

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
5-9 OCTUBRE



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada de brotes tiernos, burrata, aguacate, membrillo, vinagreta de mostaza dulce



CREMAS

Crema de brocoli y kale

Espaguetis de calabacín, con rúcula, albahaca fresca y pesto de tomates secos



Gazpacho de calabacín

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Timbal de patata y verdura con huevo poché



MARTES Berenjenas rellenas de pollo y verduras
VERSIÓN VEGETARIANA: BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS

MIERC. Lasaña de espinacas a la catalana con bechamel de setas trufada
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN



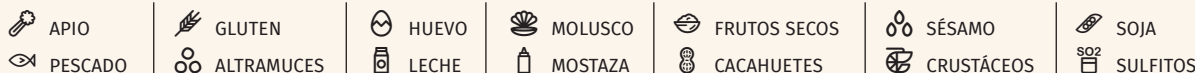
JUEVES Risotto de calamares con cebolla dulce confitada
VERSIÓN VEGANA: RISOTTO DE SETAS



VIERNES Crujiente de hojaldre relleno de verduras, tomate y queso de cabra, acompañado de verdes crudos y germinados
VERSIÓN SIN GLUTEN: COCA DE TRIGO SARRACENO CON VEGETALES Y QUESO SE CABRA, ACOMPAÑADO DE VERDES CRUDOS Y GERMINADOS.



BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente



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€

Berta Saura

WWW.ARTDECOOK.COM

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)

M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
12-16 OCTUBRE



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada de kale, aguacate,
nueces y tomate cherry



Ensalada de calabacín marinado,
semillas, rúcula y frutos rojos



CREMAS

Crema de puerros, con aceite de
cúrcuma y maca

Crema fría de manzana verde,
aguacate y lima a la menta

PLATOS PRINCIPALES

LUNES FESTIVO 12 DE OCTUBRE

MARTES Pollo Teriyaki con piña, arroz basmati y verdes frescos
VERSIÓN VEGETARIANA: TEMPEH FILETEADO

MIERC. Salmón a la papillote con pesto verde y patata asada
VERSIÓN VEGETARIANA: BOWL DE ARROZ INTEGRAL CON PESTO VERDE,
VERDURAS SALTEADAS Y VERDES FRESCOS



JUEVES Salteado corto de lentejas con verduras, tomate confitado
y crujiente de puerro
VERSIÓN SIN GLUTEN: SALTEADO DE TOFU Y HIERBAS DE LA PROVENZA CON MIJO

VIERNES Espaguetis integrales con crema de champiñones y judía tierna salteada
con shitake y parmesano
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN



BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

APIO	GLUTEN	HUEVO	MOLUSCO	FRUTOS SECOS	SÉSAMO	SOJA
PESCADO	ALTRAMUCES	LECHE	MOSTAZA	CACAHUETES	CRUSTÁCEOS	SULFITOS

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€

Berta Saura

WWW.ARTDECOOK.COM

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)

M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
19-23 OCTUBRE



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada de brotes tiernos con pera, queso fresco, nueces y vinagreta de mostaza dulce



Ensalada templada de verduras asadas, romesco y aceitunas negra

CREMAS

Crema de alcachofa con shitake

Crema crudivegana de zanahoria con vegetales



PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Meloso de arroz integral con verduras de temporada, gambitas peladas y alga wakame.

VERSIÓN VEGANA: MELOSO DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA Y ALGA WAKAME



MARTES

Boniatos rellenos de verduras y queso parmesano

VERSIÓN SIN GLUTEN Y VEGETARIANA: ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON VERDURAS



MIERC.

Guiso de alubias con verduras y crujiente de alcachofa

JUEVES

Fajitas de pollo y verduras

VERSIÓN VEGETARIANA Y SIN GLUTEN: FAJITAS DE MAÍZ CON VEGETALES Y HUMMUS DE GARBANZOS

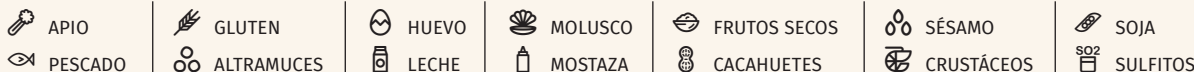


VIERNES

Super bowl de mijo con vegetales, tomates confitados con albahaca, humus ligero de berenjena y vegetales crudos



BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente



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€

Berta Saura

WWW.ARTDECOOK.COM

Plaça Llargà 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)

M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
26-30 OCTUBRE



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada de naranja, aguacate,
arándanos y almendras



CREMAS

Escudella con vegetales y pilota vegana



Ensalada griega de berenjena con cherry,
queso feta y aceitunas negras



Crema de setas con alcachofa crujiente

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Pollo asado con patata especiada, cebolla caramelizada
y compota de manzana

VERSIÓN VEGANA: ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

MARTES

Fideos orientales con verduras, semillas crunchy
con chili y lima, y hierbas frescas

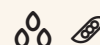
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEOS DE ARROZ



MIERC.

Poke Bowl de salmón y arroz basmati con vegetales,
mayonesa de wasabi, edamame, cebolla crujiente y sésamo

VERSIÓN VEGETARIANA: TIMBAL DE VERDURAS CON TOFU AHUMADO
Y HIERBAS FRESCAS



JUEVES

Bento de hamburguesa teriyaki de ternera con verduras



VIERNES

Garbanzos con vegetales y hierbas frescas



BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LECHE



MOSTAZA



CAHAUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

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€

Berta Saura

WWW.ARTDECOOK.COM

Plaça Llarga 10, 08800 Vilanova i la Geltrú (BCN)

M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

@artdecookbybertasaura

artdecook_by_berta_saura