



Gratin de pâtes au fenouil, chou-fleur et fromages



SAISONS



MOYEN



ECONOMIQUE



LONG

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Emmental, parmesan	Pas avant 18 mois	30 g
Légumes	Fenouil, chou-fleur	80 g chou-fleur + 70 g fenouil	105 g chou-fleur + 90 g fenouil
Féculents	Pâtes	35 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive ou autre	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes et les légumes

Répartir en étages dans un plat avec de l'huile

Recouvrir avec l'emmental et le parmesan pour les plus grands

Cuire au four

REMARQUES

Pas de fromage avant 18 mois



GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



APPRÉCIATION DE LA RECETTE

DATE	MOYENS	GRANDS
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10
	/10	/10

EVALUATION DE LA QUANTITÉ

DATE	MOYENS			GRANDS		
	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS	PROTÉINES	LÉGUMES	FÉCULENTS

- ++ : Beaucoup trop
- + : Trop
- 0 : Plus ou moins correct
- : Pas assez
- — : Vraiment pas assez

Si il y a une fraction (viande, légumes, féculents) en trop, veuillez l'indiquer dans tableau