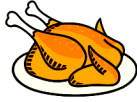


Suggestion d'aliments à mettre dans la boîte à lunch de votre enfant.

What's should be found in your child lunch box.

Des protéines telles que :

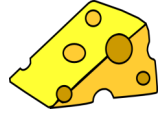
- Poulet ou dinde
Chicken or turkey



- Tofu



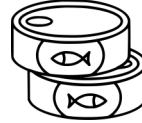
- Fromage
Cheese



- Bœuf ou porc
Beef or pork



- Thon, Saumon
Tuna or salmon



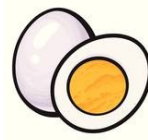
- Haricots
Beans



- Humus



- Œufs durs
Hard boiled eggs



Des breuvages tels que :

- De l'eau
Water



- De vrais jus de fruits
Real fruit juices
(pomme, orange, canneberge, raisin, etc.)



- Du lait
Milk



- yogourt à boire
Yogurt drink



Des pains ou des produits céréaliers :

- Pain de grains entiers
Whole grains bread



- Pâtes alimentaires
Pastas



- Muffin



- Pita



- Bagel



- Biscuit
Crackers/cookies



- Croissant



- Pain Naan



- Riz/rice



Accompagnements dans la boîte à lunch, desserts ou collations tels que :

- Des fruits/Whole fruits
(entiers, salade de fruits ou en compote)



- Morceaux de fromage
Parts of cheese



- Des Légumes/ Whole vegetables
(entier, avec une trempette au yogourt, en brochette)



- Yogourt, yogourt à boire ou en tube
All type of yogurt



N.B.
Variez les aliments pour permettre à votre enfant d'avoir tous les nutriments dont il a besoin.
Please alternate food every day because your child needs nutrients to grow.

Interdictions à l'école

What is forbidden at school)

- Les noix/nuts



- Les friandises/
candies



- Les chips /
chips



- Boissons gazeuses/
sodas



Exemples de repas ou de collation à mettre dans la boîte à lunch.

Some examples of meal or snack to put in your child's lunch box.



Collation # 1 : pour le matin (for the morning snack)



Pour le dîner (For lunch—para el almuerzo)



Collation # 2 : pour l'après-midi (for the afternoon snack)



Si vous avez des besoins en matière alimentaire, n'hésitez pas à me contacter:

(If you need help to find a food bank, I can help you:)

Sophie Gascon

Agente de transition en soutien aux familles immigrantes

514-596-6000 poste-ext. 4061

gasconso@csgdm.qc.ca