|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Menu logo_blanc.tif** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **LÉGENDE** |  | |  | | | | | |  | | | | | | |  |
|  | **C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg=portion de fruits** | | **=1 C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifportion de Produits céréaliers** | | | | | | | | | | | | | **=1 portion de C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].giflégumes** |
|  | **C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gif= 1 portion de Viandes et substituts** | | **C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gif= 1 portion de Lait et substituts** | | | | | | | | | | | | |  |
| **SEMAINE 1** | **Collation du matin** | | **Dîner** | | | | | | | | | | | | | **Collation de l’après-midi** |
| Lundi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMorceaux de melon miel  (60 ml, ¼ tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gif Viande hachée cuit (60 ml, 1/4 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifRatatouille  (125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgCompote de fruits non sucrée  (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mardi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg  Fraises coupées (80 ml, 1/3 tasse) | | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif   Spaghettis 80 ml, 1/3 tasse)   * tomates (80 ml, 1/3 tasse)   C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifBasilic | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifTranches de carottes  (80 ml, 1/3 tasse)  Houmous (trempette de pois chiches)  (45 ml, 3 c. à table) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mercredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMorceaux de melon miel  (60 ml, ¼ tasse) | | Lentilles (175ml, 1/4tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif  Riz (80ml, 1/3tasse)   * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifLégumes 60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G.  (175 ml, ¾ tasse) |
| Jeudi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgRaisins coupés (80 ml, 1/3 tasse) | | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifSoupe au poulet Crème des légumes 60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse) * Riz (80 ml, 1/3 tasse) * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif | | | | | | | | | | | | | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgCompote aux fruits non sucrée   (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vendredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg salade de fruits coupés (80 ml, 1/3 tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifMorceaux de Filets de poisson  (60 ml, 1/4 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifQuinoa (80 ml, 1/3 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gif  Petits fleurons de brocoli et de  chou-fleur blanchis\* (80 ml, 1/3 tasse) | | | | | | | | | | | | | Biscuits santé  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **SEMAINE 2** | **Collation du matin** | | **Dîner** | | | | | | | | | | | | | **Collation de l’après-midi** |
| Lundi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgRaisins coupés (80 ml, 1/3 tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif1 tranche de pain grillée  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gif  Omelette au champignon (2 œufs) | | | | | | | | | | | | | Gélatine ou Pouding (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mardi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMangue en morceaux (80 ml, 1/3 tasse) | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifMacaroni chinois (bœuf haché, champignons, oignons) (125ml, 1/2 tasse) | | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G. |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mercredi | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifCéréale (pas sucrée)   Yogourt env. 2 % de  M.G.  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gif(175 ml, ¾ tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifSalade de couscous aux légumes et pois chiches | | | | | | | | | | | | | Mangue en morceaux (80 ml, 1/3 tasse)C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeudi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg salade de fruits coupés (80 ml, 1/3 tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gif  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifSoupe Minestrone (légumes, poulet, parmigiano, basilic) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gif Fromage Brick en dés (30 g) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vendredi | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg Bananes (80 ml, 1/3 tasse) | | Galettes de pommes de terre  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifDoigts de poisson pannés   * Épinards blanchis 60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)   C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifBiscuits santé |
|  | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **SEMAINE 3** | **Collation du matin** | | **Dîner** | | | | | | | | | | | | | **Collation de l’après-midi** |
| Lundi 20 | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifCéréale (pas sucrée)   Yogourt env. 2 % de  M.G.   * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gif(175 ml, ¾ tasse) | | Poulet grillé (60 ml, 1/4 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gif  Salade de tomates et quinua à la mangue  60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgbanane (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mardi | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgframboises (80 ml, 1/3 tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifPattes, sauce de tomates  Parmigiano (125ml, 1/2 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gif | | | | | | | | | | | | | Gélatine ou Pouding (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mercredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgbanane (80 ml, 1/3 tasse) | | * C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifSoupe repas a la mexicaine (haricot rouge, légumes, tortillas) (175ml) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgGâteau aux carottes. |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeudi | Gâteau aux carottes.  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G.  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif(175 ml, ¾ tasse) | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifViande haché (75gr)  Légumes60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gif  Riz (80 ml, 1/3 tasse) | | | | | | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgFramboises (80 ml, 1/3 tasse) |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vendredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMandarines | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifMorceaux de Filets de poisson  (60 ml, 1/4 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifcouscous ( 80ml, 1/3tasse)   * Légumes cuits 125 ml (1/2 tasse) | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gif Fromage Brick en dés (30 g) | | | |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| **SEMAINE 4** | **Collation du matin** | | | **Dîner** | | | | | | | | | | **Collation de l’après-midi** | | |
| Lundi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMandarines | | | | Galettes de pommes de terre (1 portion)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifDoigts de poulet pannés (75 gr)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifBâtonnets de carottes blanchis\*  (80 ml, 1/3 tasse) | | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G.  (175 ml, ¾ tasse) | | | |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mardi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg1/2 poire pelée et coupée en morceaux (80 ml, 1/3 tasse) | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifPattes sauce pesto  Parmigiano (125 ml) | | | | | | | | | Gélatine ou Pouding (80 ml, 1/3 tasse) | |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Mercredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgCompote de fruits non sucrée  (80 ml, 1/3 tasse) | | | | | | Haricots rouges 60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse)  Riz (80 ml, 1/3 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gif  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gif Légumes 60 à 80 ml (1/4 à 1/3 tasse) | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G.  (175 ml, ¾ tasse) | | | | |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Jeudi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpgMandarines | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifC:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gifSoupe au poulet et au riz | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifBiscuits santé | | | | | | |
| breuvage | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifLait entier ou à 2 % de M.G.(125 ml, ½ tasse) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Vendredi | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Lait[1].gifYogourt env. 2 % de  M.G.  (175 ml, ¾ tasse) | | | | | | | C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\OQ6NRXP7\poulet-recitpresco-clr[1].gif Filets de poisson fines herbes  (60 ml, 1/4 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\V6RXWTM6\pain-tranche-recitpresco-clr[1].gifQuinoa (80 ml, 1/3 tasse)  Petits fleurons de brocoli et de  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\VEVJFX08\Gifs%20Animados%20Comida%20(82)[1].gifchou-fleur blanchis\* (80 ml, 1/3 tasse) | | | 1/2 poire pelée et coupée en morceaux (80 ml, 1/3 tasse)  C:\Users\client\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\SV8F2WRZ\1-1232202763DIeJ[1].jpg | | | | | |

\* Blanchir consiste à immerger quelques minutes un aliment dans l’eau bouillante afin de l’attendrir.

\*De l’eau a été offerte entre les repas et les collations.

\* Le tableau ci-dessus indique le nombre de portions du Guide alimentaire dont les enfants ont besoin chaque jour dans chacun des quatre groupes alimentaires.