



Omelette aux champignons et polenta



SAISONS



MOYEN



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Oeuf Fromage	15 g Pas avant 18 mois	25 g 5 g
Légumes	Champignons	180 g	225 g
Féculents	Polenta	30 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Herbes de Provence (optionel)	1/6 càc	¼ càc

* Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire la polenta à l'eau, une fois gonflée, sortir du feu et ajouter l'huile d'olive (2 càc) et les herbes de Provence

Faire une omelette avec les oeufs, les champignons et le fromage (+ 1 càc huile)

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