

Le Thermos : un must!

Pour une période de repas plus zen...

L'utilisation du contenant Thermos comporte de multiples avantages :

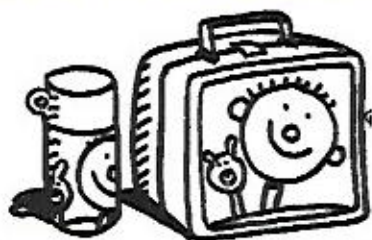
Amélioration de la variété des lunchs

Repas servis à la bonne température

Élimination du temps d'attente au micro-ondes, donc plus de temps pour manger

Choisir le bon Thermos

Mieux vaut choisir un modèle à revêtement en inox à large ouverture. Les modèles dont l'intérieur est en plastique conservent moins bien la chaleur. Assurez-vous également de retrouver la mention «double paroi à isolation sous vide»



Inscrire le nom de l'enfant au marqueur permanent sur le Thermos augmente les chances qu'il revienne au bercail!

Les tops...

Potages et soupes

Pâtes avec sauce

Mijotés (pot-au-feu, fricassée, ragoût, etc.)

Chili con carne

Sauce au poulet, aux œufs ou au saumon (type vol-au-vent)

Currys (plats indiens en sauce)

Pâté chinois

et les flops

Poisson

Sautés de légumes

Riz

Viandes grillées

Légumes vapeur

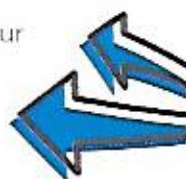
Guide de l'utilisateur pour un repas parfait

Le matin avant de remplir la boîte à lunch

1. Préchauffer le Thermos en le remplissant d'eau bouillante et laisser le couvercle fermé pour dix minutes
2. Pendant ce temps, réchauffer le repas pour qu'il soit au point d'ébullition, c'est-à-dire pour qu'il soit trop chaud pour être consommé immédiatement
3. Vider l'eau du Thermos
4. Mettre le repas dans le Thermos et refermer

Le midi, avant de manger le repas

1. Mélanger le contenu
2. Déguster



Entretien et entreposage

Pour assurer une bonne salubrité, il faut laver le Thermos chaque jour à l'eau savonneuse.

La plupart des Thermos ne vont pas au lave vaisselle.

Lorsque nécessaire, faire tremper dans l'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de sodium (soda, petite vache) pour éliminer les odeurs imprégnées.

Ranger le Thermos ouvert.



ASSOCIATION
DES ÉDUCATEURS
DE LA MAURICIE-ET-
DU-CENTRE-DU-QUÉBEC
GARDE SCOLAIRE

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Mauricie-et-
du-Centre-du-Québec

Québec

