

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
27 FEB.-3 MARZO



ENSALADAS

Ensalada DETOX de hinojo, rabanitos, naranja y semillas, con vinagreta de aceite de sésamo y ágave

Ensalada de berenjena marinada, queso feta y tomate confitado

CREMAS

Crema thay

Crema de coliflor y puerros con dukahn de avellanas

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Albóndigas de carne con patata especiada, brocoli y salsa de verduras

MARTES Pollo al horno a las finas hierbas con calabaza, cebolla y puerro
OPCIÓN VEGANA: TIMBAL DE PATATA, CALABAZA, CEBOLLA Y PUERRO CON TOFU MARINADO Y HIERBAS FRESCAS

MIERC. Tacos de salmón con espárragos, ajos tiernos, salsa de soja y arroz basmati.
OPCIÓN VEGANA SIN GLUTEN: BOWL DE ARROZ NEGRO Y LEGUMBRE CON ESPÁRRAGOS, AJOS TIERNOS, SALSA DE SOJA Y HIERBAS FRESCAS

JUEVES Creppes de trigo sarraceno con verduras asadas, alubia roja, hummus de remolacha y cilantro

VIERNES Bowl de hamburguesa de lentejas con pesto de nueces, patata asada, brotes y cebolla marinada

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (cheesecake 🧁 🌿)

GALLETAS DE CANELA veganas y sin gluten: 2,00€: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,00€

BATIDO DEL DÍA:

cada día un batido diferente



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova

y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

**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€

ENERGY BALLS:



- Choco y coco

- Plátano, nueces y
nibs de chocolate

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)

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
6-10 MARZO



ENSALADAS

Ensalada de col, manzana, zanahoria y pasas con mayonesa de aguacate

Hummus de garbanzos con crudités de verduras y crackers de semillas "Art de Cook"

CREMAS

Crema especiada de calabaza y zanahoria

Greenpacho

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fajitas de lentejas con verduras, guacamole y pico de gallo
OPCIÓN SIN GLUTEN: FAJITA SIN GLUTEN



MARTES Timbal de patata asada, espinacas y huevo poché ECO, con crema de setas

MIERC. Poke bowl de pollo teriyaki con noodles de arroz, verdes frescos y salasa de cacahuets y lima
OPCION VEGANA: CON TOFU

JUEVES Curry de garbanzos con espinaca, leche de coco y arroz basmati

VIERNES Lasaña boloñesa de carne
OPCION SIN GLUTEN : PASTA SIN GLUTEN

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA





CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (cheesecake  )

GALLETAS DE CANELA veganas y sin gluten: 2,00€: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,00€

BATIDO DEL DÍA:

cada día un batido diferente



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

**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€

ENERGY BALLS:



- Choco y coco

- Plátano, nueces y
nibs de chocolate

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)

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
13-17 MARZO



ENSALADAS

Hummus de remolacha con pan de pita especiado  

Ensalada de frutos rojos y anacardos tostados con vinagreta de lima y menta.

CREMAS

Crema de calabacín con crunchy de avellanas

Crema de zanahoria crudivegana

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Pollo asado con boniato, cebolla caramelizada y setas.

MARTES Arroz basmati integral con puerro, alcachofas, setas y alioli de ajo negro

MIERC. Espirales con verduras estilo Thai con queso feta y tomates asados

JUEVES Estofado de garbanzos ECO con sepia y alcachofas
OPCIÓN VEGANA: GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS

VIERNES Berenjenas gratinadas rellenas con carne picada de ternera y verduras 

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA





CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (cheesecake  

GALLETAS DE CANELA veganas y sin gluten: 2,00€: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,00€

BATIDO DEL DÍA:

cada día un batido diferente



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

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€

ENERGY BALLS:



- Choco y coco
- Plátano, nueces y
nibs de chocolate

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)

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

**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensalada de patata prebiótica con crema
de anacardos y mostazaBrotos verdes con Rolls de calabacín marinado, anacardos
tostados, frutos rojos y cebolla morada encurtida 🥗**CREMAS**Crema fría de calabacín, guisantes,
leche de coco y albahacaCrema de puerros y gomasio
de algas**PLATOS PRINCIPALES****LUNES** Poke bowl de salmón marinado estilo japonés con fideos orientales,
verdes frescos y salsa teriyaki y crunchy de cacahuete 🍣**MARTES** Guiso de lentejas y quinoa con verduras,
romero y picatostes de pan al ajillo**MIERC.** Estofado de Osobuco de pavo al vino blanco,
con verduras y patata panadera**JUEVES** Super Bowl de arroz basmati salteado a las finas hierbas
con semillas de girasol y limón, verduras asadas, huevo poché
y salsa ligera de anacardos y mostaza.**VIERNES** Fideuá integral de pescado con alioli de soja.
VERSIÓN VEGANA Y SIN GLUTEN: FIDEUÁ INTEGRAL
SIN GLUTEN: DE ALGAS CON ALIOLI VEGANO.**NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) 4€**HUMMUS** (350 gr.) 4€**CREMA DE CALABACÍN** (1L.) 8,50€**PORCIÓN DE PASTEL:** 2,50€ (cheesecake 🍰 🌿)**GALLETAS DE CANELA** veganas y sin gluten: 2,00€: (4 galletas)**BOL DE FRUTA VARIADA:** 3,00€**BATIDO DEL DÍA:**

cada día un batido diferente

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

**POR 3€****TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO**(Sitges, Vilanova
y Sant Pere de Ribes)

*Pedido mínimo de 10€

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
27-31 MARZO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada templada de berenjena, tomate seco, queso de cabra y vinagreta de romero y tomate 🥗

Ensalada oriental con brotes de soja, piña, semillas, cebolla tierna, aguacate y vinagreta de miso blanco 🥗 🌱

CREMAS

Milhojas de patata y champiñones gratinado con queso y crema 🥗

Greenpacho (gazpacho de calabacín)

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Pollo asado al romero y limón con patata y calabaza.
VERSIÓN VEGANA: TOFU MARINADO EN TEMPURA CON PATATA, CALABAZA Y SALSA DE LIMÓN Y ROMERO

MARTES

Arroz largo integral estilo oriental con verduras y sésamo 🥗 🌱

MIERC.

Berenjenas con cus cus, verdes frescos, cebolla encurtida, cilantro, queso feta y salsa blanca de yogur y tahin. VERSION SIN GLUTEN: QUINOA 🥗 🌱

JUEVES

Espinacas con patatas, pasas y piñones con crema de setas y huevo poché. 🥗 🌱

VIERNES

Tacos mejicanos de gambas, pico de gallo de piña y cacahuete, cilantro y mayonesa de jalapeños
VERSIÓN VEGANA: TACOS DE SEITÁN 🥗 🌱

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (cheesecake 🥗 🌱)

GALLETAS DE CANELA veganas y sin gluten: 2,00€: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,00€

BATIDO DEL DÍA:

cada día un batido diferente



APIO



GLUTEN



HUEVO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



SOJA



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



MOSTAZA



CACAHUETES



CRUSTÁCEOS



SULFITOS



POR 3€

TE LO LLEVAMOS A CASA
O AL TRABAJO

(Sitges, Vilanova
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