



COLLATIONS SAINES PERMISES À L'ÉCOLE

Les fruits et les légumes

			
Ananas	Melons d'eau	Avocats	
Bananes	Oranges	Brocolis	
Bleuets	Pêches	Carottes	
Cantaloups	Poires	Céleris	Radis
Cerises	Pommes	Choux-fleurs	Tomates
Clémentines	Prunes	Concombres	Poivrons
Dattes	Raisins	Maïs en grain	etc...
Fraises	Salade de fruits		
Framboises	etc...		
Kiwis			

Autre: Les barres ou rouleaux aux fruits sans sucre, fruits en conserve ou compote non sucrée

Produits laitiers, substituts et autre

Fromages	Œufs à la coque	Barre tendres sans arachides, chocolats ou guimauves	Tofu, hummus et craquelins
Yaourt	Haricots	Muffins	Céréales sans sucre ajouté
	Lentilles		

Choisir un contenant qui se ferme bien et qui est facile à ouvrir pour votre enfant!



Collations interdites

Tout ce qui contient du chocolat, du caramel ou des guimauves!

Toutes les pâtisseries, biscuits, gâteaux et beignes.

Tout ce qui contient des arachides!

