Desembre del 2026 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	**Crema de carbassa i porros** **Seitons arrebossats amb farina de cigrons** 1	**Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits** *fes els moniatos com si fossin patates fregides* 2	**Saltat de col, pastanaga i vedella talladetes a tires i amb tamari** 3	**Nit del bikini de tardor** *un cop hagis fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli* 4
7	8	**Bròquil i patata saltejada amb allets** **Peix ** al forn amb llit de patates i pastanaga** 9	**Caldo o sopa** **Truita de verdures de temporada ***** 10	**Nit de crêpes en família.** *Pots provar a fer-ne de blat sarraí* 11
Ous estrellats amb moniatos i patates fregides amb amanida de col lombard, poma i llavors 14	**Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos** **Filet o bistec de poltre a la planxa** 15	**Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa** 16	**Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos** **Peix ** a la planxa** 17	**Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****** 18
Xatonada de tardor/hivern: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra 21	22	23	24	25
28	29	30	31	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, verats, maires o sorell a la tardor. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta**

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

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

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