

Maig del 2026

proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	1
Crema de nyàmeres i porros Filet o bistec de poltre* a la planxa 4	Mongeta del ganxet saltada espinacs i all Poma al forn amb panses 5	Peix** al forn amb arròs saltat amb bolets i dauets de pastanaga 6	Faves ofegades "a la catalana" amb sofregit d'allis i cebes tendres, menta i botifarra negra 7	Nit de truites amb pa amb tomàquet en família; fetes a casa amb verdures de temporada *** 8
Conill en escabetx amb grapat de mill i verdures*** 11	Pit de gall dindi a la planxa amb amanida de brots tendres, fonoll i germinats 12	Hummus de cigrons amb tirabecs i bastonets de pastanaga 13	Patates amb pèsols ofegats Peix** arrebossat 14	Nit de pizzes casolanes en família! 15
Llenties estofades amb espècies Iogurt amb compota de poma i avellanes 18	Crema de carbassa i porros Peix ** a la planxa amb llit de patates, colirave i pastanaga 19	Truita de ceba tendra i enciam amb patates panaderes 20	Crema de verdura*** de temporada "Llibrets" arrebossats 21	Nit de bikinis en família. Crea el teu propi bikini més boig i original possible! 22
Cigrons saltats amb porros, pastanaga i tahine 25	Pollastre a la planxa macerat amb herbes i mostassa sobre llit de patata i verdures*** 26	Peix** en papillote al forn amb verdures*** i moniatos 27	Saltat d'espinacs, espàrrecs i pollastre talladets a tires amb grapat de cuscus 28	Nit de crepes en família a l'estil bretó.. amb farina de blat sarraí 29



* 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, llenguados, llobarros, rogers, sardines, gall de st Pere o sorells al maig. Hi ha vida més enllà del salmó. Compra a una peixateria del barri i pregunta pel peix de proximitat i de temporada

*** VERDURA DE TEMPORADA: nyàmeres, bledes de colors, remolatxa, carxofes, faves, pèsols, espàrrecs, tirabecs, cols de Brusel·les, col lombarda, alls tendres, cebes tendres, fonoll, espinacs ...

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