





Abril del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31	Pèsols ofegats amb cansalada, ceba tendra, pastanaga i ou pôché 1	Bistec de vedella a la planxa amb carxofes i moniatos al forn 2	Crema de verdures de temporada Pollastre a la planxa amb timó i romaní 3	Nit de bikinis en família Sobrassada/mel, embotit curat/formatge blau...infinitats de possibilitats  4
7 Wok de verduretes de temporada amb tiretes de pollastre amb soja amb col lombarda	Brócoli saltejat amb fruits secs * Peix arrebossat 8	Remenat d'ou amb espàrrecs, alls tendres i nyàmeres acompanyat de pa torrat amb sèsam 9	Trossets de botifarra saltejats amb patates i espinacs 10	Nit de pizzes en família amb verdures de temporada  11
14	15	16	17	18  18
21	Verdures i pollastre al forn marindes amb soja, all i cúrcuma 22	Crema de verdures de temporada Truita de porros i moniato amb amanit d'escarola i fonoll 23	Gall dindi a la planxa amb saltejat d'espinacs i panses 24	Nit d'hamburgueses fetes a casa amb patates fregides casolanes  25
28 Coliflor i patata amb beixamel Ous al plat	Faves a la catalana amb alls tendres, botifarró i ceba tendra 29	Patata, colirave i carbassa al forn amb romesco * Peix al forn 30	1	2

PEIX DE TEMPORADA: Seitons, verats, maires, pelaies, rapinyols, sardines Hi ha vida marina més sostenible que el salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta!

VERDURES DE TEMPORADA: cols i coliflors, cols de Brusel·les, bròquils de tots els colors, bledes, remolatxa, carbassa, naps, pastanaga, carbassa, ravanets, apirave i colirave, alls tendres, api, calçots, carxofes, col llombarda, endívies, escaroles, espàrrecs, espinacs, faves, fonolls, pèsols, xicòries i xirivies, naps negres i nyàmeres.

Segueix-nos a instagram @laxupxup_cuinalescola

