



## LES COLLATIONS À L'ÉCOLE

### IDÉES DE COLLATIONS

#### *FRUITS FRAIS ou SÉCHÉS*

- Entiers, bleuets, fraises, framboises, raisins, prunes, clémentines, poires.
- Pommes et bananes, entières ou tranchées.
- Oranges ou pamplemousses en quartiers.
- Melon d'eau, de miel ou cantaloup en tranches.
- Morceaux de pêches ou de nectarines.
- Kiwis coupés en 2.
- Etc.

#### *FRUITS EN CONSERVE*

- Compote.
- Salade de fruits.

\* contenants sécuritaires et faciles à ouvrir.

#### *PRODUITS CÉRÉALIERS*

- Galettes de riz.
- Fèves soya.
- Craquelins.
- Graines tournesol.

#### *LÉGUMES CRUS*

- Bâtonnets de carottes, céleri, navet, courgettes (zucchini).
- Rosettes de chou-fleur ou de brocoli cru.
- Rondelles de poivrons verts, jaunes ou rouges.
- Mini-tomates (cerises).
- Concombres tranchés.
- Champignons.
- Etc.

\*\*\* avec ou sans trempette à base de yogourt.\*\*\*



#### *PRODUITS LAITIERS*

- Fromage tranché ou en cube (avec ou sans craquelin).
- Lait.
- Yogourt aux fruits.
- Fromage cottage.
- Trempette au yogourt.



#### *JUS SANS SUCRE\**

- Pomme, raisin, orange, etc.
- Tomates ou légumes.

\* contenants sécuritaires et faciles à ouvrir.

Certains de nos élèves ayant des allergies sévères à quelques produits, il se peut que des groupes aient des recommandations quant à la prise des collations.