



École Sainte-Anne

Je prends possession de mon avenir!

851, rue de l'Ontario
Sherbrooke (Québec) J1J 3R9
Téléphone : (819) 822-5674
Télécopieur : (819) 822-5675

REPAS DU MIDI

L'école offre maintenant le Service alimentaire Laniel St-Laurent.
Vous pouvez aussi prévoir des **repas froids ou l'utilisation d'un thermos**.
Il n'y a pas de micro-ondes à l'école.

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, figues, 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.