



Pâtes au céleri rave et aux sardines



SAISONS



FACILE



CHER



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Sardines	10 g	20 g
Légumes	Céleri-rave	165 g	205 g
Féculents	Pâtes	35 g	45 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Cuire le céleri-rave à l'eau ou à la vapeur

Emietter les filets de sardines

Mélanger le tout et ajouter l'huile avant de servir

REMARQUES



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