

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
5-9 FEBRERO



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 Sauces
- Choco y coco
- Plátano, nueces y
nibs de chocolate
4€/2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

200€ (con transporte)

185€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

240€ (con transporte)

225€ (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, col lombarda, cebolla morada, tofu
ahumado, manzana, semillas y salsa blanca
de yogurt, lima y eneldo 🥗 🥒 🥑

Dip de queso fresco, cilantro, ajo, limón y comino
con tomates cherry, crudites y mini pan de pita
🥗 🌿

CREMAS

Crema de calabaza con
cúrcuma y jengibre
(Sube tus defensas!)

Sopa de cebolla con pan integral
y parmesano vegano 🌿 🥑

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Fricandó de ternera con arroz integral
VERSIÓN VEGANA: FRICANDÓ DE SEITÁN CON ARROZ INTEGRAL 🌿

MARTES

Salmón caramelizado en soja y miel con patata especiada,
calabaza y cebolla caramelizada
VERSIÓN VEGANA: TOFU TERIYAKI MARINADO EN SOJA
Y MIEL CON PATATA ESPECIADA 🐟 🥒

MIERC.

Lasaña de calabacín, sofrito de tomate y queso ricota 🌿 🥗

JUEVES

Curry de pollo con arroz basmati, lima, cilantro,
cacahuetes y tajín 🥒 🌿 🥑

VIERNES

Kimpira de verduras con lentejas, hinojo asado
y vinagreta de mostaza y miel

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € (Chocolate, pera y nueces)

GALLETAS DE LIMON Y AMAPOLA: 3,50 €: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 4€

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
12 -16 FEBRERO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Taboulé de cus cus integral,
brotes y charmula (salsa de cilantro,
tomate y limón) 🌿

Timbal de tomate, berenjena asada y
mozzarella con aceite de albahaca,
almendra tostada y espinaca fresca 🥛🌱

CREMAS

Crema de zanahoria y apio,
con leche de coco y lima

Crema de guisantes y calabacín
con huevo Mollet 🍳

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Tortilla de patata y alcachofa con verdes frescos 🍳

MARTES Noodles de arroz con xitake, espinacas, zanahoria, pimiento rojo,
cebolla encurtida, calabacín, aceite de sésamo, jengibre y soja 🌿🥬

MIERC. Pollo y berenjenas teriyaki sobre cama de espinacas y sésamo
OPCIÓN VEGANA: TOFU 🥛🥬

JUEVES Sardina rebozada con charmula, hummus de garbanzos y
alcachofa confitada 🐟🌿🥛
VERSIÓN VEGANA: TOFU EN TEMPURA HUMMUS DE GARBANZO Y
ALCACHOFA CONFITADA

VIERNES Albóndigas guisadas con verduras y arroz 🌿
VERSION VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS DE SOJA TEXTURIZADA Y SETAS

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

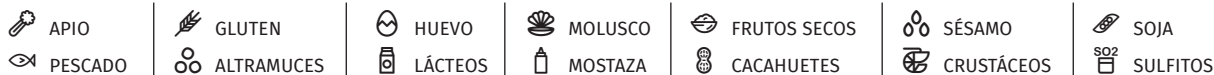
PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € (Chocolate, pera y nueces)

GALLETAS DE LIMON Y AMAPOLA: 3,50 €: (4 galletas)

BOL DE FRUTA VARIADA: 4€

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€

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 FEBRERO**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Griega de pepino, tomate, pimiento
verde, cebolla morada, queso feta,
pasas y aceitunas 🥗Ensalada cesar de tofu crujiente rebozado,
zanahoria, remolacha, maíz
y salsa cesar vegana 🌿**CREMAS**Crema de alcachofa con aceite
de ajos confitados y sésamo negroGraten de patata y cebolla
caramelizada con bechamel de setas
🍄**PLATOS PRINCIPALES****LUNES**Wrap de falafel con verduras asadas y crema de yogurt.
VERSIÓN SIN GLUTEN: CREPPE DE TRIGO SARRACENO 🌿 🥗**MARTES**Saltado oriental de arroz integral con sésamo, tajín,
brotes de soja, albahaca y lima 🌿 🥗
VERSIÓN SIN GLUTEN: MIJO**MIERC.**Bacalao asado a baja temperatura con patata panadera
cebollita, tomate confitado y alioli de ajo negro 🐟
VERSIÓN VEGANA: CON TOFU AHUMADO MARINADO, A LA PLANCHA CON ALGA NORI,
PATATA, CEBOLLA Y TOMATE**JUEVES**Trinxat de col y patata con carrillera desmigada en su propia salsa
y reducida con "vi ranci"
VERSIÓN VEGANA : "TRINXAT" CON FALSO PULLED PORK DE CARDÓ (SETA)
Y SALSA HOISIN**VIERNES**

Guiso de alubias blancas con huevo Mollet. VERSIÓN VEGANA: SIN HUEVO 🥚

NUESTRA DESPENSA**SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € (*Chocolate, pera y nueces*)**GALLETAS DE LIMÓN Y AMAPOLA:** 3,50 €: (*4 galletas*)**BOL DE FRUTA VARIADA:** 4€**BATIDO DEL DÍA:**

cada día un batido diferente

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

ENERGY BALLS:

KENK Sauces
- Choco y coco
- Plátano, nueces y nibs de chocolate
4€/2 unidades

**BONOS
DE 20 MENÚS**Ensalada o Crema +
Plato Principal**200€** (con transporte)**185€** (sin transporte)Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido**240€** (con transporte)**225€** (sin transporte)**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
26 FEB -1 MARZO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada de brotes, aguacate y
uva con nueces

Ensalada templada de setas, habitas,
tomate asado y vinagreta de menta

CREMAS

Crema de calabacín y puerro
con shitake y cúrcuma

Sopa de lentejas y curry

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Estofado de ternera con zanahoria, patata, cebolla y champiñones

VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN

MARTES Pasta fresca con salsa de setas, calabaza asada, champiñones,

cebolla caramelizada, parmesano y piñones tostados

OPCIÓN SIN GLUTEN : PASTA SIN GLUTEN

MIERC. “Trinxat d’espigalls” con patata, ajos tiernos, setas y cansalada.

VERSIÓN VEGANA: TOFU AHUMADO

JUEVES Berenjenas rellenas de cus cus, verduritas y encurtidos,
cilantro y menta, con salsa de yogur y sésamo

VIERNES Fajitas de verdura y pollo con guacamole

VERSIÓN SIN GLUTEN Y VEGANA: FAJITA DE TRIGO
SARRACENO CON VERDURAS Y LEGUMBRES.



ENERGY BALLS:

KENK Sauces
- Choco y coco
Plátano, nueces y
nibs de chocolate
4€ / 2 unidades

BONOS DE 20 MENÚS

Ensalada o Crema +
Plato Principal

200€ (con transporte)

185€ (sin transporte)

Ensalada o Crema +
Plato Principal + Batido

240€ (con transporte)

225€ (sin transporte)

POR 3€

**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.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**

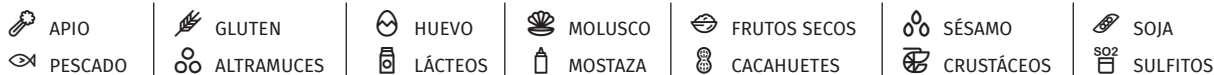
PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € (*Chocolate, pera y nueces*)

GALLETAS DE LIMON Y AMAPOLA: 3,50 €: (*4 galletas*)

BOL DE FRUTA VARIADA: 4€

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