

## Desembre del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Xatonada de tardor</b> <b>Amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra</b> <b>2</b>	<b>Moniato i bledes al vapor</b> <b>Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa</b> <b>3</b>	<b>Llenties estofades amb espècies</b> <b>Iogurt amb compota de pera i poma i avellanes torrades</b> <b>4</b>	<b>Truita de ceba tendra,mató i enciam amb moniatos fregits</b> <small>talla i fregeix els moniatos com si fossin patates fregides. L'enciam el passes per la paella perquè perdi l'aigua</small> <b>5</b>	<b>6</b>
<b>Pastís torrat amb oli d'allis de verdures i mongetes seques xafadetes</b> <small>el passem per la paella amb oli d'allis</small> <b>9</b>	<b>Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos</b> <b>Peix ** a la planxa</b> <b>10</b>	<b>Caldo o sopa</b> <b>Truita de verdures de temporada ****</b> <b>11</b>	<b>Cigrons saltats amb porros, pipes de girasol i una cullerada de tahine de sèsam</b> <b>12</b>	<b>Saltat al wok de cols a tires, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb picada d'avellanes i all i julivert i salsa tamari</b> <b>13</b>
<b>Crema de carbassa i porros</b> <b>Hamburguesa de vedella o poltre*** de proximitat</b> <b>16</b>	<b>Crema de coliflor</b> <b>Seitons o sardines arrebossats amb farina de cigrons</b> <b>17</b>	<b>Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam</b> <b>Gall d'indi a la planxa</b> <b>18</b>	<b>Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa</b> <b>19</b>	<b>Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****</b> <b>20</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>

\* 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. Aprofita els troncs ben amples i gruixuts!!

\*\* Seitons, verats, maires o sorell a la tardor. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta

\*\*\* 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. En trobaràs a carnisseries especialitzades (les de tota la vida, vaja... )

\*\*\*\* TARDOR: cols i coliflors, bledes,remolatxa, carbassa, naps,bolets,magranes,moniatos,cakis,remolatxa. Encara trobaràs mongeta tendra de temporada... aprofita que s'acaba ben aviat

