

ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

October
2026

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de brotes tiernos, burrata, aguacate, membrillo, vinagreta de mostaza dulce



Espaguetis integrales con pesto vegano de anacardos y albahaca, tomate cherry confitado y aceitunas negras



Crema de brócoli y kale

Gazpacho de calabacín

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L Fricandó de ternera con patata asada especiada.
VERSIÓN VEGETARIANA: FRICANDÓ DE SEITÁN



M Berenjenas rellenas de pollo y verduras
VERSIÓN VEGETARIANA: BERENJENAS RELLENAS DE VERDURAS

MC Lasaña de espinacas a la catalana con bechamel de setas trufada
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN



J Risotto de calamares con cebolla dulce confitada
VERSIÓN VEGANA: RISOTTO DE SETAS



V Crujiente de hojaldre relleno de verduras, tomate y queso de cabra, acompañado de verdes crudos y germinados
VERSIÓN SIN GLUTEN: COCA DE TRIGO SARRACENO CON VEGETALES Y QUESO DE CABRA, ACOMPAÑADO DE VERDES CRUDOS Y GERMINADOS.



APIO



GLUTEN



HUEVO



SOJA



SÉSAMO



MOLUSCO



FRUTOS SECOS



ALTRAMUCES



LÁCTEOS



SULFITOS



CRUSTÁCEOS



MOSTAZA



CACAHUETES

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de kale, aguacate, nueces, tomate cherry y aguacate con vinagreta oriental de miso

Ensalada de mozzarella con tomate cherry, aceitunas y vinagreta de albahaca y menta

Crema de puerros, con aceite de cúrcuma y maca

Crema fría de manzana verde, aguacate y lima a la menta

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L FESTIVO

M Pollo a la plancha con judía tierna, boniato, tomate seco, brotes de soja, y salsa Hoisin.
VERSIÓN VEGANA: TOFU MARINADO A LA PLANCHA EN SUSTITUCIÓN DEL POLLO

MC Salteado corto de lentejas con verduras, tomate confitado y crujiente de puerro
VERSIÓN SIN GLUTEN: SALTEADO DE TOFU Y HIERBAS DE LA PROVENZA CON MIJO

J Albóndigas caseras con salsa de verduras y boletus con patatata asada al romero
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA Y SETAS

V Pasta fresca con crema de champiñones y judía tierna salteada con shitake y parmesano
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Ensalada de brotes tiernos con pera, queso fresco, nueces y vinagreta de mostaza dulce v j b


- Ensalada templada de verduras asadas, romesco y aceitunas negra
- Crema de alcachofa con shitake
- Crema crudivegana de zanahoria con vegetales



PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L

Fideos a la cazuela melosos con verduras de temporada, gambitas peladas y alga wakame.
VERSIÓN VEGANA: MELOSO DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA Y ALGA WAKAME


- M

Boniatos rellenos de verduras y queso parmesano
VERSIÓN SIN GLUTEN Y VEGETARIANA: ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON VERDURAS


- MC

Guiso de alubias con verduras y crujiente de alcachofa
- J

Fajitas de pollo y verduras
VERSIÓN VEGETARIANA Y SIN GLUTEN: FAJITAS DE MAÍZ CON VEGETALES Y HUMMUS DE GARBANZOS


- V

Super bowl de arroz basmati con vegetales, tomates confitados con albahaca, humus ligero de berenjena y vegetales crudos



ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

- Ensalada de naranja, aguacate, arándanos y almendras
- Ensalada griega de berenjena con cherry, queso feta y aceitunas negras
- Escudella Catalana con vegetales, garbanzos y fideos integrales.
VERSIÓN VEGANA: ESCUDELLA VEGETAL. V. SIN GLUTEN: FIDEOS SIN GLUTEN
- Crema de setas con alcachofa crujiente

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

- L Pollo asado con patata especiada, cebolla caramelizada y compota de manzana
VERSIÓN VEGANA: ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
- M Fideos orientales con verduras, semillas crunchy con chili y lima, y hierbas frescas
VERSIÓN SIN GLUTEN: FIDEOS DE ARROZ
- MC Poke Bowl de salmón y arroz basmati con vegetales, mayonesa de wasabi, edamame, cebolla crujiente y sésamo
VERSIÓN VEGETARIANA: TIMBAL DE VERDURAS CON TOFU AHUMADO Y HIERBAS FRESCAS
- J Bento de hamburguesa teriyaki de ternera con verduras
- V Crepes de trigo sarraceno con verduras, hummus de alubias y zanahorias asadas y cebolla morada encurtida

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)

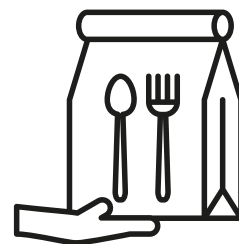
BONO DE 5 MENÚS: ENSALADA O CREMA + PLATO PRINCIPAL

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€