



Polenta aux poivrons



SAISONS



MOYEN



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORCION	
Protéines	Emmental (!Pas avant 18 mois) Oeuf	/ 10 g	10 g 15 g
Légumes	Poivrons	145 g	180 g
Féculents	Polenta	30 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive	1 càc + 2 càc	1 càc + 1 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire des oeufs durs, les faire refroidir et les couper. Faire revenir la polenta avec un peu d'huile, ajouter l'eau et mélanger au fouet énergiquement

Ajouter les poivrons coupés

Sortir du feu

Répartir en plaques et couper en portions

Garnir de fromage, d'oeufs et le restant d'huile

REMARQUE

Pas de fromage avant 18 mois



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