

La GAZETTE

Encore +
d'infos pour
les parents

de la CAISSE DES ÉCOLES

Une mauvaise herbe n'est jamais qu'une fleur qui pousse au mauvais endroit. Agatha Christie (1890-1976)

du 15^e



Philippe Goujon

Président, Caisse des écoles 15^e

Une politique d'achat exigeante pour des repas de qualité

La Caisse des Ecoles du 15^{ème} recherche **la qualité au quotidien** et s'appuie notamment sur une **politique d'achat** exigeante garantissant **sécurité** et **qualité** optimales. Notre rôle consiste à **sensibiliser** les enfants dès leur plus jeune âge à une alimentation **saine** en les **guidant** à faire de bons choix alimentaires.

Nous souhaitons proposer en permanence des **repas innovants** composés de produits **goûteux et variés** et respectueux de **l'environnement**. En effet, la restauration scolaire collective exige que la nature des produits et services proposés respectent des **normes** les plus **élevées** possible afin de garantir des **produits sûrs** et de **qualité constante**.

→ suite p. 2

INSCRIPTION pour la CANTINE 2021-2022

Dossier

ce qui change !



CDE15

Les ateliers
de la CDE15

P.16

JEU

P.12-13

Victor Hugo et
l'ortie

RECETTE

bonbons
au miel

P.7





→ Nos pratiques de production visent à appliquer la mise en place de procédures fondées sur les principes

HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) dans le cadre d'un plan de maîtrise sanitaire dans tous les processus de fabrication : de la sélection des fournisseurs et des matières premières pour ne jamais compromettre la santé de nos enfants.

La lutte contre le gaspillage alimentaire, l'utilisation d'une majorité de produits de qualité, biologiques ou en conversion, l'extension du "fait maison", la limitation du "jetable"... (points de la loi EGalim), constituent également mes préoccupations pour garantir un service de qualité stricte à nos enfants. Soucieux de leur servir des produits de qualité, nous privilégions ainsi, davantage les produits de proximité et de saison (fruits, légumes, fromages, yaourts et viande) dans les menus.

A tous et à toutes, et malgré les graves conséquences de la pandémie à laquelle nous sommes confrontés, je souhaite vous adresser mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année et vous assure de mon engagement sans faille à assurer un équilibre nutritionnel adapté au bon développement de nos écoliers.

Philippe Goujon
Président, Caisse des écoles 15^e

LA RESTAURATION SCOLAIRE DU 15^e



François CONNAULT
Conseiller de Paris
délégué auprès du Maire du 15^e
à la Caisse des Ecoles

Comme vous le savez, l'accueil et l'épanouissement de vos enfants sont au cœur du projet de notre établissement. Nous accordons une attention particulière au moment du déjeuner qui doit être un moment de plaisir, de bien-être et de partage. Chaque jour, nos agents mettent tout en œuvre pour proposer à vos enfants des repas équilibrés et variés, élaborés selon des recettes qu'ils aiment.

Quotidiennement, la Caisse des Ecoles du 15^e s'applique à produire une restauration de qualité avec davantage de produits d'origine biologique et labélisés. Ainsi, en 2020, plus de 20% des produits servis aux enfants étaient d'origine Bio.

Les choix en termes de produits et de préparation répondent à des cahiers des charges stricts en matière de sécurité sanitaire des aliments en lien avec les différents fournisseurs, sous le contrôle de la Direction et du service de la restauration de la Caisse des Ecoles.

Un suivi régulier est également présenté à la commission des menus à laquelle participent des représentants des parents d'élèves et les responsables techniques de la CDE15.

Nous souhaitons parallèlement mettre en place une politique active en matière de lutte contre le gaspillage alimentaire en y sensibilisant vos enfants comme nos agents de restauration.

Ces derniers en effet sont formés et sensibilisés au bien-être et aux besoins des enfants. Ils préparent au quotidien les repas, assurent leur distribution et veillent à l'hygiène des réfectoires et des offices selon les normes de sécurité et d'hygiène en vigueur. La lutte contre le gaspillage est une autre facette de nos préoccupations et de nos objectifs et les agents de restauration en sont un élément actif important.

Je les remercie sincèrement pour cet engagement constant.

A toutes et à tous, je souhaite une très belle année 2021 !



INSCRIPTION À LA CANTINE 2021-2022

Quand ?

Attention la période change !!!

Le calcul de la tarification de la restauration scolaire 2021-2022 se déroulera cette année avant les vacances d'été, entre le 1^{er} mars et le 16 juin 2021.

Pourquoi faire la démarche ?

Chaque année vous devez renouveler votre demande de calcul de tarif auprès de la Caisse Des Ecoles du 15^e pour bénéficier d'une tranche tarifaire calculée selon vos revenus.

Attention, si aucune démarche n'est faite et si les délais ne sont pas respectés, le tarif 10 est appliqué.



Grille tarifaire

tarif fixé par
la Mairie de Paris
au 01-09-19

Prix par repas	Quotient familial	
T 10	7,00 €	supérieur à 5 000 €
T 9	6,00 €	inf. ou égal à 5 000 €
T 8	5,10 €	inf. ou égal à 3 333 €
T 7	4,89 €	inf. ou égal à 2 500 €
T 6	4,61 €	inf. ou égal à 1 900 €
T 5	3,62 €	inf. ou égal à 1 370 €
T 4	2,28 €	inf. ou égal à 959 €
T 3	1,62 €	inf. ou égal à 548 €
T 2	0,85 €	inf. ou égal à 384 €
T 1	0,13 €	inf. ou égal à 234 €



bulletin d'inscription 2021-2022

Les justificatifs demandés

Remplissez le bulletin d'inscription 2021-2022 (disponible sur CDE15.fr, sur l'Espace Familles ou à l'accueil de la CDE15) en y joignant les justificatifs demandés : l'attestation CAF avec quotient familial de moins de 3 mois (ou à défaut, l'avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019). Pour une 1^{re} inscription, merci de joindre également le livret de famille.

Où et comment déposer votre dossier complet ? →
(Page suivante)

INSCRIPTION À LA CANTINE 2021-2022

Où et comment déposer votre dossier d'inscription ?

NOUVEAUTÉ!

Espace Familles : Simplifiez vos démarches et optez pour ce nouveau service

Les avantages :

- ◆ Inscrire votre enfant à la cantine **de chez vous**, sans vous déplacer, entre le **1^{er} mars et le 16 juin 2021**.
- ◆ Une **notification de tarif** vous sera délivrée **directement** en pdf sur votre Espace Familles.
- ◆ Renseigner le forfait pour l'année scolaire 2021-2022 des **jours de fréquentations** à la cantine (attention, merci de transmettre l'information aux **directeurs** d'école **avant les vacances d'été!**).



Comment procéder ?

1. Connectez-vous au portail familles. Créez votre **Espace Familles** ou accédez à votre espace à l'aide de vos **identifiants**.
2. Suivez la procédure en déposant votre dossier d'inscription 2021-2022.
3. Après vérification de votre dossier, **votre notification de tarif** vous est envoyée **en PDF** (merci de la remettre au directeur d'école et au centre de loisirs).



Les autres moyens à votre disposition

NOUVEAUTÉ!

Au guichet par zones définies

Afin d'éviter une attente importante au guichet, des **dates d'inscription** vous seront proposées par **zone géographique** (voir carte). Durant ces périodes, le guichet sera ouvert de **8h à 17h** (sans interruption) et fermé le vendredi.

ZONE 1 : S.Michel/Rouelle - Emeriau - Fédération, E.Zola, Duplex, C.Amette

ZONE 2 : F.Peignot - Violet/Fondary - A.Roussin - Lacordaire - Mademoiselle

ZONE 3 : Cépré, Miollis, Volontaires/Blomet/Duhamel, Falguière/Vaugirard

ZONE 4 : Gutenberg, Jongkind, Varet/St Charles - 146 F.Faure/Balard - Convention - Eglise - 56 F.Faure

ZONE 5 : F.Coppée - T.Deck/St Lambert - O.de Serres

ZONE 6 : Gerbert - Corbon/42 Allery - 11,17 V. Lebrun / A.Maillol / Procession / 102 Allery / Dombasle

ZONE 7 : Morillons / Cherbourg/Moigliani / Brancion / Saïda / F.Voisin



- **par mail** à reduction@cde15.fr

- **par courrier :** Caisse Des Ecoles du 15 - 154, rue Lecourbe - 75015 PARIS (Attention, nous vous conseillons d'envoyer votre dossier **avec AR**, à garder et à présenter en cas de litige).

Dossier INSCRIPTION À LA CANTINE 2021-2022

À savoir :

Les informations sont sur www.cde15.fr et sur votre Espace Familles. Vous y trouverez le règlement de la Caisse Des Ecoles pour l'année scolaire 2021-2022, le bulletin d'inscription à télécharger et des réponses sur la FAQ.



N'oubliez pas :

Merci de renseigner les directeurs d'école sur les jours de fréquentation à la cantine 2021-2022 avant les vacances d'été et de leur remettre la notification de tarif ainsi qu'au centre de loisirs.

En cas de changement de situation dans l'année :

Lors de l'inscription, vous vous engagez pour l'année sur les jours de fréquentation à la cantine de votre enfant. Cependant, en cas de changement de situation, vous avez la possibilité de les modifier en le justifiant auprès du directeur de l'école qui transmettra l'information à la Caisse Des Ecoles. Ce changement sera effectif sur la facture suivante (facturation tous les 2 mois).

Le guichet CDE15 se déplace sur 4 sites pilotes !

La CDE15 vient à vous !

Un stand CDE15 viendra à la rencontre des familles pour calculer le tarif de cantine 2021-2022 dans 4 écoles pilotes.

Les dates :

Emeriau	22 mars
Volontaires	29 mars
Brancion	8 avril
F.Voisin	13 avril

Sous réserve du protocole sanitaire en vigueur

Renouvellement du calcul de tarif de la restauration scolaire 2021-2022

LE GUICHET DE LA CDE15 À BRANCION !

Votre Caisse Des Ecoles vient à la rencontre des familles de Brancion. Plus besoin de se déplacer à la Caisse Des Ecoles pour faire calculer votre tarif pour la cantine 2021-2022. Vous apportez vos justificatifs et vous repartez directement avec votre notification de tarif.

LUNDI 8 MARS 2021

N'oubliez pas vos justificatifs

*Information CAF (avec quotient familial de moins de 3 enfants) en l'état d'imposition 2020 sur les revenus 2019 - le Tarif de familles (uniquement pour une première inscription)

CAISSE DES ECOLES cde15.fr

BONBONS au MIEL

Une petite douceur quand il fait bien froid. Le bonbon au miel est un remède de grand-mère qui adoucit les maux de gorges en hiver. Il est encore meilleur quand on le fabrique à la maison. Il n'y a rien de plus facile ! Il suffit d'être attentif à la température de cuisson et de couper le feu au bon moment.

PRÉPARATION	CUISSON	COÛT	Difficulté	LE + SANTÉ
10 mn	3 mn	éco	très facile	anti-toux



POUR LES GOURMANDS PRÉPARATION

BONBONS DURS

- 50g de miel
- 50g d'eau
- 100g de sucre en poudre
- sucre glace



- 1 Versez le sucre, le miel et l'eau dans une petite casserole et faites chauffer à feu vif, sans mélanger.
- 2 Dès que la préparation atteint la température de 160°, coupez le feu et laissez reposer 1 minute.
- 3 Versez la préparation sur un tapis de cuisson en silicone de pâtisseries en évitant qu'elle s'étale. Formez un rouleau en ramenant la pâte vers le centre avec une cuillère ou une spatule. Tu peux aussi utiliser un moule en silicone avec des petites formes.
- 4 Prends le rouleau à pleine main, étire-le et découpe-le en zigzag avec des ciseaux de cuisine pour obtenir des bonbons triangulaires, comme des mini berlingots. Laisse-les refroidir pendant une heure puis roule-les un par un dans le sucre glace.



LE BON CONSEIL

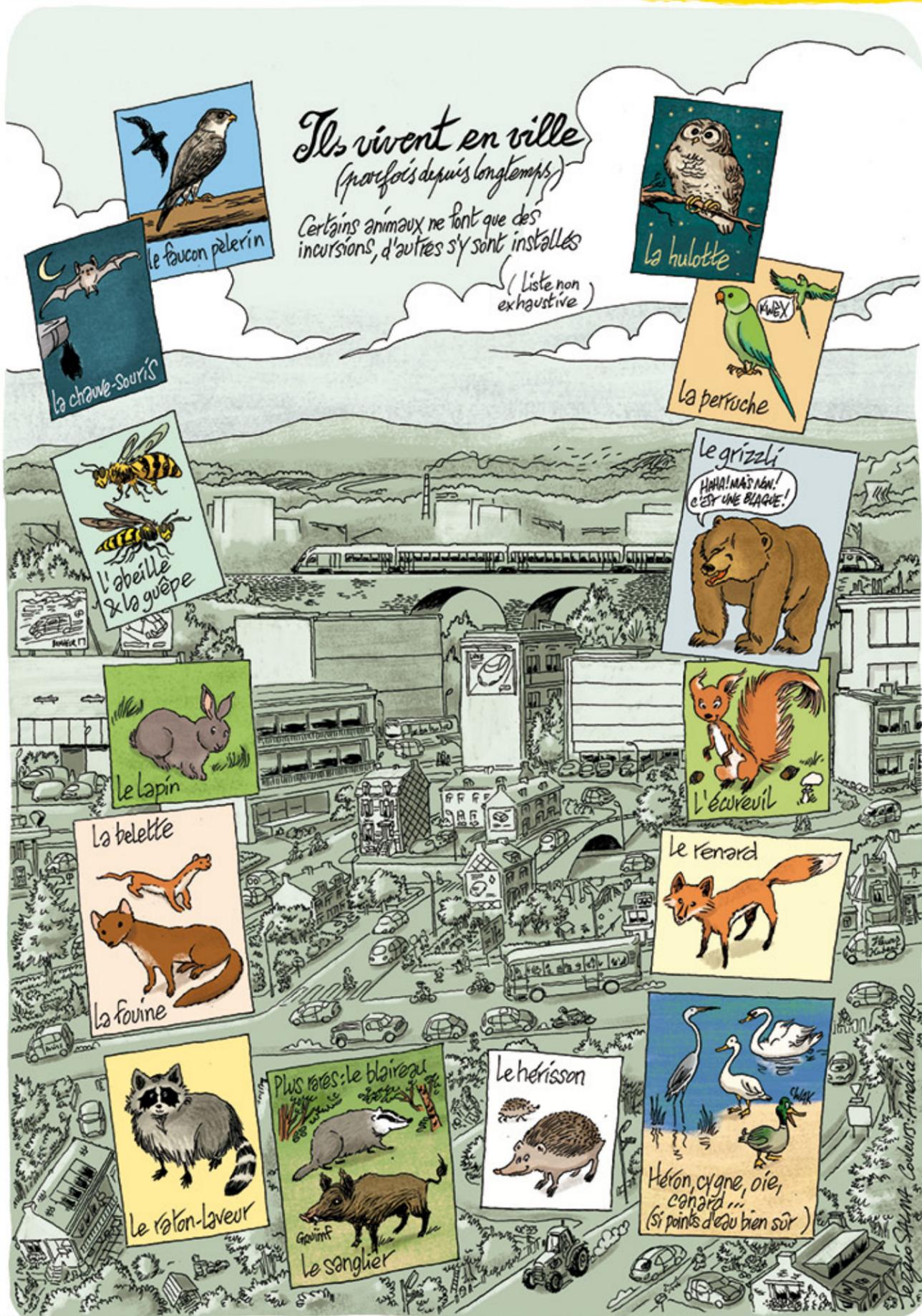
N'oublie pas de goûter un de tes bonbons au miel avant d'en proposer à tes amis, pour être sûr qu'ils sont bien cuits. Mais il est peut-être inutile de le préciser !

BONBONS MOUS

- 50g de beurre
- 50g de miel
- 50g de sucre en poudre
- sucre glace



La recette des bonbons mous se déroule de la même manière que celle des bonbons durs, à une différence près : il faut stopper la cuisson à 140° au lieu de 160°. Ensuite, c'est la même chose.



J'observe la nature



Les plantes, les insectes, les oiseaux :

La NATURE revient en VILLE

Sans faire de bruit, profitant du confinement qui leur a laissé le champ libre, elles sont revenues s'installer en ville dans les squares et dans les jardins, le long des rues, aux abords des habitations et, bien sûr, dans la cour de l'école : ce sont les plantes sauvages qu'apportent le vent, les oiseaux, la pluie.

Des dizaines d'espèces végétales ont repris possession de la ville, trouvant refuge au pied d'un arbre, au milieu de la pelouse, dans la fissure d'un mur, en bordure d'un trottoir, entre deux pavés. Si personne ne les arrache, elles grandiront et s'étaleront comme elles le font dans la nature.

Elles attireront toutes sortes d'insectes volants et rampants - papillons, libellules, abeilles, chenilles, coccinelles... - dont se régaleront les oiseaux. La chaîne alimentaire se met doucement en place. Ces derniers n'attendaient que ça pour venir nicher dans les arbres, sous les gouttières et dans des cachettes qu'ils aménagent confortablement en attendant le printemps.

CONDUISEZ-MOI AU RESTAURANT LES 3 COURGETTES SVP!



A la loupe
Les espèces végétales sauvages seraient aujourd'hui plus nombreuses au cœur des villes, le long des rues, qu'en bordure des champs cultivés, à la campagne.

De la flore à la faune sauvage qui l'accompagne, c'est tout un petit monde qui reprend vie autour de nous. On assiste à la renaissance d'une biodiversité urbaine qui redonne des couleurs à notre environnement et rend de grands services aux

citadins que nous sommes : elle tempère les îlots de chaleur, absorbe certains polluants de l'air et de l'eau, elle contribue à assainir les sols. Sans rien demander à personne, la nature accomplit une tâche essentielle dont nous profitons tous les jours.





MAUVAISES HERBES ou FLEURS SAUVAGES ?

Finie l'époque où les jardiniers municipaux s'appliquaient à arracher toutes les plantes qui poussaient au pied des arbres, comme on nettoie les rues. Apportées par le vent, la pluie et les oiseaux, ces « mauvaises herbes » intéressent beaucoup les botanistes. Ils y font de vraies trouvailles.



Ils redécouvrent des variétés **locales** connues et utilisées depuis longtemps **en cuisine** et **en pharmacie** - comme le pissenlit - mais parfois aussi de **nouvelles espèces** venues d'ailleurs qu'on s'étonne de retrouver au même endroit. Ces découvertes nous **renseignent**, par exemple, sur le **réchauffement climatique**.

Certaines de ces plantes sont **les bienvenues**, elles **embellissent** nos villes et contribuent à la **qualité** de notre environnement. Comme les légumes et les fruits, les plantes ont **toujours voyagé** d'un continent à l'autre.

À l'inverse, certaines espèces se révèlent **envahissantes**. Quand une plante étouffe ses voisines et les empêche de voir le jour, il faut l'arracher, **on n'a pas le choix**.



En laissant la nature **reprendre ses droits** au pied des arbres, **botanistes et jardiniers** travaillent **différemment**. Ils redoublent d'attention pour **comprendre** ce qui se passe dans ces petites **friches urbaines** qui ne fonctionnent pas comme les parcs et les jardins.

Sous un platane ou sous un marronnier ?

Les plantes sauvages savent très bien que certains arbres sont **plus accueillants** que d'autres. Les **platanes**, par exemple, aiment la compagnie des fleurs et des herbes folles qui **poussent autour de lui**. Le **marronnier**, en revanche, est plutôt **solitaire**. Il n'aime pas trop qu'on vienne le déranger. Il suffit d'observer les pieds de ces deux géants, en ville ou en forêt, pour le constater.



L'as-tu remarqué ?

Quand on découvre le nom d'une plante sauvage, on l'appelle ensuite **PAR SON NOM**. On ne parle plus de mauvaise herbe.



Mais voyons, notre amour est impossible!...

Mais pourquoi? J'aimerais vivre dans un pot avec vous!...

Ça pousse comme du chiendent !

Avec ses feuilles pointues qui font penser à des dents de chien, cette plante herbacée n'a pas beaucoup d'amis dans les jardins : le chiendent.

Le jardinier lui fait la chasse dès qu'il l'aperçoit au milieu de ses plantations. Il le considère comme un **envahisseur** difficile à déloger car il possède un **réseau de racines** résistant à la plupart des techniques de désherbage.

Mais il est aidé dans cette tâche par des **alliés inattendus**. Certaines fleurs comme **l'œillet d'Inde** et le **souci**, qui semblent ne pas aimer davantage cette graminée **particulièrement coriace**, sécrèteraient une **substance toxique** qui agit comme un **herbicide naturel** anti-chiendent. **Quand tout le monde s'y met, il finit par capituler !**

Ses seuls amis sont à chercher du côté des **pharmacies** où le **chiendent officinal** est le bienvenu. Ses fameuses **racines** auraient des **propriétés médicinales** reconnues.

Sergio SALVA

Elle ne fait pas que nous piquer



J'observe la nature



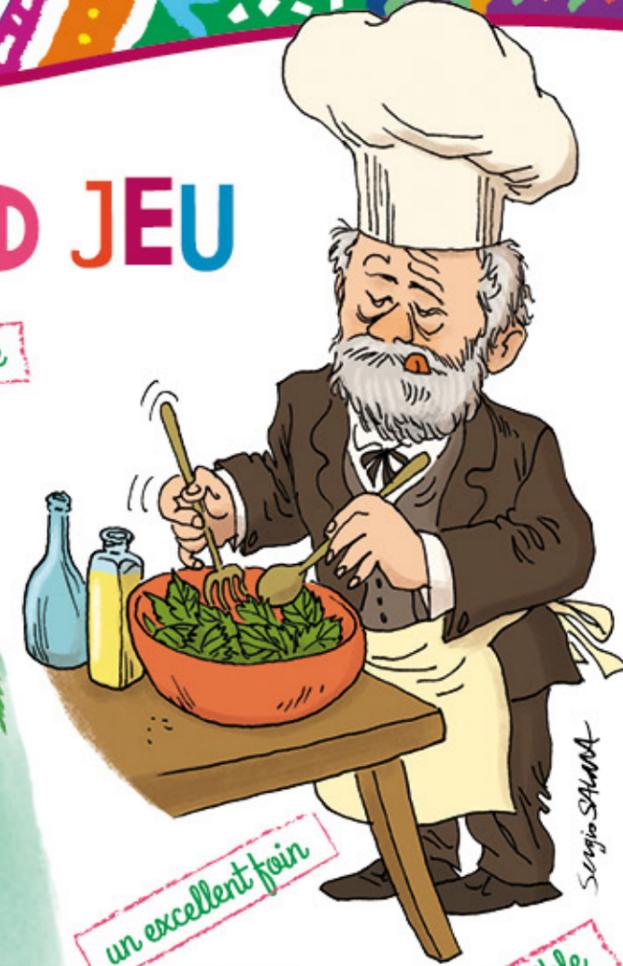
Avec VICTOR HUGO, L'ORTIE SORT le GRAND JEU

Un remède antique

Hippocrate, l'ancêtre de tous les médecins qui vécut en Grèce il y a **2500 ans**, avait mis au point **61 remèdes à base d'ortie** pour soigner les maladies des **articulations**. Quelques siècles plus tard, cette plante aux vertus largement reconnues faisait partie de la pharmacie ordinaire des **légiionnaires romains**. Ils se fouettaient les jambes avec des bouquets d'orties pour se **réchauffer**, pour **soulager** leurs douleurs articulaires et pour **réveiller** leur puissante musculature.



Quand l'ortie est jeune, la _____ est un _____ excellent ; quand elle vieillit, elle a des filaments et des _____ comme le chanvre ou le _____. La toile d'ortie vaut la toile de _____. Hachée, l'ortie est bonne pour la _____ ; broyée, elle est bonne pour les _____. La graine d'ortie, mêlée au fourrage, donne du luisant _____. La racine, mêlée au sel, produit _____. C'est du reste _____ que l'on peut faucher deux fois. Et que fait-il à l'ortie ? Peu de _____, nul _____, nulle _____. Seulement la graine tombe à mesure qu'elle mûrit, et est difficile à _____. Voilà tout. Avec quelque peine qu'on prendrait, l'ortie serait _____. On la néglige, elle devient _____, alors, on la tue. Que d'hommes _____ ! — Il ajouta après un silence : Mes amis, retenez ceci, il n'y a ni _____ ni _____. Il n'y a que de _____.



Victor Hugo (1802-1885), écrivain français, *Les Misérables* (1862)



Toutes les plantes qui sont dans la nature ont souvent trois noms différents : un nom scientifique qu'utilisent les botanistes, le nom commun que tout le monde connaît, et parfois un surnom qui évoque leur aspect, leur parfum ou l'utilisation qu'on en fait.

HERBIER SAUVAGE

Quand on ne les connaît pas, on parle de mauvaises herbes.
Mais quel est leur vrai nom ?

Le _____

Nom scientifique : Taraxacum officinale
Surnom : Dent de lion, surnom qu'il doit à ses feuilles dentelées.
Saison : Il apparaît au mois de mars sur les marchés quand ses feuilles sont bien tendres.
Lieu de récolte : Au pied des arbres, le long d'un trottoir, dans une fissure du macadam.
Description : Sa fleur jaune est composée de centaines de petites fleurs qui sèchent après fécondation. Elle se transforme alors en une boule blanche duveteuse qui contient les graines. Celles-ci se détachent s'envolent au premier coup de vent.

Utilisation : Les abeilles en sont les premières consommatrices. Elles viennent y butiner pour faire leur miel. En cuisine, ses feuilles riches en vitamines font d'excellentes salades. Elles peuvent aussi être consommées en infusion. Le _____ est utilisé depuis des siècles dans les pharmacopées traditionnelles chinoises et arabes pour ses propriétés diurétiques : il aiderait nos reins à faire leur travail.

Réponse : Le pissenlit

Taraxacum officinale ♥

La _____

Nom scientifique : Bellis perennis
Surnom : Certains relient son nom à la fête de Pâques, période de l'année où elle est partout. D'autres pensent qu'il vient d'un mot de l'ancien français - le pasquier - qui désignait le pâturage, la prairie où cette petite fleur est omniprésente.
Saison : Elle fait son apparition à la fin de l'hiver, dès le mois de février, et reste en fleur une bonne partie de l'année.
Lieu de récolte : Elle s'installe partout où l'herbe est rase : au milieu de la pelouse, dans les prés, les prairies, au bord des chemins.
Description : Avec ses longs pétales blancs et son petit cœur jaune, cette marguerite miniature illumine le gazon. Elle fait partie des fleurs qui se referment la nuit et se rouvrent au matin, quand le soleil se lève. Elle se referme aussi quand la pluie menace de tomber, une particularité bien utile au jardinier.

Utilisation : Les cuisiniers n'hésitent pas à égayer une salade en y jetant quelques fleurs ou des boutons floraux, à condition qu'ils proviennent de cultures Bio ou d'espaces non traités.

Réponse : La pâquerette



Bellis perennis ♥

Le _____

Nom scientifique : Papaver rhoeas
Surnom : Pavot rouge, crête de coq
Saison : Le _____ est une fleur d'été, il fleurit en juin et en juillet.
Lieu de récolte : Dans les champs, les terrains en friches, les talus, au bord des chemins.
Description : Sa fleur se compose de quatre pétales de couleur rouge vermillon intense. Ils ont souvent un aspect un peu froissé. Avant l'utilisation massive des herbicides chimiques, il était fréquent de le trouver au milieu des champs de céréales. Mais, considéré par les agriculteurs comme une mauvaise herbe, il ne subsiste plus aujourd'hui que dans les zones non cultivées.

Utilisation : Sa principale fonction a toujours été d'embellir le paysage, les peintres l'ont maintes fois représenté au milieu des champs de blé. À la cuisine, ses graines sont utilisées par les pâtisseries et ses pétales, séchés, donnent un sirop original et facile à préparer. Ils peuvent aussi être consommés en infusion.

Réponse : Le coquelicot



Papaver rhoeas ♥

L' _____

Nom scientifique : famille des urticacées
Surnom : Lin du pauvre. Ce surnom remonte au moyen-âge. Cette plante poussait partout, chacun était libre de la ramasser. Sa tige fibreuse était utilisée pour fabriquer des cordes et une toile résistante. La richesse en protéine de ses feuilles lui valut également le surnom de « viande du pauvre ».
Saison : Le printemps est la saison de l'_____
Lieu de récolte : au bord des routes, dans les fossés, en lisière des bois, dans les jardins
Description : Ses feuilles vert foncé sont couvertes de poils minuscules qui renferment un liquide irritant pour la peau : l'acide formique. Ses longues tiges peuvent mesurer jusqu'à 2 mètres de hauteur. En été, elle donne des petites fleurs violettes.

Utilisation : Les gourmets en font une soupe délicieuse, pleine de protéines, de vitamines et de minéraux. Les agriculteurs Bio l'utilise comme engrais naturel, sous forme de purin d'_____, pour faire pousser les fleurs et les légumes.

Réponse : L'ortie



Urtica ♥

LA RESTAURATION SCOLAIRE DU 15^eInscription
à la restauration
scolaire
2021-2022 :
attention,
ce qui change !
(Dossier page 3)

Les nouveaux ateliers de la CDE15



Notre diététicienne, Céline LOGEROT, propose et anime 3 ateliers d'éducation alimentaire* dans les écoles maternelles et élémentaires : « Les 5 sens, initiation à la dégustation », « L'équilibre alimentaire », « Les fruits et les légumes et la saisonnalité ».

L'objectif de ces ateliers est d'éduquer les enfants au goût et à l'analyse sensorielle, les sensibiliser à l'équilibre alimentaire et au « bien manger », à la saisonnalité des fruits et légumes.



Ils se déroulent en plusieurs étapes : après un échange et des jeux autour de la thématique, l'atelier culinaire ou de dégustation peut commencer. Les enfants repartiront avec des connaissances et un diplôme qui les atteste. En complément, la diététicienne a initié les animateurs

à l'utilisation des kits pédagogiques. Cela permettra de généraliser les ateliers d'éducation alimentaire sur le temps périscolaire. Nous tenions à remercier la CASPE pour leur collaboration.

* Ces ateliers, en tant que mesures éducatives, s'inscrivent dans le cadre du programme France Agrimer.

Le retour des animaux en ville



Sergio SALAMA