

23 mars 2010

### Communiqué aux parents no. 3

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

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

Voici quelques ressources pour vous aider à mettre de la nouveauté et du piquant dans la boîte à lunch de vos jeunes :

➤ Sites Internet :

- <http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Consommation/Services/boitelunch/>
- <http://www.recettes.qc.ca/sections/rapide.php>
- <http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca/index.php?des-lunchs-colores>
- <http://www.ricardocuisine.com/recettes/lunchs>
- <http://www.extenso.org/quotidien/detail.php/f/1597>
- <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/index.asp?page=fiche4>

➤ Livres de recettes :

- *Boîtes à lunch santé* de Geneviève O'Gleman, Éditions La Semaine
- *Boîte à lunch emballante* de Isabelle Émond et Marie Breton, Flammarion.
- *Boîtes à lunch réinventées*, Éditions Je cuisine

##### Besoin d'un peu de répit ?

La cafétéria de l'école offre des repas santé à 4,95 \$ pour trois items comprenant l'assiette principale du jour, un breuvage (lait ou jus) et au choix; la soupe ou un dessert. De plus, à tous les jours, un comptoir à salades est ouvert (1,40 \$ /100 g) et des sous-marins à garnir au goût de chacun sont vendus à 4,60 \$. Pour consulter le menu de la cafétéria, visitez le :

[http://www.derochebelle.qc.ca/vie/services\\_alimentaires.php](http://www.derochebelle.qc.ca/vie/services_alimentaires.php)

Saviez-vous qu'il est possible de se procurer des cartes de 5 ou 10 repas prépayés (menus à trois items) de la cafétéria. Elles sont en vente à la cafétéria en argent comptant (5 repas : 24,25 \$; 10 repas : 48,00 \$, taxes incluses) ou par la poste, par chèque à l'ordre des *Services Alimentaires Monchâteau inc.* à :

Madame Lise Robert  
Services Alimentaires Monchâteau  
455 rue Braille  
Québec, QC, G1P 3V2

N'oubliez pas de préciser le nom de votre enfant et votre adresse.

Sincères salutations!

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. »**