

Desembre del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de moniato i carbassa Hamburguesa de vedella o poltre* de proximitat 1	Bròquil i patata saltejada amb allets Seitons arrebossats amb farina de cigrons 2	Truita de patata i verdura de temporada**** amb pa de llavors i amanit de col amb pastanaga 3	Arròs integral saltejat amb dauets de gall dindi, bolets i espinacs 4	Nit del bikini de tardor un cop hagi fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli  5
8	Patata, coliflor i bròcoli al vapor Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa 9	Crema de carbassa i porros Peix ** al forn amb llit de patates i pastanaga 10	Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits fes els moniatos com si fossin patates fregides 11	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí  12
Ous estrellats amb moniatos i patates fregides amb amanida de col lombard, poma i llavors 15	Crema de porros i patata Filet o bistec de poltre a la planxa 16	Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa 17	Saltejat de pollastre, ceba, col i pastanaga amanit amb tamari i all*** 18	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****  19
22	23	24	25	 26
29	30	31	1	2

* 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, bonítols, melvas i sorells a la tardor. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** El tamari és una salsa de soja fermentada sense gluten, menys salsada, més espesa, sense aditius ni ingredients modificats genèticament, a diferència de la salsa de soja "clàssica"

**** TARDOR: diferents cols (espigall, arrissada, kale...), coliflors, bròquils, bròcolis, bledes, remolatxa, carbassa, naps, bolets, magranes, moniatos, cakis

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

