

Octubre del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Mongeta del ganxet saltada amb oli d' alls i penques de bledes arrebossades *** Poma al forn amb panses	Crema de carbassa i porros Peix ** al forn amb llit de patates i pastanaga	Nit del bikini de tardor un cop hagi fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli
29	30	1	2	3
Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits fes els moniatos com si fossin patates fregides	Peix ** al forn amb amanida freda de mongeta tendra	Hamburguesa de conill amb puré de moniatos al forn	Bistec de poltre del Pirineu amb amanit de tomàquet, cogombre i ceba tendra	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí Troba la recepta al nostre instagram
6	7	8	9	10
Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes	Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Bistec de vedella a la planxa	Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa	Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb tamari	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****
13	14	15	16	17
Xatonada de tardor: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra	Sopa de pollastre amb pistons, la verdura i el pollastre del caldo	Espinacs a la crema amb ous al forn i torrades de pa d'espelta	Crema de coliflor Seitons arrebossats amb farina de cigrons	Nit de croquetes casolanes amb les restes de tota la setmana *****
20	21	22	23	24
Crema de carbassa Hummus de mongeta seca amb remolatxa i pa torrat	Coliflor saltada amb comí i hamburguesa de vedella Proveu de ratllar la coliflor (a mà o amb l'ajuda d'una picadora) i passar-la per la paella	Filet de gall dindi al forn amb verdures***** de temporada i patates	Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga Peix** a la planxa	Nit d'hamburgueses casolanes per celebrar la castanyada en família!
27	28	29	30	31



* 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, maires o sorell a la tardor. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** Les penques de bledes són la part blanca del tronc. Si l'escaldes un parell de minuts i la deixes assecar, la pots arrebossar amb ou i farina de galeta fins que quedi ben cruixent

**** TARDOR: cols i coliflors, bledes, remolatxa, carbassa, naps, bolets, magranes, moniatos, cakís, remolatxa.

***** Comparteix les vostres creacions de croquetes al nostre instagram @laxupxup_cuinalescola

AL NOSTRE INSTAGRAM TROBARAS MÉS PRODUCTES DE TEMPORADA I RECEPTES I IDEES PER CUINAR A CASA @laxupxup_cuinalescola