





Febrer del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Truita de carxofes i patates amb amanida de col lombarda, pipes de gira-sol 3	Crema de verdures de temporada ** Seitons* arrebossats amb farina de cigrons 4	Saltat de col, pastanaga, porros, alls tendres, bolets i pollastre talladets a tires i amb tamari 5	Sopa de polastre amb pasta Ous al plat sobre verdures al vapor ben amanides amb vinagreta d'oli 6	Nit de bikinis en família. Pots provar a pintarlos amb ou batut i posar-los a la planxa.... deliciosos  7
Sopa de lletres amb dauets de carbassa Croquetes 10	Peix* al forn amb patates i verdures d'hivern: Colirave, carbassa, porros, moniatos i pastanaga 11	Truita e patata i alls tendres amb pa amb tomàquet i acompanyada de verdures al vapor 12	Verdura a la planxa amb bistec de poltre/vedella i saltat de boles i col amb all i julivert 13	Nit de dips casolans: hummus de llegums, olivada, formatge fresc.. amb torrades de pa de llavors i crudités  14
Carxofes al forn o bullides Pollastre arrebossat 17	Cigrons amb espinacs i panses Iogurt amb avellanes de Tarragona torrades 18	Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 19	Cols de Bruseles saltades a la paella amb alls tendres i pimentó dolç Peix a la planxa * 20	Nit de les croquetes en família amb les restes de tota la setmana  21
Lenties estofades amb verdures de temporada ** 24	Patates al forn amb carn vermella a la planxa 25	Cigrons saltats amb porro i tahine Iogurt amb poma i avellanes de proximitat 26	Crema de porros i patata Peix del dia * Pera al forn amb iogurt 27	Nit de pizzas casolanes en família amb verdures de temporada  28
3	4	5	6	7

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

** HIVERN: cols i coliflors, bròquils de tots els colors bledes, remolatxa, carbassa, naps, pastanaga, carbassa ravanets, apirave i colirave, espinacs, moniatos

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

