

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, 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.