

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

DETOX WEEK
1-5 ABRIL



ENSALADAS

Ensalada de amargos: espinaca, rúcula y kale, rabanitos, apio, chucrut, vinagreta de umeboshi y alga dulce y semillas tostadas.

CREMAS

Caldo de verduras, con cúrcuma, wakame, kuzu, jengibre, limón y cilantro

Crema de raíces, alcachofa, cebolla y puerro con shiitake

PLATOS PRINCIPALES

LUNES FESTIVO

MARTES Arroz largo integral salteado con verduras, tartar de alga wakame, verdes frescos y vinagreta de limón, yondu y jengibre.

MIERC. "Suquet" de pescado con patata, alcachofa y sepia.
VERSIÓN VEGANA: GUISO DE VERDURAS CON TOFU.



JUEVES Tortilla de verduras (calabaza, acelgas, cebolla caramelizada y ajos tiernos) con verdes frescos.



VIERNES Guiso corto de azukis con verduras de raíz y vinagreta de cítricos, yondu, jengibre y verdes frescos.

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Brownie chocolate*
GALLETAS DE LIMÓN Y AMAPOLA: 3,50 €: (4 galletas)
BOL DE FRUTA VARIADA: 4€

BATIDO DEL DÍA: cada día un batido diferente

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**
HUMMUS (350 gr.) **4,50€**
CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**



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

**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 SHAKE
- 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

**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**

Verduras asadas con Romesco.

Ensalada de tomate y queso fresco,
con aceite de albahaca y brotes tiernos. **CREMAS**

Vichyssoise de calabacín y puerro

Sopa de cebolla

PLATOS PRINCIPALES**LUNES** Fricandó de ternera con patata asada
VERSIÓN VEGANA: SEITAN CON PATATA ASADA **MARTES** Pollo a la plancha con salteado de judía tierna, brotes de soja y tomate
seco con salsa hoisin
VERSIÓN VEGANA: TOFU TERIYAKI CON CEBOLLA CARAMELIZADA, ALMENDRAS Y NARANJA**MIERC.** Lasaña de verduras asadas al horno con queso de cabra **JUEVES** Wok de tallarines con gambas, verduras, miso, cilantro y sésamo
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN**VIERNES** Tortilla de patata y cebolla con verdes frescos **NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Brownie chocolate***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

**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
15-19 ABRIL**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensaladilla rusa con atún, huevo duro
y mayonesa vegana   Berenjena gratinada de mozzarella y orégano **CREMAS**

Vichyssoise de puerros (crema fría)

Crema thay de verduras especiada

PLATOS PRINCIPALES**LUNES**Cus cus integral con verduras, garbanzos, hierbas frescas
y crunch de avellanas
OPCIÓN SIN GLUTEN: MIJO   **MARTES**Salteado corto de garbanzos con calamares, butifarra y ajos tiernos
VERSIÓN VEGANA: SALTEADO CORTO DE GARBANZOS CON TOFU AHUMADO,
AJOS TIERNOS Y ESPINACA. **MIERC.**Pasta integral con crema de setas trufada y parmesano  **JUEVES**Hamburguesa hecha en nuestro obrador con patata asada, verduras asadas,
hierbas frescas, cebolla macerada en lima y tártara vegana
caramelizada y queso de cabra 
VERSIÓN VEGANA: HAMBURGUESAS DE QUINOA Y REMOLACHA CON PATATA ASADA,
VERDURAS ASADAS, HIERBAS FRESCAS, CEBOLLA MACERADA EN LIMA Y TÁRTARA VEGANA**VIERNES**Fajitas de trigo integral con verduras, pollo marinado y guacamole.
VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE TRIGO INTEGRAL CON VERDURAS, SEITÁN Y GUACAMOLE **NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Brownie chocolate***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

**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
22-26 ABRIL**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**

Ensalada estilo coctel de aguacate, palitos de cangrejo, zanahoria y piña con veganesa de kimchi

**CREMAS**

Crema de zanahoria, calabaza y naranja

Ensalada templada de setas con virutas de parmesano, jamón del país y vinagreta de tomates secos y avellanas



Dhal de lentejas (guiso de lentejas estilo hindú)

PLATOS PRINCIPALES**LUNES**

Berenjena ahumada con cus cus, hinojo asado, hummus, rabanitos, charmula y aceitunas

**MARTES**

Albóndigas caseras de ternera con patata asada especiada

**MIERC.**

Poke bowl de arroz basmati, salmon marinado con soja y limon, brotes tiernos, tomate cherry asado, champiñones asados y veganesa de wasaby

**JUEVES**

Fajita de carrillera desmigada estilo bbq, con berenjena escalivada, pepinillos encurtidos, crema de queso y limon y eneldo.

**VIERNES**

Guiso de garbanzos con bacalao y mejillones.

**NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Brownie chocolate***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

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€

ENERGY BALLS:

- Choco y coco

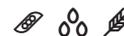
- Plátano, nueces y
nibs de chocolate

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)

**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensalada cesar con tártara vegana.
OPCIÓN VEGANA: CESAR DE TOFU AHUMADO  Hummus de remolacha con crudités
de verduras y pan de pita tostado  **CREMAS**Crema de puerros con gomasio de algas  

Greenpacho

PLATOS PRINCIPALES**LUNES** Pasta fresca a la marinera.
VESIÓN VEGANA: PASTA A LA BOLOÑESA VEGANA
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN**MARTES** Súper Bowl de arroz integral con verduras asadas,
hierbas frescas y hummus de berenjena**MIERC.** Fideos orientales al wok con verduras, pollo, miso, jengibre, cilantro y sésamo.
VESIÓN VEGANA: SIN POLLO**JUEVES** Trinxat de espinaca con patata, ajos tiernos, setas y huevo poché
VERSIÓN SIN GLUTEN: TOFU**VIERNES** Salteado rápido de lentejas con verduras y vinagreta de mostaza**NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Brownie chocolate***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 |

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

*Pedido mínimo de 10€