

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

*Abriel*

2026

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema rústica de zanahorias asadas y verduras con aceite de ajos confitados con romero.

Crema fría de remolacha con topping de yogur, cebollino y eneldo

Berenjenas asadas con miso, granada, cebolleta y sésamo, acompañado de espinaca fresca

Ensalada coles law con mayo de curry, pasas y semillas

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Revuelto de setas y ajos tiernos, sobre cama de patata y puerro gratinado con parmesano y butifarra negra de “Can Manel”  
VERSIÓN VEGANA: CON SOBRASADA VEGANA

M

Albóndigas tradicionales con salsa de verduras y boniato  
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS  
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN

MC

Pasta fresca (tallarines) a la putanesca con parmesano crujiente

J

Poke bowl de lenteja pardina con salmón marinado, edamame, rabanitos, aguacate, cebolla encurtida, pepino, zanahoria rallada, tomate cherry, cebolla crujiente, salsa oriental y mayo de kimchi  
VERSIÓN VEGANA: SIN SALMÓN

V

FESTIVO VIERNES SANTO

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Crema de calçots i puerros con aceite de romesco


- Salmorejo con huevo duro y jamón


- Calabacín asado sobre cama de ricota con albahaca y aceite de tomates secos


- Pipirrana con atún  
VERSIÓN VEGANA: SIN ATÚN



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L FESTIVO. DIA DE LA MONA
- M Salteado de arroz largo integral con verduras acompañado de meloso de ternera y salsita de su reducción.  
VERSIÓN VEGANA: MELOSO DE SEITÁN
- MC Pollo asado estilo marroquí con especias, limón, aceitunas verdes, patata, calabacín y cebolla.  
VERSIÓN VEGANA: GRATEN PATATAS CON REVOLTILLO DE HUEVOS CON SETAS
- J Tempura de bacalao  
VERSIÓN VEGADA: TEMPURA DE TOFU  
VERSIÓN SIN GLUTEN: TEMPURA DE HARINA DE GARBANZO


- V Lasaña de verduras ( champis, cebolla caramelizada, espinaca, calabaza) con crema de gorgonzola y nueces



ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Crema thay de brócoli, kale, calabaza, jengibre y cúrcuma
- Greenpacho de calabacín con albahaca.
- Orezo (pasta típica de Grecia) con feta, pepino, eneldo, cebolla morada picada, cebollino y salsa de yogur y limón  
VERSIÓN SIN GLUTEN: ARROZ
- Verduras asadas con Romesco (calçot, pimiento, calabacín, berenjena)

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L

Crêpe de espinaca con verduras asadas, pollo desmigado a baja temperatura, hummus ligero y verdes frescos.  
VERSIÓN VEGANA: PICADA DE TOFU MARINADO.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: CRÊPE DE TRIGO SARRACENO DE ESPINACA
- M

Gyozas de cerdo y verduras con arroz frito estilo oriental y verdes frescos  
VERSIÓN VEGANA: GYOZAS DE VERDURAS.
- MC

Bacalao a baja temperatura sobre cama de patata y cebolla graten, ajos confitados y aceite de guindilla  
VERSIÓN VEGANA: PATATA RELLENA CON HUEVO, VERDURAS GRATINADAS
- J

Garbanzos encebollados con verduras asadas y tataki de atún.  
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN A LA PLANCHA CON HIERBAS PROVENZALES
- V

Ragout de ternera con pasta de trigo duro  
RAGOUT VEGANO CON SOJA TEXTURIZADA.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN.

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Sopa de cebolla con gratén de patata y parmesano
- Crema fría de guisantes con albahaca, menta y limón
- Hummus ligero de alubia blanca con verduras asadas
- Ensalada de lentejas con tomate cherry, rúcula, perejil, menta y feta

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L

Cus cus con verduras y pollo tradicional estilo “Nabiha”  
nuestra cocinera Marroquí  
VERSIÓN VEGANA: Cus Cus con verduras  
VERSIÓN SIN GLUTEN:Quinoa estilo marroquí


- M

Fajitas con tempura de langostino, pico de gallo, aguacate y  
mayo de chipotle  
VERSIÓN VEGANA: TEMPURA DE TOFU MARINADO  
VERSIÓN SIN GLUTEN: FAJITA DE MAÍZ


- MC

Pastel de patata con boloñesa vegana gratinado con setas, cebolla  
caramelizada y parmesano
- J

Hamburguesa de ternera rellena de cebolla caramelizada y setas con  
patata asada especiada y verdes frescos.  
VERSIÓN VEGANA: HAMBURGUESA VEGANA


- V

Pasta rellena de gorgonzola y nueces con crema de setas  
trufada y graten de queso  
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Crema de calabacín y puerro con picatostes fritos en aceite de ajos confitados 

Gazpacho tibio de zanahorias asadas

Ensalada de cus cus con pollo desmigado, brócoli picado, kale picada, cebolla picada y vinagreta de limón   
VERSIÓN VEGANA: ENSALADA DE SETAS EN SUSTITUCIÓN DEL POLLO.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: ENSALADA DE QUINOA

Ensalada tibia de verduras asadas de raíz con vinagreta de tahín y limón, orégano fresco y queso feta  

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Tortilla de calçots y patata con romesco y verdes frescos  

M Lasaña de ternera picada y albahaca con bechamel y graten de queso de cabra y parmesano    
VERSIÓN VEGANA: LASAÑA VEGANA DE VERDURAS.  
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN.

MC Hamburguesa de legumbre y tofu ahumado con verduras asadas, patatas asadas especiadas y mayonesa de kimchi 

J Poke de arroz basmati con atún edamame, aguacate, pepino, alga wakame, cebolla frita, mango y salsa oriental con mayo kimchi    
VERSIÓN VEGANA: Poke de tofu

V FESTIVO 1 DE MAYO

# 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 €

Pera nueces y chocolate    
(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 €

# 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

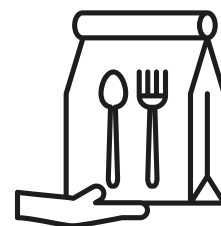


## BONO DE 20 MENÚS:

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€