

TUPPER SALUDABLE

ART DE COOK

DETOX WEEK
6-10 ENERO



AVÍSAME EL MISMO
DÍA HASTA LAS 10H

A través del formulario
de la web o de Instagram

ENSALADAS

Ensalada de verduras de raíz asadas con vinagreta de limón, gengibre y cilantro (digestiva y reconfortante)

Ensalada detoxificante de verdes amargos, semillas y vinagreta de umeboshi (detoxificante y digestiva)

CREMAS

Caldo de verduras con cúrcuma, cebollino y miso (remineralizante, prebiótica, detoxificante, drenante) 🍲

Crema de alcachofa, apio y cebolla (drenante y detoxificante)

PLATOS PRINCIPALES

LUNES FESTIVO

MARTES Guiso de legumbres con verduras e hinojo

MIERC. Menestra de verduras con bacalao a baja temperatura y hierbas frescas 🐟

JUEVES Ramen vegetal con fideos de arroz, shiitake, judía, brotes de soja y huevo Mollet 🍜 🍲

VIERNES Pollo a la plancha marinado en gengibre, limón y romero con verduras de raíz (hinojo, remolacha, zanahoria, cebolla) al horno y vinagreta de umeboshi.
VERSIÓN VEGANA: TOFU

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)

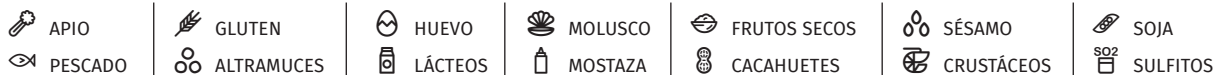
PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 € manzana

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

Detox
your body



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 ENERO



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

Ceviche vegetal de garbanzos, tomate,
pepino, cebolla tierna y aguacate con lima,
cilantro y jengibre

Brotos con queso tierno ,peras, almendra
y cebolla tierna con vinagreta de sésamo y
miel.  


CREMAS

Crema de calabaza al curry


Escalivada de verduras con
vinagreta de aceitunas negras


PLATOS PRINCIPALES

LUNES Creppes de espinaca con vegetales y hummus de garbanzo.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: CREPPE DE TRIGO SARRACENO

MARTES Albóndigas mar y montaña con patatas 
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS

MIERC. Salmón al horno con vegetales y salsa cítrica. 
VERSIÓN VEGANA: TOFU GUIADO CON ALMENDRAS Y NARANJA

JUEVES Arroz largo integral salteado con setas, ajos tiernos y espinaca
con parmesano 

VIERNES Berenjena rellena de boloñesa de pollo y parmesano 
VERSIÓN VEGANA: BERENJENAS RELLENAS
DE VEGETALES Y LEGUMBRES

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


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**ENSALADAS**Endivias rellenas de picadillo cebolla,
zanahoria, manzana, huevo duro
y tártara vegana 🥗Tostada de pan sin gluten al ajillo y
romero con queso de cabra caliente,
brotes verdes, nueces y vinagreta de miel
🥞 🍯**CREMAS**

Crema de alcachofa y shitake

Baba ganoush (paté de berenjena)
con crudités de zanahoria y pan de
pita tostado con ajo y orégano
🥗 🌿**PLATOS PRINCIPALES****LUNES**Hamburguesa de legumbres y algas con
boniato asado al curry 🌿**MARTES**Tortilla de alcachofa, cebolla y calabaza con tomates al horno
y pesto vegano 🥗**MIERC.**Fajitas de pollo con verduras, guacamole y verdes frescos
VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE LEGUMBRES 🌿**JUEVES**Falafels con verduras, patata especiada, salsa de yogur,
lima y menta 🥗**VIERNES**Salteado oriental de arroz integral con verduras de temporada,
brotes de soja, y mayonesa de kimchy 🥗**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€



**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€

ENSALADASEnsalada oriental de brotes de soja,
aguacate, rabanitos, zanahoria y
vinagreta de miso blancoEspaguetis vegetales con pesto
vegano y semillas 🌱 🌱**CREMAS**Crema de calabacín con leche de
almendras y crujiente de puerro 🌱Buñuelos de acelgas con tártara vegana
🌱**PLATOS PRINCIPALES****LUNES**Wok de verduras y gambas estilo oriental con fideos de arroz
y crujiente de cacahuete.VERSIÓN VEGANA: WOK DE VERDURAS CON TOFU MARINADO,
ARROZ Y CACAHUETE CRUJIENTE**MARTES**Lasaña de espinacas, calabaza y setas con cebolla
caramelizada y bechamel de coliflor gratinada con queso**MIERC.**Pollo Asado estilo Marroquí con patatas asadas y
verdes frescos.

VERSIÓN VEGANA: GUISO DE LEGUMBRE ESTILO MARROQUÍ

JUEVESGuiso de lentejas con alcachofas, verdes frescos y vinagreta
cítrica de limon y mostazas**VIERNES**Estofado de ternera con patatas fritas de boniato
VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN**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

