



REPAS DU MIDI



L'école n'a pas de micro-ondes dans les salles des dîneurs, ni au *Service de garde*. Il faut donc prévoir des repas froids ou l'utilisation d'un contenant isotherme (thermos). Un dépliant a été inséré dans la pochette d'accueil pour vous donner des idées et des conseils.

IDÉES DE COLLATIONS FACILES À CONSOMMER ET **sans arachides**



Nous favorisons **les fruits et les légumes frais ainsi que le fromage**. Nous vous proposons une liste d'idées de collations facilement consommables en contexte de classe. Nous évitons, par exemple, toute collation qui pourrait couler et occasionner des dégâts.

Fruits

- Fruits frais (bananes, clémentines, oranges ou pamplemousses, pomme, noix de coco, melon, raisins, etc.)
- Brochettes de fruits + fromage
- Fruits séchés (raisins secs, figues, dattes, abricots, pommes, canneberges, bananes)



Légumes crus

- Légumes frais (céleri, carottes, concombre, courgette, mini tomates, poivrons, navet, etc.)
- Brochettes de légumes + fromage
- Mélange de crudités et humus (purée de pois chiches)



Craquelins, pains, muffins et autres

- Biscottes ou mini pita (avec humus ou fromage à la crème)
- Céréales (non sucrées), galette de riz
- Muffin au son, gruau d'avoine, blé entier, aux fruits
- Fromage



DESSERTS ET COLLATIONS REFUSÉS :



Aliments avec arachides, chocolat, bonbons, biscuits et céréales sucrées, croustilles, guimauve, gâteau du commerce, gomme, liqueur, rouleau aux fruits (trop sucré), etc.

Gourde d'eau permise en classe



Le seul liquide accepté et FAVORISÉ en classe est l'**EAU**. Chaque élève peut donc avoir à sa disposition une gourde d'eau en classe. (Choisissez une gourde à bouchon automatique, qu'on ne doit pas dévisser chaque fois.)