

Setembre del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Pastís fred de patata amb bonífol, crudités ratllades, encurtits i maionesa casolana 8	Mongeta del ganxet saltada amb oli d'all i espinacs Poma al forn amb panses 9	Crema de carbassa i porros Peix al forn amb llit de patates i pebrots 10	11	Nit de pizzas fetes a casa*...amb tomàquets de l'hort i alfàbrega fresca  12
Crema de verdures amb llenties vermelles i picada d'ametlles logurt amb compota 15	Ous durs farcits amb amanit de pebrot, ceba i julivert Poma al forn amb panses 16	Vichyssoise (porro i patata) amb crostonets de pa Peix blau del dia amb tomàquet i alfàbrega** 17	Wok de col i pollastre talladets a tires i amb tamari ... i si no tens un wok doncs amb la paella! 18	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí!  19
Patata i bledes saltades i hamburguesa de vedella bruneta del Pirineu *** 22	Truita de carbassó amb amanida de pastanaga, remolatxa i cogombre ratllats 23	24	Saltejat de pak choi, pebrots i albergínia Peix del dia arrebossat** 25	Nit de fajitas de pollastre al cuur amb saltejat de verdures de temporada****  26
Esqueixada de bacallà amb pebrots, ceba i tomàquet de l'hort 29	Remenat de verdures de temporada **** i trossets de gall dindi 30	1	2	3

* Formatge recomanat : "El traginer" de Mas el garet, ideal per fondre i de proximitat

** Seitons, verats o sardines. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** A la cansaladeria Puig (cr gran de sant andreu 147) o al Alcampo de Diagonal Mar trobaras vedella bruneta del nostre proveïdor "Mafriseu."

**** ESTIU: pebrots, albergínies, carbassons, espinacs, endívies, carbasses, cogombres, pastanagues, tomàquets, porros, pak choi, remoltxes...

***** Envia'ns la vostra recepta i alguna foto a hola@laxupxup.cat i la publicarem per compartir amb la resta de famílies



Nit per cuinar en família

