







# Abril del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Peix* al forn amb patates i verdures de primavera **	Coliflor saltejada amb alls tendres Truita d'espàrrecs i patates	Faves a la catalana amb menta fresca 	Nit de pizzes en família amb verdures de temporada ** 
1	2	3	4	5
Crema de pèsols amb menta fresca Cigrons amb espinacs i pinyons 	Amanida "Caèsar" : col a tires, pollastre fred i salsa de mostassa i iogurt amb crotons de pa	Crema de patata, porro i carbassa Bunyols de bacallà	Truita de patata, carxofes i alls tendres amb amanida de col lombarda amb pipes i panses i vinagreta de taronja	Nit de dips casolans: hummus de llegums amb remolatxa i pastanaga al forn, olivada, formatge fresc.. amb torrades de pa de llavors i crudités 
8	9	10	11	12
Sopa de ceba i formatge Ous al forn	Cigrons amb espinacs i alls tendres amb patates al forn	Faves a la catalana amb alls tendres, botifarró i ceba tendra	Patata i pèsols frescs al vapor Seitons arrebossats amb farina de cigrons	Nit del pa amb tomàquet i formatges de km 0 
15	16	17	18	19
Verdura de temporada ** a la planxa amb bistec de poltre o de vedella i bolets amb all i julivert	Llentia vermella estofada amb verdures i pimentó vermell dolç amb crotons de pa	Peix* al forn amb patates i verdures de primavera **	Truita d'alls tendres amb tirabecs i patates al vapor	Nit de bikinis en família. Pots provar a pintarlos amb ou batut i posar-los a la planxa.... deliciosos !! 
22	23	24	25	26
Carxofes al forn o bullides Croquetes d'espinacs	Wok de pollastre i pèsols amb arròs del Delta			
29	30	1	2	3

\* Seitons, verats, maies, sèpia, canana, lluç de bou i sonso a l'ABRIL . Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

\*\* PRIMAVERA: espàrrecs, alls tendres, carxofes, pèsols, tirabecs , faves tendres, bledes, pastanaga, carbassa ravanets, apirave i colirave, ruca, xicòria, enciams

AL NOSTRE INSTAGRAM HI TROBARAS MÉS INFORMACIÓ @laxupxup\_cuinalescola

 Plats tradicionals de la cuina catalana

