ART DE COOK

TUPPER SALUDABLE

Noviembre

2026

2-6 NOVIEMBRE

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de col, manzana, zanahoria, lechuga, cebolla morada pasas, semillas y mahonesa de aguacate

Sopa de cebolla con queso gratinado

Ensalada de lentejas con picadillo de verduras y pesto de tomates secos

Crema de Zanahoria y boniato especiada con crujiente de puerro

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L

Espaguetis integrales a la marinera (sepia, mejillones, gambitas)
VERSIÓN SIN GLUTEN: PASTA SIN GLUTEN. VERSIÓN VEGANA: BOLOÑESA VEGANA

M

Crêpe de trigo sarraceno con kimpira de verduras, hummus de remolacha, y tiras de pollo marinado.
VERSIÓN VEGANA: CRÊPE DE TRIGO SARRACENO
CON KIMPIRA DE VERDURAS Y HUMMUS DE REMOLACHA

MC

Albóndigas caseras con salsa de verduras y setas, acompañado de patata asada.
VERSIÓN VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS

J

Arroz largo integral con shitake, cebolla caramelizada, judía tierna y muselina de alioli de coliflor

V

Boniatos rellenos de butifarra, setas y ajos tiernos, con cebolla caramelizada y gratinados con parmesano
V. VEGETARIANA : RELLENOS DE SETAS, CEBOLLA Y AJOS TIERNOS CON PARMESANO.

APIO · GLUTEN · HUEVO · SOJA · SÉSAMO · MOLUSCO · FRUTOS SECOS
PESCADO · ALTRAMUCES · LÁCTEOS · SULFITOS · CRUSTÁCEOS · MOSTAZA · CACAHUETES

9-13 NOVIEMBRE

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de pasta con berenjena asada, tomate asado, hierbas frescas, aceitunas negras, pasas y salsa chermoula

Caldo detox con jengibre, alga wakame, shitake y cúrcuma

Ensalada de queso de cabra con membrillo, nueces y vinagreta de mostaza en grano y miel

Crema de calabaza al curry con sésamo

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L — Estofado de ternera con setas, alcachofa, patata y crujiente de puerro.
VERSIÓN VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN.

M — Papillote de salmón con verduras estilo oriental acompañado de bulgur.
VERSIÓN VEGETARIANA: BULGUR CON VERDURAS Y TOFU A LAS FINAS HIERBAS

MC — Guiso de lentejas estilo tradicional con calabaza, chorizo y panceta.
VERSIÓN VEGANA: GUISO DE LENTEJAS VEGETALES

J — Pollo asado al limón con calabaza, patata panadera y verdes frescos.
VERSIÓN VEGETARIANA: TEMPURA DE TOFU MARINADO AL LIMÓN CON PATATA CALABAZA Y VERDES FRESCOS

V — Tortilla de otoño de cebolla caramelizada, boniato, setas y patata, compañado de tomates confitados con orégano fresco.

APIO · GLUTEN · HUEVO · SOJA · SÉSAMO · MOLUSCO · FRUTOS SECOS
PESCADO · ALTRAMUCES · LÁCTEOS · SULFITOS · CRUSTÁCEOS · MOSTAZA · CACAHUETES

16-20 NOVIEMBRE

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de patata, atún, huevo duro y cebolla morada encurtida con mayonesa de encurtidos.

Vichisoisse vegana de coliflor y puerro con aceite de cominos y pimentón de la vera

Hummus de alubia blanca de zanahorias asadas con romero acompañado de focaccia casera

Crema de alcachofa con shitake

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L — Timbal de patata y setas cardo y carne de cerdo desmigada estilo pulled y topping de cebolla caramelizada y reduccion de pedro ximénez.
V.VEGANA: TIMBAL DE PATATA Y SETA CARDO ESTILO PULLED Y TOPPING DE CEBOLLA CARAMELIZADA Y REDUCCION DE PEDRO XIMÉNEZ

M — Quinoa con verduras, salsa yogur, chermoula y cebolla crujiente

MC — Lasaña boloñesa de ternera con bechamel y gratinada.
V. VEGANA: LASAÑA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA
VERSIÓN SIN GLUTEN: LASAÑA SIN GLUTEN

J — Fajitas de pollo y verduras con aguacate, salsa tahini y limón
VERSIÓN VEGETARIANA: FAJITAS DE VERDURAS, GARBANZOS Y AGUACATE

V — "Sipia bruta" con alcachofa (guiso de sepia con patata y alcachofa).
V. VEGANA: ESTOFADO DE LEGUMBRE CON VERDURAS Y ALCACHOFA.

APIO · GLUTEN · HUEVO · SOJA · SÉSAMO · MOLUSCO · FRUTOS SECOS
PESCADO · ALTRAMUCES · LÁCTEOS · SULFITOS · CRUSTÁCEOS · MOSTAZA · CACAHUETES

23-27 NOVIEMBRE

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Ensalada de kale , aguacate y cítricos con vinagreta de sésamo y semillas tostadas

Dhal de lentejas (guiso de lentejas)

Graten de patata, cebolla, setas y parmesano

Crema de calabacín, cebolla y puerro

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L — Albóndigas caseras de ternera acompañadas de tallarines
V. VEGANA: ALBÓNDIGAS VEGANAS

M — Berenjenas rellenas de pollo desmigado a baja temperatura con verduras
VERSIÓN VEGETARIANA: BERENJENAS RELLENAS DE LEGUMBRE

MC — Arroz basmati con calabaza asada, cebolla caramelizada, calabacín asado y shitake

J — Quiche de puerro, calabaza y gorgonzola con ensalada de tomate y albahaca.

V — Dados de salmón con sésamo y vinagreta de soja caramelizada acompañado de fideos de arroz, alga wakame y verduras de temporada.
V.VEGANA: FIDEOS DE ARROZ CON VERDURAS, VINAGRETA DE SOJA CARAMELIZADA, SÉSAMO Y ALGA WAKAME

APIO · GLUTEN · HUEVO · SOJA · SÉSAMO · MOLUSCO · FRUTOS SECOS
PESCADO · ALTRAMUCES · LÁCTEOS · SULFITOS · CRUSTÁCEOS · MOSTAZA · CACAHUETES

30 NOV.-4 DICIEMBRE

ART DE COOK

ENSALADAS Y CREMAS

ELIGE UNA PARA CADA DÍA

Bombas de patata, setas, cebolla y queso con verdes frescos.

Crema Thay de verduras con jengibre, cúrcuma, comino y leche de coco

Ensalada de arroz estilo griga con feta, aceituna kalamata, eneldo, pepino y vinagreta de tajín y limón.

Escudella de fideos con garbanzos y pollo desmigado.
V.VEGANA: ESCUDELLA VEGETAL CON FIDEOS Y GARBANZOS

PLATOS PRINCIPALES

CADA DÍA UN PLATO DIFERENTE

L — Creppe de pollo desmigado y verduras con crema de setas.
V.VEGANA: CREPPE DE VERDURAS CON CREMA DE SETAS

M — Estofado de ternera estilo tradicional con picada de chocolate y almendras y tallarines
V.VEGANA: ESTOFADO DE SEITÁN

MC — Bacalao a baja temperatura con mouselina de all y oli y patata panadera
V.VEGANA: FILETE DE TOFU MARINADO Y ASADO CON MOUSELINA DE ALIOLI Y PATATA PANADERA

J — Arroz Mar y montaña (sepia y costilla abaja temperatura).
V.VEGANA: ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA

V — Butifarra esparracada con setas de temporada y espárragos acompañado de parmentier de patata y boniato.
V.VEGANA: CON HUEVO POCHÉ

APIO · GLUTEN · HUEVO · SOJA · SÉSAMO · MOLUSCO · FRUTOS SECOS
PESCADO · 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

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

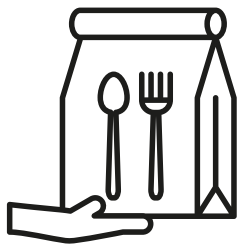
120 € (con transporte) 105 € (sin transporte)

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€