École Sainte-Anne
Je prends possession de mon avenir!
851, rue de l'Ontario
Sherbrooke (Québec) J1J 3B9
Téléphone : (819) 822-5674
Télécopieur : (819) 822-5675

REPAS DU MIDI

L'école n'a pas de service de traiteur. Dû aux mesures sanitaires exceptionnelles cette année, les micro-ondes ne seront pas disponibles dans les salles des dîneurs.
Il faut donc prévoir des **repas froids seulement ou l'utilisation d'un thermos.**

IDÉES DE COLLATIONS FACILES À CONSOMMER ET SANS ARACHIDES

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. Nous évitons, par exemple, toute collation qui pourrait couler et occasionner des dégâts.

Fruits

- Fruits frais (banane, clémentine, orange ou pamplemousse en quartiers, pomme, poire, noix de coco, melon, raisins, etc.)
- Brochettes de fruits et fromage
- Fruits séchés (raisins secs, figues, dattes, abricots, pommes, canneberges, bananes)

Légumes crus

- Légumes frais (céleri, carottes, concombre, courgette, mini tomates, poivron, navet, chou-fleur, etc.)
- Brochettes de légumes et fromage
- Mélange de crudités et houmous (purée de pois chiches)

Craquelins, pains, muffins et autres

- Biscottes ou mini pitas (avec houmous ou fromage à la crème)
- Céréales non sucrées, galette de riz
- Muffins au son, gruau d'avoine, blé entier, aux fruits
- Biscuits à l'avoine
- Craquelins ou pains de blé entier
- Barres, muffins aux fruits ou aux légumes
- Fromage tranché ou en cube

COLLATIONS REFUSÉES :

Aliments avec arachides ou chocolat, yogourt, compote de pommes, salade de fruits, nouilles sèches, barres tendres, bonbons, biscuits et céréales sucrées, croustilles, guimauves, gâteau, gomme, 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.