

Gener del 2025 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
Crema de carbassa i porros Hamburguesa de vedella o poltre*** de proximitat	Truita de patata, moniato i ceba amb amanida de colirave rallat amb pipes i panses	Penques de bledes arrebossades amb hamburguesa de carn de conill	Cigrons saltats amb porros, pipes de girasol i una cullerada de tahine de sèsam	Saltat al wok de cols a tires, pastanaga i pollastre talladets a tires i amb picada d'avellanets i all i julivert i salsa tamari
13	14	15	16	17
Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat	Cols de Brusel·les saltades amb alls i pebre dolç Seitons o sardines arrebossats amb farina de cigrons	Amanida de col lombarda, poma i llavors de sèsam Gall d'indi a la planxa	Arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga i peix a la planxa	Nit de la pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****
20	21	22	23	24
Sopa de lletres amb dauets de carbassa Croquetes d'espinacs	Crema de carbassa i pastanaga amb torrada de pa amb formatge fos Peix ** a la planxa	Moniato i bledes al vapor Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa	Caldo o sopa Truita de verdures de temporada ****	Bròquil i patata al vapor Pollastre arrebossat
27	28	29	30	31

* 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. 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...)

**** HIVERN: És la millor època per a les brassicàcies (bròquils, bròcolis, cols i coliflors) bledes, espinacs, remolatxa, carbassa, naps i xirivies, raves, escaroles, pastanaga, carbasses, api-raves i coli-raves, bimi, pachkoy

