

Març del 2024 proposta de sopars de La Xupxup

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Nit de pizzes en família amb verdures de temporada  1
26	27	28	29	
Wok de pollastre i cols de Bruseles amb arròs del Delta 4	Peix* al forn amb patates i verdures d'hivern 5	Crema de nyàmeres Cigrons saltats amb porros i crema de sèsam 6	Truita de patata, carxofes i alls tendres amb amanida de col lombarda amb pipes i panses i vinagreta de taronja 7	Nit de bikinis en família. Pots provar a pintarlos amb ou batut i posar-los a la planxa.... deliciosos !!  8
Coliflor groga al vapor amb llavors de sèsam Ous al plat 11	Llentia vermella estofada amb verdures i cúrcuma 12	Faves a la catalana amb alls tendres, botifarró i ceba tendra 13	Patata i bleda al vapor Seitons arrebossats amb farina de cigrons 14	Nit del pa amb tomàquet i formatges de km 0  15
Carxofes al forn o bullides Croquetes d'espínacs 18	Crema de patata, porro i carbassa Bunyols de bacallà 19	Cigrons amb espínacs, panses i pinyons 20	Verdura** a la planxa amb bistec de poltre o de vedella i bolets amb all i julivert 21	Nit de dips casolans: hummus de llegums, olivada, formatge fresc.. amb torrades de pa de llavors i crudités  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

** HIVERN: cols i coliflors, bròquils de tots els colors bledes,remolatxa, carbassa, naps,pastanaga,carbassa ravanets, apirave i colirave

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

@laxupxup_cuinalescola

