

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
6-10 MAYO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada tropical con piña asada

Hummus de berenjena con pan de pita
especiado y crudités de zanahoria

CREMAS

Gazpacho

Crema thay de brocoli, kale y calabaza
con lima y cilantro

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideuá de marisco con all i oli
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEOS SIN GLUTEN / VERSIÓN VEGANA: FIDEUÁ DE ALGAS



MARTES Hamburguesa vegetal de remolacha y tofu con vegetales asados y
hierbas frescas



MIERC. Mousaka de berenjena, verduras y carne de pollo con mozzarella
VERSIÓN VEGETARIANA: LENTEJAS EN SUSTITUCIÓN DEL POLLO



JUEVES Super bowl de salmón con arroz integral, verduras al wok y salsa oriental.
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN



VIERNES Albóndigas caseras de cerdo y ternera con salsa de vegetales
y patata panadera asada

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Bizcocho de manzana*

GALLETAS DE CHOCO Y NUECES: 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
13-17 MAYO



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
Sours
- 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

Brotes tiernos, tallarines de calabacín, tartar de aceitunas
negras y tomate seco con burrata y aceite de albahaca




Espinaca, champiñón crudo, bacon, parmesano,
vinagreta de módena



CREMAS

Crema fría de remolacha


Crema de verduras estilo thay


PLATOS PRINCIPALES

LUNES Empedrat de judía blanca con pico de gallo, huevo duro,
atún y mayonesa de aguacate   

MARTES Pollo, berenjenas y shitake estilo oriental sobre cama de fideos de arroz
VERSIÓN VEGANA: TEMPURA DE TOFU  

MIERC. Fricandó de ternera 

JUEVES Tortilla de calabacín, patata, cebolla y ajos tiernos
con ensalada de tomate y albahaca 

VIERNES Cous cus con verduras y pollo estilo marroquí 

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**















PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Bizcocho de manzana*

GALLETAS DE CHOCO Y NUECES: 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
20-24 MAYO



**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada antiox de frutos rojos, menta
y anacardos tostados 🥜

Bolas de patata, queso y champiñones
rebozadas con brava y ensalada 🍷 📦

CREMAS

Greenpacho de aguacate y
calabacín

Crema de zanahoria especiada

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Falafels con verduras asadas, hierbas frescas y crema de yogur 📦 🍷

MARTES Crepe de trigo sarraceno con berenjena asada, pollo a baja
temperatura desmigado, crema de yogurt tahin y lima, verdes frescos
y lascas de pepino encurtido 📦

MIERC. Curry de lentejas con arroz basmati

JUEVES Lasaña boloñesa de ternera, gratinada con albahaca y
aceite de albahaca 📦 🍷

VIERNES Alubias rojas estilo mejicano, guacamole, queso crema y pico de gallo 📦 🍷

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Bizcocho de manzana*

GALLETAS DE CHOCO Y NUECES: 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	SO2 SULFITOS

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)

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
27-31 MAYO



**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada de kale, aguacate, arándanos y semillas

Ensalada de pepino, manzana, nueces y mozzarella
con vinagreta de mostaza dulce

CREMAS

Gazpacho de fresas

Vichisoisse

PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Pollo, verduras con mousse de berenjena y sésamo
acompañado de arroz integral
VERSIÓN VEGANA: TOFU, VERDURAS



MARTES

Salteado corto de lentejas con ajos tiernos,
cebolla caramelizada, setas y espárragos

MIERC.

Timbal de patata con espinaca a la catalana y crema de queso



JUEVES

Taboulé de quinoa con vinagreta de menta, pico de gallo y aguacate

VIERNES

Hamburguesa thai de ternera con patata asada,
mayonesa de curry y verdes frescos
VERSIÓN VEGANA: HAMBURGUESA VEGANA DE LEGUMBRE



NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Bizcocho de manzana*

GALLETAS DE CHOCO Y NUECES: 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
29 MAYO-2 JUNIO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada de Remolacha marinada con anacardos,
fresas y vinagreta de menta   


Brotos con lentejas, calabaza asada y salsa chermula
(vinagreta marroquí de tomate y cilantro)



CREMAS


Crema de espárragos, puerro y patata



Crema fría de frutos rojos, pepino,
albahaca y tomate.

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Patata al horno abierta con revoltillo de huevo, espárragos,
setas y ajos tiernos 

MARTES Pollo a la plancha con judía tierna, tomate seco,
brotos de soja y salsa hoisin  

MIERC. Crepe de trigo sarraceno relleno de espinaca, setas, calabaza
y cebolla caramelizada con crema de setas trufada 

JUEVES Arroz largo integral con pimiento, col, hinojo
y zanahoria, gambitas y alga nori  

VIERNES Fideuà de pescado con alioli de ajo negro    

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Bizcocho de manzana*

GALLETAS DE CHOCO Y NUECES: 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