





Febrer del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
29	30	31	Peix al forn amb patates i verdures d'hivern: Colirave, carbassa, porros, moniatos i pastanaga 1	Nit de les croquetes en família amb crudités i patés vegetals  2
5	Truita de carxofes amb amanida de colirave i lombarda rallats amb pipes i panses i vinagreta amb gotes de llimona 6	Cols de Bruseles saltades a la paella amb alls tendres i pimentó dolç Peix a la planxa * 7	Cigrons amb espinacs i panses Iogurt amb avellanes de Tarragona torrades 8	Nit de bikinis en família. Pots provar a pintarlos amb ou batut i posar-los a la planxa.... deliciosos !!  9
12	Saltat de col, pastanaga, porros, alls tendres, bolets i pollastre talladets a tires i amb tamari 13	Crema de verdures de temporada ** Seitons arrebossats amb farina de cigrons 14	Sopa de pasta Ous al plat sobre verdures al vapor ben amanides amb vinagreta d'oli 15	Nit de pizzes en família amb verdures de temporada  16
Verdura a la planxa amb bistec de poltre o de vedella i bolets amb all i julivert 19	Crema de porros i patata Peix del dia * Pera al forn amb iogurt 20	Cigrons saltats amb porro i tahine Iogurt amb poma i avellanes de proximitat 21	Truita d'allss tendres amb pa amb tomàquet i acompanyada de verdures al vapor 22	Nit de dips casolans: hummus de llegums, olivada, formatge fresc.. amb torrades de pa de llavors i crudités  23
Carxofes al forn o bullides Pollastre arrebossat 26	Sopa de lletres amb dauets de carbassa Croquetes d'espinacs 27	Llenties estofades amb verdures de temporada ** 28	Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 29	1

* 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

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

