

Octobre 2025



Information générale

Pour signaler
l'absence ou le
retard de votre
enfant, vous devez
utiliser le Mozaïk
Portailparent.

Pour tous
changements à la
fréquentation au
service de garde,
vous devez
communiquer avec
eux avant 9 h 30.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Caisse scolaire L'enfant, qui effectue 7 dépôts et plus dans l'année, aura une ristourne de 10 \$		1 jour 3	2 jour 4	3 jour 5
6 jour 6 19 h Conseil d'établissement École de Cacouna	7 jour 7 19 h 30 Réunion du comité de parents à Rivière-du-Loup	8 jour 8	9 jour 9	10 Journée pédagogique Service de garde ouvert
13 Congé de l'Action de grâce pour tous !	14 jour 10	15 jour 1	16 jour 2	17 jour 3 *Date limite pour le paiement des cahiers d'activités.
20 jour 4	21 jour 5	22 jour 6	23 jour 7	24 jour 8
27 jour 9	28 jour 10	29 jour 1	30 jour 2	31  jour 3 Halloween Maison hantée Dès 17h30 

HA ! L'automne, quelle belle saison! C'est le moment de faire le plein d'énergie!

Profitez-en pour apprécier les petits moments de la vie.

Prendre du temps pour soi, c'est aussi important : ça recharge les batteries.

Sortez dehors en famille, allez vous balader en forêt pour contempler les feuilles colorées des arbres, allez jouer dehors au parc pour essayer un nouveau sport.

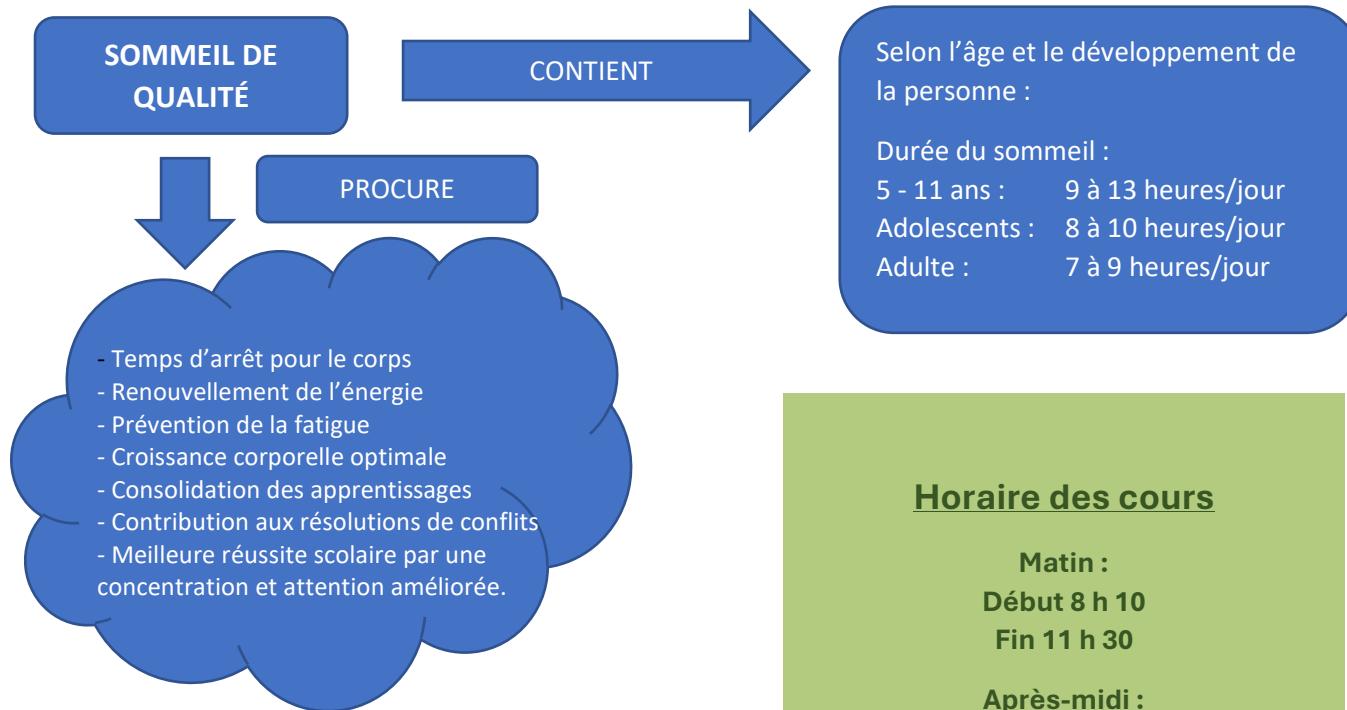
Profitez-en pour aller cueillir des pommes, des citrouilles et pourquoi pas ramasser les feuilles tout en s'amusant...

Profitez de l'automne pour vous fabriquer de nombreux nouveaux souvenirs!!!



Quand on parle de niveau d'énergie renouvelé, on parle de sommeil de qualité!

En ce temps de retour en classe, les enfants ont besoin de passer du temps calme en soirée et de dormir adéquatement. C'est essentiel pour leur humeur, la gestion des émotions et leur participation aux activités.



Conservez une routine de fin soirée rassurante et réconfortante : activité calme, lecture ou comptine, de même qu'une installation au lit avec câlin de papa ou maman.

Vous en ressortirez avec des bienfaits sur votre quotidien.

Bonne nuit,
faites de beaux rêves!

Marilyne Tardif, infirmière clinicienne en santé scolaire pour me contacter :
marilyne.tardif@sante.quebec



Selon l'âge et le développement de la personne :

Durée du sommeil :

5 - 11 ans : 9 à 13 heures/jour

Adolescents : 8 à 10 heures/jour

Adulte : 7 à 9 heures/jour

Horaire des cours

Matin :

Début 8 h 10

Fin 11 h 30

Après-midi :

Début 12 h 55

Fin 15 h 15

Une surveillance
est assurée par l'équipe-école
5 minutes avant
le début et la fin
des cours.

Donc, vous êtes responsables de vos
enfants jusqu'au moment de la
surveillance faite
par le personnel enseignant
(8h05 et 12 h 50).

Menu service de garde

BIEN S'ALIMENTER C'EST FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE. ANNÉE 2025-202

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1 29 AOUT 22 Sept 20 Oct. 17 Nov. 15 Déc. 26 Janv 23 Fév 30 Mars 27 Avril 25 Mai 22 Juin	Soupe anneaux Tourtière Salade choux Croustade pommes Lait	Crème de légumes Tournedos poulet Riz Légumes Muffin Choco-Canneberge Lait	Soupe choux Coquilles italiennes Crudités Yogourt Jus	Bouillon légumes Croissant poulet Salade de légumes Carré Jello Lait	Jus légumes Spaghetti gratiné Galette gruau Lait
Semaine 2 <u>02 Sept</u> <u>29 Sept.</u> 27 Oct. 24 Nov. 05 Jan. 02 Fév <u>09 Mars</u> <u>07 Avril</u> 04 Mai 01 Juin	Soupe riz tomates Burger poulet Salade de choux Patates grecques Fruit frais Lait	Soupe aux légumes Nouilles chinoise Crudités Carré dattes Lait	Soupe Alphabet Sous-Marin Salade Gâteau <u>carottes</u> Lait	Jus légumes Ragoût boulettes Pomme de terre Légumes Galette au caramel Lait	Crème Brocoli Lasagne Salade Verte Yogourt Jus
Semaine 3 <u>08 Sept</u> <u>06 Oct.</u> 03 Nov. 01 Déc. 12 Janv. 09 Fév <u>16 Mars.</u> <u>13 Avril</u> 11 Mai 08 Juin	Soupe anneaux Fajitas au poulet Salade Chou crème Lait	Bouillon légumes <u>Fusillis a la viande</u> Crudités Yogourt Jus	Soupe Coquilles Filet de sole Riz Légumes Muffin fruits Lait	Crème céleri Pizza Salade césar Gâteau Lait	Jus de légumes Pâté chinois Salade choux Salade fruits Lait
Semaine 4 <u>15 Sept.</u> <u>14 Oct.</u> <u>10 Nov.</u> 08 Déc 19 Janv 16 Fév. <u>23 Mars</u> <u>20 Avril</u> 19 Mai 15 Juin	Soupe alphabet Jambon Pomme terre Légumes Yogourt Jus	Soupe riz tomates Pâte au saumon Salade verte Gâteau Boston Lait	Jus légumes Spaghetti italien Barre céréales Lait	Soupe orge Hamburger Patates grecques Salade de choux Rice <u>Krispies</u> Lait	Soupe aux légumes Pennes italiennes Crudités Galette mélasse Lait

Vous avez jusqu'à 8h30 pour commander le repas de votre enfant sur la plateforme de notre traiteur.

Merci de votre précieuse collaboration et bonne année scolaire! 😊