

ALMUERZO

lakook

Empresa social de CEA(R)

ÍNDICE

NUESTRO PROYECTO

- QUÉ OFRECEMOS 3
- QUÉ ES ALMUERZO 4
- ALMUERZO FRÍO 1 6
- ALMUERZO FRÍO 2 7
- ALMUERZO CALIENTE 1 8
- ALMUERZO CALIENTE 2 9
- ALMUERZO BEBIDAS 10
- PERSONALIZA TU MENÚ 12



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, empresa social de CEA(R) tiene como objeto la integración social y laboral de las personas objetivo de la entidad. En **lakook, empresa social de 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, empresa social de 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.

REFUGIO



QUÉ OFRECEMOS

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

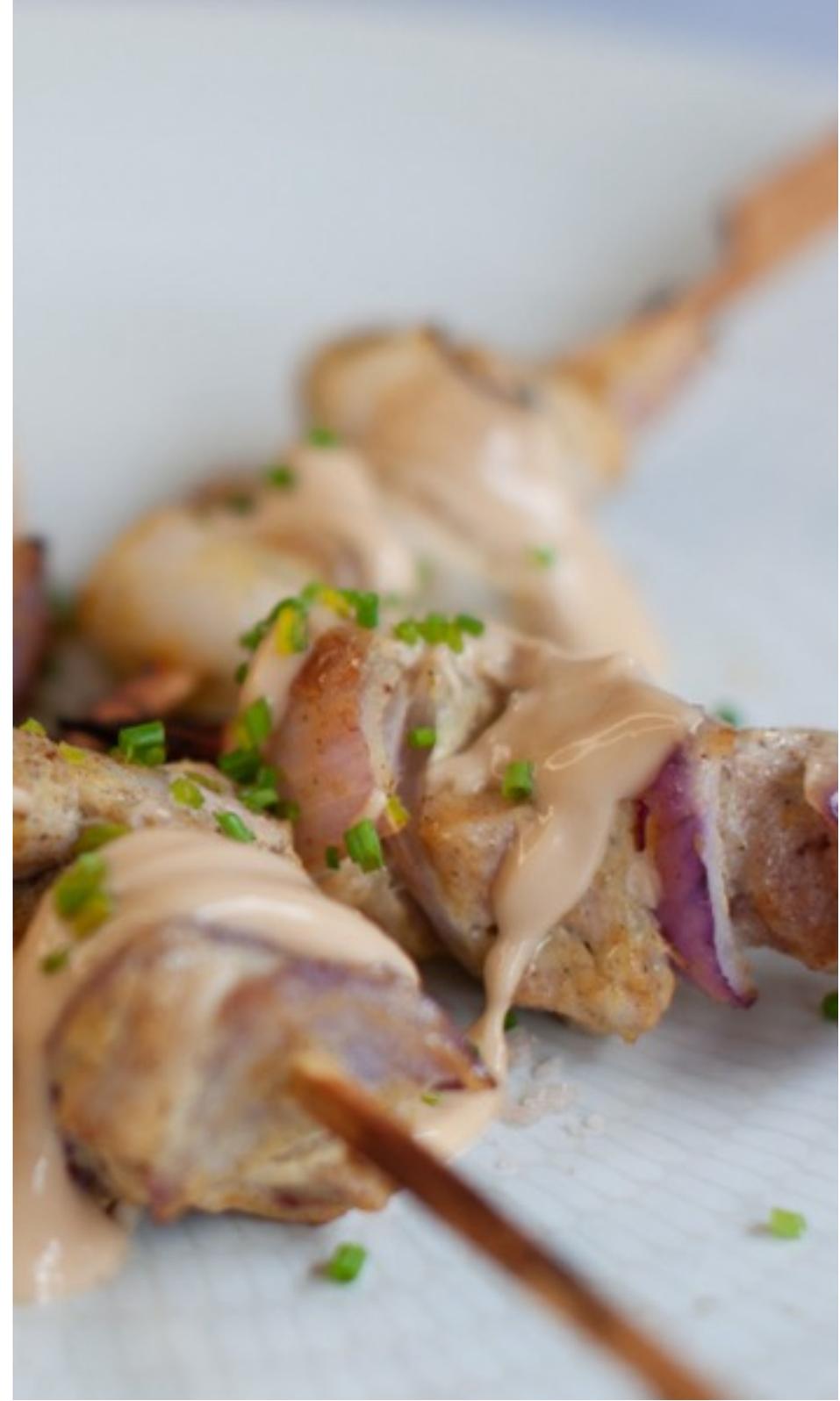
Practicamos criterios de sostenibilidad en nuestras compras y gestión de residuos, apostamos por el comercio justo y productos de cercanía, introducimos productos procedentes de agricultura ecológica en nuestras propuestas y apostamos por una cocina saludable. Reducimos el uso de plásticos y desechables,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

DESCUBRE
NUESTROS

SABBOORISS





QUÉ ES ALMUERZO

Un almuerzo es un servicio de catering, equivalente a una 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, entrepánes, dips, 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 sostenible. Café opcional.

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



ALMUERZO FRÍO 1

(6 piezas)

- **Mini pita de Salatet Aswad (entrante)** 
Pan de pita relleno de berenjena con crema de cacahuete y tahin
- **Fatayer libanés (entrante)** 
Empanada libanesa de espinacas con piñones y sumac
- **Falafel de remolacha con pepino, menta y salsa tarator (entrante)** 
Pincho de falafel de remolacha con pepino y salsa de sésamo y limón
- **Hummus con pan de pita crujiente (entrante)** 
Hummus casero, ternera con piñones, limón encurtido y pan de pita crujiente
- **Ensalada fattoush con queso feta y limón encurtido (principal)** 
Ensalada fattoush con queso feta y limón encurtido
- **Mini tartaleta tatín de manzana, pera y semillas de hinojo (postre)** 
Mini tartaleta tatín con manzana y pera caramelizada e hinojo

Precio calculado para 50 personas: **23,10 €**

Precio calculado para 100 personas: **22,20 €**

También disponibles como **Lunchbox (para llevar) desde 13,90 €**

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

Mundo Árabe 

Mundo Árabe 

Mundo Árabe 

Mundo Árabe 

Mundo Árabe 

Internacional 



ALMUERZO FRÍO 2

(6 piezas)

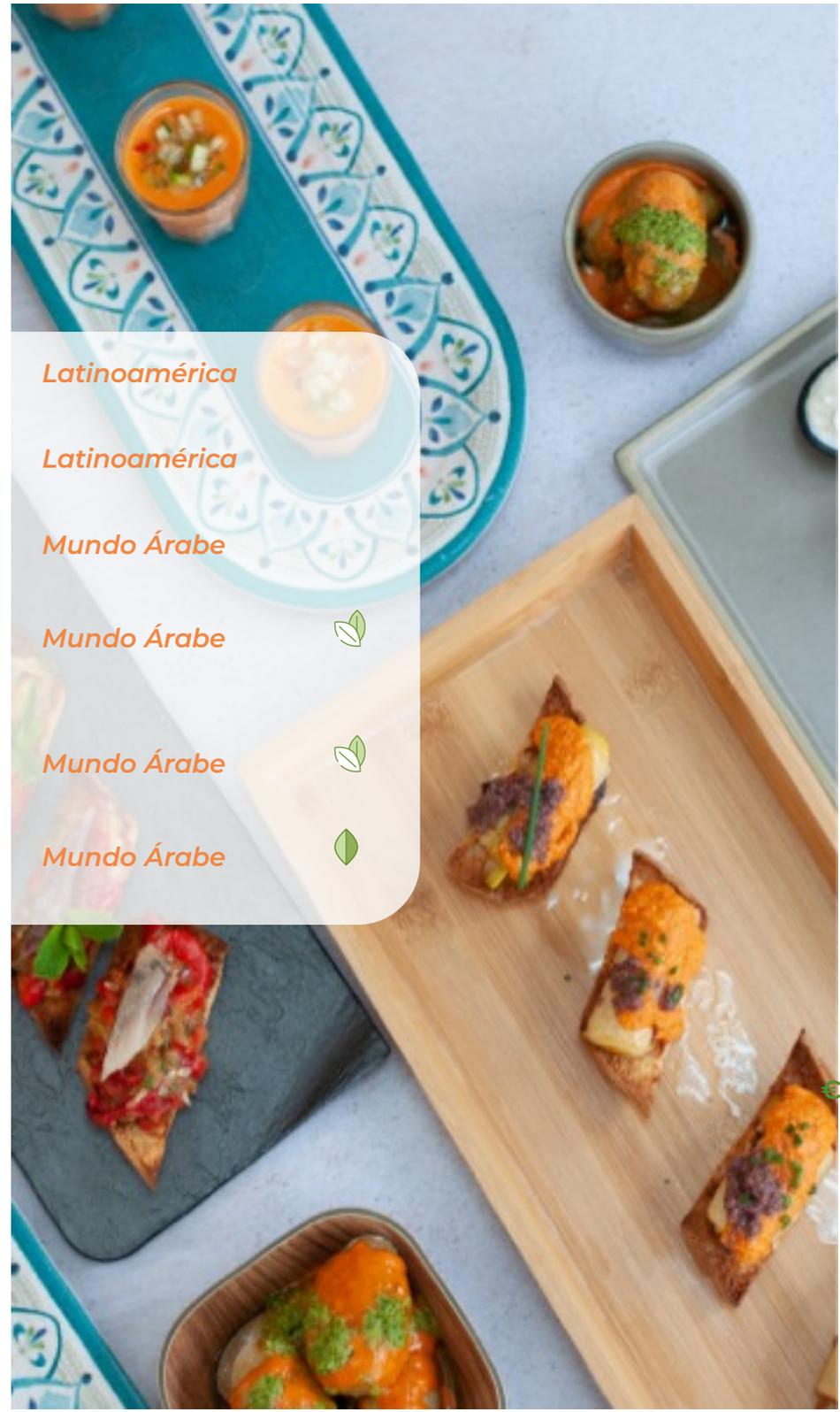
- **Mini pita de frijoles queso feta y coleslaw** (entrante) 🌱 🥛
Pan de pita relleno de frijoles refritos con queso feta y ensalada de col
- **Fatayer tinga de pollo** (entrante) 🌾 🥬 🍄
Empanada libanesa rellena de tinga de pollo
- **Falafel con salsa tarator** (entrante) 🌱
Pinchos de falafel casero con salsa de tahini, zumo de limón y pimienta negra
- **Muhammara con pan de pita crujiente** (entrante) 🌾 🥜
Crema siria de pimientos asados con nueces, melaza de granada y picos de pan crujiente
- **Ensalada mushakan** (principal) 🌾 🥜 🍅 🐟 🥬 🍌 🍷
Pollo marinado al estilo palestino, fusili, 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: **23,30 €**

Precio calculado para 100 personas: **22,40**

También disponibles como **Lunchbox** (para llevar) desde **14,10 €**

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



Latinoamérica

Latinoamérica

Mundo Árabe

Mundo Árabe



Mundo Árabe



Mundo Árabe



ALMUERZO CALIENTE 1

(6 piezas)

- **Mini pita de reina pepiada (entrante)** 🌾🥚
Pan de pita relleno de pollo con aguacate y mayo de ajo
- **Fatayer carne especiada (entrante)** 🌾🌿
Empanada libanesa rellena de carne especiada
- **Arancini de arroz con champiñones, queso y zaatar (entrante)** 🌾🍄🥚
Croqueta de arroz con champiñones, queso parmesano y zaatar
- **Labneh con pan de pita crujiente (entrante)** 🌾🥚🌿
Queso fresco a base de yogur con tomate confitado, sésamo, migas de zaatar y pan de pita crujiente
- **Tagine de carrillera (principal)** 🌾🍖🌿
Guiso de carrillera de ternera con canela, ciruelas y almendras acompañado con cous cous
- **Mini tartaleta tatín de manzana, pera y semillas de hinojo (postre)** 🌾🍏🍏
Mini tartaleta tatín con manzana y pera caramelizada e hinojo

Precio calculado para 50 personas: **25,10 €**

Precio calculado para 100 personas: **24,20 €**

También disponibles como **Lunchbox (para llevar) desde 15,90 €**

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

Latinoamérica

Internacional

Internacional

Mundo Árabe

Mundo Árabe

Internacional



ALMUERZO CALIENTE 2

(6 piezas)

- **Mini pita de Salatet Aswad (entrante)** 🌾🥥🥜🥑
Pan de pita relleno de berenjena yogur y crema de cacahuete
- **Fatayer libanés (entrante)** 🌾🥙🌿
Empanada libanesa de espinacas con piñones y sumac
- **Coxinhas yuca y plátano macho (entrante)** 🌾🌿
Bolitas de yuca y plátano macho con salsa de tamarindo y chipotle
- **Hummus bi labneh con pan de pita crujiente (entrante)** 🌾🥙🥜
Hummus casero, ternera con piñones, limón encurtido y pan de pita crujiente
- **Moussaka de verduras (principal)** 🌾🥙
Capas de berenjena asada y verduras con bechamel de cardamomo
- **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: 25,30 €

Precio calculado para 100 personas: 24,40 €

También disponibles como **Lunchbox (para llevar)** desde 16,10 €

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



Mundo Árabe



Mundo Árabe



Mundo Árabe



Mundo Árabe

Mundo Árabe



Mundo Árabe



ALMUERZO

BEBIDAS

Todas nuestras propuestas de **APERITIVO** 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)**
Infusión de karkadhé frío y té moruno
- **Cervezas**
Botellines con alcohol y 0,0 (opción sin gluten bajo pedido)
- **Refrescos**
Selección de refrescos
- **Agua de madrid en jarra**
Más ecológico ;-)



Servicio de café ecológico y de comercio justo - 2,00 €
(Incluye selección de infusiones eco y de comercio justo 😊)



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 sostenible, a granel o individual



Si quieres cualquier otra bebida,
¡pregúntanos!



PERSONALIZA TU MENÚ

Principales

- **Ensalada de quinoa** *(principal)*
Ensalada de quinoa con verduras al ras al hanout y mojo verde
- **Ají de gallina con arroz basmati** *(principal)*   
Guiso peruano de pollo desmigado en salsa de ají amarillo, con nueces y parmesano
- **Poke de salmón** *(principal)*    
Dados de salmón marinado con mango y servidos en hoja de cogollo de Tudela
- **Patata a la huancaína** *(principal)*   
Papa canaria arrugá con salsa peruana de ají amarillo
- **Moqueca de langostinos** *(principal)*    
Guiso bahiano de pimientos, leche de coco, jengibre y langostinos con arroz basmati
- **Taboulé** *(principal)* 
Ensalada libanesa de perejil, tomate, menta y bulgur
- **Zaalouk de berenjenas** *(principal)* 
Ensalada de berenjenas marroquí con salmón ahumado de Madarcos
- **Maffe de verduras** *(principal)*  
Guiso de verduras cocinadas en crema de cacahuete típico de África Occidental

Latinoamérica



Latinoamérica

Asia Oriental

Latinoamérica



Latinoamérica

Mundo Árabe



Mundo Árabe

África Occidental



PERSONALIZA TU MENÚ

Entrantes

- **Tabla de Jamón y Queso** (*fingerfood*)  
Tabla de jamón ibérico cortado a cuchillo y quesos manchegos
- **Causa limeña** (*fingerfood*)  
Mini pastel de patata, ají amarillo y ventresca de bonito
- **Totopos** (*fingerfood*)
Totopos con guacachile y pico de gallo
- **Papa arrugá** (*fingerfood*) 
Papa canaria arrugá con mojo picón y mojo de cilantro
- **Falafel de remolacha con pepino, menta y salsa tarator** (*fingerfood*) 
Pincho de falafel de remolacha con pepino y salsa de sésamo y limón
- **Mini pastela de pollo marroquí** (*fingerfood*)   
Mini pastela marroquí rellena de pollo espolvoreada con canela
- **Mini spanakópita de champiñones** (*fingerfood*)   
Mini hojaldres de masa philo con champiñones, cebolla caramelizada y tomillo
- **Mini spanakópita de queso, nueces y pera** (*fingerfood*)   
Mini hojaldres de masa philo con nueces, queso, pera y limón en salmuera
- **Tequeños maíz sin gluten** (*fingerfood*) 
Tequeños de maíz sin gluten
de zaatar y pan de pita crujiente
- **Trio de mezze con pan de pita crujiente** (*dip*)  
Nuestros clásicos Hummus, Muhamara y Labne, acompañados
de pan de pita crujiente

Internacional

Latinoamérica

Latinoamérica

Internacional



Mundo Árabe



Mundo Árabe

Internacional



Internacional



Latinoamérica



Mundo Árabe



PERSONALIZA TU MENÚ

Entrantes

- **Manoushe con zaatar** (*entrepan*)  
La pizza libanesa con aceite de oliva, zaatar, parmesano y rúcula
- **Manoushe con hummus** (*entrepan*)  
La pizza libanesa con hummus casero, zanahoria, cilantro y AOVE
- **Fatayer queso, maíz y jalapeños** (*entrepan*)    
Empanada libanesa rellena de queso, maíz y jalapeños
- **Fatayer tinga vegana** (*entrepan*)  
Empanada libanesa rellena de tinga de setas y zanahoria
- **Mini pita de Muhammara** (*entrepan*)  
Pan de pita relleno de crema siria de pimientos asados con nueces y melaza de granada
- **Mini pita de Salatet Aswad** (*entrepan*)   
Pan de pita relleno de berenjena yogur y crema de cacahuete
- **Mini pita de tinga** (*entrepan*)  
Pan de pita relleno de tinga de carne de pollo desmechada con chile chipotle y especias
- **Mini quiche pisto mexicano** (*entrepan*) 
Mini quiche salada de pisto mexicano con chipotle y cilantro
- **Mini quiche ricotta, tomate cherry, pesto y nueces** (*entrepan*)   
Mini quiche salada de ricotta, tomate cherry, pesto y nueces tostadas
- **Mini quiche shakshouka libanesa** (*entrepan*)  
Mini quiche salada de shakshouka libanesa

Mundo Árabe



Mundo Árabe



Latinoamérica



Latinoamérica



Mundo Árabe



Mundo Árabe



Latinoamérica

Latinoamérica



Internacional



Mundo Árabe

PERSONALIZA TU MENÚ

Entrantes

- **Naan de labneh con tomate seco, kalamata y menta** (*entrepan*)   
Pan plano tipo naan con queso fresco libanés, tomate seco y aceitunas
- **Naan de pastrami** (*entrepan*)      
Pan plano tipo naan con rúcula y mayo de alcaparras
- **Naan de pollo mushakan** (*entrepan*) 
Pan plano tipo naan con pollo marinado al estilo palestino
- **Naan de roastpork de presa ibérica con romesco** (*entrepan*) 
Pan plano tipo naan con presa ibérica asada, romesco y escalivada
- **Naan sabij** (*entrepan*)   
Pan plano tipo naan con berenjenas fritas huevo duro y salsa de sésamo
- **Naan sabij vegana** (*entrepan*) 
Pan plano tipo naan con berenjenas fritas y salsa de sésamo
- **Pan de queijo con labneh** (*entrepan*)  
Pan de harina de yuca y queso típico de Brasil con crema de queso fresco libanés (labneh)
- **Pan de queijo con romesco** (*entrepan*)  
Pan de harina de yuca y queso típico de Brasil con romesco
- **Pan de queijo con tapenade de aceitunas** (*entrepan*)  
Pan de harina de yuca y queso típico de Brasil con tapenade de aceitunas
- **Pan de queijo con tomate seco y aceitunas de kalamata** (*entrepan*)  
Pan plano tipo naan con salsa de tamarindo, chipotle y rúcula

Mundo Árabe



Asia Central

Mundo Árabe

Internacional

Mundo Árabe



Mundo Árabe



Mundo Árabe



Internacional



Internacional



Mundo Árabe



PERSONALIZA TU MENÚ

Postres

- **Minibrocheta de frutas (postre)** 
Frutas variadas en brocheta con albahaca y ralladura de lima
- **Macedonia de frutas con selou marroquí (postre)**   
Fruta de temporada con almíbar de pimienta rosa y tierra de sésamo y cacao
- **Mini tartaleta tatin de manzana, pera y semillas de hinojo (postre)** 
Mini tartaleta tatin con manzana y pera caramelizada e hinojo
- **Pan de queijo con dulce de leche (entrepán)** 
Pan de harina de yuca y queso típico de Brasil con dulce de leche
- **Pan de queijo con dulce de guayaba (entrepán)**  
Pan de harina de yuca y queso típico de Brasil con dulce de Guayaba
- **Bizcocho de zanahoria y cúrcuma**   
Versión del clásico carrot cake con cúrcuma, nibs de cacao en almíbar de agua de azahar
- **Pan de Piña**  
Bizcocho esponjoso de piña y panela típico de Centroamérica
- **Bizcocho vegano de cardamomo y naranja (sin gluten)** 
Bizcocho esponjoso de naranja y cardamomo
- **Bizcocho vegano de plátano y chocolate (sin gluten)**
Bizcocho esponjoso de naranja y cardamomo

Internacional



Mundo Árabe



Internacional



Latinoamérica



Latinoamérica



Latinoamérica



Latinoamérica



Mundo Árabe



Mundo Árabe





GLUTEN



HUEVO



CRUSTACEOS



PESCADO



FRUTOS SECOS



APIO



LACTEOS



MOSTAZA



SULFITOS



MOLUSCOS



SOJA



SÉSAMO



ALTRAMUCES



CACAHUETES



VEGETARIANO

VEGANO



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.
2. Incluido servicio de mesas bajas para bufé y barra de bebidas, en el concepto MOBILIARIO. No están incluidas mesas altas o cualquier otro mobiliario que no se haya acordado antes entre las partes y esté especificado en este presupuesto.
3. 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 aparte.
4. 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 pequeños o centros ya conocidos.
5. Cualquier modificación en el menú o en el número de asistentes se realizará como máximo 4 días LABORABLES antes de la fecha del servicio.
6. Será necesario confirmación por email con al menos una semana de antelación, salvo excepción acordada previamente
7. FORMA DE PAGO:
 - 7.1. Un 50% con 4 días de antelación a la celebración del servicio, en el momento de la confirmación.
 - 7.2. 50% restante a la fecha de realización del servicio”



CONDICIONES

8. 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.
9. El servicio se entregará en la dirección y hora acordadas, el servicio no incluye el montaje de mesas ni acondicionamiento de espacios
10. 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.
11. 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.
12. Cualquier modificación de estas condiciones deberá ser pactada con anterioridad a la fecha de cierre de asistentes (4 días).



lakook

Empresa social de CEA(R)

CONTACTO

 @lakook_cc

 catering@lakook.es

 91 529 58 79 / 681 39 91 08