Gener del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Truita de patata, moniato i ceba amb amanida de colirave rallat amb pipes i panses 8	Crema de porros i patata Peix del dia * Pera al forn amb iogurt 9	Coliflor saltada a la paella amb alls tendres Carn de poltre a la planxa 10	Cigrons amb espinacs i panses Iogurt amb avellanes de Tarragona torrades 11	Nit de crêpes en família. Pots provar a fer-ne de blat sarraí Troba la recepta al nostre instagram 12
Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 15	Saltat de col, bolets i pollastre talladets a tires i amb tamari 16	Crema de verdures de temporada ** Seitons arrebossats amb farina de cigrons 17	Sopa de pasta Hummus de cigrons amb remolatxa i pa torrat i crudités de colirave 18	Nit de pizzes en família amb verdures de temporada 19
Cigrons saltats amb porro i tahine Iogurt amb poma i avellanes de proximitat 22	Truita de patata,ceba i all amb pa amb tomàquet i acompanyada de verdures al vapor 23	Peix al forn amb patates, naps i pastanaga 24	Verdura a la planxa amb bistec i bolets amb all i julivert 25	Nit de dips casolans: hummus, olivada, baba ganoush ... amb torrades de pa de llavors i crudités 26
Bròquil i patata al vapor Pollastre arrebossat 29	Llenties estofades amb verdures de temporada ** 30	Sopa de lletres amb dauets de carbassa Croquetes d'espinacs 31	1	2

* 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

LaXupXup
cuina a l'escola