



## REPAS DU MIDI

L'école n'a pas de service de traiteur, ni de micro-ondes.  
Il faut donc prévoir des **repas froids seulement** ou l'utilisation d'un thermos.

### IDÉES DE COLLATIONS FACILES À CONSOMMER ET SANS NOIX NI ARACHIDE



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.

#### Fruits

- Fruits frais (banane, clémentine, orange en quartiers, pomme, poire, pêche, fraises, framboises, bleuets, melon, raisins, etc.)
- Compote ou salade de fruits
- Fruits séchés (raisins secs, figes, dattes, abricots, pommes, canneberges, bananes)



#### Légumes crus

- Légumes frais (céleri, carottes, concombre, courgette, mini tomates, poivron, brocoli, chou-fleur, etc.)
- Purée de pois chiches (houmous)



#### Produits céréaliers et laitiers

- Biscottes ou mini pitas (avec houmous ou fromage à la crème)
- Céréales non sucrées, galette de riz
- Muffin au son, gruau d'avoine, blé entier, aux fruits
- Biscuit à l'avoine
- Craquelins ou pain de blé entier
- Barre tendre sans noix ni arachide
- Fromage, yogourt



### COLLATIONS REFUSÉES

**Aliments avec noix ou arachides, chocolat, nouilles sèches, bonbons, biscuits et céréales sucrées, croustilles, guimauves, gâteau, boisson gazeuse, rouleau aux fruits (trop sucré), etc.**

#### Gourde d'eau permise en classe



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