



Pâtes aux poireaux et au poisson



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE



GoodFood
MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER
.brussels

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poisson blanc au choix	15 g	30 g
Légumes	Poireaux	250 g	310 g
Féculents	Pâtes	35 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Cuire les poireaux

Cuire le poisson

Mélanger le tout et ajouter l'huile restante 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