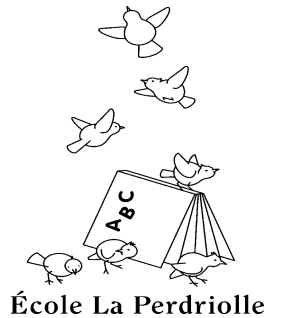




# À La Perdriolle, Un mot pour tous, Tous pour les mots !



École La Perdriolle



En novembre, les élèves de 2<sup>e</sup> année afficheront des mots avec des préfixes et des suffixes.  
Ils feront aussi une présentation à la radio-école.

Une semaine de lecture est prévue du 22 au 25 novembre.  
De 13h15 à 13h35 les élèves pourront lire  
à un endroit qu'ils choisiront dans l'école.  
De la musique classique agrémentera cette période de lecture. Les plus petits seront accompagnés d'élèves plus vieux ou l'enseignant leur fera la lecture.



**FÉLICITATIONS À ÉMILIE DEMERS-SAADAT (4<sup>e</sup>)  
QUI A REMPORTÉ LA MÉDAILLE D'ARGENT LORS DE LA  
COURSE DU CROSS COUNTRY.**

**Plus de 238 élèves participaient à cette course.  
Bravo aussi à tous les élèves de notre école qui se  
sont entraînés et qui ont relevé ce défi!**



**Le 25 novembre, vous recevrez le premier bulletin de votre enfant. Des rencontres de parents sont prévues pour les classes de maternelle, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années.**

La dégustation du mois d'octobre a été un franc succès !  
Vous trouverez, en annexe et sur la page Web,  
la recette de la salade Gaspacho.  
La prochaine dégustation est prévue  
le 30 novembre et ce sera une trempette au tofu.

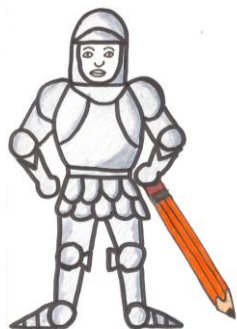


## À SURVEILLER

L'inscription à l'école de ski de janvier et février se fera au mois de novembre. Cette activité s'adresse aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 6<sup>e</sup> année.



## BRAVO À TOUS CES ÉLÈVES



**CHEVALIER DE LA DICTÉE**



**MOUSQUETAIRE À SON AFFAIRE**

01	Léah Ouellette Alexandre Rousseau
02	Danyka Bilodeau Samuel Charron
101 Adèle Lajeunesse Michael-Anthony D'Élia	Thaïla Turcotte-Soto Lucas Mercier
102 Marianne Bruxelles-Cadovius Thomas Fontaine	Emma Dumoulin Cédric Pépin
201 Amélie Godhue Benjamin Gagnon	Jane Szollosy Daphnée Cousineau
202 Juliette Kosiada Maxime Morneau	Léa Ouellet Mathis Sauvé
301 Isabel Szollosy Emmie Charron	Frédérique Bédard Emil Cotrigasanu
302 Vianne Coulombe Nicolas Bergeron	Arkana Fuentes-Pilafidis Justin Viens
401 Laury Bélanger Philippe Roy	Marika Bernard Anaïs Hébert
402 Marianne Lajeunesse Samuel Dansereau	Kaede Le Boulanger Charles Lapierre
501 Iona Morosan Vincent Lévesque	Teodora Cotrigasanu Olivier Lebel
502 Maude Bouchard Félix Rainville	Angelica Cimilien Jérémy Nadeau
601 Karine Brisebois Loïc Rivest	Hanna Cabrera Jacques Morin
602 Nesma Bensissaid Maxime St-Georges	Kimberly-Ann Flynn Frédéric Prévost
901	Maëllys Lefrançois
902 Frédérick Gauthier	Tommy Clermont

**Les membres du CE 2010-2011 sont :**

Nina Bélanger, présidente  
 Diane Lafontaine, vice-présidente  
 Louis-Jean Caron, représentant au Comité de parents  
 Mélanie Bruxelles, substitut  
 Chantal Khan, parent  
 Vicky Page, parent  
 Claudine Bourdages, enseignante  
 Jason Mailloux, enseignant  
 Hélène Normandin, enseignante  
 Finola Smith, enseignante  
 Nicolina Ciccone, technicienne au service de garde  
 Karine Lussier, TES et secrétaire








Vous êtes invités à assister à ces rencontres. Un point *Parole à l'assistance* est toujours mis à l'ordre du jour. La prochaine rencontre aura lieu le 29 novembre à 19h au local de la bibliothèque. Les prochaines rencontres auront lieu le 24 janvier, le 28 mars et le 16 mai.

Les procès verbaux des rencontres sont déposés sur la page Web de l'école. Pour mieux comprendre les différents comités de parents, vous pouvez consulter le document : Comprendre le rôle des parents à l'école sur notre site Web dans l'onglet CÉ.

**BIENVENUE À TOUS**



# Novembre

1	2	3 Boîte à lunch écologique   Sortie Cirque 1 <sup>re</sup> année	4	5 <b>Dimanche 7 novembre, 9h :</b> examen de sélection pour le programme Multidécouverte (élèves de 6 <sup>e</sup> année)
8	9	10 Boîte à lunch écologique   11 Animation Sciences 3 <sup>e</sup> année Zig Zag Zoo (901-902)	12 Journée pédagogique	
15 Animation sur la sécurité incendie 1 <sup>re</sup> année	16 Animation sur la sécurité incendie 2 <sup>e</sup> année	17 Boîte à lunch écologique   Atelier Théâtre 2 <sup>e</sup> année	18 Salon du livre 6 <sup>e</sup> année	19
22 <b>Du 22 au 25 novembre : semaine de lecture</b> 	23	24 Boîte à lunch écologique   Théâtre Gérald Godin Maternelle	25 Remise du 1 <sup>er</sup> bulletin  Rencontres de parents maternelle, 3 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> année	26 Journée pédagogique
29 Rencontre du CÉ 19h à la bibliothèque de l'école	30 Dégustation : trempette au tofu			

Ce communiqué est déposé à chaque mois sur la page web de l'école que vous pouvez visiter à l'adresse : [www.cstros-lacs.qc.ca/eper](http://www.cstros-lacs.qc.ca/eper)

**Cliquez aussi sur l'onglet Service de garde pour visiter leur site.**

# Capsule santé jeunesse

## DU LAIT AU CHOCOLAT DANS LA BOÎTE À LUNCH

Saviez-vous que le lait au chocolat contient de précieux nutriments et trouve sa place dans la boîte à lunch.



### La caféine vous inquiète?

Le lait au chocolat en contient très peu.

### L'acidité et l'érosion dentaire ?

Le lait au chocolat ne produit pas d'attaque acide à l'émail des dents.

### Le sucre?

Le lait au chocolat ne favorise pas la carie dentaire car les éléments nutritifs contenus dans le lait compensent pour l'effet du sucre sur les dents.

Une tasse de lait au chocolat du commerce contient l'équivalent de 4 c. à thé de sucre ajouté.

### Alternative?

Le lait de soya est également un bon choix et a sa place dans la boîte à lunch.

### Écologique ?

Diluer le lait au chocolat moitié-moitié avec du lait nature dans une bouteille réutilisable pour la boîte à lunch.



Comité capsule santé

RICARDO  
cuisine.com



## SALADE GASPACHO

### Vinaigrette

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Sel et poivre

### Salade

- 60 ml (¼ tasse) d'oignons, émincés finement
- 8 grosses tomates italiennes, épépinées et coupées en lanières de ½ cm de largeur
- 1 concombre anglais, épépiné et coupé en tranches de ½ cm de largeur
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en lanières de ½ cm de largeur
- 500 ml (2 tasses) de mie de pain miche émiettée, grillée

### Préparation

#### Vinaigrette

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer. Réserver.

#### Salade

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception des croûtons. Ajouter la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter le pain émietté au moment de servir.  
Délicieux avec les grillades.

- ✦ Pour atténuer le goût fort des oignons, couvrez-les d'eau glacée et réfrigérez-les de 30 minutes à 1 heure.