

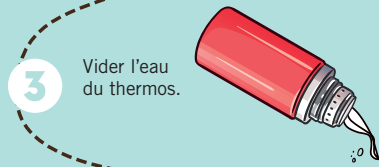
# CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)



**1** LE MATIN  
Remplir le thermos d'eau bouillante, refermer le couvercle et attendre 15 minutes.



**2** Chauffer le repas à une température élevée. Préférer les soupes et les repas avec une sauce.



**3** Vider l'eau du thermos.



**4** Ajouter le repas.



**5** Mettre le thermos dans la boîte à lunch.

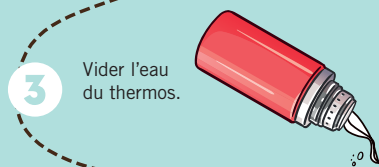
# CONTENANT ISOTHERME (THERMOS)



**1** LE MATIN  
Remplir le thermos d'eau bouillante, refermer le couvercle et attendre 15 minutes.



**2** Chauffer le repas à une température élevée. Préférer les soupes et les repas avec une sauce.



**3** Vider l'eau du thermos.



**4** Ajouter le repas.



**5** Mettre le thermos dans la boîte à lunch.