

**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**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**Griega con pepino, tomate, lechuga,  
aceitunas negras y queso feta Tropical de fruta, zanahoria, maíz, brotes,  
germinados y "salsa cocktail" vegana **CREMAS**

Vichisoise de espárragos verdes

Gazpacho de remolacha

**PLATOS PRINCIPALES****LUNES** Bowl de quinoa con pink hummus verdes frescos y verduras **MARTES** Curry verde de gambas y verduras con arroz basmati y verdes fresco  
(VERSIÓN VEGANA GARBANZOS)**MIERC.** Fajita crujiente con alubias rojas, tomate, aguacate, cebolla roja  
macerada y crema de queso**JUEVES** Fideuá de algas, setas y verduras de temporada con alioli vegano **VIERNES** Rollo de patata relleno de verduras y pollo**NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Carrot cake***GALLETAS DE CHOCOLATE:** 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



TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA  
8-12 JULIO



**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

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

Ensalada templada de berenjena y tomate  
confitado con aceite de romero

### CREMAS

Salmorejo 🌿

Ensalada de col, zanahoria, cebolla tierna,  
manzana, pasas y mayonesa vegana 🌿

Crema calabacín

### PLATOS PRINCIPALES

**LUNES** Pollo plancha con, judía tierna, tomate seco, brotes de soja  
y salsa hoisin 🌿 🍷

**MARTES** Hamburguesa vegetal con patata especiada, verduras y verdes frescos 🌿

**MIERC.** Tallarines de arroz con verduras, salsa de miso y jengibre, tofu marinado  
y verdes frescos 🌿

**JUEVES** Lasaña vegetal con queso de cabra  
(VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN) 🍷 🌿

**VIERNES** Salmón a la papillote con verduras, mijo y pesto vegano  
(OPCIÓN VEGETARIANA: HUEVO POCHÉ) 🐟 🍷

## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Carrot cake*

GALLETAS DE CHOCOLATE : 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  
15-19 JULIO



**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

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 tiernos, col morada, zanahoria y  
cebolla con mayonesa vegana de curry y lima, germinados y  
semillas de girasol caramelizadas con miel

Verduras escalibadas con aliño de olivada

### CREMAS

Gazpacho verde de calabacín,  
manzana verde y espinaca

Gazpacho tradicional

### PLATOS PRINCIPALES

**LUNES** Albóndigas estilo tradicional en su jugo, con patata delux

**MARTES** Curry rojo de verduras con fideos de arroz

**MIERC.** Tabulé de cus cus con berenjena, aceituna, tomate seco, pasas, cebolla  
picada y salsa chermula y salsa iogurt, lima y menta.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: QUINOA



**JUEVES** Tuna Bowl. Atún, fresas, nueces, arroz, edamame, cebolla morada  
encurtida en lima, mayonesa de wasaby y salsa de soja y sésamo



**VIERNES** Pasta fresca rellena de ricota con salsa de setas, calabacín salteado,  
cebolla caremlizada y parmesano



## NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *Carrot cake*

GALLETAS DE CHOCOLATE : 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

**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**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 tiernos con manzana, apio, cebolla tierna,  
nueces y vinagreta de mostazat  Hummus de calabaza asada con cebolla  
caramelizada, y pan de pita especiado  **CREMAS**

Crema de zanahoria, lima y coco

Gazpacho de Melón

**PLATOS PRINCIPALES****LUNES** Fricandó de ternera con patata asada**MARTES** Bowl de pollo marinado con sésamo, acompañado de verduras y quinoa  
(VERSIÓN VEGANA: SEITÁN) **MIERC.** Lentejas salteadas con gambitas, calabacín y ajos tiernos **JUEVES** Musaka de berenjena y carne con albahaca fresca**VIERNES** Tortilla de calabacín, cebolla i patata con tomate y albahaca **NUESTRA DESPENSA****SOFRITO DE TOMATE** (500 gr.) **4,50€****HUMMUS** (350 gr.) **4,50€****CREMA DE CALABACÍN** (1L.) **9€****PORCIÓN DE PASTEL:** 3,50 € *Carrot cake***GALLETAS DE CHOCOLATE :** 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

