



# PLENEAT

100% ORGANIC FOOD



CARTA DE CATERING



# Presentación



**Nos complace presentarte nuestro BIO CATERING; una delicada selección de alimentos elaborados con productos certificados de producción ecológica para que tus reuniones de trabajo sean tan sanas como deliciosas.**

Los alimentos elaborados con productos ecológicos aportan multitud de beneficios ya que no contienen ningún tipo de químico (vegetales sin herbicidas, pesticidas, plaguicidas ni abonos químicos, y animales criados en libertad, sin antibióticos y alimentados solo a base de piensos ecológicos).

El bienestar y la energía que otorga una alimentación BIO se siente en el mismo momento de tomarla, lo que la hace ideal para seguir trabajando con atención y la máxima energía.

Además, cuando eliges nuestro CATERING ECO, contribuyes a fijar población rural y a preservar el planeta. ¿Cómo? PLENEAT invierte en el centro de producción agropecuario 100% eco de La Manchuela, una comarca muy despoblada de Castilla La Mancha, creando empleo estable e impulsando la agricultura y ganadería sostenible.

Por eso, con PLENEAT tienes la seguridad de estar ofreciendo un momento gratificante y muy saludable con la satisfacción de contribuir al sostenimiento de nuestros pueblos y, en definitiva, de nuestro planeta.

**Juan Vila Y Carlota Mateos**  
Fundadores de PlenEat



# Desayunos



## COFFEE BREAK 1

Café 100% Arábica  
Leche entera / bebida vegetal  
Infusiones  
Cookies artesanas con ribs de cacao  
2 piezas de mini bollería (croissant, napolitana, caracola)

## COFFEE BREAK 2

Café 100% Arábica  
Leche entera / Bebida vegetal  
Infusiones  
Bizcochito artesano de zanahoria  
2 piezas de mini bollería (croissant, napolitana, caracola)  
Panecillo de tortilla española

## COFFEE BREAK 3

Café 100% arábica  
Leche entera  
Bebida vegetal  
Infusiones  
Bizcochito artesano de zanahoria  
2 piezas de mini bollería (croissant, napolitana, caracola)  
Mini sándwich de jamón york y queso  
Panecillo integral de lomo ibérico y tomate  
Brocheta de frutas de temporada  
Zumo de naranja natural

Tiempo de duración del servicio: 45 minutos

Incluye: Menaje, mesas y mantelería.

Servicio de camarero: uno cada 25 comensales. Incluye montaje y desmontaje.





# Bandejas



## BANDEJAS DULCES

- Brochetas de frutas de temporada (20 uds)
- Piezas de fruta entera (10 uds)
- Mini bollería variada (14 uds)
- Rosquillas de chocolate blanco con chía (20 uds)
- Bizcochitos artesanos (20 uds)
- Mini magdalenas de yogur y ribs de cacao (20 uds)
- Surtido de pastas de té (20 uds)
- Palmeritas artesanas (12 uds)
- Palmeritas artesanas de chocolate (12 uds)
- Vasitos de yogur con coulis de melocotón y muesli
- Vasitos de yogur con coulis de fresa y granola

## BEBIDAS

- Café 1l
- Leche entera 1l
- Leche desnatada 1l
- Leche sin Lactosa 1l
- Bebida vegetal 1l
- Zumo de naranja natural 1l
- Zumos variados BIO 200ml



# Bandejas



## BANDEJAS SALADAS

### SURTIDO DE SÁNDWICHES (20 uds)

Ensaladilla rusa con atún, york y queso,  
Anacardo y espinaca, vegetal con huevo

### SUECOS VARIADOS (20 uds)

Salmón con tártara, bacon Y queso crema  
Hummus con vegetales, ternera con mostaza

### MINI WRAPS (20 uds)

Pollo Al Curry con Cúrcuma, Paté de Champiñones  
con Verduras, Atún con Tamari y Huevo

### MINI CROISSANTS ARTESANOS (9 uds)

Vegetal Con Huevo, York Y Queso, Atún Con Tomate

### PANECILLOS VARIADOS (20 uds)

Salchichón Ibérico con Tomate, Queso Crema con Nueces  
y Espinacas, Paté de Huevo con Bacon, Atún con Tomate

### BROCHETA DE CHERRY CON GOUDA Y PESTO (20 uds)

### BROCHETA DE SALMÓN CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA (20 uds)

### BROCHETA DE FETA CON BERENJENA Y SIROPE DE AGAVE (20 uds)



# Bandejas



## OTRAS COSAS PARA COMPARTIR

TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (500 g)

TORTILLA DE PATATA SIN CEBOLLA (1 kg)

COCA DE ESCALIVADA CON SEMILLAS DE CHÍA (20 uds)

QUICHE DE ESPINACAS Y PASAS (20 uds)

QUICHE DE CALABAZA Y JENGIBRE (20 uds)

QUICHE DE BACON Y PUERROS (20 uds)

HUMMUS TRADICIONAL CON CRUDITÉS (20 uds)

HUMMUS DE REMOLACHA CON CRUDITÉS (20 uds)

NACHOS CON GUACAMOLE

GAZPACHO (300 ml)

VASITO DE ENSALADILLA RUSA CON PICOS





# Bandejas



## TABLAS DE QUESOS E IBÉRICOS 100 % BELLOTA

LOMO IBÉRICO (100 g)

SALCHICHÓN IBÉRICO (100 g)

CHORIZO IBÉRICO (100 g)

TABLA DE JAMÓN IBÉRICO (100 g)

SURTIDO DE IBÉRICOS (300 g)

QUESOS VARIADOS (600 g)

QUESO CURADO (300 g)

QUESO GRANA PADANO (300 g)

QUESO CURADO AL ROMERO (300 g)

MINI TOSTAS ARTESANAS CON TOMATE Y ACEITE (32 uds)



# Almuerzos



## LUNCH 1

Cuñas de queso manchego curado  
Mini quiche según temporada  
Sándwich de ensaladilla rusa  
Coca de escalivada con semillas de chía  
Croissant vegetal con huevo  
Brocheta de cherry con gouda, aceituna negra y aliño de pesto  
Sueco de paté con setas y nueces  
Panecillo de atún con pimientos  
Roll de paté de queso con salchichón ibérico  
Brocheta de fruta de temporada

## LUNCH 2

Rocas de parmesano con nueces  
Montadito integral de lomo ibérico con tomate  
Sándwich de cremoso de anacardo con espinaca  
Coca de escalivada con semillas de chía  
Mini croissant de jamón con tomate  
Brocheta de berenjena con feta y sirope de ágave  
Sueco de salmón con salsa tártara  
Roll de pollo al curry con toque de cúrcuma  
Panecillo de brandada de bacalao con aceituna negra  
Sueco de carpaccio de ternera con toque de mostaza  
Redondo de tortilla de calabacín  
Ensalada de temporada  
Brocheta de frutas  
Rocas suizas  
Mini ensalada de temporada individual  
Brocheta de frutas de temporada

Servicio de camarero, uno cada 25 comensales. Incluye: montaje y desmontaje.  
Tiempo de duración del servicio: 60 minutos  
Incluye: Menaje, mesas y mantelería.





# Almuerzos



## LUNCH 3

Montadito integral de lomo ibérico con tomate  
Tosta de sobrasada con risolé de naranja amarga  
Rocas de parmesano con dátiles  
Panecillo de paté de huevo con bacon  
Brocheta de berenjena con feta y sirope de agave  
Roll de pollo al curry con toque de cúrcuma  
Tacos de tortilla española  
Sueco de salmón con salsa tártara  
Empanada de hojaldre con atún y huevo  
Mini croissant de york y queso  
Mini ensalada de temporada individual  
Rocas de chocolate blanco y negro

## LUNCH 4 CON PLATO CALIENTE

Montadito de Jamón Ibérico 100% Bellota con Tomate  
Tosta de Sobrasada con Risolé de Naranja Amarga  
Rocas de Parmesano con Nueces  
Brocheta de Berenjena con Feta y Sirope de Agave  
Tacos de Tortilla Española  
Sueco de Salmón con Salsa Tártara  
Empanada de Hojaldre con Atún y Huevo  
Coca de Escalivada con Semillas de Chía  
Panecillo de Salchichón Ibérico de Bellota con Tomate  
PLATITO DEGUSTACIÓN  
Lomos de Bacalao Asado con Tomate Natural Y Arroz  
Salvaje  
Rocas De Chocolate Blanco Y Negro

Servicio de camarero: uno cada 25 comensales, incluye montaje y desmontaje.  
Tiempo de duración del servicio: 90 minutos  
Incluye: Menaje, mesas y mantelería.



# Almuerzos



## LUNCH 5 CON PLATO CALIENTE

Montadito de jamón ibérico 100% bellota con tomate  
Tosta de sobrasada con risolé de naranja amarga  
Rocas de parmesano con nueces  
Brocheta de berenjena con feta y sirope de agave  
Tacos de tortilla española  
Sueco de salmón con salsa tártara  
Empanada de hojaldre con atún y huevo  
Coca de escalivada con semillas de chía  
Panecillo de chorizo ibérico de bellota con tomate  
Platito degustación  
Carrilleras al vino tinto y caramelo de cebolla  
Rocas de chocolate blanco y negro

Servicio de camarero, uno cada 25 comensales. Incluye: montaje y desmontaje.  
Tiempo de duración del servicio: 90 minutos  
Incluye: Menaje, mesas y mantelería.





# Cócteles



## VINO ESPAÑOL

Patatas chips

**Cuñ**as de queso manchego

Coca de escalivada con **atún** y semillas de chí

Montadito integral de lomo **ibérico** con tomate

Brocheta de feta con berenjena y sirope de agave

Roll de pollo al curry con toque de **cúrcuma**

Vino tinto fruto noble roble

Vino blanco fruto noble Sauvignon

Cerveza Eco

Refrescos Bio

Incluye servicio de camareros. Montaje, desmontaje, menaje y cristalería.

Incluye servicio de camarero: uno cada 20 comensales. Incluye montaje y desmontaje

Tiempo de duración del servicio: 45 minutos

Incluye: Menaje, mesas y mantelería.





# Cócteles



## CÓCTEL 1

Piruleta de parmesano  
Panecillo de gouda con bacon  
Steak tartar con **láminas** de parmesano  
Cucharita de esqueixada de bacalao  
Tataki de **atún** macerado en **cítricos** y jengibre  
Montadito integral de lomo **ibérico** con tomate  
Sueco de **salmon** con salsa **tártara**  
Coca de escalivada con semillas de **chía**  
Tosta de sobrasada con risolé de naranja amarga  
Brocheta de cherri con gouda y **aliño** de pesto  
**Sándwich de paté** de anacardo  
Tosta **de paté** de calabaza con ternera y pepinillo

Brocheta de frutas

Vino tinto Fruto Noble Roble  
Vino blanco Fruto Noble Sauvignon  
Cerveza Eco  
Refrescos Bio

Incluye servicio de camarero, uno cada 20 comensales. Incluye montaje y desmontaje  
Tiempo de duración del servicio: 75 minutos  
Incluye: Menaje, mesas y mantelería.





# Cócteles



## CÓCTEL 2

Cornetto de parmesano con mascarpone y virutas de jabugo

Chips de boniato

Tartar de corvina y lima

Montadito de **jamón ibérico** 100% bellota

Tosta de sobrasada con risolé de naranja amarga

**Champiñón** relleno de tartar de **atún**

Cucharita de **salmón** salvaje con aguacate

Coca de escalivada con semillas de **chía**

Cucharita de **mejillón** con crema de **azafrán**

Taco de cochinita pibil

Hamburguesa con cebolla caramelizada

Cucharita de pulpo con patata revolcona y escamas de sal

Roll de pollo al curry con toque de **cúrcuma**

Chupito de crema de boletus con crujiente de bacon

Sueco de ave con salsa agridulce

Brocheta de pollo yakitori

Brocheta de **piña** con tamari y **sésamo**

**Crujiente de galleta de arroz con paté** de anacardos y mojo de remolacha

Brocheta de frutas

Rocas suizas

Vino tinto Fruto Noble Roble

Vino blanco Fruto Noble Sauvignon

Cerveza Eco

Refrescos Bio

Incluye: servicio de camarero, uno cada 20 comensales. Incluye montaje y desmontaje

Tiempo de duración del servicio: 75 minutos

Incluye: Menaje, mesas y mantelería.



# Cócteles

## OPEN DAY

Mini **bollería** variada  
Bizcochitos variados artesanos  
Brocheta de frutas  
**S**ándwich de cremoso de anacardo con espinaca  
Zummo de naranja natural  
Zummo natural de temporada  
Bebida vegetal natural con canela y cardamomo  
Jarras de agua aromatizadas  
Café en monodosis  
Infusiones variadas

## PARA PICAR

Montadito integral de lomo **ibérico** con tomate  
Tosta de sobrasada con risolé de naranja amarga  
Brochetas de feta con berenjena y miel  
Mini coca de langostino con chutney de **piña**  
Tosta de escalivada con semillas de **chía**  
Sueco de **salmón** y salsa **tártara**  
Tosta de york con **cítricos**  
Piruleta de parmesano  
Taco de **atún** con jengibre y **cítricos**  
Roll de pollo al curry con toque de **curcuma**  
Carpaccio de bacalao con tomate seco y olivas negras  
Cucharita de humus con tartar de vegetales

## ALGO DULCE

Rocas suizas de chocolate negro  
Taquitos de naranja con sirope de **ágave**

Vino tinto Fruto Noble Roble  
Vino blanco Fruto Noble Sauvignon  
Cerveza Eco  
Refrescos Bio

Incluye: servicio de camarero, uno cada 20 comensales. Incluye montaje y desmontaje  
Tiempo de duración del servicio: 8 horas  
Incluye: Menaje, mesas y mantelería.







# Cócteles



## ESTACIONES DE DEGUSTACIÓN

DEGUSTACIÓN DE MINI  
PIZZAS ARTESANALES

3 uds

DEGUSTACIÓN DE  
ENSALADAS

4 uds

DEGUSTACIÓN DE  
QUESOS ARTESANOS

PIEZA DE JAMÓN IBÉRICO  
100% BELLOTA AL CORTE



# Bebidas



## BEBIDAS

- Agua
- Refresco de naranja bio
- Refresco de limón bio
- Refresco de cola bio
- Refresco gingerbeer bio
- Zumos variados bio 200ml
- Vino tinto Fruto Noble Joven
- Vino tinto Fruto Noble Roble
- Vino tinto Fruto Noble Crianza
- Vino blanco Fruto Noble Sauvignon
- Vino blanco Verdejo Parra Jimenez
- Vino rosado Fruto Noble Monastrell-Syrah
- Vino espumoso Queen of the King Monastrell Brut
- Vino espumoso Queen of the King Monastrell Rosado
- Cerveza sin alcohol Pinkus Muller 33ml
- Cerveza Pinkus Muller 33ml
- Cerveza San Miguel eco 20ml



## INFORMACIÓN IMPORTANTE

PEDIDO MINIMO:

15 personas para coffee y lunch

20 personas para cóctel

Antelación mínima de pedido: 48h

Forma de pago mediante transferencia bancaria a la confirmación del pedido o con tarjeta a la finalización del servicio

Todos nuestros productos están elaborados con Ingredientes 100% Bio certificados, salvo el pescado, que es de pesca salvaje, la cual no es certificable

## CONTACTO

OFICINAS Y COCINA CENTRAL

Calle Mayo 65. 28022 Madrid

T 913 787 591

M 659 32 03 24

catering@pleneat.es

## OTROS SERVICIOS PARA EMPRESAS

BIO CORNERS

Son montajes modulares que adaptamos al espacio disponible en cada empresa y universidades, creando comedores que ofrecen desayunos, comidas, picoteo entre horas y take away