

Gener del 2026

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	1	2
5	6	7	8	9
Llegums estofades amb espècies i verdures Iogurt amb compota de poma i avellanes	Crema de coliflor i patata Peix** arrebossat amb farina de cigrons	Saltat de col, pastanaga, xampinyons i pollastre talladets a tires	Bròquil saltejat amb panses i fruits secs Hamburguesa de vedella o poltre* de proximitat	Nit de crêpes en família**** Pots provar a fer-ne de blat sarraí (Blinis)
12	13	14	15	16
Espinacs i bledes de colors a la crema amb ous al forn	Sopa de lletres amb dauets de verdura, pollastre del caldo i cigrons	Peix** a la planxa sobre llit de moniatos i patates amb pastanaga ratllada amb llimona	Remenat d'ou amb bolets i torradetes de formatge tou i germinats	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada****
19	20	21	22	23
Espinacs i bledes de colors a la crema amb ous al forn	Sopa de lletres amb dauets de verdura, pollastre del caldo i cigrons	Peix** a la planxa sobre llit de moniatos i patates amb pastanaga ratllada amb llimona	Estofat de lleties amb verdures i xistorra Iogurt amb melmelada casolana	Nit de croquetes casolanes amb les restes de tota la setmana****
26	27	28	29	30
Coliflor i bròcoli saltats amb all i tamarí i gall d'indi a la planxa	Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa	Caldo o sopa Truita de carxofes am amanit d'escarola i taronja	Crema de porros i patata Bistec de vedella o poltre* de proximitat	Nit de dips casolans**** hummus, olivada, baba ganoush ... amb torrades de pa de llavors i crudités

* 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, besucs, llobarros, maires, bonítols o sorell a l'hivern. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** HIVERN: cols i coliflors, bròquils i bledes de tots els colors, remolatxa, carbassa, naps, pastanaga, carbassa, ravanets, apirave i colirave

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

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

