

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Marzo

2026

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada DETOX de hinojo, rabanitos, naranja y semillas, con vinagreta de aceite de sésamo y ágave



Crema de calabacín y puerro

Ensalada de berenjena marinada, queso feta y tomate confitado



Crema de coliflor y puerros con dukahn de avellanas



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Albóndigas de carne con patata especiada, brocoli y salsa de verduras

M Pollo al horno a las finas hierbas con calabaza, cebolla y puerro
OPCIÓN VEGANA: TIMBAL DE PATATA, CALABAZA, CEBOLLA Y PUERRO
CON TOFU MARINADO Y HIERBAS FRESCAS

MC Tacos de salmón con espárragos, ajos tiernos, salsa de soja y arroz basmati.
OPCIÓN VEGANA SIN GLUTEN: BOWL DE ARROZ NEGRO Y LEGUMBRE CON ESPÁRRAGOS, AJOS TIERNOS, SALSA DE SOJA Y HIERBAS FRESCAS



J Guiso de garbanzos con bacalao y huevo duro



V Fajita de falaffels con peso de nueces, verduras asadas y hummus de remolacha



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de col, manzana, zanahoria y pasas con mayonesa de aguacate

Crema especiada de calabaza y zanahoria

Hummus de garbanzos con crudités de verduras y crackers de semillas “Art de Cook”

Greenpacho

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Creppes de trigo sarracenos con tempura de langostinos, guacamole, verduras y pico de gallo
OPCIÓN VEGANA: CREPPE DE LENTEJAS CON GUACAMOLE, VERDURAS Y PICO DE GALLO

M Timbal de patata asada, espinacas y huevo poché ECO, con crema de setas



MC Poke bowl de pollo teriyaki con noodles de arroz, verdes frescos y salasa de cacahuets y lima
OPCIÓN VEGANA: CON TOFU



J Curry de garbanzos con espinaca, leche de coco y arroz basmati

V Lasaña boloñesa de carne
OPCION SIN GLUTEN : PASTA SIN GLUTEN



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Hummus de remolacha con pan de pita especiado



Verduras con romescu



Ensalada de frutos rojos y anacardos tostados con vinagreta de lima y menta.

Crema de zanahoria crudivegana

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Pollo asado con boniato, cebolla caramelizada y setas.

M Arroz basmati integral con puerro, alcachofas, setas y alioli de ajo negro

MC Espirales con verduras estilo Thay con queso feta y tomates asados



J Estofado de garbanzos ECO con sepia y alcachofas
OPCIÓN VEGANA: GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS



V Berenjenas gratinadas rellenas con carne picada de ternera y verduras



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Gratén de patata con setas y cebolla caramelizada gratinado al horno



Crema fría de calabacín, guisantes, leche de coco y albahaca

Brotes verdes con Rolls de calabacín marinado, anacardos tostados, frutos rojos y cebolla morada encurtida



Crema de puerros y gomasio de algas



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Macarones con costilla, salchicha y chorizo gratinados



M Fricandó con patata asada especiada

MC Estofado de osobuco de pavo al vino blanco, con verduras y parmentier de patata

J Super Bowl de arroz basmati salteado a las finas hierbas con semillas de girasol y limón, verduras asadas, huevo poché y salsa ligera de anacardos y mostaza.



V Fideuá de pescado con alioli de soja.
VERSIÓN VEGANA Y SIN GLUTEN: FIDEUÁ INTEGRAL
SIN GLUTEN: DE ALGAS CON ALIOLI VEGANO.



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



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

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 €



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

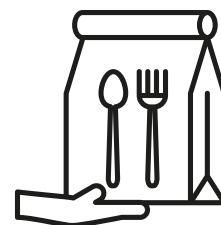


BONO DE 20 MENÚS:

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€