

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA
2 - 6 SEPT.



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 tiernos con higos, tomate seco,
aguacate y semillas de girasol

Ensalda detox de brotes amargos, pepino, cebolla,
col, pasas y semillas con vinagreta de umeboshi

CREMAS

Gazpacho Andaluz

Crema de calabacín y almendras

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Lasaña de espinaca, cebolla caramelizada y setas con bechamel de setas
trufada

MARTES "Suquet" de calamares y mejillones al curry rojo con arroz basmati
VERSIÓN VEGANA:LENTEJAS ROJAS AL CURRY CON ARROZ BASMATI

MIERC. Tortilla de patata, calabaza y cebolla caramelizada acompañada de
tomates asados con mozzarella y aceite de albahaca

JUEVES Creps de trigo sarraceno con kimpira de
verduras y hummus ligero

VIERNES Pollo teriyaki con verduras, fideos orientales, cebolla caramelizada,
alga nori y cacahuets

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

MUESLI CASERO tostado de frutos secos,
avena, semillas y agave 4,50€ (bolsa)

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *brownie pera y nueces*

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA: 4€

VASITO DE YOGUR GRIEGO CON TOPPING: crumble de frutos
secos y frutos rojos. 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
9 - 13 SEPT.




ENSALADAS

Baba Ganoush (Paté vegetal de berenjena)
con pan de pita especiado  

Brotos, pepino, tomate y aguacate
con vinagreta de miso  




CREMAS

Crema vegana de coliflor 

Crema fría de zanahoria y coco

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Pollo con quinoa, verduras y cúrcuma
VERSIÓN VEGANA: QUINOA CON VERDURAS

MARTES Dados de salmón con sésamo y vinagreta de soja caramelizada
acompañado de arroz integral y calabacín   
VERSIÓN VEGANA: DADOS DE TOFU (EN VEZ DE SALMÓN)

MIERC. FESTIVO 11 

JUEVES Lentejas templadas con verduras e hinojo

VIERNES Lasaña de calabacín, pimiento, berenjena, mozzarella y higos  
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) **4,50€**

HUMMUS (350 gr.) **4,50€**

CREMA DE CALABACÍN (1L.) **9€**















MUESLI CASERO tostado de frutos secos,
avena, semillas y agave **4,50€** (bolsa)

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *brownie pera y nueces*

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA: 4€

VASITO DE YOGUR GRIEGO CON TOPPING: crumble de frutos
secos y frutos rojos. 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 Llargà 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
16 - 20 SEPT.





ENSALADAS

Brotes verdes con pasas, semillas tostadas y queso de cabra  

Ensalada de lentejas con pico de gallo y veganesa de aguacate 

CREMAS

Crema de calabaza y sésamo con crujiente de col kale 




Gazpacho de remolacha con sésamo negro 



PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideos a la cazuela con vegetales y sepia  

MARTES Fricandó de ternera con arroz y setas

MIERC. Pollo de corral al horno con hierbas frescas y calabaza
VERSIÓN VEGANA: TOFU SALTEADO CON VERDURAS, HIERBAS FRESCAS Y CALABAZA

JUEVES Timbal de patata con escalibada, huevo duro, romesco y bacalao desmigado   

VIERNES Guiso de garbanzos estilo indú con un toque de yogur, lima y acompañado de pan naan.  

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

MUESLI CASERO tostado de frutos secos, avena, semillas y agave 4,50€ (bolsa)

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *brownie pera y nueces*

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA: 4€

VASITO DE YOGUR GRIEGO CON TOPPING: crumble de frutos secos y frutos rojos. 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 Llargà 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
23 - 27 SEPT.



**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
Share
- 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

Ensaladilla Rusa estilo Art de Cook con un
toque de aceite de piparra   


Ceviche vegetal




CREMAS


Crema de puerro y patata

Gazpacho de melón con albahaca

PLATOS PRINCIPALES

LUNES Fideos con verduras, verdes frescos, alga nori, cacahuets caramelizados
en agave y vinagreta de miso    

MARTES Fajitas con tempura de bacalao (glute, pescado, lacteo)   

MIERC. Super bowl de pollo a la naranja, arroz integral, hummus de berenjena
ahumada y pimentón de la vera y verduras 

JUEVES Musaka de pollo con verduras   

VIERNES Albóndigas en su salsa con patata asada

NUESTRA DESPENSA

SOFRITO DE TOMATE (500 gr.) 4,50€

HUMMUS (350 gr.) 4,50€

CREMA DE CALABACÍN (1L.) 9€

**MUESLI CASERO tostado de frutos secos,
avena, semillas y agave** 4,50€ (bolsa)

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € *brownie pera y nueces*

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA: 4€

VASITO DE YOGUR GRIEGO CON TOPPING: crumble de frutos
secos y frutos rojos. 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