

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA  
30 OCT.-3 NOV.



## ENSALADAS

Ensalada de col, manzana, zanahoria, lechuga, pasas, semillas y mahonesa de aguacate

Ensalada de lentejas con picadillo de verduras y pesto de tomates secos

## CREMAS

Crema de guisantes con menta y sésamo negro

Crema de zanahoria y boniato con crujiente de puerro

## PLATOS PRINCIPALES

**LUNES** Espaguetis integrales a la marinera  
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN. VERSIÓN VEGANA: BOLOÑESA VEGANA



**MARTES** Crepe de trigo sarraceno con kimpira de verduras, hummus de remolacha, y tiras de pollo marinado.  
VERSION VEGANA: CREPPE DE TRIGO SARRACENO CON KIMPIRA DE VERDURAS Y HUMMUS DE REMOLACHA



**MIERC.** FESTIVO

**JUEVES** Arroz negro con shitake, cebolla caramelizada, judía tierna y mousseline de alioli de coliflor



**VIERNES** Guiso de alubias con verduras de raíz y chips de boniato

## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

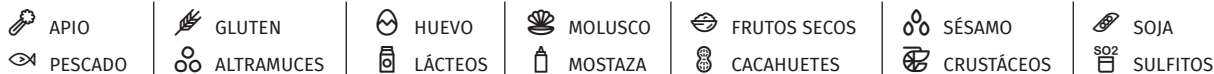
PORCIÓN DE PASTEL: 3 € (carrot cake)

GALLETAS DE CHOCOLATE VEGANAS: 3 € (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,50€

**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

@artdecookbybertasaura

artdecook\_by\_berta\_saura



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:

**KENK** - 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)

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA  
6-10 NOVIEMBRE



## ENSALADAS

Ensalada de pasta con berenjena asada, tomate asado, hierbas frescas, aceitunas negras, pasas y salsa chermoula 🌿

Ensalada de queso de cabra con membrillo, nueces y vinagreta de mostaza antigua 🍷 🍷 🍷

## CREMAS

Caldo detox con jengibre, alga wakame y cúrcuma

Crema de calabaza al curry con sésamo

## PLATOS PRINCIPALES

**LUNES** Estofado de ternera con setas, acachofa, patata y crujiente de puerro.  
VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN.

**MARTES** Papillote de salmón con verduras estilo oriental acompañado de bulgur. 🌿 🐟  
VERSIÓN VEGETARIANA: BULGUR CON VERDURAS Y TOFU A LAS FINAS HIERBAS

**MIERC.** Garam masala de lentejas con verduras acompañado de arroz basmat

**JUEVES** Pollo asado al limón con calabaza, patata panadera y verdes frescos.  
VERSIÓN VEGETARIANA: TIMBAL DE VERDURAS CON PATATA, CALABAZA Y HUEVO POCHÉ.

**VIERNES** Raviolis de gorgonzola y nueces con crema de setas 🌿 🍷

## NUESTRA DESPENSA

**SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) 4€

**HUMMUS** (350 gr.) 4€

**CREMA DE CALABACÍN** (1L.) 8,50€

**PORCIÓN DE PASTEL:** 3 € (carrot cake)

**GALLETAS DE CHOCOLATE VEGANAS:** 3 € (4 galletas)

**BOL DE FRUTA VARIADA:** 3,50€

**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€

**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)

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  
13-17 NOVIEMBRE



**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:

**KENK** Share  
- 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

Ensalada verde con atún y cebolla morada encurtida

Babaganoush

### CREMAS

Vichisoisse vegana de puerro

Crema de alcachofa con shitake

### PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Timbal de patata, verduras asadas de temporada,  
huevo poché, crema de gorgonzola y gomasio de algas



MARTES

Quinoa con verduras, salsa yogur, chermoula y cebolla crujiente



MIERC.

Lasaña de verduras con bechamel vegana  
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN



JUEVES

Fajitas de pollo y verduras con aguacate, salsa tahini y limón  
VERSIÓN VEGETARIANA: FAJITAS DE VERDURAS, GARBANZOS Y AGUACATE



VIERNES

Hamburguesa vegetal de legumbres con vegetales asados



## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

PORCIÓN DE PASTEL: 3 € (carrot cake)

GALLETAS DE CHOCOLATE VEGANAS: 3 € (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,50€

### 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  
20-24 NOVIEMBRE



AVÍSAME EL MISMO  
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario  
de la web o de Instagram

## ENSALADAS

Ensalada de kale , aguacate y cítricos con vinagreta  
de sésamo y semillas tostadas  

Ensalada de granada, semillas y queso fresco



## CREMAS

Crema de setas y leche de almendras 

Ccrema thay con leche de coco, cilantro y  
lima

## PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Cus cus integral con verduritas y gambas al ajillo  
VERSIÓN SIN GLUTEN: MIJO CON VERDURAS.  
VERSIÓN VEGANA: CUS CUS INTEGRAL CON VERDURITAS



MARTES

Berenjenas rellenas de pollo con verduras.  
VERSIÓN VEGETARIANA: BERENJENAS RELLENAS DE LEGUMBRE

MIERC.

Quinoa con calabaza asada, cebolla caramelizada, calabacín asado y  
shitake

JUEVES

Curry de garbanzos y mejillones, acompañado de mijo  
aliñado con lima y cilantro  
VERSIÓN VEGANA: CURRY DE GARBANZOS



VIERNES

Dados de salmón con sésamo y vinagreta de soja caramelizada  
acompañado de arroz integral y verduras de temporada.  
VERSIÓN VEGETARIANA: ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA  
Y DADOS DE TOFU MARINADO EN SOJA Y JENGIBRE.



## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

PORCIÓN DE PASTEL: 3 € (carrot cake)

GALLETAS DE CHOCOLATE VEGANAS: 3 € (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,50€

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



TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA  
27 NOV. - 1 DIC.



## ENSALADAS

Brotos con aguacate, membrillo y mozzarella con vinagreta de miel y mostaza  

Ensalada de piña, anacardos y menta 

## CREMAS

Crema de coliflor, avellanas y comino



Greenpacho

## PLATOS PRINCIPALES

LUNES

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



MARTES

Mar y montaña de albóndigas de pollo y sepia con picada de almendra y cacao



MIERC.

Tacos de pollo marinado con verduras y bulgur integral.  
VERSIÓN VEGANA Y SIN GLUTEN: TACOS DE TEMPEH CON VERDURAS Y TRIGO SARRACENO.



JUEVES

Super bowl de quinoa con vegetales de temporada asados, verdes frescos, semillas crunchy y chudney de mango



VIERNES

Estofado de ternera con arroz integral y crujiente de puerro



## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4€

HUMMUS (350 gr.) 4€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 8,50€

PORCIÓN DE PASTEL: 3 € (carrot cake)

GALLETAS DE CHOCOLATE VEGANAS: 3 € (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 3,50€

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