

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

*Junio*

2026

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Patata graten con setas y cebolla caramelizada



Gazpacho de zanahoria

Pipirrana (ensalada de tomate, pimiento asado, huevo duro, atún y cebolla tierna)



V.VEGANA: SIN HUEVO NI PESCADO

Vichisoisse de coliflor



## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Estofado de ternera con picada de chocolate negro y avellanas, acompañado de brócoli al vapor y patata especiada.

V.VEGANA:ESTOFADO DE LEGUMBRE CON PATATA Y BRÓCOLI.



M

Salteado de arroz oriental con tataky de atun y mayonesa de kimchi.

V.VEGANA: ARROZ ORIENTAL CON TEMPURA DE TOFU Y MAYONESA DE KIMCHI



MC

Pasta fresca rellena de espinaca con salsa de gorgonzola y nueces y gratén de parmesano.

V.SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN



J

Libritos de lomo rellenos de pimiento verde, albahaca y queso, con pisto de verduras.

V.VEGANA: HAMBURGUESA VEGETAL CON PISTO DE VERDURAS



V

Wrap de pollo a baja temperatura con pico de gallo, hierbas frescas y salsita de yogurt, lima y menta.

V.VEGANA: WRAP DE TOFU AHUMADO CON PICO DE GALLO, HIERBAS FRESCAS Y SALSITA DE YOGURT, LIMA Y MENTA



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Endivias, pico de gallo y huevo duro con vinagreta de lima-limón



Greenpacho con aceite de albahaca

Ensalada de melanzane con tomate cherry y queso feta



Crema de Calabacín templada con shitake

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Berenjenas rellenas de carne de ternera y verduras

V. VEGANA: BERENJENAS RELLENAS DE LEGUMBRES

M Super bowl de arroz con pollo, edamame, cebolla crujiente, cebolla encurtida, aguacate, tomate cherry y salsa terikaky

V. VEGANA: CON TEMPURA DE SOJA



MC Alubias con bacalao

V. VEGANA: ALUBIAS CON VERDURAS



J Lasaña tres capas de verduras (calabaza y cebolla caramelizada, setas y calabacín, berenjena) con sofrito de tomate caseo, queso fundido y aceite de albahaca

VERSION SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN. VERSION VEGANA: SIN QUESO.



V Fideos orientales estilo thay con huevo, verduras, brotes de soja, cacahuetes, y mayo kimchi.

V. SIN GLUTEN: FIDEOS SIN GLUTEN

V. VEGANA: FIDEOS CON VERDURAS (SIN HUEVO)



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Orzo (pasta griega) con eneldo, feta, cebolla tierna, y aceitunas negras

Salmorejo con huevo duro



Ensalada de verano de tomate con mozzarella y pesto vegano de anacardos.



Sopa de lentejas al curry y salsa de yogurt griego, lima y menta.



## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Pollo marinado estilo Art de Cook con patata panadera, verduras y hierbas provenzales

M

Creppes de trigo sarraceno a la cúrcuma, con verduras, aguacate, verdes crudos y cerdo desmigado a baja temperatura.

MC

Salmón a la papillote con verduras, arroz integral y salsita fresca de jengibre, limón y cilantro



J

Albóndigas caseras con salsa de verduras y patata asada especiada.  
V.VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS

V

Salteado de lentejas, ajos tiernos, setas y cebolla caramelizada, con huevo mollet y tomate cherry confitado.



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensaladilla rusa con atún, huevo duro y mayonesa vegana



Gazpacho tradicional

Ensalada de quinoa roja, fresas, tomates cherry, pepino y vinagreta de limón

Berenjena gratinada de mozzarella y orégano



## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Salteado corto de garbanzos con calamares y ajos tiernos  
VERSIÓN VEGANA: SALTEADO CORTO DE GARBANZOS CON TOFU AHUMADO, AJOS TIERNOS Y ESPINACA.



M Bacalao a baja temperatura con calabaza, cebolla caramelizada, setas y muselina de all i oli.  
VERSIÓN VEGANA: GARBANZOS CON CALABAZA, CEBOLLA CARMELIZADA, SETAS Y MUSELINA DE ALL I OLI.



MC FESTIVO SAN JUAN

J Pinchos de ternera adobada con arroz integral y salteado de espárragos y ajos tiernos.  
V.V: LEGUMBRE SALETADA CON VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL

V Fajitas de trigo integral con verduras, pollo marinado y guacamole.  
VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE TRIGO INTEGRAL CON VERDURAS, SEITÁN Y GUACAMOLE



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 zanahoria asada con verduras asadas a la finas hierbas y pan de pita especiado



Crema fría de melón con yogurt griego, lima y menta



Ensalada Curry Coleslaw: zanahoria rallada, col rallada, juliana de cebolla tierna, manzana rallada, pasas y veganesa de curry



Ensalada de pasta estilo italiana: berenjena asada, tomate seco, albahaca, aceitunas negras y mozzarella



## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Pollo a la plancha, berenjenas y shiitake teriyaki sobre una cama de espinacas con sésamo.  
V. VEGANA:TEMPURA DE TOFU



M

Fricandó, setas y patata panadera.  
V. VEGANA:FRICANDÓ DE SEITAN

MC

Lentejas pardinas con berenjena, yogurt de sésamo, granada y cilantro con picada de huevo duro.



J

Bacalao rebozado en panko con verduras saltadas al wok, salsa terikaki y sésamo negro.  
V. VEGANA:SEITAN MARINADO Y REBOZADO EN PANKO CON SALTEADO DE VERDURAS AL WOK Y SALSA TERIYAKI



V

Super bowl de arroz basmati con tataki de atún, edamame, fresas, cebolla frita, tomate cherry, pepino y mayo de kimchi.  
V. VEGANA:SUPER BOWL DE TOFU MARINADO.



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



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

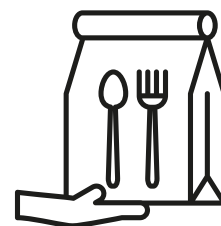


## BONO DE 20 MENÚS:

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€