



Collation santé prise en classe

Nous vous demandons de fournir une **collation santé** à votre enfant facile et rapide à consommer.

Il faut garder en tête que les élèves prennent cette collation à leur bureau de travail !

Par souci environnemental, les collations prises en classe doivent être mises dans des contenants réutilisables.

Voici quelques suggestions :

Fruits frais	Légumes frais	Produits laitiers
Pommes Prunes Poires Clémentines Bananes Raisins Fraises Bleuets Framboises Melons en dés Oranges en quartiers	Bâtonnets de carotte Bâtonnets de céleri Concombre en rondelles Rosettes de brocoli Rosettes de chou-fleur Tomates cerises Poivrons en morceaux <u>*La trempette pour accompagner les légumes est acceptée. Nous recommandons qu'elle soit santé!</u>	Cubes de fromage Yogourt Yogourt à boire Fromage cottage <i>Ficello</i>
Autres fruits Fruits séchés Compotes <u>*Les fruits en conserve ne sont pas acceptés.</u>		Produits protéinés Humus Tartinade de tofu Œuf à la coque

Veuillez prendre en note qu'aucun jus ne sera accepté en classe.

Merci de votre précieuse collaboration !

L'équipe Sainte-Marguerite