



De la maternelle au collège, le jeudi c'est *un fruit* !

Tous les écoliers et collégiens du quartier souhaitant prendre une collation le matin apporteront désormais

un goûter fruité le jeudi pour la récréation de 10 heures.

Avec ce simple geste, votre enfant :

- prend soin de sa santé grâce à la qualité nutritionnelle des fruits et légumes
- contribue à diminuer la quantité de déchets produite (disparition des emballages de goûters)

Pour marquer le lancement de l'opération,
une dégustation de fruits sera offerte à votre enfant le jeudi 15 octobre.

Merci pour votre contribution active en faveur de l'avenir de vos enfants.

Et pour le reste de l'année,
trouvez des idées de saison au verso !



Les fruits et légumes de saison

pour le goûter !

JANVIER - FÉVRIER



- Banane
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Carotte
- Céleri
- Betterave

MARS - AVRIL

- Banane
- Kiwi
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Rhubarbe
- Carotte
- Céleri
- Betterave
- Radis



MAI



- Banane
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Rhubarbe
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Radis

JUIN

- Banane
- Abricot
- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Pomme
- Tomate
- Betterave
- Concombre



SEPTEMBRE



- Banane
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Nectarine
- Pamplemousse
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisin
- Tomate
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Radis
- Poivron

OCTOBRE

- Banane
- Coing
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Radis



NOVEMBRE



- Banane
- Coing
- Mandarine
- Kiwi
- Orange
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Betterave
- Pamplemousse
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Radis

DÉCEMBRE

- Banane
- Mandarine
- Kiwi
- Orange
- Pamplemousse
- Poire
- Pomme
- Carotte
- Céleri



Pensez aussi aux fruits secs :

Amande, noix, noisette, dattes, abricot/banane/figue sèche, pruneaux

