

Menu de la semaine 1



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Oeuf bouilli Craquelin Lait	Roti Compote de pomme Lait	Gruau Fruit Lait	Muffin anglais Confiture Lait
Diner	Soupe minestrone Croque au thon Fruit Lait	Légumes crus Macaroni chinois Fruit Lait	Quesadillas au poulet et légumes Tortilla Fruit Lait	Légumes crus Saumon Teriyaki Riz Fruit Lait	Légumes crus Pizza maison avec viande et légumes Fruit Lait
Collation après-midi	Craquelins Beurre de soya Eau	Biscuits Graham Fruits Eau	Salade de fruit Melba Eau	Muffins à l'avoine et raisins Eau	Craquelins Fruits Eau

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

Nombre de portions recommandés	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits : 4-5	3	3	4	3.5	4
Produits céréaliers : 3-4	3	3	3	3	3
Lait et substituts : 2	2	2	2	2	2
Viandes et substituts : 1	2	2	1	1	1

Menu de la semaine 2



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Fromage en crème Pommes Lait	Muffin au son Lait	Céréales Fruit Lait	Roti Smoothie aux fruits
Diner	Légumes crus Sandwich à la dinde et fromage grillé Fruit Lait	Casserole de poulet et carottes Riz Fruit Lait	Légumes crus Bœuf Stroganof Fruit Lait	Ragoût de pois chiches et légumes Couscous Fruit Lait	Légumes crus Nachos au poulet et aux légumes Fruit Lait
Collation après-midi	Biscuit Graham Fruit Eau	Pita Fromage à la crème Eau	Craquelins Fruit Eau	Barres granola Lait	Mini-croissant Beurre de soya Eau

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

Nombre de portions recommandés	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits : 4-5	4	4	4	4	4
Produits céréaliers : 3-4	2	3	2	3	3
Lait et substituts : 2	3	2	2	2	2
Viandes et substituts : 1	1	1	1	1	2

Menu de la semaine 3



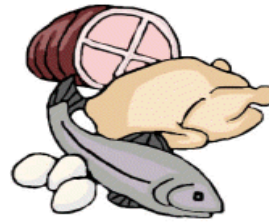
Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Salade de fruit Pain pita Lait	Melba Fromage a la crème Lait	Gruau Fruit Lait	Muffin anglais Œufs brouillés Lait
Diner	Soupe aux lentilles et tomates Craquelins Fromage Fruit Lait	Légumes crus Riz frit au poulet Fruit Lait	Pain de viande Pomme de terre Légumes Fruit Lait	Légumes crus Filets de poissons croustillants Riz Fruit Lait	Légumes crus Spaguetti à la viande Fruit Lait
Collation après-midi	Compote de pomme Craquelins Eau	Pain banane Lait	Biscuits secs Fruit Eau	Méli-mélo maison (céréales et fruits séchés) Eau	Fruits Yogourt Eau

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

Nombre de portions recommandés	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits : 4-5	4	4	4	4	4
Produits céréaliers : 3-4	2	3	3	3	2
Lait et substituts : 2	3	2	2	2	3
Viandes et substituts : 1	1	1	1	1	1

Menu de la semaine 4



Repas ou collation	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation matin	Yogourt Fruit Eau	Oeuf bouilli Craquelin Lait	Melba Compote de pomme Lait	Céréales et lait Fruit Eau	Muffin anglais Confiture Lait
Diner	Soupe aux légumes Roulés au thon Fruit Lait	Légumes crus Poulet grecque Pomme de terre Fruit Lait	Salade de légumes Omelette Fruit Lait	Légumes crus Poulet cari Riz Fruit Lait	Macaroni à la viande et tomates Fruit Lait
Collation après-midi	Biscuit Graham Fruits Eau	Pita Beurre de soya Eau	Croustilles de maïs et salsa légumes Eau	Craquelins Salade de fruits Eau	Biscuits aux canneberges Fruits Eau

Nombre de portions du Guide alimentaire recommandé à chaque jour pour enfants de 2 à 4 ans :

Les menus sont conçus pour les enfants à temps plein et fournissent en moyenne les trois quarts des portions recommandées

Nombre de portions recommandés	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Légumes et fruits : 4-5	4	4	4	4	4
Produits céréaliers : 3-4	2	3	3	3	3
Lait et substituts : 2	2	2	2	2	2
Viandes et substituts : 1	2	2	1	1	1

