

## Mot de la directrice

Bonjour, merci de nous lire!

Que le temps passe vite! Le mois de septembre est déjà derrière nous et maintenant le mois d'octobre est là avec encore beaucoup d'activités au calendrier!

Notre marche et course Terry Fox ont été un grand succès! Merci à notre comité organisateur : M. Valéry, mesdames Micah, Judith et Aleksandrina. Nous avons eu une excellente participation et le beau temps était au rendez-vous.

La semaine de lecture (READ IN Week) aura lieu du 5 au 9 octobre. Le thème cette année: "Raconte-moi ton histoire". Le lancement officiel de cette semaine se déroulera lors d'une cérémonie le lundi 5 octobre, à 10h, à l'école Gabrielle-Roy.

La rencontre du Comité de parents aura lieu le mardi 6 octobre à 18h45 au salon des enseignants.

La circulaire est vraiment un bon moyen de vous tenir au courant de ce qui se passe dans votre école et vous pouvez également consulter la page web au <http://gr.centrenord.ab.ca/>.

**Il est extrêmement important de payer ses frais scolaires. Les familles qui n'ont pas payé depuis septembre recevront une facture dans les prochaines semaines. Vous pouvez communiquer avec moi si vous devez faire des arrangements pour le paiement de vos frais scolaires.**

N'oubliez pas d'encourager nos équipes sportives! Présentement, nous avons notre équipe de soccer 7<sup>e</sup>-8<sup>e</sup>-9<sup>e</sup>, entraînée par monsieur Armando, assistée de messieurs Abdourahmane et Douglas. Nous avons aussi un club de course le vendredi mené par madame Micah.

Notez bien que le **jeudi 8 octobre** sera la **journée des photos individuelles et de groupes**. **Le 16 octobre, il n'y aura pas d'école pour les maternelles** car ce sera une journée pédagogique pour ces enseignantes. Vous pouvez consulter notre calendrier à la fin de notre circulaire pour découvrir toutes nos activités du mois.

Je vous souhaite un beau mois d'octobre!

Sylvie Dassylva  
Directrice  
École publique Gabrielle-Roy  
780-457-2100  
[sdassylva@centrenord.ab.ca](mailto:sdassylva@centrenord.ab.ca)



## Fête de l'halloween le vendredi 30 octobre

L'enseignant de votre enfant vous informera des activités qui seront proposées.

Déguisement et maquillage seront permis.

Aucun déguisement ou accessoires à caractère violent ne sont permis à l'école. **Il y aura des activités parallèles pour ceux qui ne désirent pas célébrer l'halloween.**

### MINI-BULLETTIN

MINI-BULLETTIN 7<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> LE 16  
OCTOBRE

ET LE

MINI-BULLETTIN DE MATERNELLE  
LE VENDREDI 23 OCTOBRE.

Merci !

### Voyage de solidarité au Nicaragua

du 26 mars au 2 avril 2016

Organisé par le CÉFFA en partenariat  
avec FUNDACCO  
voir [www.ceffa.ca](http://www.ceffa.ca) pour les détails

date limite: 6 novembre 2015

### TWITTER

Abonnez-vous à notre compte  
Twitter; Ecole\_GR  
Vous serez les premiers à  
recevoir les informations de  
l'école!

### CIRCULAIRES EN LIGNE –VERSIONS FRANÇAISE ET ANGLAISE

Un rappel que les circulaires sont disponibles en ligne à notre page :

[www.gr.centrenord.ab.ca](http://www.gr.centrenord.ab.ca)



## Les anniversaires du mois d'octobre

Adam D.	Étienne C.L.
Joory D.	Ibrahim J.
Émelio O.-R.	Livia R.-V.
Kenia C.C.	Kamal A.
Imane E.	Abdoul Hakim I.S.
Maryam G.D.V.	Saraido H.
Hadiya G.D.V.	Eric S.
Ismael Gae T.	Holly L.
Victor C.	Jayden T.
Bianca D.	Fatine O.
Kiarah D.	Beni M.
Yann A.	Ikram A.
Fatoumata D.	Saïdou B.
Gleb G.	Abou T.
Manar C.	Bassirou T.
Mahdi D.	Amir A.N.
Fatou K.	Chinelo P.
Antoine B.	Isabelle N.
Gail N.	Olivier Z.
Aalya F.	Alysson R.
Nel Antonio M.	



Nous aurons une journée de prise de photos individuelles et de groupes le jeudi 8 octobre 2015.

N'oubliez pas votre beau sourire !!

## TERRY FOX

Quelle belle journée ce fût pour notre marche/course Terry Fox. Nous avons recueilli une somme de 1 400\$ et nous avons encore des dons qui n'ont pas encore été compilés. Nous remettrons les dons reçus à la société canadienne du cancer.

Merci pour votre grande générosité!



## Réunion du Comité de parents

Le mardi 6 octobre aura lieu une rencontre du Comité de parents à 18h30 au salon des enseignants.

Au plaisir de vous y rencontrer.

## La semaine de lecture

La semaine de lecture (READ IN Week) aura lieu du 5 au 9 octobre. Le thème cette année: "Raconte-moi ton histoire". Le lancement officiel de cette semaine se déroulera lors d'une cérémonie le lundi 5 octobre, à 10h, à l'école Gabrielle-Roy.



### **ESPACE ÉTUDES –7<sup>e</sup> à 12<sup>e</sup> années débutera dès le mardi 6 octobre!**

Ce sont les **mardis et les jeudis de 15h45 à 17h45** que les élèves, désirant recevoir de l'aide avec leurs devoirs et leurs études, pourront avoir accès à des tuteurs. Ce service est offert en collaboration avec le Centre d'Accueil et d'Établissement d'Edmonton (CAE) et l'école GABRIELLE-ROY à la salle d'ordinateurs. Des frais de 20\$ sont exigés. Des billets pour le transport en commun sont offerts aux jeunes pour leur retour à la maison. ESPACE ÉTUDES EST OFFERT AUX ÉLÈVES DE 7<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉES SEULEMENT. Les jeunes désirant s'inscrire doivent compléter un formulaire disponible auprès de madame Latifa (CAE) ou au secrétariat de l'école.

Merci!

### **Aide financière pour payer pour les frais d'équipes sportives de vos enfants**

Bonjour chers parents,

Si vous avez besoin d'aide financière pour payer les frais d'équipes sportives de vos enfants, vous pouvez compléter le formulaire à cette adresse courriel:

<http://www.kidsportcanada.ca/alberta/edmonton/>

Sylvie Dassylva  
Directrice

# FRAIS DE SCOLARITÉ



Merci à ceux qui ont déjà réglé leurs frais scolaires!

- |  |        |
|--|--------|
| * Maternelle   | 95 \$  |
| * Élémentaire de 1 <sup>re</sup> à 6 <sup>e</sup>  | 75 \$  |
| * Secondaire de 7 <sup>e</sup> à 9 <sup>e</sup>  | 190 \$ |
| * Secondaire de 10 <sup>e</sup> à 12 <sup>e</sup>  | 165 \$ |
| * 40 \$ par cours complémentaire (Technologies des communications, Design, Danse, Conditionnement physique, Art dramatique, Photographie, ). |        |
| * 110 \$ Éducation physique 20/30  |        |
| * 60 \$ par cours complémentaire (Alimentation, coiffure, soudure, menuiserie et mode.)  |        |

Frais scolaires pour l'année 2015-2016  
Pour ceux qui n'ont pas encore payé les  
frais scolaire, les élèves ne pourront pas  
participer aux activités scolaires.  
Merci!

## CONGÉS

CONGÉ POUR LES ÉLÈVES DE MATERNELLE SEULEMENT LE  
VENDREDI 16 OCTOBRE

À NOTER QUE LE VENDREDI 9 OCTOBRE  
EST UNE JOURNÉE DE CONGÉ POUR TOUS LES ÉLÈVES AINSI QUE  
LE LUNDI 12 OCTOBRE - ACTION DE GRÂCE

OCTOBRE 2015



Bonjour,

Ce fut une très belle rentrée à l'école et j'espère que votre enfant a bien aimé sa rentrée également. Quand les jeunes arrivent souriants chaque matin et que les enseignants les accueillent chaleureusement pour une autre belle journée, je réalise à quel point il faut remercier les parents. Il y a eu beaucoup d'action depuis le réveil! De l'oreiller à l'autobus, il y a plusieurs petites choses à faire pour se préparer pour l'école. Pour alléger cette tâche quotidienne, établir une routine du matin à la maison peut beaucoup aider. En plus, celle-ci peut grandement influencer la journée d'un élève et ces bonnes habitudes sont un atout pour la vie.

Une nouvelle routine est acquise avec les attentes clairement définies et l'appui positif et continu des parents. C'est aussi sécurisant pour les enfants de suivre une routine et avec le temps ils apprennent à l'exécuter de façon indépendante!

Si vous avez des questions sur les routines ou des questions sur un autre sujet concernant la bonne santé mentale de votre enfant, n'hésitez pas à communiquer avec moi en appelant l'école ou en m'écrivant un mot: [cofrechette@centrenord.ab.ca](mailto:cofrechette@centrenord.ab.ca).

À bientôt!

Corinne Frechette, psychologue agréée  
Intervenante jeunesse du Projet ESPOIR  
[cofrechette@centrenord.ab.ca](mailto:cofrechette@centrenord.ab.ca)





Les partenaires de READ IN vous invitent à  
participer à

## **READ IN 2015** Cérémonie de lancement

Lundi, 5 octobre 2015  
10:00 à 11:00

École publique Gabrielle-Roy  
Conseil scolaire Centre-Nord  
**8728, 93<sup>e</sup> Avenue**  
Un léger goûter suivra

Veillez confirmer votre  
présence avant

le lundi 28 septembre

auprès de Julie Plourde

[jplourde@centrenord.ab.ca](mailto:jplourde@centrenord.ab.ca)

### Partenaires READ IN

Centre for Family Literacy

[www.familit.ca](http://www.familit.ca)

Conseil scolaire Centre-Nord

[www.centrenord.ab.ca](http://www.centrenord.ab.ca)

Edmonton Public Schools

[www.epsb.ca](http://www.epsb.ca)

University of Alberta

[www.ualberta.ca](http://www.ualberta.ca)

The King's University

[www.kingsu.ca](http://www.kingsu.ca)

Edmonton Catholic School District

[www.ecsd.net](http://www.ecsd.net)

Grant MacEwan University

[www.macewan.ca](http://www.macewan.ca)

### Commanditaires principaux

CTV

Le Franco

Edmonton Examiner

[www.readin.ca](http://www.readin.ca)



Hôte de l'édition 2015



# W v H u E ö P c ' a j L n y M k u s b

# RACONTE-MOI TON HISTOIRE

Semaine READ IN du 5 au 9 octobre 2015



Chaque livre a son histoire, sa voix. Chaque auteur te fait découvrir un univers unique. La lecture nourrit ton imagination, ton univers. Et toi, quelle est ton histoire? Inspire-toi des livres, crée ton propre univers et raconte-nous ton histoire!

5 au 9 octobre 2015  
Edmonton

25<sup>e</sup> année de  
**READ**

**IN**

#### PARTENAIRES

Centre for Family Literacy  
Conseil scolaire Centre-Nord  
Edmonton Catholic School District  
Edmonton Public Schools  
Grant MacEwan University  
The King's University College  
University of Alberta



Impliquez-vous! Pour des suggestions  
d'activités de lecture, visitez

[WWW.READIN.CA](http://WWW.READIN.CA)

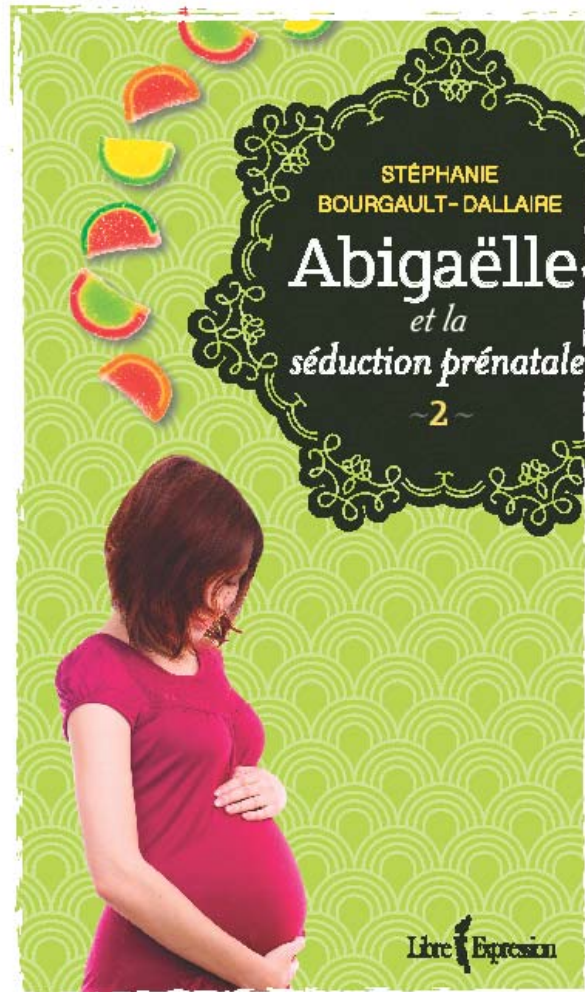


LE FRANCO

Examiner



22  
OCTOBRE



## Lancement de livre

Vous êtes cordialement invités au lancement  
du roman  
**Abigaëlle et la séduction prénatale,**  
le jeudi **22 octobre 2015**, à **Little Brick**  
(10004 90th Street, Edmonton).

17h30 - Accueil

17h30 - 20h00 Mot de l'auteure, remerciements et extraits en format exposition

17h30 - 20h00 Séance de dédicace

Vente du livre sur place au prix spécial de 20\$ (argent comptant)





# L'école CITADELLE de Legal

est fière de vous inviter à la soirée « *S'étourdir en français* » au  
**GALAXYLAND**  
Le vendredi le 23 octobre de 19h30 à 22h30



Les billets sont en prévente auprès de votre école ainsi qu'au bureau de poste de La Cité francophone d'Edmonton au coût de 8\$ par billet (gratuit pour les 0-2 ans)

Des billets seront aussi disponibles à la porte au coût de 10\$ chacun.

Le succès de cette soirée, parrainée par l'école Citadelle, sera assuré par la vente de billets.

**VENEZ EN GRAND NOMBRE!**

Pour plus d'information communiquez avec votre école

Ou encore l'école Citadelle au 780 961-3557

## Au plaisir!

Veillez noter que les enfants âgés de 7 à 10 ans doivent être accompagnés d'une personne de 16 ans et plus et les enfants de 0 à 6 ans doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

# S'ÉTOURDIR EN FRANÇAIS

## À GALAXYLAND



West Edmonton Mall  
Le 23 octobre 2015 de 19h30 à 22h30  
8\$ le billet par personne (0-2 ans gratuit)



Veuillez noter que les enfants de 0 à 2 ans doivent tout de même se procurer un billet.

Voici une très belle occasion à ne pas manquer! Venez passer la soirée, en français, aux manèges du Galaxy Land du West Edmonton Mall en compagnie de vos amis francophones et francophiles.

Vous trouverez, au bas de cette page, un bon de commande. Pour faire l'achat de billets, remplissez-le et retournez le tout à l'école. Vos billets seront envoyés à la maison par l'entremise de l'école de votre enfant. Vous avez le choix de payer soit en **argent comptant** avec le montant exact ou par **chèque au nom de votre école**. Le succès de cette soirée sera assuré par la vente de billets. Cette activité est parrainée par l'école **Citadelle**.



### Commande de billets : (Soirée au Galaxyland)

**Nombre de billets requis:** \_\_\_\_\_

**Nombre de billets requis** (0 à 2 ans gratuit): \_\_\_\_\_

**Montant inclus** (8\$ par billet): \_\_\_\_\_ \$

**Argent** (cochez): \_\_\_\_\_ **Chèque** (cochez): \_\_\_\_\_

**Remettre les billets à** (prénom et nom de famille): \_\_\_\_\_

**Classe de l'enfant** (niveau scolaire et nom de l'enseignant(e)) : \_\_\_\_\_

---





LA PREMIÈRE CÉLÉBRATION  
**PASSE-MOI  
LA PUCK**

**CÉLEBREZ LA CULTURE FRANCO-CANADIENNE  
AVEC LA COMMUNAUTÉ FRANCOPHONE  
À REXALL PLACE!**

Cet évènement comprend:

- L'animateur bilingue Corey Loranger
- Un ensemble de chorales françaises qui chanteront l'hymne national
- Une exposition des projets d'art, de sciences et d'écriture des étudiants francophones
- Et plus!



VS.



**LE VENDREDI 16 OCTOBRE 2015  
À 19H**

**CHAQUE BILLET SEULEMENT \$20**

**UN DON DE \$3 PAR BILLET REVIENDRAIT À VOTRE ÉCOLE!**

Achetez vos billets aujourd'hui! Contactez Daniel Troiani au 780.409.2474 ou [dtroiani@edmontonoilers.com](mailto:dtroiani@edmontonoilers.com)

**OILKINGS.CA**



# L'Association de danse La Girandole

VIVE LA DANSE, LA VIVRE EN FRANÇAIS!

## CLASSES DE DANSE 2015-2016

CLASSES 2/5 ANS: KANGOUROUS ET LUCIOLES

CLASSES 6/8 ANS: TRADITIONNEL, JAZZ, BALLET, DANSE  
CRÉATIVE, COMÉDIE MUSICALE, YOGA ENFANT

CLASSES 9/11 ANS: CONTEMPORAIN/JAZZ, BALLET,  
DANSE CREATIVE, HIP HOP, COMÉDIE MUSICALE, TRADI-  
TIONNEL, YOGA

CLASSES 12/15 ANS: HIP HOP, TRADITIONNEL, BALLET/  
CONTEMPORAIN



#12, 8627 91E RUE, EDMONTON, AB  
T6C 3N1  
780.468.0057  
WWW.LAGIRANDOLE.COM  
INFO@LAGIRANDOLE.COM



## Éloigner la carie grâce au scellement



La nourriture et les bactéries peuvent facilement s'introduire dans les sillons et les creux qui se forment sur la surface de mastication des molaires; il est donc difficile de les garder propre. Une résine de scellement est un enduit en plastique que l'on applique en couches minces sur la surface de mastication des dents pour en faciliter le nettoyage et prévenir la carie dentaire.

Le mieux est d'appliquer le scellement dès l'apparition des molaires permanentes chez l'enfant. Les premières molaires permanentes apparaissent en général entre 5 et 7 ans, et les deuxièmes aux environs de 11 à 14 ans. On peut également appliquer le scellement sur d'autres dents sur lesquelles se sont formés des sillons et des creux.

L'application de la résine de scellement est sécuritaire, simple et indolore. La résine de scellement se présente sous la forme liquide, mais elle durcit rapidement pour former une couche protectrice sur la surface de mastication. Vous pourrez boire et manger tout de suite après l'application du scellement. Les scellements peuvent durer de nombreuses années, mais il faut les vérifier régulièrement pour s'assurer qu'ils ne sont pas fissurés ou usés. Ils sont faciles à réparer; il suffit pour cela d'ajouter de la résine. De plus, l'application du scellement revient moins chère que la réparation des dents en raison de la carie.

Le fluor permet également de prévenir la carie, mais il est plus efficace sur la surface lisse des dents. La surface de mastication des dents arrière nécessite la protection supplémentaire fournie par le scellement.

**Rappel :** Ce mois-ci, nous remettons aux élèves de la 5<sup>e</sup> et de la 9<sup>e</sup> année les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez <http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp>.

## L'ABC du savoir-faire physique – Élever un enfant actif

Saviez-vous qu'en aidant votre enfant à développer son savoir-faire physique et l'amour de bouger, c'est comme si vous l'aidiez à s'améliorer en lecture et à développer l'amour des livres? On parle de savoir-faire physique lorsque les enfants possèdent une grande variété d'habiletés fondamentales du mouvement et l'assurance pour participer à différents sports et activités. Tout comme nous devons enseigner les lettres et les chiffres à nos enfants, nous devons leur apprendre les habiletés fondamentales du mouvement. Voici quelques exemples d'habiletés :

**Habiletés locomotrices** (grimper, galoper, sautiller, sauter, bondir, patiner, nager, se balancer, rouler)

**Maniement d'objets** (donner des coups de pied, frapper, lancer, attraper)

**Mouvements d'équilibre** (rester en équilibre, faire des rotations, esquiver, flotter, atterrir, s'étirer, tourner)

Comme parent, comment pouvez-vous aider votre enfant à développer ces habiletés? Il y a de fortes chances que vous fassiez déjà du bon travail en aidant votre enfant à apprendre à lire, alors tout ce qu'il vous reste à faire est de transférer ces formidables compétences parentales.

- Faire du savoir-faire physique une valeur familiale. Jouer en famille; apprenez de nouvelles habiletés, de nouvelles activités et de nouveaux jeux ensemble.
- Trouvez des activités appropriées à leur âge. Vous ne donneriez pas un roman de 500 pages à lire à votre enfant de 6 ans. Alors, encouragez les enfants à trouver des activités qu'ils sont prêts à faire.
- Donnez-leur le jeu en cadeau : laissez-passer pour aller nager, des cordes à danser, des cerceaux, un tapis de gymnastique, bref, tout ce qui peut les encourager à rester actifs.
- Laissez-les trébucher. Laissez vos enfants faire des erreurs et ne les forcez pas à pratiquer plus que nécessaire. Appuyez vos apprenants actifs.
- Donnez le bon exemple. Laissez vos enfants vous voir en train de bouger et faites-leur remarquer que l'activité physique est partout.

N'oubliez pas que la route menant à l'acquisition du savoir-faire dans tous les domaines doit être amusante! Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [www.activeforlife.com/fr/](http://www.activeforlife.com/fr/)



## Avec ou sans cire : le choix vous appartient

Saviez-vous que l'utilisation de la soie dentaire est nécessaire pour bien vous nettoyer les dents? Le brossage seul ne nettoie que les deux tiers de la surface d'une dent. Il est important d'utiliser la soie dentaire pour nettoyer les surfaces restantes, celles qui se trouvent entre les dents. Le choix du type de soie dentaire vous revient. Toutefois, les aspects suivants sont à prendre en considération :

- La soie dentaire cirée pénètre plus facilement dans les espaces serrés entre les dents. L'enduit de cire empêche également à la soie de s'effiloche et de se casser.
- La soie dentaire non cirée ne laisse pas de sensation cireuse dans votre bouche et fonctionne bien lorsque vous avez plus d'espace entre les dents.
- Différentes largeurs ou épaisseurs de soie dentaire peuvent vous aider à atteindre plus efficacement les zones problématiques. Il est parfois plus facile de travailler avec une soie dentaire plus épaisse, plus particulièrement, lorsque vous vous servez de soie dentaire pour la première fois.
- La soie dentaire peut être aromatisée et enduite de fluorure et d'agents antibactériens pour protéger les gencives et les dents.

Tous les types de soie dentaire peuvent enlever les débris alimentaires et la plaque entre les dents et prévenir les maladies des gencives ainsi que la carie dentaire. Quel que soit le type de soie dentaire choisi, rappelez-vous ces étapes utiles :

**Étape 1 :** Enroulez la soie autour de l'index et du majeur en laissant environ deux pouces entre vos mains.

**Étape 2 :** Faites glisser la soie entre les dents et formez un « C » à la base de la dent et légèrement sous la gencive.

**Étape 3 :** Faites glisser la soie dentaire le long de la dent, de la base vers le haut.

**Étape 4 :** N'oubliez pas de passer la soie sur les deux côtés de chaque dent.

Bonne nouvelle! Le choix du type de soie dentaire vous appartient! Par conséquent, choisissez votre soie dentaire et commencez à vous en servir dès aujourd'hui!



**Rappel :** Ce mois-ci, nous remettons aux élèves de la 5<sup>e</sup> et de la 9<sup>e</sup> année les formulaires de consentement pour le programme d'immunisation.

Par ailleurs, nous recommandons le vaccin annuel antigrippal à tous les Albertains âgés de six mois et plus, car il s'agit de la meilleure défense contre les infections grippales et la grippe. Pour obtenir de plus amples renseignements sur le vaccin antigrippal, consultez

<http://www.albertahealthservices.ca/influenza.asp>.

## Le savoir-faire physique pour s'amuser grâce au sport

Dans un monde idéal, tous les élèves des écoles secondaires de premier cycle et de deuxième cycle auront acquis le savoir-faire physique et les habiletés fondamentales du mouvement durant leur passage à l'école intermédiaire. On parle de savoir-faire physique lorsque les enfants possèdent une grande variété d'habiletés fondamentales du mouvement et l'assurance pour participer à différents sports et activités. On espère que les enfants ont fait l'apprentissage de différents mouvements fondamentaux (courir, sauter, sautiller, lancer, bondir, etc.) qui leur ont donné la capacité et la confiance nécessaire pour continuer à pratiquer des sports et des activités durant leur passage à l'école secondaire et par la suite.

Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Selon Active Healthy Kids Canada, seuls 7 % des enfants et des jeunes Canadiens pratiquent les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées. Il est important de continuer à développer les habiletés fondamentales du mouvement à tout âge. Au premier et au deuxième cycles du secondaire, les élèves doivent avoir des occasions de participer à des activités organisées et des activités libres pour différentes raisons :

- Maintenir un poids santé
- Passer moins de temps devant les écrans
- Créer des occasions de se spécialiser dans le sport

Nous jouons tous un rôle lorsque nous aidons les adolescents à acquérir le savoir-faire physique. Il est important de leur insuffler l'amour de l'activité physique lorsqu'ils sont jeunes, en espérant qu'ils continuent d'être actifs à l'âge adulte. En étant des modèles actifs dans leur vie, et en leur offrant des occasions de bouger, nous aiderons à élever des adolescents heureux et en santé. Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [www.activeforlife.com/fr/](http://www.activeforlife.com/fr/)

Lunch chaud servi tous les jeudis par *The lunch Lady* – voir le menu ci-dessous et commande en ligne seulement.



## plus d'options en ligne

### REPAS PLUS SAINS

Trois crêpes, sirop, baies et yogourt	SM1	6,00 \$
Cal: 450   Sod: 695mg   Fat: 4g   Pro: 13g		
Salade aux pommes canadiennes et au poulet avec un petit pain et notre vinaigrette balsamique à l'érable	SM2	6,00 \$
Cal: 0   Sod: 0mg   Fat: 0g   Pro: 0g		
Un bol de nouilles avec poulet Teriyaki, légumes cuits à la vapeur et tranches d'orange fraîche	SM3	6,00 \$
Cal: 270   Sod: 475mg   Fat: 7g   Pro: 29g		
Perogies au fromage et patates, mélange de légumes, crème sure et sauce aux pommes sans sucre	SM4	6,00 \$
Cal: 465   Sod: 610mg   Fat: 8g   Pro: 14g		
Chili au macaroni style feu de camp avec tranches de pomme	SM5	6,00 \$
Cal: 410   Sod: 30mg   Fat: 0g   Pro: 11g		
Assiette plus sain avec fruits et légumes frais, craisis, pois chiches rôtis à sec, fromage, petit pain et notre trempette	SM6	6,00 \$
Cal: 0   Sod: 0mg   Fat: 0g   Pro: 0g		

Comment puis-je voir les informations nutritionnelles?

Vous pouvez les trouver en ligne au [www.thelunchlady.ca](http://www.thelunchlady.ca) / « Our Food »



Qu'arrive-t-il quand mon enfant est malade ou absent? Nous comprenons! Veuillez simplement nous APPELER avant 8h00 la journée même de la livraison et nous créditerons votre compte pour une autre fois. 48 heures d'avis est apprécié pour des sorties éducatives et des rendez-vous. (Désolé – aucun remboursement – crédit seulement) Les repas non recueillis ne sont PAS laissés à l'école.

Kim  
kimg@thelunchlady.ca  
780-715-7929

Repas halal – sans gluten - végétarien et plus de choix en ligne [www.thelunchlady.ca](http://www.thelunchlady.ca) -> ORDER NOW

### Plats populaires [plus d'options en ligne]

Macaroni et fromage cheddar	T01	5,00 \$
Lanières de poulet pané, riz brun, et maïs	T02	5,00 \$
Hamburger au fromage	T03	5,00 \$
Sandwich grillé classique au fromage cheddar	T04	4,35 \$
Spaghetti, sauce tomate et boulettes de boeuf	T05	5,00 \$
Trois crêpes avec sirop	T06	4,35 \$
Taco souple au boeuf et riz avec crème sure	T07	5,00 \$
Hamburger de boeuf	T08	4,50 \$
Pâtes au beurre et au fromage parmesan	T09	4,35 \$
Hamburger au poulet légèrement pané	T10	5,00 \$

### Salades et sandwiches [plus d'options en ligne]

Roulé au poulet croustillant avec laitue et vinaigrette ranch	W01	4,75 \$
Salade César au poulet avec vinaigrette et petit pain	W02	5,50 \$

### Créer un combo

Ajouter un biscuit et lait	87	2,25 \$
Ajouter carottes et un yogourt en tube	88	2,25 \$

### Petits déjeuners favoris [plus d'options en ligne]

Pépites de poulet, petit pain, fruit du jour et yogourt	L01	5,60 \$
Petites bouchées de crêpes, sirop, fruit et yogourt	L02	5,60 \$

### Repas pour "BREAKFAST FOR LEARNING" [plus d'options en ligne]

Pépites de poulet, petit pain, légumes frais, yogourt, et une pâtisserie et un don pour "BFL"	M01	7,00 \$
Combo déjeuner avec crêpes, saucisses, sirop, fruit et yogourt et un don pour "BFL"	M02	7,00 \$

### Boissons froides, garnitures, accompagnements et collations [plus d'options en ligne]

Légumes et trempette	S01	2,00 \$	Parfait "Chunky Monkey"	S16	2,50 \$
Tranches de concombre	S02	1,25 \$	Sauce aux pommes	S17	1,25 \$
Petite salade César/vinaigrette	S03	2,50 \$	Tranches de pommes	S20	1,25 \$
Pommes et trempette	S04	2,00 \$	Quartiers de pommes de terre cuites au four (sans gluten)	HT1	1,75 \$
Biscuits à l'avoine	S05	1,25 \$	Petit pain chaud	HT2	0,75 \$
Mélange "Lunchie"	S06	1,50 \$	Deux lanières de poulet pané	HT3	2,75 \$
Gâteau aux bananes et pépites de chocolat	S07	1,25 \$	Deux saucisses à la dinde	HT4	2,00 \$
Tranches d'orange	S09	1,25 \$	Sachet de "Bece"	F01	0,25 \$
Lait 1%	S10	1,25 \$	Trempette maison de "Lunchie"	F02	0,50 \$
Lait au chocolat	S11	1,50 \$	Sachet de ketchup	F03	0,00 \$
Smoothie aux baies	S12	2,25 \$	Sachet de moutarde	F04	0,00 \$
Jus de pomme 100%	S13	1,25 \$	Garnitures - Laitue et tomate	F05	0,50 \$
Parfait aux baies	S15	2,50 \$			

## Ecole Gabrielle Roy

Fall 2015

Votre école est inscrite aux commandes en ligne seulement. Aucune commande imprimé ou argent ne devraient être retournés à votre école.

### COMMENT COMMANDER?

Créer un compte et commandez en ligne à [www.thelunchlady.ca](http://www.thelunchlady.ca) -> Order Now.

Sélectionnez votre menu et faites votre commande à tout moment avec 2 jours d'école d'avis.

Envoyez-nous un courriel avec votre commande et votre information de carte de crédit avec 2 jours d'école d'avis.

### Vous avez des allergies ou des besoins alimentaires particuliers?

Appelez-nous pour de l'aide personnel et notre formulaire d'allergies. Nous préparons des repas pour des enfants avec des allergies, le diabète, des préférences de nourriture et des intolérances au gluten.







Tu veux être sous le feu des projecteurs?

**Inscris-toi**

au

**Galala d'Edmonton** <sup>2016</sup>

**Du 5 au 23 octobre 2015**

**Chanteurs!**  
**Instrumentistes!**  
**Danseurs!**

Si tu chantes, tu joues d'un instrument ou tu dances  
le Galala te donne la chance de participer  
à un spectacle de haute qualité  
accompagné de musiciens professionnels.

**Pas d'audition!**

**Les premiers jeunes à s'inscrire seront retenus!**

**Pour les jeunes de la 3<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année.**

**Les spectacles auront lieu les 12 et 13 mars 2016.**

Formulaire d'inscription disponible au bureau de ton école et au bureau du CDM  
Information: (780)760-0130, [coordination@cdmalberta.ca](mailto:coordination@cdmalberta.ca), [www.cdmalberta.ca](http://www.cdmalberta.ca)

# OCTOBRE 2015

dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
				1	2 Raje 9 à 12 Foire de l'emploi 10 à 12 Journée des 6e	3
4	5 Journée mondiale des enseignants Ouverture semaine lecture 10h Gym	6 Réunion Conseil parents 18h30 sa- lon du personnel Aide aux devoirs	7	8 Horaire du ven- dredi Échange lecture grands avec petits PHOTOS indivi- duelles et groupes	9 Journée pédago- gique	10
11	12 CONGÉ Action de grâce	13 Aide aux de- voirs	14	15 Dîner éducatif Campus St-Jean 10 à 12 Aide aux devoirs	16 Pas d'école pour les mater- nelles Sortie mini- bulletins 7 à 12	17
18	19 Élections fédé- rales au Gym	20 Aide aux de- voirs	21	22 Aide aux de- voirs Lancement 2e livre à Mme Stéphanie	23 Mini- bulletins maternelles Galaxyland en français	24
25	26	27 Aides aux de- voirs	28	29 Aide aux de- voirs	30 Activités d'Hallo- ween	31