



# Riz aux champignons et porc



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Porc	15 g	30 g
Légumes	Champignons	180 g	225 g
Féculents	Riz	40 g	50 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Persil (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le riz

Griller le porc

Cuire les champignons

Mélanger le tout, ajouter l'huile avant de servir, (ajouter le persil)

## 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