

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 GARBAÑOS 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, calcots y

romesco acompañado de huevo a baja temperatura.  

 APIO

 PESCADO

 GLUTEN

 ALTRAMUCES

 HUEVO

 LÁCTEOS

 SOJA

 SULFITOS

 SÉSAMO

 CRUSTÁCEOS

 MOLUSCO

 MOSTAZA

 FRUTOS SECOS

 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

PESCADO

GLUTEN

ALTRAMUCES

HUEVO

LÁCTEOS

SOJA

SULFITOS

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

MOLUSCO

MOSTAZA

FRUTOS SECOS

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

PESCADO

GLUTEN

ALTRAMUCES

HUEVO

LÁCTEOS

SOJA

SULFITOS

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

MOLUSCO

MOSTAZA

FRUTOS SECOS

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 CARDÓ 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

PESCADO

GLUTEN

ALTRAMUCES

HUEVO

LÁCTEOS

SOJA

SULFITOS

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

MOLUSCO

MOSTAZA

FRUTOS SECOS

CACAHUETES

# 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

**KENKO**  
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€