

23 mars 2010

### **Communiqué aux élèves no. 3**

#### **En panne d'idées ou besoin d'un peu de répit ?**

##### **En panne d'idées pour le contenu de ta boîte à lunch ?**

Tu as envie de mettre de la nouveauté dans ta boîte à lunch ? Voici deux adresses Internet qui pourraient t'inspirer :

- <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/recettespreferees/recettespreferees.htm>
- <http://www.recettes.qc.ca/sections/rapide.php>

##### **Besoin d'un peu de répit ?**

Pour varier ou prendre une pause de boîte à lunch, tu peux te procurer un bon repas à la cafétéria (menu du jour à trois items pour 4,95\$, comptoir à salades, sandwicherie). As-tu entendu parler des cartes repas prépayées (pour le menu à trois items : assiette principale du menu du jour, breuvage (lait ou jus) et au choix : soupe du jour ou dessert)? Les cartes sont en vente à la cafétéria au coût de 24,25 \$ pour 5 repas et 48,00 \$ pour 10 repas (taxes incluses)

Pour consulter le menu de la cafétéria, tu peux visiter le site Web de l'école : [http://www.derochebelle.qc.ca/vie/services\\_alimentaires.php](http://www.derochebelle.qc.ca/vie/services_alimentaires.php)

Bon appétit !

Le comité Action Santé

"Ce document a été produit par la Chaire de recherche du Canada sur les comportements et la santé en collaboration avec l'école secondaire De Rochebelle de Québec. »