

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Maya

2026

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Brotes tiernos, tallarines de calabacín, tartar de aceitunas negras y tomate seco con burrata y aceite de albahaca



Crema fría de remolacha

Espinaca, champiñones, bacon, parmesano, vinagreta de Módena



Crema de verduras estilo thai

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Albóndigas de ternera con salsa de verduras asadas y tallarines  
 VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS DE SOJA TEXTURIZADA



M

Pollo, berenjenas y shitake estilo oriental sobre cama de fideos de arroz  
 VERSIÓN VEGANA: TEMPURA DE TOFU



MC

Vondola (guiso) de cerdo ibérico con patata asada especiada.  
 VERSIÓN VEGANA: SEITÁN

J

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



V

Poke de arroz basmati con salmón, edamame, aguacate, pepino, alga wakame, cebolla frita, mango y salsa oriental con mayo kimchi  
 VERSIÓN VEGANA: POKE DE TOFU



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada antiox de frutos rojos, menta y anacardos tostados



Greenpacho de aguacate y calabacín

Bolas de patata, queso y champiñones rebozadas con brava y ensalada



Crema de zanahoria especiada

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Salteado Oriental de verduras con tataki de atún, sésamo y mouselina de wasabi.



VERSIÓN VEGANA: LEGUMBRES CON VERDURAS

M Crepe de trigo sarraceno con berenjena asada, pollo a baja temperatura desmigado, crema de yogurt tahin y lima, verdes frescos y lascas de pepino encurtido.



VERSIÓN VEGANA: LEGUMBRE

MC Guiso de habitas baby a la catalana con butifarra negra y cansalada de Can Manel.

VERSIÓN VEGANA : GUISO DE HABITAS BABY CON VERDURAS Y SOBRASADA VEGANA

J Lasaña boloñesa de ternera, gratinada con albahaca y aceite de albahaca



VERSIÓN VEGANA: BOLOÑESA VEGANA

V Pollo rebozado estilo mexicano con guacamole, queso crema y pico de gallo

VERSIÓN VEGANA: TOFU EN TEMPURA



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 verdes frescos con pinya y menta acompañado de langostinos y mayo Kimchy  
VERSION VEGANA SIN LANGOSTINOS, CON PICO DE GALLO



Gazpacho de sandía

Hummus de berenjena con pan de pita especiado y crudités de zanahoria



Crema de puerro y calabacín con aceite de romesco

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Wrap de tempura de gambas con menta, cilantro, verduras asadas, mayo de kimchy y pico de gallo  
VERSION VEGANA FALAFFELS



M Mousaka de berenjena, verduras y carne de pollo con mozzarella  
VERSIÓN VEGANA: LENTEJAS EN SUSTITUCIÓN DEL POLLO



MC Huevos al plato. 2 huevos con pisto de verduras y patatas graten con parmesano



J Trinxat de espinaca y patata con ajos confitados y tataki de atún  
VERSIÓN VEGANA SEITÁN A LA PLANCHA A LAS FINAS HIERBAS



V Albóndigas caseras de cerdo y ternera con salsa de vegetales y patata panadera asada.  
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS



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 queso de cabra con semillas caramelizadas y vinagreta de modena y miel

Gazpacho tradicional

Ensalada de pepino, manzana, nueces y mozzarella con vinagreta de mostaza dulce

Vichisoisse



## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Bowl de arroz con pollo a baja temperatura, acompañado de verduras y babaganoush  
VERSIÓN VEGANA TOFU.



M

Salteado corto de lentejas con calamares, ajos tiernos, cebolla caramelizada, setas y espárragos  
VERSIÓN VEGANA (SIN CALAMARES)



MC

Timbal de patata con espinaca a la catalana, crema de queso y huevo mollet



J

Macarrones de la abuela con costilla, butifarra y chorizo gratinados.  
VERSION VEGANA MACARRONES A LA BOLOÑESA VEGANA



V

Albóndigas thai de ternera con patata asada, crema de curry y verdes frescos  
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS DE LEGUMBRE



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

# Pastries

PORCIÓN DE PASTEL: 3,50 €

Pera nueces y chocolate    
(cada semana uno distinto)

VASITO DE YOGUR GRIEGO CON TOPPING 3,50 €

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

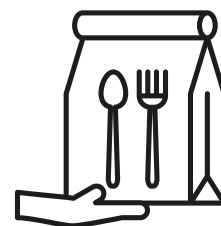


## BONO DE 20 MENÚS:

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€