



# Blé aux poireaux et poisson blanc



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	Poireaux	250 g	310 g
Féculents	Blé	35 g	45 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

\*Allergènes en gras

## CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le blé à l'eau

Cuire les poireaux et ajouter l'huile de colza quand c'est cuit

Cuire le poisson

Mélanger le tout

## 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