



LE
CROQUIGNOLET



Le CROQ INFO

Janvier 2012

VOS INFORMATIONS DU MOIS

NOUVELLES EN VRAC

Bonne et heureuse année 2012 !

Nous espérons que la santé sera au menu au cours de cette nouvelle année ! De notre côté, il nous fait plaisir de continuer à offrir à vos enfants des petits plats cuisinés équilibrés et variés, afin d'aider vos tout-petits à adopter de saines habitudes alimentaires.

Une résolution santé pour la nouvelle année !

Que diriez-vous d'apporter à votre alimentation des changements pouvant entraîner des bienfaits à la fois pour votre santé, votre budget et l'environnement ? Notre chronique nutritionnelle du mois vous parle de **végétarisme**. Détrompez-vous ; il n'est pas nécessaire d'être végétarien à temps plein pour profiter des bienfaits des aliments d'origine végétale !

Plusieurs ateliers de cuisine gratuits à venir !

Surveillez la programmation des activités d'animation de votre bibliothèque, car Le Croquignolet donnera prochainement une série d'ateliers de cuisine pour enfants dans les bibliothèques de la région de Québec. Ces ateliers sont offerts gratuitement aux enfants de 6 à 12 ans (places limitées). Prochain rendez-vous : le samedi 14 janvier à la bibliothèque Gabrielle-Roy pour l'atelier « Comme à la pizzeria ! ». Au plaisir d'y voir votre petit cuistot !

*

En cette période de l'année où le rhume et la grippe nous menacent plus particulièrement, sachez optimiser votre alimentation pour vous bâtir un bon système immunitaire ! Aimerez-vous assister à une conférence de notre nutritionniste sur le sujet ? Informez-vous pour mettre en place une conférence dans votre milieu de travail ou simplement entre amis !

*

N'oubliez pas que les politiques et procédures de notre service de repas Sacabouf sont disponibles sur notre site web ! Pour les utilisateurs de l'extranet, vous trouverez également nos procédures, de même que les réponses aux questions les plus fréquemment posées, sur la page d'accueil de l'extranet.

*

Questions ou commentaires ? Nous aimons vous entendre !

(418) 878-1613

info@croquignolet.qc.ca

CROQUEZ DANS LA VIE!



www.croquignolet.qc.ca