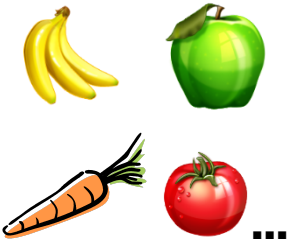
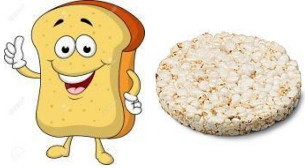
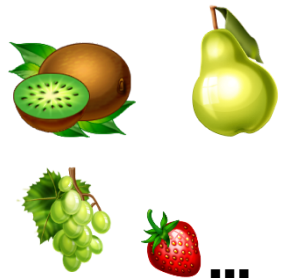

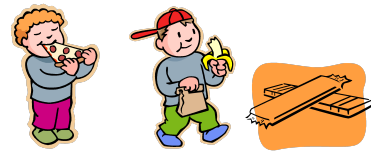


# Planning des collations

<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<p><b>▣ UN FRUIT ou un légume</b>            Au choix que l'enfant aime et <b>épluché</b> s.v.p.</p>  <p>...</p>	<p><b>▣ DES CEREALES</b></p>  <p>Une tranche de pain blanc, gris, complet, avec ou sans graines, nature ou avec un peu de confiture !            Des galettes de riz ou de maïs, des céréales dans une petite boîte.</p>	<p><b>UN FRUIT ou un légume</b>            Au choix que l'enfant aime et <b>épluché</b> s.v.p.</p>  <p>...</p>	<p><b>▣ UN PRODUIT LAITIER.</b>            Fromage, Yaourt,...</p>  <p>...</p>	<p><b>▣ LA COLLATION QUE L'ON A ENVIE.</b>            Sauf, bien sûr, Pas chips, bonbons, produits gazeux...</p>  <p>...</p> <p><b>(Merci d'éviter les emballages individuels et privilégiez une petite boîte réutilisable pour toutes les collations)</b></p>

□ **REMARQUE : les collations sont accompagnées d'eau, de jus de fruit ou de lait.**

**Privilégiez les gourdes**



**On ne peut apporter ni chips, ni bonbons, ni boissons gazeuses. MERCI.**



**Quelques idées de fruits et légumes : poires – prunes – mandarines – framboises – Abricots – oranges – kaki – kiwis - ...**

**Pensez également : - aux fruits secs : Abricots – ananas – dattes – figues – pruneaux - ...**

**- aux légumes : tomates cerises – carottes – concombres en bâtonnets – bouquets de chou-fleur – quelques radis - ...**

**- aux oléagineux : amandes – noix – noisettes – noix de cajou - ...**

**Privilégiez toujours les fruits et légumes de saison.**

**Pour les céréales : Evitez les barres de céréales emballées et les céréales pour petit déjeuner qui contiennent énormément de sucre**

**Les produits laitiers : fromage en petits dés (beaufort – gouda – comté -...), fromage blanc nature ou avec un peu de confiture**