



Polenta aux légumes d'hiver et veau



SAISONS



FACILE



ECONOMIQUE



MOYEN

		Moyens 6-18 mois	Grands 18-36 mois
	INGRÉDIENTS (BRUTS, CRUS)*	GRAMMES/PORTION	
Protéines	Veau	15 g	30 g
Légumes	Légumes (carottes, navet, panais, butternut, ...)	150 g	190 g
Féculents	Polenta	30 g	38 g
Matières Grasses	Huile d'olive	3 càc	2 càc

*Allergènes en gras

CONSEILS POUR LA PRÉPARATION

Cuire le veau et les légumes

Faire revenir la polenta avec un peu d'huile

Ajouter l'eau et mélanger au fouet énergiquement

Ajouter les légumes et le veau + l'huile restante

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