



**ALMUERZO**

**lakook**  
CAUSAS CEA(R)

# ÍNDICE

• NUESTRO PROYECTO	3
• QUÉ OFRECEMOS	4
• QUÉ ES ALMUERZO	5
• ALMUERZO 1	6
• ALMUERZO 2	7
• ALMUERZO 3	8
• ALMUERZO 4	9
• PERSONALIZA TU MENÚ	10
• ALMUERZO BEBIDAS	13
• ALÉRGENOS	15
• CONDICIONES	16
• CONTACTO	18





## SOBRE NUESTRO PROYECTO

*lakook* es la marca comercial de Causas CEAR SL, empresa social promovida por la Comisión Española de Ayuda al Refugiado, CEAR, que lleva más de 40 años defendiendo el derecho de asilo y los derechos humanos, promoviendo el desarrollo integral de las personas refugiadas que vienen huyendo de conflictos bélicos o de violación de DDHH, solicitantes de asilo, apátridas y migrantes con necesidad de protección internacional y/o en riesgo de exclusión social.

*lakook* Causas CEA(R) tiene como objeto la integración social y laboral de las personas objetivo de la entidad. En *lakook* Causas CEA(R), ayudamos a las personas refugiadas que han huido de sus países a construir un nuevo futuro, proporcionándoles a través de la cocina un medio para integrarse social y laboralmente en España.

Así nace un catering diferente, que se adapta a cualquier tipo de evento con una oferta de deliciosos platos provenientes de todos los lugares del mundo y con un marcado sabor a solidario.

Nuestra propuesta busca traer los sabores y las emociones de los países de origen de las personas protagonistas del proyecto, buscando las raíces y esencias de cada plato.

*lakook* Causas CEA(R) cuenta con más de 100 personas en el equipo, de más de 30 nacionalidades diferentes, donde el 80% vienen de diferentes itinerarios de integración dentro de la entidad.

## QUÉ OFRECEMOS

Disponemos de un servicio de Catering para eventos, social, sostenible, multicultural y delicioso.

Practicamos criterios de sostenibilidad en nuestras compras y gestión de residuos, apostamos por el comercio justo y productos de cercanía, introducimos productos procedentes de agricultura ecológica en nuestras propuestas y apostamos por una cocina saludable. Reducimos el uso de plásticos y desechables, y en su caso, 100% biodegradables.

El resultado, una propuesta gastronómica deliciosa y sorprendente con platos procedentes de todo el planeta.

Realizamos servicios para **Pausas Café, Brunch, Aperitivos, Cócteles, Almuerzo, Lunch Box, Eventos singulares** y **Food Truck** en festivales y eventos especiales.





## QUÉ ES ALMUERZO

Un almuerzo es un servicio de catering informal, equivalente a la comida o cena. Usualmente se ofrece en el intermedio de una formación, reunión o congreso.

La duración es de aproximadamente 60 minutos, los comensales están de pie y el servicio es tipo bufé, con platos y cubiertos para que cada persona invitada pueda degustar toda la oferta. Contamos con menús fríos o fríos y calientes.

Este servicio se ofrecerá, por norma general, entre las 13:00 y las 15:00 o entre las 19:30 y 21:00 horas.

En nuestra oferta, un almuerzo estándar contiene piezas de aperitivo, entrepanes, ensaladas o boles, un plato caliente principal (en el caso de almuerzo caliente), y un postre, siempre de elaboración propia y con productos de cercanía, frescos y primando la producción ecológica. Café opcional.

En cuanto a las bebidas, contaremos con Vinos tintos y blancos, de denominaciones de origen de proximidad, cervezas, así como una selección de aguas saborizadas con sabor saludable e internacional.

# ALMUERZO 1

(4 piezas)

- **Totopos (Entrante)**  
Totopos con guacachile y pico de gallo
- **Ensalada Mushakan** 🌾 🥚 🐟 🍅 🥑 (Ensalada)  
Pollo marinado al estilo palestino, fusili, tomate seco y aceitunas
- **Fatayer libanés** 🌾 🥚 🥙 (Entrepan)  
Empanada libanesa de espinacas con piñones y sumac
- **Baklava de pistacho** 🌾 🍪 🥜 (Postre)  
Dulce árabe a base de capas de masa philo y frutos secos en almíbar de agua de azahar

Precio calculado para 50 personas: **22,35 €**

Precio calculado para 100 personas: **21,44 €**

- El precio incluye comida (en bufé), bebida por tiempo contratado (con servicio), vajilla, mobiliario y transporte
- El precio puede variar en función al número de personas y opciones elegidas. Solicita tú presupuesto.
- Iva 10% no incluido.

Latinoamérica



Mundo Árabe

Mundo Árabe



Mundo Árabe



## ALMUERZO 2

(4 piezas)

- **Falafel con salsa tarator** 🌱 (Entrante)  
Pinchos de falafel casero con salsa de tahini, zumo de limón y pimienta negra
- **Ensalada de quinoa** (Ensalada)  
Con verduras al ras al hanout y vinagreta de cilantro
- **Naan de pastrami** 🍞 🐟 🌿 🥫 🥑 (Entrepan)  
Pan plano tipo naan con muhammara, rúcula y mayo de alcaparras
- **Baklava de pistacho** 🍪 🌰 🥥 (Postre)  
Dulce árabe a base de capas de masa philo y frutos secos en almíbar de agua de azahar

Precio calculado para 50 personas: **24,24 €**

Precio calculado para 100 personas: **23,33 €**

- El precio incluye comida (en bufé), bebida por tiempo contratado (con servicio), vajilla, mobiliario y transporte
- El precio puede variar en función al número de personas y opciones elegidas. Solicita tú presupuesto.
- Iva 10% no incluido.



7

Mundo Árabe



Latinoamérica



Asia Central

Mundo Árabe



## ALMUERZO 3

(4 piezas)

- **Sikil Pak Hummus** (Entrante)    
Sikil Pak Hummus de semillas de calabaza típico de Yucatán
- **Tagine de carrillera**    (Plato principal)  
Guiso de carrillera de ternera con canela, ciruelas y almendras acompañado con cous cous
- **Pita sabij**    (Entrepan)  
Pita Sabij rellena de berenjena frita, huevo duro y salsa de sésamo
- **Baklava de pistacho**    (Postre)  
Dulce árabe a base de capas de masa philo y frutos secos en almíbar de agua de azahar

Precio calculado para 50 personas: **24,78 €**

Precio calculado para 100 personas: **23,87 €**

- El precio incluye comida (en bufé), bebida por tiempo contratado (con servicio), vajilla, mobiliario y transporte
- El precio puede variar en función al número de personas y opciones elegidas. Solicita tú presupuesto.
- Iva 10% no incluido.



Latinoamérica



Mundo Árabe

Latinoamérica

Mundo Árabe



## ALMUERZO 4

(4 piezas)

- **Dolmades de arroz, yogur y pepino** 🍷 (Entrante)  
Hojas de parra rellenas de arroz, con tzatsiki de pepino y jalapeño
- **Moqueca de langostinos** 🌊 🍷 (Plato principal)  
Guiso bahiano de pimientos, leche de coco, jengibre y langostinos con arroz basmati
- **Rustic de labneh** 🍷 🥙 (Entrepan)  
Pan rustic con queso fresco libanés, tomate seco y aceitunas
- **Baklava de pistacho** 🍷 🥙 (Postre)  
Dulce árabe a base de capas de masa philo y frutos secos en almíbar de agua de azahar

Precio calculado para 50 personas: **25,89 €**

Precio calculado para 100 personas: **24,98 €**

- El precio incluye comida (en bufé), bebida por tiempo contratado (con servicio), vajilla, mobiliario y transporte
- El precio puede variar en función al número de personas y opciones elegidas. Solicita tú presupuesto.
- Iva 10% no incluido.

Mundo Árabe

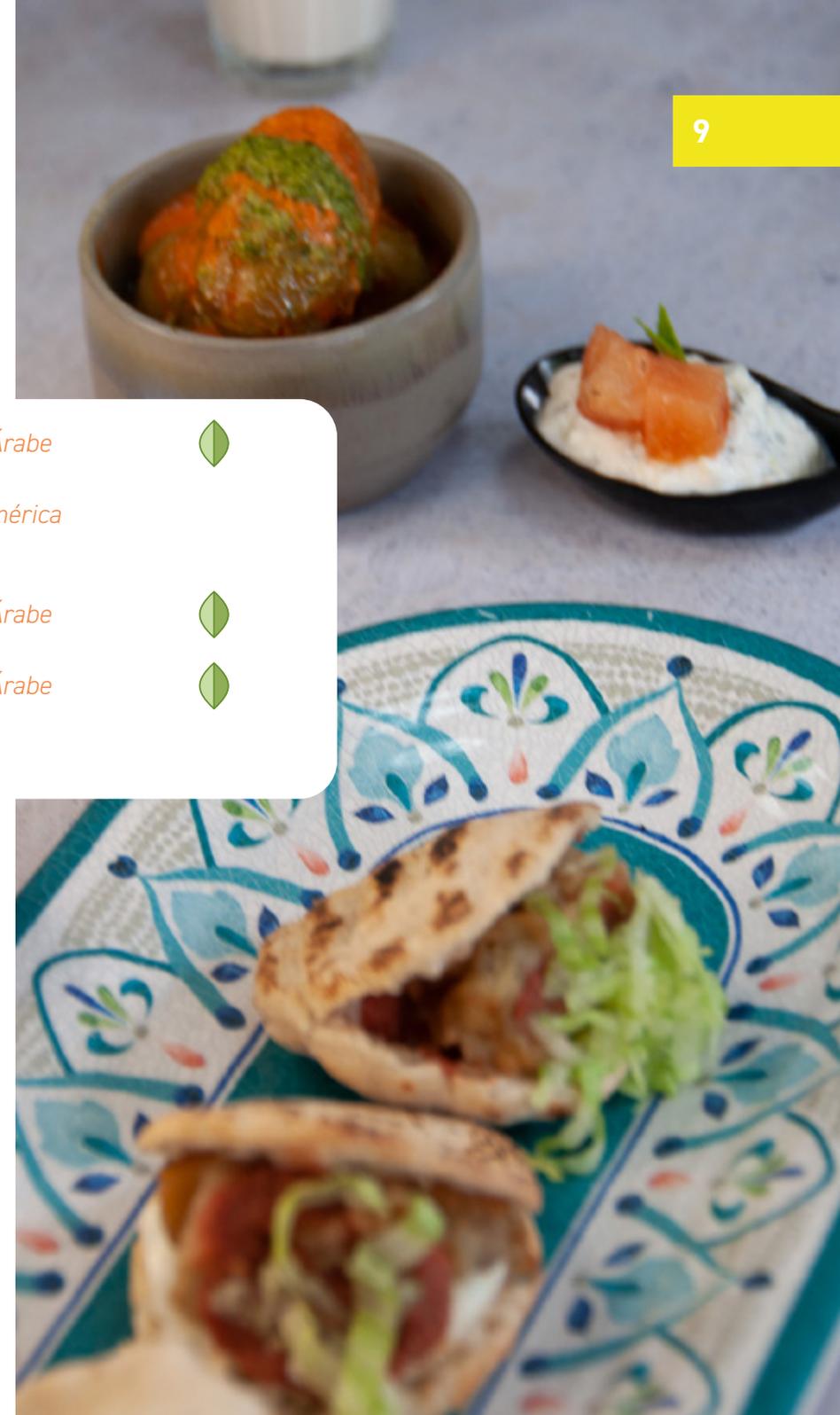


Latinoamérica

Mundo Árabe



Mundo Árabe



# PERSONALIZA TU MENÚ

## ENTREPANES

- **Naan de pastrami**        
Pan plano tipo naan con muhammara, rúcula y mayo de alcaparras
- **Naan de falafel**    
Falafel casero de garbanzos con salsa marroquí de tomate y especias
- **Manoushe de pollo Mushakan**      
La pizza libanesa con pollo marinado al estilo palestino, zaatar, parmesano y rúcula
- **Manoushe con zaatar**     
La pizza libanesa con aceite de oliva, zaatar, parmesano y rúcula
- **Rustic de labneh**     
Pan rustic con queso fresco libanés, tomate seco y aceitunas
- **Fatayer libanés**    
Empanada libanesa de espinacas con piñones y sumac

Asia Central

Mundo Árabe



Mundo Árabe

Mundo Árabe



Mundo Árabe



Mundo Árabe



# PERSONALIZA TU MENÚ

## ENSALADAS

- **Ensalada de quinoa**  
Con verduras al ras al hanout y vinagreta de cilantro
- **Taboulé** 🌾  
Ensalada libanesa de perejil, tomate, menta y bulgur
- **Ensalada Mushakan** 🌾 🥚 🐟 🍷 🌿  
Pollo marinado al estilo palestino, fusili, tomate seco y aceitunas
- **Labneh** 🌾 🥛 🌿  
Queso fresco a base de yogur con tomate confitado, sésamo y migas de zaatar
- **Zaalouk de berenjenas** 🐟  
Ensalada de berenjenas marroquí con salmón ahumado de Madarcos
- **Papas a la huancaína** 🌾 🥛 🍷  
Papa canaria arrugá con salsa peruana de ají amarillo
- **Muhammara** 🌾 🍷  
Crema siria de pimientos asados con nueces y melaza de granada

Latinoamérica



Mundo Árabe



Mundo Árabe

Mundo Árabe



Mundo Árabe

Latinoamérica



Mundo Árabe



# PERSONALIZA TU MENÚ

## PLATOS PRINCIPALES

- **Ají de gallina con arroz basmati** 🌾 🍷 🍷  
Guiso peruano de pollo desmigado en salsa de ají amarillo, con nueces y parmesano
- **Tagine de carrillera** 🌾 🍷 🌿  
Guiso de carrillera de ternera con canela, ciruelas y almendras acompañado con cous cous
- **Moqueca de langostinos** 🌊 🍷 🍷  
Guiso bahiano de pimientos, leche de coco, jengibre y langostinos con arroz basmati
- **Moussaka de verduras** 🌾 🍷  
Capas de berenjena asada y verduras con bechamel de cardamomo
- **Maffe de verduras** 🌾  
Guiso de verduras cocinadas en crema de cacahuete típico de África Occidental
- **Crema de remolacha** 🍷 🌿  
Chupito de crema de remolacha y tomate con queso feta y albahaca
- **Crema de calabaza, jengibre y coco**  
Chupito de crema de calabaza asada, con leche de coco y jengibre

*Latinoamérica*

*Mundo Árabe*

*Latinoamérica*

*Mundo Árabe*

*África Occidental*

*Europa del Este*

*Internacional*



# ALMUERZO

## BEBIDAS

Todas nuestras propuestas de **ALMUERZO** contarán con las siguientes bebidas:

- **Vino Tinto La viña de Ayer**  
Garnacha D.O. Cebreros Bodegas Soto y Manrique
- **Vino Blanco Entre Silencios**  
Cooperativa de Arganda D.O. Vinos de Madrid
- **Aguas saborizadas caseras (opcional Refrescos)**  
Karkadé helado con naranja y jengibre y Té Moruno con menta
- **Cervezas**  
Botellines con alcohol y 0,0 (opción sin gluten bajo pedido)
- **Agua en jarra**  
Más ecológico



# ALMUERZO

## BEBIDAS

Puedes añadir a tu pedido cualquiera de esta selección de bebidas:

- **Cervezas artesanas**  
Bailandera IPA, Bailandera Trigo,  
Bailandera Fruta de la Pasión
- **Kombucha**  
Variedad de kombuchas de sabores
- **Agua Mineral**  
En envase reciclado



# ALÉRGENOS



GLUTEN



HUEVO



CRUSTACEOS



PESCADO



FRUTOS SECOS



APIO



LACTEOS



MOSTAZA



SULFITOS



MOLUSCOS



SOJA



SÉSAMO



ALTRAMUCES



CACAHUETES

## CONDICIONES

1. El presupuesto incluye el equipo de camareros necesario para un servicio **TIPO BUFÉ**. Se contará con una barra de apoyo para el servicio de la bebida y una serie de mesas auxiliares para la comida, en caso de no disponer de mesas de apoyo en el lugar del servicio, **lakook** Catering, facilitará las mismas, siempre y cuando sea acordado con anterioridad.
2. El montaje del servicio se realizará inmediatamente antes de la hora contratada, y el desmontaje, justo después. Si necesita que el servicio sea montado antes o desmontado después, es necesario comunicarlo y se presupuestará a parte.
3. Los responsables del servicio valorarán la realización de una visita previa para comprobar la adecuación del lugar donde se celebrará el servicio. No será necesario si es para servicios menores o centros ya conocidos.
4. Cualquier modificación en el menú o en el número de asistentes se realizará como máximo 4 días antes de la fecha del servicio.
5. Será necesario confirmación por email con al menos una semana de antelación.

## CONDICIONES

6. **FORMA DE PAGO:**
  - 6.1. Un 50% con 4 días de antelación a la celebración del servicio, en el momento de la confirmación.
  - 6.2. 50% restante a la fecha de realización del servicio"
7. En el caso de que el servicio se suspenda con posterioridad a la confirmación y el pago del 50%, **lakook** Catering podrá retener las cantidades aportadas en función al coste de materias primas comprometidas.
8. El servicio tendrá una duración de 60 minutos desde la hora acordada. Para duraciones mayores a ésta se acordarán y presupuestarán previamente. Las duraciones mayores a 70 min. variarán las condiciones del presupuesto y se incluirán en la factura final en concepto de gasto de personal.
9. Este presupuesto incluye una variación en la hora acordada de comienzo de hasta 30 minutos. Los retrasos de más de 30 minutos variarán las condiciones de este presupuesto y se incluirán en la factura final en concepto de gasto de personal.
10. El servicio incluye barra libre de las bebidas indicadas en menú, calculadas para el número de personas y tiempo estimado del evento. La bebida no consumida deberá retornar a la empresa.
11. Cualquier modificación de estas condiciones deberá ser pactada con anterioridad a la fecha de cierre de asistentes



lakook  
CAUSAS CEA(R)

## CONTACTO



@lakook\_cc



catering@lakook.es



91 529 58 79 / 681 39 91 08