Novembre del 2026 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Xatonada de tardor **Amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra** **2**	**Crema de carbassa i porros** **Hamburguesa de vedella o poltre de proximitat** **3**	**Pa de pita amb saltat de col, pastanaga i pollastre amanit amb tamari** **4**	**Mongeta del ganxet saltada amb oli d' alls i penques de bledes arrebossades ***** **Poma al forn amb panses** **5**	**Nit del bikini de tardor** *un cop hagis fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli* **6**
Moniato i mongeta tendra 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**	**Caldo o sopa** **Hamburguesa de vedella o poltre* de proximitat** **12**	**Nit de crêpes en família.** *Pots provar a fer-ne de blat sarraí* **13**
Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos **Peix ** a la planxa** **16**	**Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam** **Filet o bistec de poltre a la planxa** **17**	**Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb tamari** **18**	**Llenties estofades amb espècies** **Iogurt amb compota de poma i avellanes** **19**	**Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****** **20**
Sopa de pasta **Cigrons saltats amb porros i una cullerada de tahine de sèsam** **23**	**Pastís amb les verdures del caldo de dilluns i mongetes seques xafadetes** *el passem per la paella amb oli d'alls* **24**	**Xatonada de tardor: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra** **25**	**Crema de coliflor** **Seitons arrebossats amb farina de cigrons** **26**	**Nit de croquetes casolanes amb les restes de tota la setmana ***** **27**
Coliflor saltada amb comí i hamburguesa de vedella *Proveu de ratllar la coliflor (a mà o amb l'ajuda d'una picadora) i passar-la per la paella* **30**	1	2	3	4

*** 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**

***** Les penques de bledes són la part blanca del tronc. SI l'escaldes un parell de minuts i la deixes assecar, la pots arrebossar amb ou i farina de galeta fins que quedi ben cruixent**

****** 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