

ATAPA-IT
CATERING&PERSONAL CHEF



PROPUESTA LUNCHBOX 10€ (Escoger 1 plato + postre y agua o refresco)

Ensalada de quinoa, brócoli, frutos rojos y queso feta
Poke bowl de salmón marinado, arroz integral, wakame, zanahoria y edamame.
Ensalada de canónigos, pollo, manzana, aguacate, frutos secos y picatostes.
Buddha Bowl de mezcla de Cereales, lenteja roja, chucrut, fruta de temporada.
Rábano pickel (tofu marinado opcional)
Patatas Waldorf rellenas de pollo a la parrilla y baja temperatura, manzana, apio, nueces y parmesano.
Sticks de pollo crujiente con mayonesa japonesa
Canelones con bechamel (pueden ser de cocido o espinacas)

Yogurt griego
Brownie
Manzana

PROPUESTA LUNCHBOX 15€ (Escoger 1º y 2º + postre y agua o refresco)

Tortilla trufada de patatas y cebolla confitada
Ensaladilla rusa casera con bonito (sin bonito para vegetarianos)
Croquetas de cocido o setas (5 unidades)
Dúo de hummus y mutabal con crudités
Ravioli frío de acelga y mascarpone

Canelones con bechamel (pueden ser de cocido o de espinacas)
Rollitos vietnamitas
Patatas Waldorf rellenas de pollo a la parrilla y baja temperatura, manzana, apio, nueces y parmesano.
Calamar encebollado con garbanzos

Yogurt griego
Brownie
Manzana