



Lunch & Dinner

TODOS LOS DÍAS COCINAMOS POR TI



Elaboración

Desde hace más de 20 años, cocinamos de forma 100% natural, una amplia variedad de recetas con ingredientes de primera calidad. Nuestros platos se elaboran en un ambiente ozonizado y siguiendo los más altos estándares de limpieza y seguridad alimentaria. Gran parte de las frutas y hortalizas que utilizamos provienen de nuestros propios campos, recolectadas en su óptimo estado de maduración.



Conservación

La caducidad es de 1 año desde la fecha de fabricación en congelado y una vez descongelado, 10 días en refrigeración siempre que se mantenga cerrado el envase. Una vez en tu domicilio, puedes colocar las bandejas que vayas a consumir durante la semana en tu nevera, y el resto guardarlo en el congelador.



Envasado

Una vez cocinado, abatimos la temperatura y envasamos en atmósfera modificada, evitando de esa manera que puedan desarrollarse microorganismos que afecten a la calidad de la comida. A continuación, lo sometemos a un proceso de ultracongelación (con nitrógeno líquido), ampliando así la vida del producto sin perder nada de calidad. La velocidad de congelación es el secreto, cuanto más rápido se congela más pequeños son los cristales de hielo que se forman, y menos roturas de fibras se producen, conservando así intactas sus propiedades organolépticas.



Preparación

Bandejas mono-ración: Para consumir tus platos individuales de L&D, tan solo tendrás que descongelarlos, y sin abrir ni perforar el envase, caliéntalo 2-3 minutos en el microondas a máxima potencia y listo para comer!

Bandeja Multi-ración: Descongela tu bandeja multi-ración, coloca en un recipiente las raciones que vayas a consumir, y caliéntalo en el microondas. Una vez descongelada y abierta la bandeja, guardar en la nevera y consumir en un máximo de 2 días.

Verduras

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Milhojas de verduras con queso y salsa romescu	3,20€	24,00€
Parrillada de verduras	3,20€	24,00€
Pisto con langostinos	4,90€	36,75€
Pisto manchego	2,25€	16,88€

Pucheros

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Migas Extremeñas	2,90€	21,75€
Callos Melosos, con morro y manitas de cerdo	3,90€	29,25€
Fabada asturiana	3,50€	26,25€
Garbanzos con atún	3,90€	29,25€
Garbanzos con cordero	3,50€	26,25€
Garbanzos con langostinos	3,50€	26,25€
Lentejas estofadas con chorizo	2,50€	18,75€
Marmitako de bonito	4,90€	36,75€
Cocido Montañés (Cocido Cántabro)	3,50€	26,25€
Cocido Extremeño	3,50€	26,25€
Potaje de espinacas y bacalao	3,50€	26,25€

Cremas (1,5L)

	Mono*	Multi** (6 rac)
Crema de calabacín	-	9,90€
Crema de calabaza	-	8,50€
Crema de puerros	-	8,50€
Crema de verduras	-	8,50€
Crema de zanahoria y curry	-	8,50€
Gazpacho	-	8,50€
Salmorejo	-	8,50€

Pastas

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Espagueti boloñesa	3,90€	29,25€
Tagliatelle con setas y champiñones	3,90€	29,25€
Tagliatelle cuatro quesos	3,90€	29,25€
Fusilli con salsa carbonara	4,50€	33,75€
Lasaña de carne	3,90€	29,25€
Lasaña de setas	3,90€	29,25€
Macarrones con berenjen, mozzarella y salsa napolitana	3,90€	29,25€
Macarrones con chorizo	3,90€	29,25€
Wok de noodles con pollo teriyaki	3,90€	29,25€
Tallarines fritos con pollo y verdura	3,50€	26,25€

*Formato de mono-ración de un peso aproximado de entre 200g - 300g

**Formato multi-ración de un peso aproximado de entre 2.00kg - 3.00kg

Para mayor detalle y alérgenos consultar catálogo

Arroces

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Risotto negro de gambas y chipirones	4,20€	31,50€
Risotto de calabaza con panceta ahumada	3,50€	26,25€
Risotto de boletus	3,50€	26,25€
Risotto de tomate cherry asado con mozzarella y pesto	3,50€	26,25€

Pescados

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Albóndigas de merluza en salsa de pescado	3,50€	26,25€
Ragout de sepia con alcachofas	4,50€	33,75€
Bacalao ajoarriero	4,50€	33,75€
Bacalao dorao	4,50€	33,75€
Chipirones en su tinta	4,90€	36,75€
Chipirones encebollados con habas	4,90€	36,75€
Merluza a la bilbaina (3 ó 20uds de 47g/ud aprox.)	4,50€	28,15€
Merluza a la gallega (3 ó 20uds de 47g/ud aprox.)	4,50€	28,15€
Merluza a la romana (3 ó 20uds de 47g/ud aprox.)	4,50€	28,15€
Migas de bacalao a la riojana	4,50€	33,75€
Pimientos del piquillo rellenos de gambas	4,90€	36,75€

Carnes

	Mono* (1 rac)	Multi** (10 rac)
Albóndigas de pollo con salsa de verduras	3,50€	26,25€
Albóndigas de ternera con setas y trufa	3,90€	29,25€
Albóndigas de ternera a la jardinera	3,90€	29,25€
Carrilleras de cerdo al vino tinto	4,90€	36,75€
Ragout de ternera tradicional	3,90€	29,25€
Ragout de Ciervo cazadora	4,50€	33,75€
Ragout de Secreto de cerdo	3,50€	26,25€
Carcamusa toledana (tipo ragout)	3,50€	26,25€
Secreto en salsa de miel y mostaza	4,50€	33,75€
Lomo de cerdo a los 4 quesos	4,50€	33,75€
Musaka	4,00€	30,00€
Pollo al curry	3,70€	27,75€
Pollo en pepitoria	3,70€	27,75€
Pollo tikka Masala	3,70€	27,75€
Pollo yakitori	3,70€	27,75€
Pollo asado a la soja (1ud ó 8uds)	3,20€	19,20€
Pechuga de pollo en salsa de coñac con setas (1ud ó 13uds)	3,20€	31,20€
Pechuga de Pavo asada con su jugo (1ud ó 13uds)	4,50€	33,75€
Pechuga de pollo a la parmesana	3,90€	29,25€


*Formato de mono-ración de un peso aproximado de entre 200g - 300g

**Formato multi-ración de un peso aproximado de entre 2.00kg - 3.00kg

Para mayor detalle y alérgenos consultar catálogo

Fingers de pollo 700gr


(Producto semiterminado, freír a 180° durante 2 ó 3 minutos hasta dorar)

Fingers de pollo clásicos	13,50€
Fingers de pollo adobados	13,50€
Fingers de pollo al curry	13,50€
Fingers de pollo tandoori	13,50€
Fingers de pollo cajún 	13,50€

Croquetas 350gr (20uds aprox)

(Producto semiterminado, sacar del congelador 5 minutos antes y freír a 180° durante 3 minutos en abundante aceite)

Croquetas de jamón ibérico	6,50€
Croquetas de chipirones en su tinta	6,50€
Croquetas de chorizo	6,50€
Croquetas de cocido	6,50€
Croquetas de cabrales	6,50€
Croquetas de langostinos al ajillo	6,50€
Croquetas de morcilla	6,50€
Croquetas de pulled pork	6,50€
Croquetas de rabo de toro	6,50€
Croquetas de salmón con eneldo	6,50€
Croquetas de setas y trufa	6,50€

 Moderadamente picante

*Formato de mono-ración de un peso aproximado de entre 200g - 300g

**Formato multi-ración de un peso aproximado de entre 2.00kg - 3.00kg

Para mayor detalle y alérgenos consultar catálogo

Multi**

Acompañamientos

	Mono* (150g)	Multi** (2.00kg)
Arroz blanco	1,50€	10,90€
Arroz basmati aromatizado	1,50€	10,90€
Quinoa roja y blanca	1,80€	14,50€
Fetuccini al ajillo	1,80€	14,50€
Verduras salteadas (Brócoli, coliflor y zanahoria)	1,80€	14,50€
Ragout de setas	2,20€	16,50€

Multi**

Postres y Yogures

	Mono* (1 rac)	Multi**
Natillas de chocolate (170g ó 3.00kg)	2,00€	30,00€
Natillas de vainilla (170g ó 3.00kg)	2,00€	30,00€
Tarta tatin de Manzana (5uds)	-	12,80€
Tarta Tatin de Calabaza (5uds)	-	12,80€
Tarta de Turrón Individual (1ud ó 12uds)	2,90€	27,55€
Tarta de choco individual (1ud ó 12uds)	2,90€	27,55€
Tarta de chocolate a la naranja (1ud ó 12uds)	2,90€	27,55€
Tarta de dulce de leche individual (1ud ó 12uds)	2,90€	27,55€
Tarta de queso individual (1ud ó 12uds)	2,90€	27,55€

Cómo realizar tú pedido

Horario telefónico para realizar los pedidos de **9:00h a 17:00h de lunes a viernes (91.357.12.52 / 617.472.279)**

Pedido **mínimo de 35€**

Coste de **envío 9,90€**. En pedidos superiores a **90€ el envío será gratuito**

Por razones logísticas, de momento solo servimos dentro de la comunidad de Madrid

A continuación podrá consultar los horarios de recepción y entrega de pedidos:

Fecha del pedido	Fecha de la entrega
Lunes antes de las 16:00h	Entrega Miércoles de 9:00h - 20:00h
Martes antes de las 16:00h	Entrega Jueves de 9:00h - 20:00h
Miércoles antes de las 16:00h	Entrega Viernes de 9:00h - 20:00h
Jueves antes de las 16:00h	Entrega Sábado de 9:00h - 20:00h
Viernes antes de las 16:00h	Entrega Lunes de 9:00h - 20:00h