

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
5-9 JULIO



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Griega con pepino, tomate, lechuga,
aceitunas negras y queso feta

Tropical de fruta, zanahoria, maíz, brotes,
germinados y "salsa cocktail" vegana

CREMAS

Vichisoise de espárragos verdes

Gazpacho de remolacha

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Bowl de quinoa con pink hummus verdes frescos y verduras

MARTES Curry verde de gambas y verduras con arroz basmati y verdes fresco
(VERSIÓN VEGANA GARBANZOS)

MIERC. Fajita crujiente con alubias rojas, tomate, aguacate, cebolla roja
macerada y crema de queso

JUEVES Fideuá de algas, setas y verduras de temporada con alioli vegano

VIERNES Rollo de patata relleno de verduras y pollo

PRECIOS

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL + BATIDO:
14€

ENSALADA O
CREMA + PLATO
PRINCIPAL:
11€

PLATO PRINCIPAL: **8€**

ENSALADA O CREMA: **4€**

BATIDO: **4€**

RAW BALLS:

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

BONOS* DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal:

165€

Ensalada o Crema
+ Plato Principal + Postre:

200€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
15€ el transporte



POR 2€

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

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 3,50€

HUMMUS (350 gr.) 3,80€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 7,50€

LOS ENVASES SON DE
CRISTAL RETORNABLE



(el primero tiene un coste de 1€)

BATIDO DEL DÍA:
cada día un batido diferente



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

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
12-16 JULIO



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Ensalada templada de berenjena y tomate
confitado con aceite de romero

Ensalada de col, zanahoria, cebolla tierna,
manzana, pasas y mayonesa vegana 🥒

CREMAS

Salmorejo 🌿

Crema calabacín

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Pollo al limón (deshuesado y sin piel) con patata panadera, verduras y hierbas provenzales

MARTES Hamburguesa vegetal con patata especiada, verduras y verdes frescos 🥒

MIERC. Tallarines de arroz con verduras, salsa de miso y jengibre, tofu marinado y verdes frescos 🥒

JUEVES Lasaña vegetal con queso de cabra
(VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN) 🥒 🌿

VIERNES Salmón a la papillote con verduras, mijo y pesto vegano 🐟 🌿
(OPCIÓN VEGETARIANA: HUEVO POCHÉ)

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **3,50€**

HUMMUS (350 gr.) **3,80€**

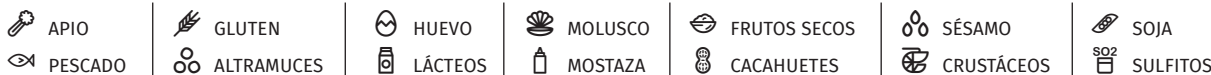
CREMA DE CALABACÍN (1L.) **7,50€**

LOS ENVASES SON DE
CRISTAL RETORNABLE



(el primero tiene un coste de 1€)

BATIDO DEL DÍA:
cada día un batido diferente



Berta Saura

WWW.ARTDECOOK.COM

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

M. 637 44 80 36 · info@artdecook.com

Facebook @artdecookbybertasaura

Instagram artdecook_by_berta_saura



POR 2€

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

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

RAW BALLS:

- Choco y coco
- Plátano, nueces y nibs de chocolate
- Baja en histamina

1,80€ / unidad

BONOS* DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal:

165€

Ensalada o Crema
+ Plato Principal + Postre:

200€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
15€ el transporte

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
19-23 JULIO



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Brotos tiernos, col morada, zanahoria y
cebolla con cañamonesa, germinados y sésamo

Verduras escalibadas con aliño de olivada

CREMAS

Vichissoise de espárragos

Gazpacho tradicional

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Garbanzos con espinacas a la catalana, dados de berenjenas, sésamo
negro tostado, tomates secos, y huevo poché

MARTES

Curry rojo de verduras con arroz basmati integral y espinaca fresca

MIERC.

Ensalada de cous cous integral, tomate y lentejas con hierbas frescas y
salsa de olivas negras
VERSIÓN SIN GLUTEN: QUINOA

JUEVES

Tuna Bowl. Atún, fresas, nueces, arroz sushi, edamame, cebolla morada
encurtida en lima, mayonesa de wasaby y salsa de soja y sésamo

VIERNES

Albóndigas estilo tradicional en su jugo, con patata delux

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **3,50€**

HUMMUS (350 gr.) **3,80€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **7,50€**

LOS ENVASES SON DE
CRISTAL RETORNABLE

(el primero tiene un coste de 1€)

BATIDO DEL DÍA:

cada día un batido diferente



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

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



POR 2€

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

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

RAW BALLS:

- Choco y coco
- Plátano, nueces y nibs de chocolate
- Baja en histamina

1,80€/unidad

BONOS* DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal:

165€

Ensalada o Crema
+ Plato Principal + Postre:

200€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
15€ el transporte

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
26-30 JULIO



AVISAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

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

637 44 80 36

ENSALADAS

Brotos tiernos con manzana, apio, nueces
y vinagreta de iogurt 🥄 🥛

Hummus amb crudités de verduras
i pan de pita 🥗 🥙

CREMAS

Crema de zanahoria, lima y coco

Crema fría de melón con virutas de jamón

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Salteado de legumbre con setas, hierbas frescas y salsa de tahin 🥗

MARTES Bowl de pollo marinado con sésamo, acompañado de verduras y quinoa
(VERSIÓN VEGANA: SEITÁN) 🥗

MIERC. Lentejas salteadas con gambitas, calabacín y ajos tiernos 🥗

JUEVES Arroz integral con verduras y hierbas frescas 🥗

VIERNES Tortilla de calabacín, cebolla i patata con tomate y albahaca 🥗

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **3,50€**

HUMMUS (350 gr.) **3,80€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **7,50€**

LOS ENVASES SON DE
CRISTAL RETORNABLE



(el primero tiene un coste de 1€)

BATIDO DEL DÍA:
cada día un batido diferente



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

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



POR 2€

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

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

BONOS* DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal:

165€

Ensalada o Crema
+ Plato Principal + Postre:

200€

*Adquiriendo un BONO DE 20:
15€ el transporte