

Octubre del 2023 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Crema de moniato i castanyes (aprofita les que han sobrat de la castanyada) Hamburguesa de vedella o poltre* de proximitat	Nit del bikini de tardor un cop hagis fet el bikini mulla'l en ou i passa'l per la paella sense oli 
30	31	1	2	3
Moniato i mongeta tendra al vapor Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa	Crema de carbassa i porros Peix ** al forn amb llit de patates i pastanaga	Mongeta del ganxet saltada amb oli d' alls i penques de bledes arrebossades *** Poma al forn amb panses	Truita de ceba tendra i enciam amb moniatos fregits fes els moniatos com si fossin patates fregides	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí Troba la recepta al nostre instagram 
6	7	8	9	10
Saltat de col, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb tamari	Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Filet o bistec de poltre a la planxa	Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa	Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada **** 
13	14	15	16	17
Sopa de pasta Cigrons saltats amb porros i una cullerada de tahine de sèsam	Pastís amb les verdures del caldo de dilluns i mongetes seques xafadetes el passem per la paella amb oli d'allis	Crema de coliflor Seitons arrebossats amb farina de cigrons	Xatonada de tardor: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra	Nit de croquetes casolanes amb les restes de tota la setmana ***** 
20	21	22	23	24
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	Crema de carbassa Hummus de cigrons amb remolatxa i pa torrat	Caldo o sopa Truita de verdures de temporada ****	Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa	1
27	28	29	30	

* 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,magrans,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

