

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

SEMANA  
2-6 DICIEMBRE



AVÍSAME EL MISMO  
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario  
de la web o de Instagram

### CREMA

Crema de guisantes con calabacín  
y albahaca

Crema de puerros con picatostes fritos  
en aceite de oliva confitado en ajo y  
pimentón de la vera. 🌿

### ENSALADA

Ensalada de lentejas, zanahoria picada, cebolla picada,  
tomate cherry, cebollino, menta y queso feta  
desmigado con vinagreta de mostaza, limón y miel

Berenjena napolitana gratinada con jamón, mozzarella  
y orégano fresco. 🍷

### PLATOS PRINCIPALES

LUNES

Guiso mar y montaña de albóndigas y sepia, con picada de  
chocolate y avellana

VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE VERDURAS



MARTES

Fajitas de pollo con verduras y crema de yogurt, tahín y menta

VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE LEGUMBRES VON VERDURAS Y CREMA DE YOGURT,  
TAHÍN Y MENTA



MIERC.

Lasaña de verduras con mozzarella, albahaca fresca, tomate confitado



JUEVES

Salteado de butifarra esparracada con setas de temporada y “mongeta  
blanca” con aceite de ajitos confitados.

VIERNES

FESTIVO 6 DICIEMBRE

### 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 € manzana

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

**AVÍSAME EL MISMO  
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario  
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensalada templada de setas,  
habitas y crujiente de almendras Ensalada detox de col, manzana, zanahoria, cebolla  
tierna y mayonesa de soja al curry **CREMAS**

Crema de calabaza y puerro con cúrcuma

Hummus de Remolacha con pan de pita  
especiado y crudites de verduras  
 **PLATOS PRINCIPALES****LUNES**Creppes de espinaca con babaganoush ahumado, falafels,  
verduras de temporada, salsa de tahín y yogurt y charmoula **MARTES**Pechuga de pollo al curry, estilo oriental, con judía tierna, brotes de  
soja, tomate seco y boniato asado.   
VERSIÓN VEGANA: TOFU**MIERC.**Fideos orientales con verduras salteados en soja, gambitas y mayonesa  
de wasaby y sésamo con katsobushi **JUEVES**Trinxat de col con patata, panceta a baja temperatura y ajos confitados  
VERSIÓN VEGANA: TRINXAT DE COL CON PATATA, TOFU AHIMADO Y AJOS CONFITADOS**VIERNES**

Fricandó de ternera con verduras y arroz

**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 € *manzana***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

**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€

**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**Ensalada de brotes con tomate asado, queso feta,  
aceitunas negras y almendras. Picadillo de garbanzos con tomate, pimiento, cebolla  
tierna y huevo duro **CREMAS**

Crema de espárragos trigueros

Sopa de miso

**PLATOS PRINCIPALES****LUNES**Cus cus tradicional de pollo con verduras.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: QUINOA O MIJO **MARTES**Pasta fresca de gorgonzola y nueces, con pesto de espinaca y albahaca,  
con escamas de parmesano   
VERSION SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN  
VERSION VEGANA: TALLARINES FRESCOS CON PESTO DE ALBAHACA Y ESPINACAS**MIERC.**Albóndigas estilo Thai con base de crema de yogurt, cilantro, menta  
y cebolla morada encurtida   
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANA DE SOJA TEXTURIZADA**JUEVES**Lasaña de espinacas, pasas, piñones, calabaza y bechamel de setas.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN **VIERNES**

Tortilla de verduras con verdes frescos, tomate y albahaca

**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 € *manzana***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



**AVÍSAME EL MISMO  
DÍA HASTA LAS 10H**A través del formulario  
de la web o de Instagram**ENSALADAS**Ensalada de escarola, espinaca, pera y queso  
de cabra con aceite de avellanas 🥜 🥛**CREMAS**

Crema de verduras estilo thay con leche de coco

Hummus de garbanzos con pan de pita  
y crudites de zanahoria 🥕 🌿**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€

**PLATOS PRINCIPALES****LUNES** Berenjenas rellenas de pollo y verduras con parmesano**MARTES** Pasta integral con verduras, huevo a baja temperatura y parmesano  
VERSIÓN SIN GLUTEN:PASTA SIN GLUTEN**MIERC.** FESTIVO NAVIDAD**JUEVES** FESTIVO SANT ESTEVE**VIERNES** PUENTE**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 € *manzana***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

