



Pâtes au poisson et aux courgettes



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Poisson blanc	15 g	30 g
Légumes	Courgettes	135 g	170 g
Féculents	Pâtes	35 g	40 g
Matières Grasses	Huile de tournesol Huile de colza	1 càc 2 càc	1 càc 1 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Cuire le poisson et les courgettes dans l'huile de tournesol au four ou à la poêle

Mélanger le tout et ajouter l'huile de colza 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