

Abril del 2026

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	Crema de nyàmeres i porros Filet o bistec de poltre* a la planxa	Peix** al forn amb arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga	Pit de gall dindi a la planxa amb amanida d'escarola, ravenets i taronja	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ***
13	Mongeta del ganxet saltada espinacs i all Poma al forn amb panses	Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits fes els moniatos com si fossin patates fregides	Carxofes al forn Peix** arrebossat	Nit d'hamburgueses en família! Poden ser de pollastre, conill, poltre, vedella...
20	Crema de carbassa i porros Peix ** a la planxa amb llit de patates i pastanaga	Faves ofegades amb sofregit de verdures i botifarra negra	Crema de verdura*** de temporada "Llibrets" arrebossats	Nit de bikinis en família. Crea el teu propi bikini més boig i original possible!
27	Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa sobre llit de patata i verdures***	Peix** en papillotte al forn amb verdures*** i moniatos	Hamburguesa de poltre* o vedella amb saltat de ceba, all tendre i bolets	1

* 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, llenguados, llobarros, rogers, sardines, gall de st Pere o sorells a l'abril. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

*** VERDURA DE TEMPORADA: cols i coliflors, bledes, remolatxa, carxofes, faves, pèsols, espàrrecs, tirabecs, cols de Brusel·les, col lombarda, alls tendres ...

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

