

**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Brotos tiernos, col morada, zanahoria y cebolla
con tártara vegana, germinados y sésamo Paté vegetal de guisantes, lima y menta fresca,
con crudités vegetales y pan de pita **CREMAS**

Gazpacho de sandía

Crema de zanahoria con leche de coco y lima

PLATOS PRINCIPALES**LUNES**Albóndigas de carne con salsa de verduras y patatas estilo Art de Cook.
VERSION VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS**MARTES**Arroz basmati salteado con gambitas peladas, verduras y hierbas frescas
OPCIÓN VEGETARIANA: TOFU MARINADO **MIERC.**Pasta rellena de ricota con salsa de setas trufada y parmesano
OPCIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN **JUEVES**Curry de pollo con quinoa salteada con ajos confitados,
chile verde, cilantro y lima.
VERSION VEGANA: CURRY DE TOFU**VIERNES**Wrap de hamburguea vegetal con tofu ahumado,
pico de gallo y crema de yogur y menta **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

**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:**

- 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€

ENSALADASEndivias, pico de gallo y huevo duro con
vinagreta de lima-limón

Ensalada detox de pepino, cilantro y jengibre

CREMAS

Gazpacho

Crema de Calabacín templada con shitake
PLATOS PRINCIPALES**LUNES**Berenjenas rellenas de carne de ternera y verduras
OPCIÓN VEGANA: Berenjenas rellenas de legumbres**MARTES**Taco de pollo desmigado estilo mejicano con guacamole,
pico de gallo y salsa de yogurt
VERSION SIN GLUTEN: TACO SIN GLUTEN.
VERSION VEGANA: TACO VEGANO DE GÍRGOLAS (SETA)**MIERC.**Fideuà de marisco con gambita pelada y all i oli.
VERSION SIN GLUTEN: FIDEUÀ SIN GLUTEN. VERSION VEGANA: FIDEUÀ VEGANA**JUEVES**Lasaña tres capas de verduras (calabaza y cebolla caramelizada,
setas y calabacín, berenjena) con sofrito de tomate casero,
queso fundido y aceite de albahaca
VERSION SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN. VERSION VEGANA: SIN QUESO.**VIERNES**Fideos orientales estilo thay con feta, cacahuets, tajín
y mayonesa de kimchy**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
17-21 JUNIO**AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensalada veraniega de manzana y con
vinagreta de eneldo y nueces 🍏Brotes tiernos, zanahoria, germinados, semillas
tostadas y vinagreta de miso y jengibre 🌱 🥒**CREMAS**

Crema antiinflamatoria de zanahoria

Gazpacho verde

PLATOS PRINCIPALES**LUNES**Pollo al limón (deshuesado y sin piel) con patata panadera, verduras y
hierbas provenzales**MARTES**Creppes de trigo sarraceno a la cúrcuma, con verduras, aguacate, verdes
crudos y huevo poché 🍳**MIERC.**Salmón a la papillote con verduras, arroz integral y salsita fresca de
jengibre, limón y cilantro 🐟**JUEVES**Kimpira de verduras con lentejas, vinagreta de mostaza dulce,
cebolla caramelizada y sésamo 🌱 🥛**VIERNES**Tortilla de patata, calabacín y cebolla caramelizada con escarola
y vinagreta ligera de romesco 🍳 🥒**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

**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)

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK




SEMANA
24-28 JUNIO




**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   

Ensalada antioxidante de brotes, con frutos
rojos y semillas 


CREMAS



Vichyssoise de puerros (crema fría)


Berenjena gratinada de mozzarella y
orégano 

PLATOS PRINCIPALES

LUNES FESTIVO SAN JUAN 

MARTES Salteado corto de garbanzos con calamares y ajos tiernos
VERSIÓN VEGANA: SALTEADO CORTO DE GARBANZOS CON TOFU AHUMADO,
AJOS TIERNOS Y ESPINACA. 

MIERC. Bacalao a baja temperatura con calabaza, cebolla caramelizada, setas
y muselina de all i oli.
VERSIÓN VEGANA: GARBANZOS CON CALABAZA, CEBOLLA CAMELIZADA,
SETAS Y MUSELINA DE ALL I OLI.  

JUEVES 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 € *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



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