

Juny del 2025

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Vedella saltada amb alls tendres i espàrrecs amb patates al caliu 2	Crema freda de patata i porro (Vichyssoise) Peix arrebossat** 3	Amanida russa rosa (amb remolatxa) Ous pôché (3 min en aigua bullint) 4	Amanida especiada de lleties i blat sarraí amb xerris, api, fonoll i anet Iogurt amb compota de poma i avellanes 5	6
9	Albergínies gratinades farcides de carn picada i verdures 10	Amanida de mongeta tendra amb ou, albercocs i fruits secs 11	Truita de carbassó i patata amb amanit de tomàquet i cogombre acompanyat de pa de sègol 12	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí  13
Ous durs farcits amb amanit de pebrot, ceba i julivert 16	Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Filet o bistec de poltre a la planxa 17	Crema de carbassó amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa 18	Saltat de pollastre amb verdures, pa de pita i crema de iogurt 19	Nit de picnic nocturn per celebrar amb les companyes la fi de curs!!!  20
23	24	25	26	 27
30	1	2	3	4

* La carn de poltre conté importants quantitats d'omega 3 i acostuma a ser carn de pastura i de ramaderia extensiva, la més respectuosa amb el medi ambient

** Seitons, verats, bonítols, melvas, lluços, molls o pagres al juny. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta AL NOSTRE INSTAGRAM TROBARAS MÉS PRODUCTES DE TEMPORADA I RECEPTES I IDEES PER CUINAR A CASA @laxupxup_cuinalescola

