



Pâtes aux champignons et fromages



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



RAPIDE

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Emmental ou parmesan	Pas avant 18 mois	30 g
Légumes	Champignons	180 g	225 g
Féculents	Pâtes	35 g	40 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc
Assaisonnement	Ciboulette (optionel)	1/4 càc	1/2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire les pâtes

Griller les champignons

Mélanger le tout, ajouter le fromage et la ciboulette

REMARQUES

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