

Desembre del 2023 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
27	28	29	30	Nit de pizza en família; feta a casa amb ingredients de temporada ****  1
Mongeta del ganxet saltada amb oli d' alls i espinacs Pera al forn amb iogurt 4	Crema de nyàmeres i ceba Peix del dia ** 5	6	7	8
Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Bistesic de poltre a la planxa 11	Saltat de col, bolets i pollastre talladets a tires i amb tamari 12	Cigrons saltats amb porro i tahine Iogurt amb avellanes de Tarragona torrades 13	Crema de coliflor Seitons arrebossats amb farina de cigrons 14	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarrai Troba la recepta al nostre instagram  15
Sopa de pasta Hummus de cigrons amb remolatxa i pa torrat i crudités de colirave 18	Truita de patata,ceba i all amb pa amb tomàquet i acompanyada de bròquil al vapor 19	Xatonada de tardor: amanida amb escarola, magrana, ou dur, tonyina i ceba tendra 20	21	22
25	26	27	28	29

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

**** TARDOR: cols i coliflors, bledes,remolatxa, carbassa, naps,bolets,magranes,moniatos,cakis,remolatxa.

Comparteix les vostres creacions al nostre instagram @laxupxup_cuinalescola

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

