

LE CROQUIGNOLET

ATELIERS DE CUISINE PARASCOLAIRES



NOUVEAUX
THÈMES ET
RECETTES !

PROGRAMMATION POUR L'HIVER-PRINTEMPS 2012

Aimeriez-vous initier votre enfant aux **rudiments de la cuisine** ?
Souhaitez-vous l'éveiller à l'importance d'une **saine alimentation** ?
Voulez-vous lui permettre de découvrir de **nouvelles saveurs**, de
développer son **autonomie** et d'**apprendre tout en s'amusant** ?

Prenez part au virage santé et faites plaisir à vos tout-petits en leur donnant l'occasion de mettre la main à la pâte lors des ateliers de cuisine offerts par *Le Croquignolet* !

Conçus et élaborés par une nutritionniste soucieuse de la santé de vos enfants, ces ateliers représentent pour vos jeunes une chance unique d'apprendre les rudiments de la cuisine et de la nutrition tout en développant leurs cinq sens et leur créativité.

Les bonnes habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge. Offrez donc à vos enfants le bonheur de déguster des petits plats équilibrés qu'ils auront eux-mêmes concoctés ! Ils découvriront ainsi que bien manger est un plaisir quotidien !

VOIR PROGRAMMATION À LA PAGE SUIVANTE...



PROGRAMMATION HIVER 2012

PRÉSCOLAIRE

« CONGÉ DE BOÎTE À LUNCH ! »

Avec son concept amusant pour les enfants et pratique pour les parents, *Le Croquignolet* permettra à votre bambin de cuisiner lui-même son repas du midi, vous donnant ainsi un congé de boîte à lunch !

Le Croquignolet s'assurera également de compléter le dîner de votre enfant avec les accompagnements nécessaires (crudités, lait, dessert). Son repas contiendra ainsi des aliments des 4 groupes du Guide alimentaire canadien. Vous n'aurez donc pas de lunch à préparer ni de Sacabouf à commander !

Voici les 6 différents ateliers offerts cet hiver :

Vendredi 10 février	« Un repas débordant d'amour ! » Sandwich (dinde) à l'emporte-pièce et dessert choco-fraise.
Vendredi 24 février	« Dîner fiesta ! » Burritos au bœuf et yogourt frappé à la mangue.
Vendredi 16 mars	« Un repas aux couleurs de l'arc-en-ciel » Salade de pâtes multicolore et dessert haut en couleurs !
Vendredi 30 mars	« Le régal de Monsieur Lapin ! » Muffin anglais au jambon de M. Lapin et dessert chocolaté.
Vendredi 20 avril	« Comme au casse-croûte ! » Burger-club (dinde) et salade de chou. Dessert du jour.
Vendredi 11 mai	« Saveurs des tropiques ! » Pizza hawaïenne, breuvage tropical et biscuit soleil.

HORAIRE : ~ 10h40 à 11h25 (suivi du dîner)

ENDROIT : CARREFOUR

COÛT : 20\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection de la ou des recette(s), le repas complet, l'animation de l'atelier par un(e) spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuilleton comprenant la/les recette(s), des jeux et de l'information). Taxes incluses.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA DERNIÈRE PAGE...



PREMIER CYCLE
(1^{ère} et 2^{ème} année)

« SUIVEZ LE GUIDE ! »

Avec son concept éducatif et amusant, *Le Croquignolet* permettra à votre enfant de s'initier au Guide alimentaire canadien et à ses différents groupes d'aliments en cuisinant deux recettes par atelier (souvent complétées par une petite dégustation), qu'il sera fier de rapporter à la maison !

Voici les 6 différents ateliers offerts cet hiver :

Mercredi 8 février	« Des desserts débordants d'amour ! » (fruits) Pizza valentine (choco-fraise) et mousse de Cupidon.
Mercredi 29 février	« Plaisirs d'hiver ! » (produits laitiers) Igloo aux trois fromages et salade de fruits enneigée.
Mercredi 21 mars	« Le brunch de M. Lapin ! » (viande et substituts) Pain doré à l'érable et bouchées printanières au jambon.
Mercredi 4 avril	« Un panier rempli de collations ! » (prod. céréaliers) Recettes de collations pour faire le plein d'énergie !
Mercredi 25 avril	« Raconte-moi des salades ! » (légumes) Des salades inspirées de différents coins du monde !
Mercredi 9 mai	« Un repas estival ! » (4 groupes alimentaires) Un plat principal et un dessert aux saveurs d'été !

HORAIRE : ~ 15h25 à 16h55

ENDROIT : Salon du personnel

COÛT : 25\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection des recettes, les mets que votre enfant rapportera à la maison, l'animation par une spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuillet comprenant les recettes et de l'information). Taxes incluses.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier.

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA DERNIÈRE PAGE...



DEUXIÈME CYCLE
(3^{ème} et 4^{ème} année) +5^è année

« L'ABC DE LA SAINE ALIMENTATION »

Avec son concept éducatif et amusant, *Le Croquignolet* permettra à votre enfant d'en apprendre un peu plus sur les bases d'une saine alimentation et sur certains nutriments essentiels.

Il aura ainsi la chance de cuisiner deux recettes par atelier (souvent complétées par une petite dégustation), qu'il sera fier de rapporter à la maison !

Voici les 6 différents ateliers offerts cet hiver :

Jeudi 16 février	« Petits fruits en folie ! » Des desserts à base de petits fruits.
Jeudi 15 mars	« Tourbillon de flocons ! » Des recettes d'inspiration hivernale... <i>brrrr !</i>
Jeudi 29 mars	« Jambon que c'est bon ! » Des recettes idéales pour passer les restants de jambon de Pâques !
Jeudi 12 avril	« Au bord de la mer ! » Fish n chips et autre recette de poisson que votre enfant aimera à coup sûr !
Jeudi 3 mai	« Réveil ensoleillé ! » Une foule de nouvelles idées pour le déjeuner !
Jeudi 17 mai	« Le fast food... réinventé ! » Des classiques du fast food en version maison (+ santé!)

HORAIRE : ~ 15h25 à 16h55

ENDROIT : Salon du personnel

COÛT : 25\$ par atelier (inclut tous les ingrédients et le matériel nécessaires à la confection des recettes, les mets que votre enfant rapportera à la maison, l'animation par une spécialiste du *Croquignolet*, ainsi qu'un feuille comprenant les recettes, des jeux et de l'information). Taxes incluses.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9 à 15 par atelier.

VOIR COUPON D'INSCRIPTION À LA PAGE SUIVANTE...



COUPON D'INSCRIPTION

HIVER - PRINTEMPS 2012

Veillez retourner cette section dûment remplie au service de garde, à l'attention de Maryse Tétrault, au moins 5 jours avant le premier atelier auquel vous inscrivez votre enfant. Les inscriptions sont acceptées tout au long de l'année (toujours 5 jours à l'avance).

Nom de l'enfant : _____ Degré scolaire : _____

Nom du parent : _____ Numéro de téléphone : _____

Allergie ou intolérance alimentaire : _____

Afin que nous puissions vous confirmer l'inscription de votre enfant et vous faire part du matériel à lui fournir, merci de nous donner votre adresse courriel : _____

Veillez cocher le ou les atelier(s) de votre choix et additionner les coûts :

PRÉSCOLAIRE

- | | | |
|---|--------|---|
| <input type="checkbox"/> « Un repas débordant d'amour ! » (10 fév.) | (20\$) | <input type="checkbox"/> Tarif spécial si inscription aux 6 ateliers : 105 \$ |
| <input type="checkbox"/> « Dîner fiesta ! » (24 fév.) | (20\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Un repas aux couleurs de l'arc-en-ciel ! » (16 mars) | (20\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Le régal de Monsieur Lapin ! » (30 mars) | (20\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Comme au casse-croûte ! » (20 avril) | (20\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Saveurs des tropiques ! » (11 mai) | (20\$) | |

PREMIER CYCLE

- | | | |
|---|--------|---|
| <input type="checkbox"/> « Des desserts débordants d'amour ! » (8 fév.) | (25\$) | <input type="checkbox"/> Tarif spécial si inscription aux 6 ateliers : 135 \$ |
| <input type="checkbox"/> « Plaisirs d'hiver ! » (29 fév.) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Le brunch de M. Lapin ! » (21 mars) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Un panier rempli de collations ! » (4 avril) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Raconte-moi des salades ! (25 avril) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Un repas estival ! » (9 mai) | (25\$) | |

DEUXIÈME CYCLE +5^e ANNÉE

- | | | |
|---|--------|---|
| <input type="checkbox"/> « Petits fruits en folie ! » (16 fév.) | (25\$) | <input type="checkbox"/> Tarif spécial si inscription aux 6 ateliers : 135 \$ |
| <input type="checkbox"/> « Tourbillon de flocons ! » (15 mars) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Jambon que c'est bon ! » (29 mars) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Au bord de la mer ! » (12 avril) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Réveil ensoleillé ! » (3 mai) | (25\$) | |
| <input type="checkbox"/> « Le fast food... réinventé ! » (17 mai) | (25\$) | |

TOTAL : _____

* Veuillez nous préciser où diriger votre enfant après l'activité :

- Service de garde Nous viendrons le/la chercher Retour à la maison par lui-même

* SVP, joindre votre paiement par chèque, à l'ordre de l'école les Bocages.

*Aucun remboursement ou crédit si annulation d'une inscription à moins de 3 jours d'avis.