

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
5 - 9 SEPT.



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

PRECIOS

ENS. O CREMA +
PLATO PRINCIPAL: 12€

PLATO PRINCIPAL: 9€

ENS. O CREMA: 4,50€

BATIDO: 4€

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
 - Baja en histamina
- 4€/ 2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

195€ (con transporte)

180€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

210€ (con transporte)

195€ (sin transporte)



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

ENSALADAS

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

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

CREMAS

Gazpacho Andaluz

Crema de calabacín y almendras

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Pasta integral con pesto vegano, pico de gallo y parmesano vegano

VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN



MARTES "Suquet" de calamares y mejillones al curry rojo con arroz basmati

VERSIÓN VEGANA:LENTEJAS ROJAS AL CURRY CON ARROZ BASMATI



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



JUEVES Creps de trigo sarraceno con kimpira de
verduras y hummus ligero



VIERNES Pollo teriyaki con verduras, fideos orientales, cebolla caramelizada,
alga nori y cacahuets



NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

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	CACAHUETS	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

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
12 - 16 SEPT.



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

PRECIOS

ENS. O CREMA +
PLATO PRINCIPAL: 12€

PLATO PRINCIPAL: 9€

ENS. O CREMA: 4,50€

BATIDO: 4€

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
 - Baja en histamina
- 4€/ 2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

195€ (con transporte)

180€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

210€ (con transporte)

195€ (sin transporte)





POR 3€



TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

ENSALADAS

Baba Ganoush (Paté vegetal de berenjena)
con pan de pita especiado  

Brotos, pepino, tomate y aguacate
con vinagreta de miso  

CREMAS

Crema vegana de coliflor 

Crema fría de zanahoria y coco

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

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



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)



MIERC.

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



JUEVES

Azuki templada con verduras e hinojo

VIERNES

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



NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€















CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

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

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
19 - 23 SEPT.



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

PRECIOS

ENS. O CREMA +
PLATO PRINCIPAL: 12€

PLATO PRINCIPAL: 9€

ENS. O CREMA: 4,50€

BATIDO: 4€

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
 - Baja en histamina
- 4€/ 2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

195€ (con transporte)

180€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

210€ (con transporte)

195€ (sin transporte)



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

ENSALADAS

Brotes verdes con pasas, semillas tostadas
y queso de cabra 🧀 🌱

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

CREMAS

Crema de calabaza y sésamo
con crujiente de col kale 🌱

Gazpacho de remolacha
con sésamo negro 🌱

PLATOS PRINCIPALES

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

MARTES Curry de garbanzos con arroz basmati

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

JUEVES Pasta a la Marinera
VERSIÓN VEGANA: PASTA CON BOLOÑESA VEGANA 🌱 🐟 🌱 🧂

VIERNES Hamburguesas vegetales de quinoa y algas
con vegetales al horno 🌱 🌱

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

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

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
26 - 30 SEPT.



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

PRECIOS

ENS. O CREMA +
PLATO PRINCIPAL: 12€

PLATO PRINCIPAL: 9€

ENS. O CREMA: 4,50€

BATIDO: 4€

RAW BALLS:

- Choco y coco
 - Plátano, nueces y nibs de chocolate
 - Baja en histamina
- 4€/ 2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

195€ (con transporte)

180€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

210€ (con transporte)

195€ (sin transporte)



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

ENSALADAS

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

Ceviche vegetal

CREMAS

Crema de puerro y patata

Gazpacho de melón con albahaca

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideos con verduras, verdes frescos, alga nori, cacahuets caramelizados en agave y vinagreta de miso



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



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



JUEVES Lasaña vegetal de soja texturizada, verduras y mozzarella



VIERNES Curry verde de garbanzos con mijo

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

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