

Maig del 2025

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
28	29	30	1	2
Bistec a la planxa amb saltejat d'espàrrecs, alls tendres i puré de patata 5	Brócoli i gall dindi marinat amb soja saltejat amb fruits secs 6	Remenat d'ous amb carbassó, carbassa i ceba tendra acompanyat de pa torrat amb sèsam 7	Faves a la catalana amb alls tendres, botifarró i ceba tendra 8	Nit de crêpes en família. Prova de fer-les amb diferents farines...ja veuràs que bones! 9
Ous estrellats sobre llit de patata, carxofa i carbassó 12	Botifarra de pagès a la planxa amb saltejat d'espínacs amb panses i pinyons 13	Crema de verdures de temporada amb llavors de carbassa Peix arrebossat 14	Pernilets de pollastre marinars amb cúrcuma, all i timó al forn amb escalivada 15	Nit de pizzas en família. Feu servir l'imaginació i que els infants les omplin d'ingredients! 16
Duo d'hummus (cigró i remolatxa/mongeta seca i pastanaga) amb bastonets de pa i crudités 19	Fonoll, colirave i carbassa al forn amb romesco * Peix a la planxa 20	Crema de verdures de temporada amb sèsam negre Truita d'escarola amb amanit de lombarda 21	Pit de pollastre a la planxa amb saltejat d'espínacs i panses 22	Nit d'hamburgueses fetes a casa amb xips casolanes fregides 23
Crema de carbassa rostida Ous al plat 26	Pollastre rostit al forn amb poma, canyella i verdures 27	Amanida russa rosa (amb remolatxa cuïta) amb cigrons especiats al forn 28	Arròs saltat amb bledes, tirabecs i peix amb oli de sèsam 29	Nit de pa amb tomàquet acompanyat de: embotit casolà, formatges del territori, truites varies amb un bon pa de pagès 30

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: faves, pèsols, tirabecs, cols de Brusel·les, bròquils de tots els colors bledes, remolatxa, pastanaga, carbassa ravanets, apirave i colirave, alls tendres, api, calçots, col llombarda, endívies, escaroles, espàrrecs, espínacs, fonolls, pèsols, xicòries i xirivies i nyàmeres.

Segueix-nos a instagram @laxupxup_cuinalescola

