

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Septiembre

2026

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Brotes tiernos con higos, tomate seco, aguacate y semillas de girasol



Gazpacho Andaluz

Ensalada detox de brotes amargos, pepino, cebolla, col, pasas y semillas con vinagreta de umeboshi



Crema de calabacín y almendras



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L VACACIONES

M Mousaka de berenjena sobre cama de hojaldre
VERSIÓN VEGANA: MOUSAKA VEGANA (CON SOJA Y BEBIDA VEGETAL)
VERSIÓN SIN GLUTEN: BECHAMEL CON MAIZENA Y HOJALDRE VEGANO



MC Albóndigas estilo tradicional con salsa de verduras y albahaca fresca.
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS DE LEGUMBRES



J Super bowl de arroz basmati, atún marinado con edamame, aguacate, cebolla encurtida, mango, pepino y rabanitos con salsa oriental y mayonesa kimchi
VERSIÓN VEGANA: POKE DE ARROZ BASMATI CON TOFU AHUMADO Y MAYONESA CON BEBIDA DE SOJA



V Pollo teriyaki con verduras, fideos orientales, cebolla caramelizada, alga nori y cacahuetes
VERSIÓN VEGANA: TOFU TERIYAKI
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEOS DE ARROZ



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Baba Ganoush (Paté vegetal de berenjena) con pan de pita especiado
 VERSIÓN SIN GLUTEN: PAN DE MAIZ



Crema vegana de coliflor



Brotes, pepino, tomate y aguacate con vinagreta de miso
 VERSIÓN SIN GLUTEN (VINAGRETA CON TAHINI)



Crema fría de zanahoria y coco

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Pollo con quinoa, verduras y cúrcuma
 VERSIÓN VEGANA: QUINOA CON VERDURAS, CÚRCUMA Y ALUBIA BLANCA

M

Dados de salmón con sésamo y vinagreta de soja caramelizada
 acompañado de arroz integral y calabacín
 VERSIÓN VEGANA: DADOS DE TOFU (EN VEZ DE SALMÓN)
 VERSIÓN SIN GLUTEN: (SOJA SIN GLUTEN)



MC

Lentejas templadas con verduras e hinojo

J

Lasaña de calabacín, pimiento, berenjena, mozzarella y higos
 VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN Y BECHAMEL CON MAIZENA
 VERSIÓN VEGANA: BECHAMEL CON BEBIDA DE SOJA Y QUESO VEGANO



V

FESTIVO



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensaladilla Rusa estilo Art de Cook con aceite de piparra
VERSIÓN VEGANA: SIN HUEVO Y SIN ATÚN.



Hummus de alubias blancas con pan de pita especiados y bastoncillos de verduras.

VERSIÓN SIN GLUTEN: PAN DE MAIZ



Greenpacho con aceite de lima y albahaca

Crema de verduras con jengibre y cúrcuma

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Berenjena boloñesa de carne de pollo con verduras y gratinada al horno
VERSIÓN VEGANA: BERENJENA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA
SIN QUESO/ QUESO VEGANO



M Pavo marinado al horno con verduras y patata especiada.
VERSIÓN VEGANA TOFU MARINADO

MC Crepe de pollo con champiñones y crema de leche
VV. CREP DE TOFU Y CHAMPIÑONES.
VSG: CREPE DE TRIGO SARRACENO SIN LECHE Y MANTEQUILLA



J Estofado de sepia con patata y picadillo de almendras,
ajos confitados y chocolate negro.
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN



V Quiche de zanahoria, cebolla caramelizada, verduritas, beicon y queso
V. VEGANA: IDEM SIN BEICON SIN QUESO/QUESO VEGANO. SIN HUEVO.
V.SIN GLUTEN: QUICHE 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

Ensalada de patata con manzana, nueces, queso tierno y vinagreta de mostaza y miel
VERSIÓN VEGANA: SIN QUESO/ SOJA TEXTURIZADA



Crema de puerro y patata

Picadillo de marisco estilo ceviche con mayonesa de aguacate y lima.
VERSIÓN VEGANA: CEVICHE VEGETAL



Crema de puerro con aceite de ajos confitados y pimentón de la vera

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Fideos orientales con verduras, verdes frescos, alga nori, cacahuetes caramelizados en agave y vinagreta de miso
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEOS DE ARROZ/MISO SIN GLUTEN O TAHINI



M

Fajitas con tempura de bacalao y mayonesa de kimchi y cebolla morada encurtida
VERSIÓN SIN GLUTEN: FAJITAS DE TRIGO SARRACENO
VERSIÓN VEGANA: FAJITA TEMPURA DE SETAS Y MAYONESA CON BEBIDA DE SOJA SIN HUEVO



MC

Superbowl de pollo a la naranja, arroz integral, hummus de berenjena ahumada y pimentón de la vera y verduras
VERSIÓN VEGANA: BOWL DE TOFU A LA NARANJA



J

Musaka de ternera picada con verduras
VERSIÓN VEGANA: MOUSAKA DE SOJA TEXTURIZADA Y BECHAMEL CON BEBIDA VEGETAL
VERSIÓN SIN GLUTEN: BECHAMEL CON MAIZENA



V

Solomillo de cerdo con crema de mostaza antigua y patata asada especiada.
VERSIÓN VEGANA: IDEM CON TOFU ASADO Y CREMA DE LECHE VEGANA CON MOSTAZA ANTIGUA



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 y higos con nueces y vinagreta dulce de mostaza.

VERSIÓN VEGANA: SIN QUESO/SOJA TEXTURIZADA



Picadillo de garbanzos con escalibada y huevo duro

V.VEGANA: SIN HUEVO



Crema de remolacha remineralizante con eneldo

Gazpacho de zanahoria

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Guiso de ternera marroquí estilo tajin
VERSIÓN VEGANA: GUISO DE GARBANZOS ESTILO TAJIN

M Pad tha: spaghetti de arroz, shiitake, zanahoria, cacahuets tostados, daikon encurtido, cilantro, lima



MC Guiso de legumbre y calamares con tataki de atún
VERSIÓN VEGANA: GUISO DE TOFU Y LEGUMBRE CON VERDURAS



J Fajitas de pollo desmigado a baja temperatura con chudney de mango, aguacate y pico de gallo

VERSIÓN VEGANA: FAJITAS DE FALAFFEL

VERSIÓN SIN GLUTEN: FAJITA DE MAIZ/TRIGO SARRACENO



V Lasaña de verduras con pesto de pistacho, tomates confitados, burrata y albahaca fresca

VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN, BECHAMEL CON MAIZENA

VERSIÓN VEGANA: BECHAMEL DE BEBIDA DE SOJA (SIN MANTQUEUILLA), SIN BURRATA Y PESTO (SIN QUESO)



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



PESCADO



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES