

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Setiembre

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

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



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Brotes verdes con uvas rojas, semillas tostadas y queso de cabra


- Crema de calabaza y sésamo con crujiente de col kale


- Ensalada de lentejas con pico de gallo y veganesa de aguacate


- Gazpacho de remolacha con sésamo negro



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L

Fideos a la cazuela con vegetales y sepia.
VERSIÓN VEGANA: CON SETAS
VERSIÓN SIN GLUTEN:FIDEOS DE ARROZ


- M

Fricandó de ternera con arroz y setas
VERSIÓN VEGANA: SEITÁN
- MC

Pollo de corral al horno con hierbas frescas y calabaza
VERSIÓN VEGANA: TOFU SALTEADO CON VERDURAS, HIERBAS FRESCAS Y CALABAZA
- J

Timbal de patata con escalibada, huevo duro, romesco y bacalao desmigado
VERSIÓN VEGANA: SIN HUEVO Y BACALAO (CON SOJA TEXTURIZADA)
VERSIÓN SIN GLUTEN (ROMESCO SIN PAN)


- V

Guiso de garbanzos estilo indú con un toque de yogur, lima y acompañado de pan naan.
VERSIÓN VEGANA: YOGUR DE SOJA Y PAN DE MAIZ
VERSIÓN SIN GLUTEN: PAN DE MAIZ



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



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)



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 DE FRUTOS ROJOS Y MIEL

FRUTA CORTADA DE TEMPORADA 4 €

BEBIDA SALUDABLE (350 ml.) 3,5 €

BEBIDA DE ARROZ, MATCHA, REISHI, CANELA, JENJIBRE, CÚRCUMA Y PIMIENTA

BATIDO DEL DÍA 4 €

Precios

ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL 12 €

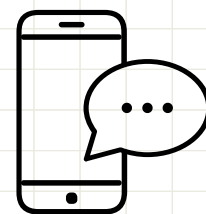
PLATO PRINCIPAL 9€

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

215 € (con transporte)

195 € (sin transporte)

BONO DE 10 MENÚS: ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL

120 € (con transporte)

105 € (sin transporte)

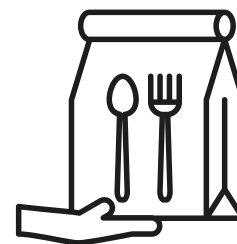
BONO DE 5 MENÚS: ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL

67 € (con transporte)

57€ (sin transporte)

POR 3 €

TE LO LLEVAMOS A
CASA O AL TRABAJO
(Sitges, Vilanova y
Sant Pere de Ribes)



*Pedido
mínimo de 10€