

## Menu du déjeuner ou du repas du matin pour \_\_\_\_\_

_____ semaine	1 <sup>er</sup> jour		2 <sup>e</sup> jour		3 <sup>e</sup> jour		4 <sup>e</sup> jour		5 <sup>e</sup> jour	
<b>Légumes/ fruits :</b>										
<b>Produits céréaliers :</b>										
<b>Lait/ substituts :</b>										
<b>Viandes/ substituts :</b>										
<b>Conseils et suggestions :</b>										

- Exigences :**
- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.
  - Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires).
  - Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
  - On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires?  oui  non. Dans l'affirmative, de quels aliments? \_\_\_\_\_

## Menu de collation pour \_\_\_\_\_

_____ semaine	1 <sup>er</sup> jour		2 <sup>e</sup> jour		3 <sup>e</sup> jour		4 <sup>e</sup> jour		5 <sup>e</sup> jour	
<b>Légumes/ fruits :</b>										
<b>Produits céréaliers :</b>										
<b>Lait/ substituts :</b>										
<b>Viandes/ substituts :</b>										
<b>Conseils et suggestions :</b>										

- Exigences :**
- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits à chaque collation.
  - Minimum de 2 groupes alimentaires (l'idéal est une portion de trois groupes alimentaires).
  - Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
  - On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires?  oui  non. Dans l'affirmative, de quels aliments? \_\_\_\_\_

## Menu du dîner pour \_\_\_\_\_

_____ semaine	1 <sup>er</sup> jour		2 <sup>e</sup> jour		3 <sup>e</sup> jour		4 <sup>e</sup> jour		5 <sup>e</sup> jour	
<b>Légumes/ fruits :</b>										
<b>Produits céréaliers :</b>										
<b>Lait/ substituts :</b>										
<b>Viandes/ substituts :</b>										
<b>Conseils et suggestions :</b>										

- Exigences :**
- Minimum de 1 portion de légumes ou de fruits et 1 portion de lait ou substituts à chaque repas.
  - Minimum de 1 portion de produits céréaliers ou de viande ou substituts à chaque repas (l'idéal est une portion de tous les groupes alimentaires)
  - Les tailles des portions de chaque groupe alimentaire se fondent sur celles du Guide alimentaire canadien et sont fonction de l'âge.
  - On offre en permanence de l'eau du robinet.

Offre-t-on des portions supplémentaires?  oui  non. Dans l'affirmative, de quels aliments? \_\_\_\_\_