A la santé des gens qu'on aime…

La journée commence par un bon petit déjeuner équilibré à la maison.

COLLATIONS
Fruits frais, fruits secs, légumes
Mardi et Jeudi: Collasoupe (soupe de légumes uniquement)

PIQUE-NIQUE de midi
Sain, varié et pratique: tartines(PAS au choco ou à la confiture), salade de pâtes, salade de riz…
Pas de « friture », ni hamburger.
Pas de micro-ondes
Si « dessert » —> fruit, fromage, produit laitier

GARDERIE/ÉTUDE
Fruits frais, fruits secs, légumes OU tartine/biscuit « sec » car pour certains enfants, les journées sont longues.

BOISSON: EAU (gourde) en toutes circonstances

ANNIVERSAIRES
Cake, crêpes, gâteau SANS crème fraîche ou fruits à couper en 24… le PLUS SIMPLE et PRATIQUE possible.
PAS de sachets de bonbons individuels (éventuellement un paquet COLLECTIF de bonbons). PAS de boisson. Chaque enfant a sa gourde.
MERCI DE PRÉVENIR L'ENSEIGNANT LA VEILLE

NI PAPIER ALUMINIUM, NI FILM PLASTIQUE, NI EMBALLAGE INUTILE.
PENSONS À NOTRE BONNE VIEILLE PLANETE, ELLE A BESOIN DE NOTRE AIDE.

La cellule santé