

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
4 - 8 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€

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

235€ (con transporte)

220€ (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

Ensalada 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€















PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (chocolate y pera)

GALLETAS "COOKIES" DE CHOCOLATE: 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	 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
11 - 15 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€

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

235€ (con transporte)

220€ (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 FESTIVO 11 SEPTIEMBRE

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 Lentejas templadas 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€

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (chocolate y pera)

GALLETAS "COOKIES" DE CHOCOLATE: 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

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
18 - 22 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€

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

235€ (con transporte)

220€ (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 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 🌱

Gaspacho de remolacha
con sésamo negro 🌱

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideos a la cazuela con vegetales y sepia



MARTES Fricandó de ternera con arroz y setas

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€

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (chocolate y pera)

GALLETAS "COOKIES" DE CHOCOLATE: 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

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
25 - 29 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€

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

235€ (con transporte)

220€ (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 con tempura de bacalao (glute, pescado, lacteo)

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

JUEVES Musaka de pollo con verduras

VIERNES Albóndigas en su salsa con patata asada

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

PORCIÓN DE PASTEL: 2,50€ (chocolate y pera)

GALLETAS "COOKIES" DE CHOCOLATE: 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

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