

Novembre del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Crema de moniato i castanyes (aprofita les que han sobrat de la castanyada) Peix ** al forn amb llit de pastanaga i porros	Pa de pita amb saltat de col, pastanaga i pollastre amanit amb tamari	Mongeta del ganxet saltada amb botifarra blanca i oli d'allis fregits Poma al forn amb panses	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí i aprofita els bolets per innovar recepta
Xatonada de tardor Amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra	Crema de carbassa i porros Hamburguesa de vedella o poltre de proximitat	Sopa minestrone (amb trossets de verdures) Truita de moniato i porros	Pollastre a la planxa amb amanit de lombarda, api i llavors de girasol	Nit del bikini de tardor un cop hagi fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli
Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes	"Papillotte" de peix fresc** amb verdures de temporada*** al forn	Moniato, bròquil i pastanaga al vapor Pollastre a la planxa macerat amb herbes i llimona	Caldo o sopa Truita de verdures de temporada ****	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****
Duo d'humus: un de cigrons i l'altre de carbassa rostida amb bastonets de pastanaga i api	Cols ratllades (lombarda i llisa) amb pastanaga i amanida amb llimona Truita francesa	Crema de coliflor Seitons arrebossats amb farina de cigrons	Cuixes de pollastre al forn sobre llit de patata amb xampinyons saltejats	Nit d'hamburgueses casolanes Pots afegir-li tot el que t'imagines i més!
1	2	3	4	5

* 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. Aprofita els troncs ben amples i gruixuts!!

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

*** 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. En trobaràs a carnisseries especialitzades (les de tota la vida, vaja...)

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

