

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

*Julia*

2026

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Hojaldre con verduras asadas, queso de cabra y miel



Vichyssoise de espárragos verdes

Tropical de fruta, zanahoria, maíz, brotes, germinados y "salsa cocktail" vegana



Gazpacho de remolacha

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

**L** Macarrones con costilla, butifarra de pages desmigada, salsa de tomate casera, tacos de chorizo y gratinados con emmental.  
V.VEGANA: MACARRONES CON BOLOÑESA VEGANA



**M** Poke Bowl de arroz basmati, salmón, edamame, cebolla crujiente, tomate cherry, aguacate, salsa oriental y mayo kimchi  
V.VEGANA: POKE DE ARROZ CON TEMPURA DE TOFU MARINADO.



**MC** Fajita crujiente con pollo a baja temperatura desmigado y guacamole, tomate, aguacate, cebolla roja macerada  
V.VEGANA: FAJITA DE ALUBIA ROJA.



**J** Fideuá de pescado del senyoret: Gambas peladas, sepia y mejillones.  
Con alioli de ajo negro  
V.VEGANA: FIDEUÁ DE ALGAS CON VERDURAS



**V** Bacalao al pilpil con patata, cebolla y tomate confitado  
V.VEGANA: HUEVOS POCHÉ CON SETAS, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE CONFITADO



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETS

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada templada de berenjena, queso mozzarella y tomate confitado con aceite de romero



Salmorejo



graten de patata, cebolla caramelizada pisto de verduras y huevo duro



Crema calabacín

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Pollo plancha con judía tierna, tomate seco, brotes de soja

y salsa hoisin



V. VEGANA: TOFU A LA PLANCHA CON JUDÍA TIERNA, TOMATE SECO, BROTES DE SOJA Y SALSA HOISIN

M Hamburguesa vegetal con patata especiada, verduras y verdes frescos

MC Fideos chinos con verduras, gambitas, salsa teriyaki, verdes frescos y huevo encurtido en soja.



J Lasaña de ragú de ternera

V. VEGANA: LASAÑA VEGETAL DE BOLOÑESA VEGANA



V Salmón a la papillote con verduras, quinoa y pesto vegano  
OPCIÓN VEGETARIANA: HUEVO POCHÉ



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS




MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Brotes tiernos, col morada, zanahoria y cebolla con mayonesa vegana de lima, germinados y semillas de girasol caramelizadas con miel 

Gazpacho verde de calabacín, manzana verde y espinaca

Verduras escalibadas con aliño de olivada

Crema crudivegana de zanahoria




## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

**L** Lentejas salteadas con butifarra, setas, cebolla caramelizada, romero y reducción de pedro Ximenez .  
VERSIÓN SIN VEGANA: TOFU MARINADO A LA FINAS HIERBAS

**M** Curry rojo de verduras con fideos de arroz

**MC** Guiso de ternera estilo Marroquí (Tajín) con verduras y patata panadera.  
V. VEGANA: TAJÍN DE VERDURAS CON HUEVO Y GARBANZOS

**J** Tuna Bowl. Atún, fresas, nueces, arroz, edamame, cebolla morada encurtida en lima, mayonesa de wasaby y salsa de soja y sésamo  
V. VEGANA: TOFU EN TEMPURA MARINADO   

**V** Pasta fresca rellena de ricota con salsa de setas, calabacín salteado, cebolla caremlizada y parmesano  



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

## ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Brotes tiernos con manzana, apio, cebolla tierna, nueces y vinagreta de mostaza



Vichyssoise tradicional



Hummus de calabaza asada con cebolla caramelizada, y pan de pita especiado



Gazpacho de Melón

## PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Fricandó de ternera con patata asada  
V. VEGANA: FRICANDÓ DE SEITÁN

M

Bowl de pollo marinado con sésamo, acompañado de verduras y arroz basmati  
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN MARINADO CON SÉSAMO, ACOMPAÑADO DE VERDURAS Y ARROZ BASMATI

MC

Lentejas salteadas con gambitas, calabacín y ajos tiernos  
V. VEGANA: CON HUEVO DURO



J

Musaka de berenjena y carne con albahaca fresca  
V. VEGANA: MUSAKA DE BOLOÑESA VEGANA



V

Huevos al plato con gratinados con queso de cabra y pan de ajo.



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

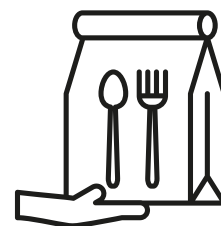


## BONO DE 20 MENÚS:

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€