

SEMAINE:

8

	Déjeuner	Dîner	Collation	Notes
Lundi	Bagel / Fromage à la crème Fruit Lait	Poulet Ranch Légumes Eau	Légumes et Hummus Craquelins Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mardi	Yogourt Salade de fruits Eau	Jambon Pommes de terre Légumes Eau	Galettes de riz Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Mercredi	Gruau Fruit Lait	Poulet et pâte au pesto Légumes Tomates Eau	Carrés aux dattes Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 1 portions Viandes et substitus: 1 portion
Jeudi	French toast Casserole Fruit Lait	Soupe aux lentilles Sandwich au fromage grillé Crudités Eau	Scones Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 portions Produits laitiers: 2 portions Viandes et substitus: 1 portion
Vendredi	Céréales Fruit Lait	Tarte au poulet avec légumes Eau	Pain aux bananes Fruit Eau	Légumes et Fuits: 3 portions Produits céréaliers: 3 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