

TUPPER SALUDABLE



SEMANA
31-4
AGO./SEPT.



AVÍSAME EL
DÍA ANTERIOR:

- A través de la web o
- Una llamada/WhatsApp
637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada de brotes, aguacate
y alga dulce y semillas

DX SG V A SL

Ensalada de pepino, manzana y
nueces con vinagreta de mostaza

DX SG V A SL

CREMAS

Crema fría de pepino,
aguacate y rúcula

DX SG V A SL

Crema de calabaza al
curry con sésamo

FS DX SG V A SL

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Arroz integral con verduras

DX SG V A SL

MARTES Papillote de salmón con verduras estilo oriental acompañado de bulgur
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN SALTADO CON VERDURAS ESTILO ORIENTAL

DX V SL

MIERC. Fajitas de pollo marinado estilo mexican con verduras y salsa ligera de
yogur, cilantro y lima.
OPCIÓN VEGANA: FAJITAS DE LENTEJAS CON VERDURAS Y SALSA LIGERA DE YOGUR,
CILANTRO Y MENTA . OPCIÓN SIN GLUTEN: FAJITAS SIN GLUTEN.

DX A

JUEVES Orange bowl de mijo, calabaza, zanahoria, hummus
y cebolla caramelizada

DX SG V A SL

VIERNES Berenjenas rellenas de verduras y soja texturizada con
bechamel vegana y graten de almendra molida

FS DX SG V A SL

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

Berta Saura

DX DETOX SG SIN GLUTEN SL SIN LÁCTEOS FS FRUTOS SECOS V VEGANO A ADELGAZAMIENTO

WWW.ARTDECOOK.COM

ART DE COOK

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)
M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
13€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
10€

PLATO PRINCIPAL: **7€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**

KENK
Snacks

RAW BALLS:

- Choco y coco
- Plátano, nueces y
nibs de chocolate
1,80€ / unidad

BONOS*
DE 20 MENÚS

(Ensalada o Crema +
Plato Principal)

160€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
50% dto. en el transporte



POR 1,50€

**TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO**

(Sitges,
Vilanova i la Geltrú
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

TUPPER SALUDABLE



SEMANA
7-11
SEPT.



AVÍSAME EL
DÍA ANTERIOR:

- A través de la web o
- Una llamada/WhatsApp

637 44 80 36

ENSALADAS

Brotes tiernos con higos, tomate seco, aguacate y semillas de girasol

DX SG V A SL

Ensalda detox de brotes amargos, pepino, cebolla, col, pasas y semillas con vinagreta de umeboshi

DX SG V A SL

CREMAS

Gazpacho Andaluz

DX SG V A SL

Crema de calabacín y almendras

FS DX SG V A SL

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Pasta integral con pesto vegano, pico de gallo y parmesano vegano
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN

FS DX V A SL

MARTES

“Suquet” de calamares y mejillones al curry rojo con arroz basmati
VERSIÓN VEGANA:LENTEJAS ROJAS AL CURRY CON ARROZ BASMATI

DX A SL

MIERC.

Hamburguesa vegetal de legumbres y cereales con verduras asadas, pan de pita y salsa tártara vegana.

FS DX V A SL

JUEVES

Creps de trigo sarraceno con kimpira de verduras y hummus ligero

FS DX V A SL

VIERNES

FESTIVO 11 DE SEPTIEMBRE

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

Berta Saura

DX DETOX SG SIN GLUTEN SL SIN LÁCTEOS FS FRUTOS SECOS V VEGANO A ADELGAZAMIENTO

WWW.ARTDECOOK.COM

ART DE COOK

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)
M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

f @artdecookbybertasaura

ig artdecook_by_berta_saura



POR 1,50€

TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO

(Sitges,
Vilanova i la Geltrú
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
13€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
10€

PLATO PRINCIPAL: **7€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**



RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
- 1,80€/unidad**

BONOS*
DE 20 MENÚS

(Ensalada o Crema +
Plato Principal)

160€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
50% dto. en el transporte

TUPPER SALUDABLE



SEMANA
14-18
SEPT.



AVÍSAME EL
DÍA ANTERIOR:

- A través de la web o
 - Una llamada/WhatsApp
- 637 44 80 36**

ENSALADAS

Hummus de remolacha con
crudités de verduras

DX SG V A SL

Brotos, pepino, tomate y aguacate
con vinagreta de miso

DX SG V A SL

CREMAS

Crema vegana de coliflor
con miso blanco

DX SG V A SL

Crema fría de zanahoria y coco

DX SG V A SL

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Pasta integral con brócoli, queso de cabra,
tomate confitado, y semillas tostadas
VERSIÓN SIN GLUTEN: ESPAGUETIS SIN GLUTEN

DX A

MARTES

Dados de salmón con sésamo y vinagreta de soja caramelizada
acompañado de arroz integral y calabacín
VERSIÓN VEGANA: DADOS DE TOFU (EN VEZ DE SALMÓN)

DX SG A SL

MIERC.

Pollo con quinoa, verduras y cúrcuma
VERSIÓN VEGANA: QUINOA CON VERDURAS

DX SG A SL

JUEVES

Azuki templada con verduras e hinojo

DX SG V A SL

VIERNES

Lasaña de calabacín, pimiento, berenjena, queso de cabra y higos
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN

FS DX A

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

Berta Saura

DX DETOX SG SIN GLUTEN SL SIN LÁCTEOS FS FRUTOS SECOS V VEGANO A ADELGAZAMIENTO

WWW.ARTDECOOK.COM

ART DE COOK

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)
M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
13€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
10€

PLATO PRINCIPAL: **7€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**



RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
- 1,80€/unidad**

BONUS*
DE 20 MENÚS

(Ensalada o Crema +
Plato Principal)

160€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
50% dto. en el transporte



POR 1,50€

**TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO**

(Sitges,
Vilanova i la Geltrú
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

TUPPER SALUDABLE



SEMANA
21-25
SEPT.



AVÍSAME EL
DÍA ANTERIOR:

- A través de la web o
 - Una llamada/WhatsApp
- 637 44 80 36**

ENSALADAS

Brotes verdes con pasas, piñones
y queso de cabra.

DX **SG** **A**

Ensalada detox con chucrut, verdes frescos,
semillas tostadas y vinagreta de sésamo y miso blanco

DX **SG** **V** **A** **SL**

CREMAS

Crema de calabaza y sésamo
con crujiente de col kale.

DX **SG** **V** **A** **SL**

Gazpacho de remolacha
con sésamo negro

DX **SG** **V** **A** **SL**

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Fideuá integral con algas i alioli vegano
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEUÁ SIN GLUTEN

DX **V** **A** **SL**

MARTES

Curry de garbanzos con arroz basmati

DX **SG** **V** **A** **SL**

MIERC.

Pollo de corral al horno con hierbas frescas y calabaza
VERSIÓN VEGANA: TOFU SALTEADO CON VERDURAS, HIERBAS FRESCAS Y CALABAZA

DX **SG** **A** **SL**

JUEVES

Wok de langostinos pelados con verduras y arroz integral
VERSIÓN VEGANA: WOK DE VERDURAS CON ARROZ BASMATI

DX **SG** **A** **SL**

VIERNES

Hamburguesas vegetales de quinoa y algas
con vegetales al horno

DX **SG** **V** **A** **SL**

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

Berta Saura

DX DETOX **SG** SIN GLUTEN **SL** SIN LÁCTEOS **FS** FRUTOS SECOS **V** VEGANO **A** ADELGAZAMIENTO

WWW.ARTDECOOK.COM

ART DE COOK

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)
M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura



POR 1,50€
TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO

(Sitges,
Vilanova i la Geltrú
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

BONOS*
DE 20 MENÚS

(Ensalada o Crema +
Plato Principal)

160€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
50% dto. en el transporte

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
13€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
10€

PLATO PRINCIPAL: **7€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**

KENK
Snacks

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y
nibs de chocolate
- 1,80€/unidad**

TUPPER SALUDABLE



SEMANA
28-2
SEPT. /OCT.



AVÍSAME EL
DÍA ANTERIOR:

- A través de la web o
 - Una llamada/WhatsApp
- 637 44 80 36**

ENSALADAS

Ensaladilla de verano (remolacha, maíz, guisantes, zanahoria, manzana, dados de tofu) sobre cama de mesclum verde y mouseлина de alioli

DX SG V A SL

Ceviche vegetal

DX SG V A SL

CREMAS

Crema de Puerro y patata

DX SG V A SL

Gazpacho de melón con almendras y albahaca

FS DX SG V A SL

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideos soba de trigo sarraceno con verduras, verdes frescos, alga nori, vinagreta de miso y sésamo negro

DX SG V A SL

MARTES Fajitas integrales de seitán con verduras, cilantro y salsa de yogur

DX V A

MIERC. Super bowl de pollo a la naranja, arroz integral, aguacate y verduras

DX SG A SL

JUEVES Lasaña vegetal de soja texturizada, verduras y bechamel vegana

FS DX V A SL

VIERNES Curry verde de garbanzos con mijo

DX SG V A SL

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

Berta Saura

DX DETOX SG SIN GLUTEN SL SIN LÁCTEOS FS FRUTOS SECOS V VEGANO A ADELGAZAMIENTO

WWW.ARTDECOOK.COM

ART DE COOK

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)
M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
13€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
10€

PLATO PRINCIPAL: **7€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**

KENK
Snacks

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
- 1,80€/unidad**

BONOS*
DE 20 MENÚS
(Ensalada o Crema +
Plato Principal)

160€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
50% dto. en el transporte



POR 1,50€
TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO

(Sitges,
Vilanova i la Geltrú
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€