

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Febrero

2026

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema de remolacha, manzana y puerro con topping de queso feta



Crema tradicional de calabacín y cebollas rustidas

Espaguetis integrales al pesto con brócoli y tomate seco

VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN



Ensalada de col, manzana, huevo duro, cebolla tierna y zanahoria con mayonesa vegana.



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Mousaka de ternera
VERSIÓN VEGANA: MOUSAKA VEGANA DE SOJA TEXTURIZADA



M Guiso de garbanzos con espinacas y bacalao
VERSIÓN VEGANA: GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS



MC Pollo Asado al horno con cebolla caramelizada, ciruelas, patatas y manzana caramelizada
VERSIÓN VEGANA: TOFU MARINADO A LAS FINAS HIERBAS CON CEBOLLA CARMELIZADA, CIRUELAS, PATATAS, Y MANZANA CARMELIZADA

J Salteado de arroz con setas, ajos tiernos y "butifarra" del perol
VERSIÓN VEGANA: SALTEADO DE ARROZ CON SETAS, AJOS TIERNOS Y HUEVO

V Timbal de patata con escalivada, calçots y romesco acompañado de huevo a baja temperatura.



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema de coliflor asada, puerro y cebolla con levadura nutricional y nuez moscada

Sopa de lentejas con verduras estilo hindú

Pasta integral con tomate asado, queso feta, aceitunas negras y albahaca



Ensalada de queso tierno, uvas y nueces, con vinagreta de miel y mostaza.



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Fricandó con picada de chocolate y arroz integral
VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE VERDURAS CON LEGUMBRE



M Fajitas de pollo con verduras y guacamole
VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE TOFU



MC Albóndigas estilo thai con curry y boniato asado
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS

J Salmón a la papillotte con calçots romesco
VERSIÓN VEGANA: HUMMUS DE GARBANZO CON CALÇOTS, ROMESCO Y PAN DE PITA ESPECIADO



V Huevos al plato con garbanzos y jamón
VERSIÓN VEGANA: HUEVOS AL PLATO SIN JAMÓN



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS




MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema de calabaza, jengibre y naranja con sésamo negro 



Hummus de garbanzo con zanahorias asadas con ajo y romero, acompañado de pan de pita especiado  

Ensalada de verdes frescos, aguacate, tomate, cebolla, pollo y cilantro con vinagreta de lima y jengibre
VERSIÓN VEGANA: SIN POLLO

Berenjena napolitana (berenjena, tomate, mozzarella, orégano fresco) 



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Macarrones de la "iaia" (con costilla, salchicha y chorizo) gratinados con parmesano  
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN.
VERSIÓN VEGANA: MACARRONES CON BOLOÑESA VEGANA

M Pollo al ajillo con patatas
V.VEGANA: TOFU A LA NARANJA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y PATATAS ASADAS

MC Guiso de lentejas con verduras

J Poke bowl de arroz basmati con aguacate, atún marinado y a la plancha, tomate cherry, cebolla morada encurtida, pepino, brotes de soja, cebolla crujiente y mayonesa de kimchi (no pica)  
VERSIÓN VEGANA: CON TOFU MARINADO

V Hamburguesa de ternera con verduras, patata especiada y tártara
VERSIÓN VEGANA HAMBURGUESA VEGETAL 



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

23-27 FEBRERO

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema de calçots con romesco y picatostes confitados en ajo y pimentón de la vera



Sopa de cebolla con queso fundido y picatostes



Ensalada de pasta con berenjena, tomate seco, queso feta, cebolla picada, aceitunas negras y vinagreta de albahaca



Ensalada de verdes frescos, peino, cebolla tierna con vinagreta de yogurt y eneldo estilo tzatziki



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Estofado de ternera con patata especiada
VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN CON PATATA ESPECIADA

M Cuscús de pollo Marroquí estilo tradicional
VERSIÓN VEGANA: CUS CUS VEGETAL DE GARBANZOS



MC Tacos de carnita (cerdo desmigado a baja temperatura) con verduras y verdes frescos
VERSIÓN VEGANA: TACOS DE SETAS DE CARDO CON VERDURAS Y VERDES FRESCOS



J Tallarines a la marinera con sepia, gambas y mejillones
VERSIÓN VEGANA: TALLARINES A LA BOLOÑESA VEGANA CON ALBAHACA



V Potaje de garbanzos de la abuela con huevo duro (verduras, espinaca, huevo duro) acompañado de alcachofa crujiente y aceite de ajos y pimentón de la vera



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCÉS



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



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 ÁGAVE

4,50 € bolsa

Postres

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 €

Matcha, chocolate o manzana
(cada semana uno distinto)

VASITO DE YOGUR GRIEGO 3,50 €
CON TOPPING

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA 4 €

BEBIDA SALUDABLE (350 ml.) 3,5 €

BATIDO DEL DÍA 4 €

KENK
Snacks

ENERGY BALLS:

Choco y coco / Plátano, nueces y nibs de chocolate 4 € (2 unidades)

Precios

ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL 12 €

PLATO PRINCIPAL 9€

ENSALADA O CREMA 4,50 €

BATIDO 4 €

PÍDELO EL MISMO DÍA
HASTA LAS 10H

A través de
la web



BONO DE 20 MENÚS:

ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL 200 € (con transporte) 185 € (sin transporte)

POR 3 €

TE LO LLEVAMOS A CASA O AL TRABAJO
(Sitges, Vilanova y Sant Pere de Ribes)



*Pedido mínimo de 10€