

Març del 2026

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Crema de verdures de temporada Hummus de mongeta amb remolatxa i pa torrat 2	Patata, espàrrecs i carxofes al forn amb romesco Peix arrebossat 3	Truita de patata i alls tendres amb amanida de col lombarda amb pipes i panses i vinagreta de taronja 4	Hamburguesa de vedella o poltre* de proximitat amb arròs integral saltejat amb verdures i tamari 5	Nit de pizzes en família amb verdures de temporada  6
Verdura de temporada a la planxa amb bistec de poltre o de vedella i bolets amb all i julivert 9	Amanida de mongeta del ganxet amb encurtits i carbassa rostida amb vinagreta de sèsam 10	Peix* al forn amb patates i verdures de temporada 11	Truita d'escarola i alls tendres amb moniatos al vapor 12	Nit de bikinis en família. Pinta'ls amb ou batut i posa'ls a la planxa....  13
Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires amb tamari 16	Peix blau al forn amb verdures "a la papillotte" 17	Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 18	Hamburguesa de conill amb amanit d'escarola i taronja 19	Nit del pa amb tomàquet amb embotits i formatges de km 0  20
Pollastre a la planxa amb grapat de cuscus i verdures 23	Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 24	Patata i bledes al vapor Seitons arrebossats 25	Faves a la catalana amb alls tendres, botifarró i ceba tendra 26	Nit de dips casolans: hummus de llegums, olivada, formatge fresc.. amb torrades de pa de llavors i crudités  27
30	31	1	2	3

PEIX DE TEMPORADA: Seitons, verats, maires, pelaies, rapinyols, sardines Hi ha vida marina més sostenible que el salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

VERDURES DE TEMPORADA: cols i coliflors, cols de Brusel·les, bròquils de tots els colors, carxofes, bledes, remolatxa, carbassa, naps, pastanaga, carbassa ravanets, apirave i colirave, alls tendres, api, calçots, carxofes, col lombarda, endívies, escaroles, espàrrecs, espinacs, faves, fonolls, pèsols, xicòries i xirivies, naps negres i nyàmeres.

Segueix-nos a instagram @laxupxup_cuinalescola

