



Pâtes aux brocolis et au cabillaud



SAISONS



FACILE



MOYEN



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Cabillaud	15 g	30 g
Légumes	Brocolis	355 g crus brut = 105 g cru paré	440 g crus brut = 135 g cru paré
Féculents	Pâtes	35 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive Huile de colza	1 càc 2 càc	1 càc 1 càc
Assaisonnement	Ciboulette (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Cuire le cabillaud

Cuire les brocolis

Mélanger le tout, ajouter la ciboulette et l'huile de colza

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