

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.

PAS DE NOIX, ARACHIDES OU NOISETTES... MERCI!