade aux fruits Crudités Eau	Légumes et Fruits: 4 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