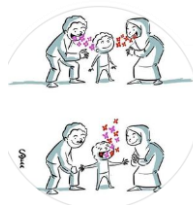




Vous pourrez retrouver l'**IMMA INFOS** en français et en portugais sur notre site à l'onglet suivant : <https://cardijn-athus.be/fondamental/imma-infos-2/>
N'hésitez pas à nous suivre également sur notre page Facebook :



IMMA - Institut Marie Médiatrice d'Athus

380 J'aime • 445 followers

CONGÉS ANNUELS :

Lundi de Pâques	Lundi 1 ^{er} avril 2024
Vacances de printemps (Pâques)	Du lundi 29 avril 2024 au vendredi 10 mai 2024
Fête du 1 ^{er} mai	Mercredi 1 ^{er} mai 2024
Jeudi de l'Ascension	Jeudi 9 mai 2024
Lundi de Pentecôte	Lundi 20 mai 2024
Les vacances d'été débutent	Le samedi 6 juillet 2024

DATES IMPORTANTES À RETENIR !

Congé uniquement pour les classes de P1/P2 pour formation des enseignants au tronc commun: 25 avril 2024. Pensez à répondre au formulaire de réservation !

Fancy Fair : le 1^{er} et 2 juin 2024

09/04	TOUS	Visite médicale classe de M3C après-midi
09/04	P2B	Projet intergénérationnel après-midi Jeux et énigmes sur Pâques au home Bellevue
18/04	M2/M3	Journée sportive pour toutes les maternelles de M2/M3 à Neufchâteau
Du 24 au 26/04	P6	Séjour en classe verte pour les P6 à Oviat

POTAGE - COLLATION :

Pourquoi soutenons-nous le projet de remplacer les collations par un potage ?

Notre Pouvoir organisateur et notre équipe éducative soutiennent le projet des potages-collations et ce pour plusieurs raisons :

1. **Nutrition équilibrée** : Les potages peuvent être préparés avec une variété d'ingrédients sains tels que des légumes, des légumineuses et des épices, fournissant ainsi une bonne dose de nutriments essentiels comme les vitamines, les minéraux et les fibres.
2. **Saturation** : Les potages, en raison de leur teneur en fibres et en liquide, ont tendance à être plus rassasiants que les friandises, ce qui peut aider à contrôler l'appétit et à éviter les grignotages excessifs.
3. **Stabilisation de la glycémie** : Contrairement aux friandises qui peuvent entraîner des pics de glycémie suivis de chutes, les potages fournissent une libération d'énergie plus stable en raison de leur teneur en glucides complexes.
4. **Hydratation** : Les potages contiennent une bonne quantité de liquide, ce qui contribue à l'hydratation, un aspect souvent négligé mais essentiel pour maintenir une bonne santé.
5. **Apport en légumes** : Les potages sont un excellent moyen d'augmenter la consommation de légumes, ce qui peut contribuer à une alimentation plus équilibrée et à une meilleure santé générale.
6. **Moins de sucres ajoutés** : Contrairement à de nombreuses friandises qui peuvent être riches en sucres ajoutés et en calories vides, les potages sont généralement faibles en sucres ajoutés, ce qui en fait un choix plus sain.

Et ça marche ! La majorité des enfants sont fans de cette nouvelle habitude !



Ça fait du bien, ça remonte le moral face à cette pluie !



Miam, super bonne cette soupe aux carottes !

Un petit peu pour
moi, je vais
d'abord goûter !

J'en veux
beaucoup ... c'est
trop bon !



Les carottes...
on adore !

**TROP CHOUETTE,
LA SOUPE !**



HORAIRE D'ÉCOLE.

Nous vous rappelons que les horaires d'arrivée doivent être respectés.

L'école commence à 8h25. Nous vous avons expliqué le mois dernier quelle importance cela avait pour l'organisation de la classe mais nous constatons toujours des arrivées tardives surtout chez les élèves de maternelles. Nous vous demandons une dernière fois d'arriver à l'heure pour le bien-être de nos élèves.

Menus d'avril

LUNDI 01	MARDI 02	JEUDI 04	VENDREDI 05
<p>Congé lundi de Pâques</p>	<p>Terrine de Lapin à l'ancienne (1-3-7-8-10) Œuf en nid, sauce tomate (1-3-7-9-10) Gaufre de pomme de terre (1-3-7) Cloche de Pâques (1-3-6-7-8)</p>	<p>Potage carotte coco (1-7) Paupiette de dinde, sauce poulette (1-6-7-10) Petits pois & carottes à la crème (1-7) Frites Fruit</p>	<p>Potage brocolis (1-7) Carbonnade aux carottes (1-7-9-10-12-15) Pomme purée (3-7) Glace (1-3-5-6-7-8)</p>

LUNDI 08	MARDI 09	JEUDI 11	VENDREDI 12
<p>Potage courgette, Boursin (1-7) Vol au vent, champignons (1-7) Riz Yaourt Bio banane (7)</p>	<p>Potage vermicelles (1) Omelette (3-7) Frites Carottes fines herbes (1-7) Tarte aux pommes (1-7)</p>	<p>Feuilleté hot dog (1-3-6-7-8-10) Pâtes bolognaise (1-3-7-9) Fromage râpé (7) Fruit</p>	<p>Potage 8 légumes (1-7) Tranche de volaille viennoise (1-3-7-9) Sauce crème (1-7-10) Duo de gnocchi (1-6-10) Liégeois chocolat (6-7)</p>

LUNDI 15	MARDI 16	JEUDI 18	VENDREDI 19
<p>Potage provençale (1-7) Hachis parmentier (1-3-7) Salade Yaourt Bio nature sucré (7)</p>	<p>Potage asperges (1-7) Paëlla (1-2-4-7-12-14-15) « Terre et mer » Beignet choco-noisette (1-3-5-6-7-8)</p>	<p>Macédoine de légumes (3-7-10) Gratin de pâtes au fromage (1-3-7) Fruit</p>	<p>Potage chou-fleur (1-7) Petite sauce, Sc crème (1-7-10-15) Salade de légumes vert (3-7-10) Frites Glace (1-3-5-6-7-8)</p>

LUNDI 22	MARDI 23	JEUDI 25	VENDREDI 26
<p>Potage florentin (1-7) Boulette sauce provençale (1-3-7-9-15) Frites Yaourt Bio exotique (7)</p>	<p>Potage carotte, navet (1-7) Mignonin de veau (1-3-6-7) Gratin pdt, chou-fleur (1-3-7-8-12) Compote de pommes</p>	<p>Quiche Lorraine (1-3-7-15) Nugget de volaille (1-3-5-7-8) Purée (3-7) Petit pois (7) Fruits</p>	<p>Potage du jour (1-7) Meunière de colin, sc tartare (1-4-7-10) Brocolis (1-7) Riz Mousse chocolat (6-7)</p>

Les allergènes:

1 Gluten / 2 Crustacés / 3 Œufs / 4 Poisson / 5 Arachides / 6 Soja / 7 Lait (lactose) /

8 Fruits à coques / 9 Céleri / 10 Moutarde / 11 Sésame / 12 Sulfités / 13 Lupin / 14 Mollusques / 15 Porc