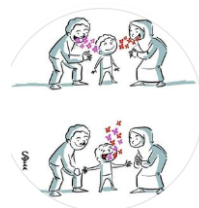




Você pode encontrar IMMA INFOS em nosso site na seguinte aba:

<https://cardijn-athus.be/fondamental/imma-infos-2/>

Não hesite em nos seguir também no nossa página no Facebook:



IMMA - Institut Marie Médiatrice d'Athus

380 J'aime • 445 followers

FOLHAS ANUAIS:

Segunda-feira de Páscoa	Segunda-feira, 1º de abril de 2024
Férias de primavera	De segunda-feira, 29 de abril de 2024 a sexta-feira, 10 de maio de 2024
Celebração do 1º de maio	Quarta-feira, 1º de maio de 2024
Quinta-feira da Ascensão	Quinta-feira, 9 de maio de 2024
Segunda-feira de Pentecostes	Segunda-feira, 20 de maio de 2024
As férias de verão começam	Sábado, 6 de julho de 2024

DATAS IMPORTANTES A LEMBRAR!

- Saída somente para turmas P1/P2 para formação de professores do núcleo comum: 25 de abril de 2024
- Fancy Fair : 1 e 2 de junho de 2024

09/04	M3C	Consulta médica da turma M3C à tarde
09/04	P2B	Projeto Intergeracional de tarde Jogos de Páscoa e enigmas em Bellevue
18/04	M2/M3	Dia desportivo para todos os jardins de infância M2/M3 em Neufchâteau
Du 24 au 26/04	P6	Estadia na classe verde para P6 em Ovifat
terças e quintas		Sopa – lanche às 10h.

POTAGE - COLAÇÃO :

Por que apoiamos o projeto de substituir lanches por sopa?

A nossa Autoridade Organizadora e a nossa equipa pedagógica apoiam o projeto de sopa-lanche por várias razões:

1. **Nutrição equilibrada:** As sopas podem ser feitas com uma variedade de ingredientes saudáveis, como vegetais, leguminosas e especiarias, fornecendo uma dose saudável de nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e fibras.
2. **Saturação:** As sopas, devido ao seu teor de fibras e líquidos, tendem a ser mais compostas e a saciar mais do que as guloseimas, o que pode ajudar a controlar o apetite e evitar o excesso de petiscos.
3. **Estabilização do açúcar no sangue:** Ao contrário das guloseimas que podem levar a picos de açúcar no sangue seguidos de gotas, as sopas proporcionam uma libertação mais estável de energia devido ao seu complexo teor de hidratos de carbono.
4. **Hidratação:** As sopas contêm uma boa quantidade de líquido, o que ajuda na hidratação, aspeto muitas vezes negligenciado, mas essencial para manter uma boa saúde.
5. **Ingestão de vegetais:** As sopas são uma ótima maneira de aumentar a ingestão de vegetais, o que pode contribuir para uma dieta mais equilibrada e uma melhor saúde geral.
6. **Menos açúcares adicionados:** Ao contrário de muitas guloseimas que podem ser ricas em açúcares adicionados e calorias vazias, as sopas são tipicamente pobres em açúcares adicionados, tornando-as uma escolha mais saudável.


E funciona! A maioria das crianças é fã deste novo hábito!




Faz bem, eleva o ânimo perante esta chuva!




Que bom, super bom esta sopa de cenoura!



Um pouco para
mim, vou provar
primeiro!



Quero muito... é
tão bom!



Cenouras... Nós
amamos isso!



TÃO BOM, A SOPA!

HORÁRIO ESCOLAR.

Lembramos que os horários de chegada devem ser respeitados.

A escola começa às 8h25. Explicámos-lhe no mês passado como isso era importante para a organização da turma, mas ainda vemos chegadas tardias, especialmente entre os alunos do jardim de infância. Pedimos-lhe uma última vez que chegue a tempo para o bem-estar dos nossos alunos.

Menu Abril

LUNDI 01	MARDI 02	JEUDI 04	VENDREDI 05
Férias Segunda-feira de Páscoa	Terrina de coelho à moda antiga (1-3-7-8-10) Ovo em um ninho, molho de tomate (1-3-7-9-10) Waffle de batata (1-3-7) Sino da Páscoa (1-3-6-7-8)	Sopa de cenoura e coco (1-7) pequeno rolo de peru, Molho de frango (1-6-7-10) Ervilhas cremosas e cenouras (1-7) Batatas fritas Fruta	Sopa de brócolos (1-7) Carne estufada com cenoura (1-7-9-10-12-15) Puré de batata (3-7) Gelado (1-3-5-6-7-8)

LUNDI 08	MARDI 09	JEUDI 11	VENDREDI 12
Sopa de courgette, Boursin (queijo) (1-7) Rolo de massa folhada, Cogumelos (1-7) Arroz logurte bio de banana (7)	Sopa com massa aletria (1) Omelete (3-7) Batatas fritas Cenoura finas com ervas (1-7) Torta de maçã (1-7)	Folhado de salsicha (1-3-6-7-8-10) Massa à bolonhesa (1-3-7-9) Queijo ralado (7) Fruta	Sopa de legumes (1-7) "Panado" de aves à moda vienense (1-3-7-9) Molho de natas (1-7-10) Gnocchis (1-6-10) Chocolate belga (Liège) (6-7)

LUNDI 15	MARDI 16	JEUDI 18	VENDREDI 19
Sopa provençal (1-7) Empadão (1-3-7) Salada logurte biológico natural açucarado (7)	Sopa de espargos (1-7) Paëlla (1-2-4-7-12-14-15) "Terra e Mar" Donut de chocolate e avelã (1-3-5-6-7-8)	Salada russa (3-7-10) Massa com queijo gratinada (1-3-7) Fruta	Sopa de couve-flor (1-7) Salsicha Pequena, molho de natas (1-7-10-15) Salada de legumes verdes (3-7-10) Batatas fritas Gelado (1-3-5-6-7-8)

LUNDI 22	MARDI 23	JEUDI 25	VENDREDI 26
Sopa "florentin" (1-7) Almôndega com molho provençal (1-3-7-9-15) Batatas fritas logurte biológico tropical (7)	Sopa de cenoura, nabo (1-7) Carne de vitela (1-3-6-7) Gratinado, couve-flor (1-3-7-8-12) Compota de maçã	Quiche "Lorraine" (1-3-7-15) Nugget de aves (1-3-5-7-8) Puré (3-7) Ervilhas (7) Fruta	Sopa do dia (1-7) de pescada, Molho tártaro (1-4-7-10) Brócolos (1-7) Arroz Mousse de Chocolate (6-7)

Alergénios:

1 Glúten / 2 Mariscos / 3 Ovos / 4 Peixe / 5 Amendains / 6 Soja / 7 Leite (lactose) / 8 nozes / 9 aipo / 10 mostarda / 11 sésamo / 12 sulfitos / 13 tremçoço / 14 moluscos / 15 carne de porco