



FICHA TÉCNICA DE SALAMI

INGREDIENTES: SALAMI

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SALAMI

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SALCHICHAS AL VINO

INGREDIENTES: SALCHICHAS, AJO, VINO, PATATAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR AJO, AÑADIR SALCHICHA Y VINO, COCER 15 MINUTOS Y FREIR PATATAS

ALERGENOS: VINO (SULFITO)

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 180KCAL
CARBOHIDRATOS 5GRAMOS
PROTEÍNAS 10 GRAMOS
GRASAS 15 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SALCHICHAS CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: SALCHICHAS, VINO, ACEITE Y PATATAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR SALCHICHAS AÑADIR VINO Y FREIR PATATAS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 180KCAL CARBOHIDRATOS 5GRAMOS PROTEÍNAS 10 GRAMOS GRASAS 15 GRAMOS
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA SAN JACOBO

INGREDIENTES: PAN RALLADO,
HARINA, HUEVO, JAMÓN YORK Y QUESO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ELABORAR Y FREIR

ALERGENOS: GLUTEN, HUEVO

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 424 Kcal. Proteínas 33.8g Carbohidratos 29.0g Grasas 18 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA CASTELLANA

INGREDIENTES: AJO, JAMÓN, AGUA, ACEITE, HUEVO, PAN Y PIMENTÓN.

MODO DE ELABORACIÓN: *sofreír* ajo y jamón luego añadimos huevo pan y pimentón.

LOTES:

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL SOPA DE CASTELLANA

13G DE PROTEÍNAS

8 G DE HIDRATOS DE CARBONO

8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE MENUDILLOS

INGREDIENTES: FIDEOS, CALDO DE COCIDO, HIGADITOS DE POLLO Y HUEVO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

FICHA TÉCNICA DE SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES: pan, tomate, ajo, cebolla, aceite y agua, guinda verde

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo, cebolla y tomate añadir pan y agua

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE TOMATE

13G DE PROTEÍNAS

8 G DE HIDRATOS DE CARBONO

8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPAS DE VERDURAS

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, PIMIENTO, CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, PATATA, ZANAHORIA, COLIFLOR, PUERRO, GUISANTE, JUDÍA VERDE, FIDEOS, AGUA, SAL Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos y echamos los fideos hasta que se ablanden

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE VERDURAS

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

FICHA TÉCNICA DE SOPA CASERAS

INGREDIENTES: CALDO Y FIDEOS,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE VERDURAS

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ALIÑO DE TOMATE

INGREDIENTES: tomate, aceite,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo y aliñar

ALERGENOS: pescado

VALOR NUTRICIONAL DEL TOMATE CON ORÉGANO Y QUESO FRESCO

- PROTEÍNAS 22 G
- CALORÍAS 297G
- VITAMINA A 8 MCG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TORTILLA FRANCESA CON ATÚN

INGREDIENTES: HUEVO, ACEITE, ATÚN Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: BATIR EL HUEVO, ECHAR ACEITE EN LA SARTEN Y CUAJAR LA TORTILLA

ALERGENOS: huevo, pescado

VALOR NUTRICIONAL DE LA TORTILLA FRANCESA

Valores medios por 100 g

- 211 KCALORÍAS
- 14.5 PROTEÍNAS
- 1.8 G DE CARBOHIDRATOS
- 15.7 DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TORTILLA DE QUESO

INGREDIENTES: HUEVO, ACEITE, SAL Y QUESO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: BATIR EL HUEVO Y MEZCLAR CON EL QUESO, ECHAR ACEITE EN LA SARTEN Y CUAJAR LA TORTILLA

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA TORTILLA DE QUESO

Valores medios por 100 g

- 211 KCALORÍAS
- 14.5 PROTEÍNAS
- 1.8 G DE CARBOHIDRATOS
- 15.7 DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ALAS DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES: ALAS DE POLLO, ACEITE, VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELACIÓN: SOFREIR LAS ALAS EN ACEITE E INCORPORAR EL VINO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO 886.40 KCAL.
- GRASAS 67.9G
- HIDRATOS DE CARBONO 15.5G
- PROTEINAS 46.8G
- FIBRAS 2.13G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO Y SALCHICHAS

INGREDIENTES: ARROZ, HUEVO, TOMATE FRITO, HUEVO FRITO Y SALCHICHAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER ARROZ, FREIR HUEVO U AÑADIR TOMATE FRITO Y SALCHICHAS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL ARROZ A LA CUBANA 100 GR

Tamaño porción / calorías
1 onza /43
100gr/151
1 porción (149g)/225
1 taza/299
Huevo frito 50gr/90

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON PESCADO

INGREDIENTES: ARROZ, PESCADO, CEBOLLA, TOMATE, AJO, PIMIENTO VERDE, CALDO DE PESCADO , VINO BLANCO, ACEITE,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAMOS AJO, CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE Y AJO EN TROZOS MUY FINOS, PARA HACER SOFRITO.

UNA VEZ PREPARADO EL SOFRITO, AÑADIMOS EL ARROZ, ECHAMOS UN POCO DE VINO BLANCO Y COCEMOS TODO

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

VALOR ENERGÉTICO 195 KCAL HIDRÁTOS DE CARBONO 13G AZÚCARES 4.5 G PROTEÍNAS 12.7 G SAL 1.05 G
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, pollo, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

710 CALORÍAS 38.4 PROTEÍNSA 78.8 G CARBOHIDRATOS 27.2 G DE GRASAS
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE BASTONES DE POLLO

INGREDIENTES: BASTONES DE POLLO Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 120 kcal
- Grasa 4.72 g
- Carbohidratos 2.51 g
- Proteínas 16.31 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CALABACÍN A LA DORADA

INGREDIENTES: Calabacín, patatas, cebolla, aceite, sal ,ajo y huevo

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODO Y FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE COL

INGREDIENTES: REPOLLO, TOMATE, ACEITE, VINAGRE Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER EL REPOLLO, CORTAR TOMATE Y ALIÑAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Energía 237.44 calorías
Proteínas 7.40 g
Hidratos de Carbono 23.35 g
Grasas 12.71 g
Fibra 5.46 g
Vitamina 44.22 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA DE GARBANZOS

INGREDIENTES: GARBANZO/ TOMATE/CEBOLLA/GUINDA VERDE-ROJA/ATÚN/ZANAHORIA RALLADA/PEPINO/HUEVO COCIDO/ACEITE Y VINAGRE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO EN LA OLLA Y LO PONEMOS 30 MINUTOS A PRESIÓN

ALERGENOS: AL HUEVO Y AL SULFITO

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS DE COCIDO

Valor energético 474 k/114 kcal
GRASAS.....5.7 grasas
De las cuales saturadas1.8 gr.
HIDRATOS DE CARBONO6.2G
De las cuales azúcares0.3g
PROTEÍNAS7.5
SAL0.5

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA DE LECHUGA

INGREDIENTES: lechuga, aceite, SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Mezclar todo y aliñar

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL ENSALADA MIXTA 100 GRAMOS

Lechuga rica en betacaroteno, vitaminas como A, E , C , B1, B2 , B3 y minerales como calcio magnesio, potasio y sodio

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES: TOMATE, QUESO FRESCO, ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR LOS INGREDIENTES Y ALIÑARLOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- 194 KCAL.
- 16.62 GRASAS
- 10.63 CARBOHIDRATOS.
- 1.53 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA MALAGUEÑA

INGREDIENTES: CEBOLLA, PATATAS, ZANAHORIA, PESCADO, TOMATE, ACEITUNA, NARANJA, HUEVO, GUINDA VERDE, ACEITE, VINAGRE Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER LA PATATAS, PICAR TODO Y ALIÑAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ENSALADA DE PASTA CADA 100 GRAMOS

Energía 237.44 calorías
Proteínas 7.40 g
Hidratos de Carbono 23.35 g
Grasas 12.71 g
Fibra 5.46 g
Vitamina 44.22 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE YORK

INGREDIENTES: JAMÓN YORK

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR EL JAMÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MAGRO CON TOMATE

INGREDIENTES: ACEITE, AJO, MAGRO, VINO Y TOMATE FRITO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR LA CARNE, VINO Y AGUA,
AÑADIR TOMATE

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 142 kcl
- Grasa 6.29g
- Carbohidratos 8.20g
- Proteínas 13.33 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE YORK A LA GALLEGA

INGREDIENTES: JAMÓN YORK, ACEITE Y PIMENTON

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR EL JAMÓN, AÑADIR EL PIMENTÓN JUNTO CON EL ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES: JUDÍAS VERDES, GUINDA VERDE, CEBOLLA, TOMATE, HUEVO COCIDO, ATÚN

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Mezclar todo y aliñar

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL ENSALADA MIXTA 100 GRAMOS

Lechuga rica en betacaroteno, vitaminas como A, E , C , B1, B2 , B3 y minerales como calcio magnesio, potasio y sodio

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON CHOCO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, choco, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL
GRASA 10.88G
CARBOHIDRATOS 38.01G
PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ NEGRO

INGREDIENTES: ARROZ, GAMBA, CALAMAR, CEBOLLA, TOMATE, AJO, PIMIENTO VERDE, CALDO DE PESCADO , VINO BLANCO, ACEITE, TINTA DE CALAMAR

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAMOS AJO, CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE Y AJO EN TROZOS MUY FINOS, PARA HACER SOFRITO. POR OTRO LADO PELAMOS LAS GAMBAS Y RESERVAMOS.

UNA VEZ PREPARADO EL SOFRITO, AÑADIMOS EL ARROZ, ECHAMOS UN POCO DE VINO BLANCO, EN UN VAS DE AGUA CALIENTE DILUIAMOS LA TINTA DE CALAMAR Y COCEMOS TODO A FUEGO LENTO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

VALOR ENERGÉTICO 195 KCAL HIDRÁTOS DE CARBONO 13G AZÚCARES 4.5 G PROTEÍNAS 12.7 G SAL 1.05 G
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE BROCOLI AL AJILLO

INGREDIENTES: BROCOLI, AJO , ACEITE Y CEBOLLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODAS LAS VERDURAS Y SOFREIR TODOS LOS
INGREDIENTES CITADOS ANTERIORMENTE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

50 CALORÍAS 2.88G GRASAS 1.18 G CARBOHIDRATOS. 4.62. PROTEÍNAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE COCIDO DE GARBANZOS

INGREDIENTES: GARBANZO/ AGUA/PAPADA /POLLO/COSTILLA TERNERA/MORCILLA Y CHORIZO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO EN LA OLLA Y LO PONEMOS 30 MINUTOS A PRESIÓN

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS DE COCIDO

Valor energético	474 k/114 kcal
GRASAS.....	5.7 grasas
De las cuales saturadas	1.8 gr.
HIDRATOS DE CARBONO	6.2G
De las cuales azúcares	0.3g
PROTEÍNAS	7.5
SAL	0.5

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CONSOMÉ CON GUARNICIÓN

INGREDIENTES: POLLO, TERNERA, JAMÓN, HUEVO, AGUA, PATATA, TOMATE Y CEBOLLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: todo en crudo y 30 minutos a presión

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE VERDURAS

Valor energético	46 kcal/194kj
Proteínas	1.3g
Hidratos de carbono	8.4g
De los cuales saturados	2.5g
Grasas	0.3g
De los cuales saturados	0.0g
Fibra alimentaria	2.2g
Sodio	0.03g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES: PATATAS, CALABACÍN, CEBOLLA, AGUA, LAUREL, ACEITE.

Nº DE LOTE: 5800/0038/39201/0602

MODO DE ELABORACIÓN: COCER TODAS LAS VERDURAS Y TRITURAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 150.1kcal
Fibra alimentaria 1.2
Sodio 827.4 mg
Calcio 155.5mg
Fosforo 253.6 mg
Hierro 0.6mg

FICHA TÉCNICA CROQUETAS

INGREDIENTES: PAN RALLADO,
HARINA, NUEZ MOSCADA, LECHE SIN LACTOSA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ELABORAR LA MASA DE CROQUETAS Y FREIR

ALERGENOS: GLUTEN

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 424 Kcal.
Proteínas 33.8g
Carbohidratos 29.0g
Grasas 18 g

Dirección:

c/ Canalejas Nº 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON CONEJO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, pollo, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL
GRASA 10.88G
CARBOHIDRATOS 38.01G
PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA CAMPERA

INGREDIENTES: PATATAS, TOMATE, CEBOLLA, GUINDA VERDE, ATÚN, HUEVO, SAL, ACEITE, VINAGRE,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER LA PATATAS, PICAR TOMATE, GUINDA VERDE, ATÚN, HUEVO, SAL, ACEITE Y VINAGRE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ENSALADA DE PASTA CADA 100 GRAMOS

Energía 237.44 calorías
Proteínas 7.40 g
Hidratos de Carbono 23.35 g
Grasas 12.71 g
Fibra 5.46 g
Vitamina 44.22 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE FIDEÚA DE POLLO

INGREDIENTES: ACEITE, CEBOLLA, AJO, GUINDA VERDE-ROJA, TOMATE TRITURADO, POLLO Y VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR LA VERDURA Y EL POLLO, AÑADIR AGUA Y FIDEUA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

CARBOHIDRATOS 11.96 G AZÚCARES 0.47 GRASAS 4.66 GRASAS SATURADAS 1.04G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TIBURONES CON CARNE

INGREDIENTES: MACARRONES, CARNE PICADA DE CERDO, CEBOLLA Y AJO, TOMATE FRITO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo, cebolla y añadimos carne y tomate. Aparte cocemos macarrones

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Calorías 130
Proteínas g (20.98)
Grasas 4.51
g. saturadas 1.8
polinsaturadas 1.19
hierro (mg) 0.84
magnesio 160
fósforo 210
vitamina A / Vitamina E

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE AGUADILLO DE LECHUGA

INGREDIENTES: LECHUGA, VINAGRE Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR LECHUGA EN TROZOS FINOS, AÑADIR AGUA, ACEITE Y VINAGRE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LECHUGA CON CEBOLLA /100G/PORCIÓN

Energía (Kcal) 13/10 Proteínas (g) 1.4/1.1
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE AJO DE REPOLLO

INGREDIENTES: AJO, ACEITE, PIMENTÓN, AGUA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FRIE AJO, REHOGA EL PIMENTÓN, SE AÑADE EL REPOLLO Y AGUA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 149
Proteínas 6.4
Grasa total 0.5
Hidratos Carbono 31.0
Sodio 17.0
Potasio 401.0
Vitamina C 31.2
Vitamina E 0.1
Ac. Fólico 3.0
Calcio 181.0
Hierro 1.7

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ALAS DE POLLO

INGREDIENTES: ALAS DE POLLO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELACIÓN: FREIR ALITAS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO 886.40 KCAL.
- GRASAS 67.9G
- HIDRATOS DE CARBONO 15.5G
- PROTEINAS 46.8G
- FIBRAS 2.13G

FICHA TÉCNICA DE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: Carne picada de cerdo, pan, ajo, fécula, maíz, especias, azúcar, tomate, guinda verde y roja, cebolla, vino. PATATAS

Nº DE LOTE DE LAS ALBÓNDIGAS:

MODO DE ELABORACIÓN: Se fríen en aceite, ajo, cebolla guinda verde y roja y orégano, añadir vino y agua. , CORTAR PATATAS Y FREIRLAS EN ACEITE

ALERGENOS: Al gluten /sulfito

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

170 Calorías
11g de grasas.
7g de carbohidratos
8g de proteínas

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ALIÑO DE PIMIENTOS

INGREDIENTES: PATATAS, PIMIENTOS, HUEVOS, CEBOLLA, ATÚN

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo cocemos los huevos y las patatas y aliñamos

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DEL PICADILLO DE TOMATE/100 GRAMOS

- PROTEÍNAS 22 G
- CALORÍAS 297G
- VITAMINA A 8 MCG

FICHA TÉCNICA DE ANILLAS DE CALAMAR

INGREDIENTES: CALAMAR, ANILLA DE MAIZ Y HUEVO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR CON ABUNDANTE ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- CALORIAS 393
- GRASA 27.1G
- AZÚCARES 3.1G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CALDOSO CON PESCADO

INGREDIENTES: ARROZ, CAELLA, POTA, AJO, CEBOLLA, GUINDA VERDE –ROJA, TOMATE Y AGUA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER ARROZ, SOFREIR VERDURAS Y AÑADIR ALMEJAS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS DE ARROZ CALDOSO CON PESCADO

- Calorías 544.
- Grasa 23.6g
- Grasa Saturada 4.1g
- Azúcares 3.2g
- Sal 1.7g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO

INGREDIENTES: ARROZ, HUEVO, TOMATE FRITO,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER ARROZ, FREIR HUEVO U AÑADIR TOMATE FRITO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL ARROZ A LA CUBANA 100 GR

Tamaño porción / calorías
1 onza /43
100gr/151
1 porción (149g)/225
1 taza/299
Huevo frito 50gr/90

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON HIGADITOS

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, pollo, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite, patatas, hígaditos.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL DE ARROZ CON HIGADITOS / VALOR MEDIO POR 100G

- | | | |
|---|-------------------------|----------------|
| • | Valor energético | 450 kJ/107kcal |
| • | GRASAS | 3.9 G |
| | De las cuales saturadas | 1.4 g |
| • | HIDRATOS DE CARBONO | 0g |
| | De las cuáles azúcares | 0 g. |
| • | PROTEÍNAS | 18gr |
| • | SAL | 0.20 gr |

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON MARISCO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, choco, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite, salpicón de marisco

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)/marisco

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL
GRASA 10.88G
CARBOHIDRATOS 38.01G
PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON POLLO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, pollo, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL GRASA 10.88G CARBOHIDRATOS 38.01G PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CALDERETA EXTREMEÑA

INGREDIENTES: CARNE CERDO, AJO, VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR Y AÑADIR CARNE

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL DE LA CALDERETA EXTREMEÑA

458 KCAL 8.9 GRASAS 29.2 CARBOHIDRATOS
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CARNE EN SALSA

INGREDIENTES: Carne cerdo, pan, ajo, fécula, maíz, especias, azúcar, tomate, guinda verde y roja, cebolla, vino

Nº DE LOTE DE LAS ALBÓNDIGAS:

MODO DE ELABORACIÓN: Se fríen en aceite, se añade tomate frito elaborado con ajo, cebolla guinda verde y roja y orégano, añadir vino y agua

ALERGENOS: Al gluten /sulfito

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

170 Calorías 11g de grasas. 7g de carbohidratos 8g de proteínas
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CHAMPIÑONES SALTEADOS CON JAMÓN

INGREDIENTES: aceite, ajo, champiñones, jamón

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picar y sofreír todo

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 143 GRASA 10.4 GRASA SATURADA 1.8G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES: CALABACIN, PATATA, CEBOLLA MEDIA, CALDO, PIMIENTA, SAL Y AJO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PONER EN UNA OLLA TODOS LOS INGREDIENTES A COCER, ESPERAR A QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y TRITURAR

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO KJ 348KJ
- VALOR ENERGÉTICO KCAL 83 KCAL.
- GRASAS SATURADAS 0.5G
- G. MONOINSATURADAS 2.2G.
- G. POLINSATURADAS 0.4 G.
- AZÚCARES 0.5G.
- FIBRA ALIMENTARIA 4.7G
- PROTEÍNAS 3.8G
- SAL 0.9 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE CREMA DE VERDURAS

INGREDIENTES: ZANAHORIA, CALABAZAS, PATATAS, PUERRO, CALABACÍN, ACEITE Y AFUA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PONER EN UNA OLLA TODOS LOS INGREDIENTES A COCER, ESPERAR A QUE LA VERDURA ESTE COCIDA Y TRITURAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO KJ 348KJ
- VALOR ENERGÉTICO KCAL 83 KCAL.
- GRASAS SATURADAS 0.5G
- G. MONOINSATURADAS 2.2G.
- G. POLINSATURADAS 0.4 G.
- AZÚCARES 0.5G.
- FIBRA ALIMENTARIA 4.7G
- PROTEÍNAS 3.8G
- SAL 0.9 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE EMPANADILLA DE ATÚN

INGREDIENTES: oblea, atún, tomate, huevo

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: mezclamos atún, tomate y huevo. Rellenamos la oblea

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LAS EMPANADILLAS DE ATÚN

Calorías 2000kcl Grasa 70g G. Saturada 20 g Azúcares 90 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA ENSALADA DE ARROZ

INGREDIENTES: ARROZ , PALITOS DE CANGREJO, MAÍZ DULCE, ATÚN, ACEÍTUNAS , TOMATE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER EL ARROZ, PICAMOS TODOS LOS INGREDIENTES Y ALIÑAMOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Lípidos totales 7.0 g Glúcidos totales 24.6 g Fibra alimentaria total 1.2g Sodio 650.9 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA DE MAR

INGREDIENTES: LECHUGA/ SURIMI /ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODO, MEZCLAR Y AÑADIR ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ENSALADA CESAR

329 KCAL 19 GRASAS 11 G DE CARBOHIDRATOS 28 G DE PROTEÍNAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA DE PASTA

INGREDIENTES: PASTA, TOMATE, CEBOLLA, GUINDA VERDE, ACEITUNA VERDE Y NEGRA, MAIZ, ATÚN, JAMÓN YORK, HUEVO, SAL, ACEITE, VINAGRE, PEPINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER LA PASTA, Y TROCEAR TODOS LOS INGREDIENTES

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ENSALADA DE PASTA CADA 100 GRAMOS

Energía 237.44 calorías
Proteínas 7.40 g
Hidratos de Carbono 23.35 g
Grasas 12.71 g
Fibra 5.46 g
Vitamina 44.22 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA ESPECIAL

INGREDIENTES: Lechuga, tomate, atún, zanahoria, huevo, aceite y vinagre.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Mezclar todos los ingredientes y añadir sal, aceite y vinagre

ALERGENOS: Al huevo

VALOR NUTRICIONAL ENSALADA ESPECIAL 100 GRAMOS

Lechuga rica en betacaroteno, vitaminas como A, E , C , B1, B2 , B3 y minerales como calcio magnesio, potasio y sodio

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA MIXTA

INGREDIENTES: lechuga, tomate, cebolla, guinda verde, atún, zanahoria, aceite, pepino

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Mezclar todo y aliñar

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL ENSALADA MIXTA 100 GRAMOS

Lechuga rica en betacaroteno, vitaminas como A, E , C , B1, B2 , B3 y minerales como calcio magnesio, potasio y sodio

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADILLA RUSA

INGREDIENTES: PATATA, ATÚN, ZANAHORIA, MAÍZ, CEBOLLA, MAHONESA, HUEVO, GUISANTE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SE CUECEN TODOS LOS INGREDIENTES Y SE AÑADE LA MAHONESA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- 194 KCAL.
- 16.62 GRASAS
- 10.63 CARBOHIDRATOS.
- 1.53 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ESPIRALES AL AJILLO

INGREDIENTES: PASTA, AJO, CEBOLLA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocer los macarrones, sofreír ajo y pasta

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN:

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE:

UNIDADES ELABORADAS	UNIDADES REPARTIDAS

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Calorías 449 Kcal Proteínas 11.70 g Carbohidrato 54.90 g Grasas 19.59 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE FIAMBRE VARIADO

INGREDIENTES: SALCHICHÓN / CHORIZO/QUESO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: LACTOSA

FECHA DE ELABORACIÓN:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

2 Onzas de salchichón	160 calorías.
2 Onzas de chorizo	160 calorías
1 porción de queso	41 calorías

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE GARBANZOS GUISADOS

INGREDIENTES: garbanzos, espinacas, ajo, cebolla, agua, aceite, zanahoria, huevo

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ponemos todo en crudo y 25 minutos a presión

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- Calorías 119
- Grasas 2g
- Carbohidratos 17 g.
- Proteínas 9 g.
- Fibra 10g
- Azúcar 1g.
- Sales minerales 0.9g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS

INGREDIENTES: garbanzos, espinacas, ajo, cebolla, agua, aceite, zanahoria, huevo.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ponemos todo en crudo y 25 minutos a presión

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

5.5 G de grasas
55 gramos de hidratos de carbono
20.80 g. de proteínas
15.50 g de fibra
25 mg de sodio
143 mg de calcio
6.80 mg de hierro
1000 mg de potasio

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HIGADITOS DE POLLO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES: hígados de pollo, cebolla, aceite, vino,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír todo y añadir el vino.

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL
GRASA 10.88G
CARBOHIDRATOS 38.01G
PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES: Huevos, tomate, atún

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocer los huevos, pelarlos, cortarlos a la mitad y hacer la mezcla con el moro del huevo, atún y tomate, una vez realizada partir los huevos y añadir la mezcla

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN

113 Calorías
9.09 Grasas.
2.22 grasas saturadas
0.76g carbohidratos.
0.59 g azúcares
6.48 g proteínas
0.42 g sal

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JAMÓN YORK

INGREDIENTES: JAMÓN YORK

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL JAMÓN YORK 100 GRAMOS

Valor energético 682kl/164kcal
Grasas 11.5g
De las cuales saturadas 8.1g
Hidratos de carbono 4.2g
De las cuales azúcares 4.2g
Fibra alimentaria 0g.
Proteínas 10.9g
Sal 0.95g
Calcio 3.20mg
Fosforo 210 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JUDIAS ESTOFADAS CON MORCILLA

INGREDIENTES: JUDIAS, AJO, CEBOLLA, TOMATE, GUINDA VERDE Y ROJA, AGUA, ACEITE, MORCILLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PONER EN UNA OLLA EXPRÉS TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO KJ 348KJ
- VALOR ENERGÉTICO KCAL 83 KCAL.
- GRASAS SATURADAS 0.5G
- G. MONOINSATURADAS 2.2G.
- G. POLINSATURADAS 0.4 G.
- AZÚCARES 0.5G.
- FIBRA ALIMENTARIA 4.7G
- PROTEÍNAS 3.8G
- SAL 0.9 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JUDIAS CON OREJAS

INGREDIENTES: JUDIAS, VERDURA, CEBOLLA, AJO, GUINDA VERDE, TOMATE / OREJA.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, COCER VERDURA Y OREJAS, AÑADIR TODO A LA JUDIAS, COCER DURANTE 30 MINUTOS EN OLLA EXPRES

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

97 CALORÍAS 3 G DE GRASAS 10 G DE CARBOHIDRATOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LANGOSTINOS

INGREDIENTES: Langostinos cocidos

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: marisco

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 110
GRASA 0.8g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LENTEJAS ESTOFADAS CON MORCILLA

INGREDIENTES: LENTEJAS/ACEITE /ZANAHORIA/AJO/CEBOLLA/AGUA/ GUINDA VERDE, TOMATE, MORCILLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: TODO EN CRUDO Y 30 MINUTOS DE COCCIÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE 100 GRAMOS DE LENTEJAS

Calorías 116 Grasas totales 0.48. Ácidos grasos saturados 0.1. Colesterol 0mg Sodio 2mg Potasio 369 mg Hidratos de carbono 20 g Fibra alimentaria 8 g Azúcares 1.8g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LOMO ADOBADO CON GUARNICIÓN EN SALSA

INGREDIENTES: LOMO ADOBADO, ACEITE, VERDURAS SALTEADAS, AÑADIR EL VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR EL LOMO CON LAS VERDURAS SALTEADAS, Y AÑADIR EL VINO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 142 kcl
- Grasa 6.29g
- Carbohidratos 8.20g
- Proteínas 13.33 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LOMO EN SU JUGO

INGREDIENTES: CERDO, CEBOLLA, ZANAHORIA, VINO.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR LA CARNE, VINO.

ALERGENOS: SULFITO

FECHA DE ELABORACIÓN

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 142 kcl• Grasa 6.29g• Carbohidratos 8.20g• Proteínas 13.33 g |
|--|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PASTA CON ATÚN

INGREDIENTES: Pasta, ATÚN, tomate, aceite y agua

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: agua, pasta, tomate y atún

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Calorías 449 Kcal Proteínas 11.70 g Carbohidrato 54.90 g Grasas 19.59 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA MEJILLONES TIGRES

INGREDIENTES: ACEITE, CEBOLLA , PIMIENTO, MEJILLONES , AJO, TOMATE, PAN RALLADO, HUEVOS ,HARINA Y LECHE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAMOS Y SOFREIMOS TODO, POSTERIORMENTE HACEMOS LA BECHAMEL, RELLENAMOS LOS MEJILLONES, LO PASAMOS POR HUEVO, PAN Y SOFREÍMOS

ALERGENOS:

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE:

UNIDADES ELABORADAS	UNIDADES REPARTIDAS

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

VALOR ENERGÉTICO 195 KCAL
HIDRÁTOS DE CARBONO 13G
AZÚCARES 4.5 G
PROTEÍNAS 12.7 G
SAL 1.05 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MENESTRA ESTOFADA

INGREDIENTES: JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, ACEITE DE OLIVA, AJO, TOMATE, TACOS DE JAMÓN

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODAS LAS VERDURAS Y SOFREIR TODOS LOS INGREDIENTES CITADOS ANTERIORMENTE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

50 CALORÍAS 2.88G GRASAS 1.18 G CARBOHIDRATOS. 4.62. PROTEÍNAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA REBOZADA

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, MERLUZA, HARINA Y HUEVO

Nº DE LOTE: 01

MODO DE ELABORACIÓN: EMPANAR MERLUZA, Y FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA MIGAS EXTREMEÑAS Y SARDINAS

INGREDIENTES: PAN, PIMIENTO, AJO, PANCETA, SARDINAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: freír ajos. Pimientos rojos y pancetas, añadimos pimiento y el pan de miga, por último freír sardinas

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL MIGAS EXTREMEÑAS CON SARDINAS POR 100 GRAMOS

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| • VALOR ENERGÉTICO | 1.39KL/333 KCAL |
| • GRASAS | 17 G |
| De las cuales saturadas | 7.1 g |
| • HIDRATOS DE CARBONO | 35 G |
| De las cuales azúcares | 3.3 g |
| • PROTEÍNAS | 9.2 G |
| • SAL | 2.1G |

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MOGE EXTREMEÑO

INGREDIENTES: HIGADO DE CERDO, PANCETA, CARNE DE CERDO, CEBOLLA, GUINDA VERDE, TOMATE, SAL Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODO Y SOFREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PAELLA MIXTA

INGREDIENTES: POLLO, PESCADO, SEPIA, MEJILLONES, ARROZ, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, TOMATES, GUISANTES, CALDO, PIMENTÓN DULCE, SAL, PIMIENTA NEGRA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SALPIMENTAR LA CARNE Y SELLAR EN EL ACEITE, AÑADIMOS TODO EL PESCADO Y VERDURAS Y SOFREIMOS .PONEMOS UN POCO DE ACEITE Y AÑADIMOS CEBOLLA Y PIMIENTO, ECHAMOS SAL Y SOFREIMOS EL TOMATE. CUANDO EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA ESTEN TIERNOS INCORPORAMOS LA PIMIENTA Y EL PIMENTÓN, COCEMOS A FUEGO MEDIO, AÑADIMOS EL CALDO Y EN 10 MINUTOS INTRODUCIMOS EL ARROZ HASTA QUE ESTE HECHO

ALERGENOS: AL PESCADO Y CRUSTACEOS

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ALI-OLI

INGREDIENTES: PATATAS, MAYONESA, AJO, PEREJIL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER PATATAS, AÑADIR MAYONESA, AJO Y PEREJIL

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN:

VALOR NUTRICIONAL

Proteínas 2.15 Lípidos 29.50 Ácidos grasos saturados 4.25. Hidratos de carbono 14.05 Fibra alimentaria 1.45

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA

INGREDIENTES: PATATAS, MERLUZA, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO) PREPARADO DE MARISCO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR PREPARADO DE MARISCO Y LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO/MOLUSCOS/CRUSTACEOS

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252
Grasas totales 3 g.
Grasas saturadas 1g.
Colesterol 33 mg.
Sodio 525 mg.
Total carbohidrato 41 g.
Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PESCADO EN Salsa

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, PESCADO, PEREJIL, VINO, AGUA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR PESCADO Y AÑADIR TOMATE PREVIAMENTE ELABORADO

ALERGENOS: PESCADO Y SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PICADILLO DE TOMATE EXTREMEÑO

INGREDIENTES: tomate, guinda verde, cebolla, pepino, aceite, vinagre

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo y aliñamos

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL PICADILLO DE TOMATE/100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• PROTEÍNAS 22 G• CALORÍAS 297G• VITAMINA A 8 MCG |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA PIMIENTOS DEL PIQUILLO

INGREDIENTES: PIMIENTOS DEL PIQUILLO, MERLUZA, CEBOLLA, LECHE, SAL Y PIMIENTA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR LA MERLUZA, CON LA CEBOLLA, AÑADIR LA LECHE, SAL Y PIMIENTA Y RELLEAR EN LOS PIMIENTOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

PROTEÍNAS 33G GRASA 14G CARBOHIDRATOS 28G FIBRA 7.5
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PISTO DE VERDURAS

INGREDIENTES: CALABACÍN, BERENGENA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA, TOMATE Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO Y FREIMOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

97 CALORÍAS 3 G DE GRASAS 10 G DE CARBOHIDRATOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: POLLO, ACEITE, PATATAS,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR POLLO Y FREIR PATATAS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES: POLLO, CALDO, VINO, AJO, CEBOLLA,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR AJO Y CEBOLLA, AÑADIR VINO, CALDO Y POLLO

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 120 kcal
- Grasa 4.72 g
- Carbohidratos 2.51 g
- Proteínas 16.31 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PURÉ DE MERLUZA

INGREDIENTES: PATATAS, CALABACIN, PUERRO, ZANAHORIA, CEBOLLA, AGUA, ACEITE, MERLUZA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO EN CRUDO Y 20 MINUTOS A PRESIÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL PURÉ DE MERLUZA CADA 100 GRAMOS

- Hidratos de carbono 26.5
- Proteínas 6.8
- Fibra 8.8

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PURÉ DE PATATAS

INGREDIENTES: PATATAS, CEBOLLA, AGUA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO EN CRUDO Y 20 MINUTOS A PRESIÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL PURÉ DE PATATAS CADA 100 GRAMOS

- Hidratos de carbono 26.5
- Proteínas 6.8
- Fibra 8.8

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESO FRESCO

INGREDIENTES: QUESO FRESCO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR A TROZOS EL QUESO FRESCO.

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

8 GRAMOS DE PROTEÍNAS 3 GRAMOS DE HIDRATOS. 10 GRAMOS DE GRASA
--

FICHA TÉCNICA DE REPOLLO AL PIMENTON

INGREDIENTES: REPOLLO, AJO, PIMENTON, ACEITE Y VINAGRE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER EL REPOLLO, HACER VINAGRETA DE AJO, PIMENTON, ACEITE Y VINAGRE.

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

170 Calorías 11g de grasas. 7g de carbohidratos 8g de proteínas
--

Dirección:

c/ Canalejas Nº 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ROLLITOS YORK-QUESO

INGREDIENTES: JAMON YORK-QUESO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: LACTOSA

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Valor energético 74 kcal

Grasas 1.5 g

Saturadas 0.2

Carbohidratos 10.4 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SALCHICHAS AL VINO

INGREDIENTES: SALCHICHAS, AJO, VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR AJO, AÑADIR SALCHICHA Y VINO, COCER 15 MINUTOS

ALERGENOS: VINO (SULFITO)

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 180KCAL CARBOHIDRATOS 5GRAMOS PROTEÍNAS 10 GRAMOS GRASAS 15 GRAMOS
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SALCHICHAS CON TOMATE

INGREDIENTES: SALCHICHAS Y TOMATE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR SALCHICHAS Y AÑAIR EL TOMATE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

CALORÍAS 180KCAL
CARBOHIDRATOS 5GRAMOS
PROTEÍNAS 10 GRAMOS
GRASAS 15 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SALMOREJO

INGREDIENTES: tomate, pan, aceite de oliva virgen extra, ajo, sal y huevo

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Picamos todos los ingredientes, lo añadimos en un bol, echamos sal al gusto y con el aceite los vamos añadiendo poco a poco hasta hacer una emulsión, para finalizar añadimos huevo picado

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL ENSALADA MIXTA 100 GRAMOS

70 calorías 4.79 grasas 6.16 g de carbohidratos 1.06 g de proteínas
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ARROZ CON MARISCO

INGREDIENTES: arroz, ajo, cebolla, choco, guinda verde, guinda roja, tomate, vino, agua, aceite, salpicón de marisco

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír verduras, añadimos agua con vino y echar arroz

ALERGENOS: vino (sulfito)/marisco

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

299 KCAL
GRASA 10.88G
CARBOHIDRATOS 38.01G
PROTEÍNAS 11.32 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE AJO

INGREDIENTES: ajo, cebolla, guinda verde y roja, aceite, tomate, repollo, zanahoria, fideos, huevo, agua.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: todo en crudo y 30 minutos a presión

ALERGENOS: hueVO

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Energía 149 Grasa total 4 g G. Saturada 1g Sodio 490mg Carbohidrato total 20g Fibra dietética 5g Azúcares totales 5g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPAS DE COCIDO

INGREDIENTES: AJO, PAN, CALDO, PIMENTÓN, HUEVO, JAMÓN, SAL, PIMIENTA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIMOS EL AJO, COCEMOS TODOS LOS INGREDIENTES JUNTOS EN UNA OLLA, POSTERIORMENTE AÑADIMOS EL PAN

ALERGENOS:

FECHA DE CONSUMO PREFERENTE:

UNIDADES ELABORADAS	UNIDADES REPARTIDAS

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE COCIDO

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE TOMATE

INGREDIENTES: pan, tomate, ajo, cebolla, aceite y agua, guinda verde

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo, cebolla y tomate añadir pan y agua

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Energía 149 Grasa total 4 g G. Saturada 1g Sodio 490mg Carbohidrato total 20g Fibra dietética 5g Azúcares totales 5g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE VERDURAS

INGREDIENTES: MIX DE VERDURAS, TOMATE, CEBOLLA, HUEVO COCIDO Y FIDEOS,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE VERDURAS

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

FICHA TÉCNICA DE SOPAS DE MENUDILLOS

INGREDIENTES: AGUA, HUESO DE JAMÓN, HOJA DE LAUREL, PEREJIL, ACEITE DE OLIVA, HIGADITOS DE POLLO, FIDEOS,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos y echamos los fideos hasta que se ablanden

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE MENUDILLOS

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TOMATE CON ORÉGANO y QUESO FRESCO

INGREDIENTES: tomate, aceite, orégano, queso fresco

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo y aliñar

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL TOMATE CON ORÉGANO Y QUESO FRESCO

- PROTEÍNAS 22 G
- CALORÍAS 297G
- VITAMINA A 8 MCG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TORTILLA FRANCESA

INGREDIENTES: HUEVO, ACEITE Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: BATIR EL HUEVO, ECHAR ACEITE EN LA SARTEN Y CUAJAR LA TORTILLA

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA TORTILLA FRANCESA

Valores medios por 100 g

- 211 KCALORÍAS
- 14.5 PROTEÍNAS
- 1.8 G DE CARBOHIDRATOS
- 15.7 DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE VICHYSOISE DE CALABACÍN

INGREDIENTES: CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA NATA, ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR TODO EB PEDAZOS PEQUEÑOS Y COCER DURANTE 15 MINUTOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO KJ 348KJ
- VALOR ENERGÉTICO KCAL 83 KCAL.
- GRASAS SATURADAS 0.5G
- G. MONOINSATURADAS 2.2G.
- G. POLINSATURADAS 0.4 G.
- AZÚCARES 0.5G.
- FIBRA ALIMENTARIA 4.7G
- PROTEÍNAS 3.8G
- SAL 0.9 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO A LA NARANJA

INGREDIENTES: pollo, naranja, cebolla, ajo y vino.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo y cebolla, y añadir vino.

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL DEL POLLO A LA NARANJA

18.2 g proteínas de origen animal 10.2 g de grasa 170 kilocalorías Vitaminas del complejo b y minerales como el hierro

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ENSALADA GRIEGA

INGREDIENTES: TOMATE Y QUESO FRESCO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TOMATE Y QUESO FRESCO Y ALIÑAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA ENSALADA CESAR

329 KCAL 19 GRASAS 11 G DE CARBOHIDRATOS 28 G DE PROTEÍNAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HABICHUELOS ESTOFADOS

INGREDIENTES: CEBOLLA, GUINDA VERDE, GUINDA ROJA, AJO, LAUREL, ACEITE, HEBICHUELOS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír todo y echar las habichuelas

VALOR NUTRICIONAL DE HABICHUELOS ESTOFADOS CADA 100 GRAMOS

- HIDRATOS DE CARBONO 7G.
- GRASAS TOTALES 0.1G
- PROTEÍNAS 1.8G
- SODIO 6MG
- POTASIO 209MG
- MAGNESIO 25 MG
- CALCIO 37 MG
- FIBRA 3.4 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HUEVOS RELLENOS

INGREDIENTES: HUEVOS /ATÚN/TOMATE/MAHONESA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: COCER LOS HUEVOS Y MEZCLAMOS LA YEMA CON ATÚN Y TOMATE, LUEGO CUBRIMOS CON MAHONESA

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- 194 KCAL.
- 16.62 GRASAS
- 10.63 CARBOHIDRATOS.
- 1.53 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS CON PESCADO

INGREDIENTES: PATATAS, PESCADO, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252
Grasas totales 3 g.
Grasas saturadas 1g.
Colesterol 33 mg.
Sodio 525 mg.
Total carbohidrato 41 g.
Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS CON MERLUZA

INGREDIENTES: PATATAS, MERLUZA, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR MERLUZA Y LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252
Grasas totales 3 g.
Grasas saturadas 1g.
Colesterol 33 mg.
Sodio 525 mg.
Total carbohidrato 41 g.
Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS REVUELTAS CON HUEVO

INGREDIENTES: PATATAS, CEBOLLA, SAL, HUEVO Y ACEITE

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR TODOS LOS INGREDIENTES

ALERGENOS: HUEVO

VALOR NUTRICIONAL DE LAS PATATAS REVUELTAS CON HUEVO

Energía 258 Kcal
Proteína 13.63g
Carbohidratos 30.70g
Fibra 3.0g
Azúcar 1.96 g
Grasa 8.90 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESO CURADO

INGREDIENTES: QUESO CURADO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: LACTOSA

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

418 Calorías Grasas saturadas 20.1g Hidratos de carbono 0.38g Proteínas 26.30g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE REPAPAROS EN SALSA

INGREDIENTES: pan, ajo, huevo, perejil, cebolla, vino, orégano

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Sofreír ajo, cebolla, añadir todos los ingredientes, pasar por huevos y freír

ALERGENOS: sulfito, huevo

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

170 Calorías 11g de grasas. 7g de carbohidratos 8g de proteínas
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA CASTELLANA

INGREDIENTES: ajo, aceite, caldo de pollo, pimentón, tomate frito, huevo y pan

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: todo en crudo y 30 minutos a presión

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Energía 149 Grasa total 4 g G. Saturada 1g Sodio 490mg Carbohidrato total 20g Fibra dietética 5g Azúcares totales 5g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE AJO

INGREDIENTES: jamón, ajo, huevo, pan, aceite, sal y agua

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír todo, rehogar los ajos y echar el caldo

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Grasa total 4g G. Saturada 1g Sodio 490 mg Carbohidrato total 20 g Fibra dietética 5g. Azúcares totales 5g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE ARROZ

INGREDIENTES: Aceite, ajo, Jamón, arroz, huevo y agua

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocemos todo en una olla durante 40 minutos

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE ARROZ

13G DE PROTEÍNAS 8 G DE HIDRATOS DE CARBONO 8 G DE GRASAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES: PESCADO, SEPIA, MEJILLONES, ARROZ, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, TOMATES, GUISANTES, CALDO, PIMENTÓN DULCE, SAL, PIMIENTA NEGRA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: AÑADIMOS TODO EL PESCADO Y VERDURAS Y SOFREIMOS .PONEMOS UN POCO DE ACEITE Y AÑADIMOS CEBOLLA Y PIMIENTO, ECHAMOS SAL Y SOFREIMOS EL TOMATE. CUANDO EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA ESTEN TIERNOS INCORPORAMOS LA PIMIENTA Y EL PIMENTÓN, COCEMOS A FUEGO MEDIO, AÑADIMOS EL CALDO Y EN 10 MINUTOS INTRODUCIMOS EL ARROZ HASTA QUE ESTE HECHO

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES: anillas de pota, camarón, mejillón, cigala, molusco, ajo cebolla, guinda verde-roja, tomate, aceite y fideos, caldo de pescado.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír todo, rehogar los ajos y echar el caldo de pescado

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Grasa total 4g G. Saturada 1g Sodio 490 mg Carbohidrato total 20 g Fibra dietética 5g. Azúcares totales 5g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE SOPA DE VERDURA

INGREDIENTES: ajo, cebolla, guinda verde y roja, aceite, tomate, repollo, zanahoria, fideos, huevo, agua.

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: todo en crudo y 30 minutos a presión

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA SOPA DE VERDURAS

Valor energético	46 kcal/194kj
Proteínas	1.3g
Hidratos de carbono	8.4g
De los cuales saturados	2.5g
Grasas	0.3g
De los cuales saturados	0.0g
Fibra alimentaria	2.2g
Sodio	0.03g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE ALIÑO DE PIMIENTOS

INGREDIENTES: CEBOLLA, PIMIENTOS, HUEVO, ATÚN

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: TROCEAR TODOS LOS INGREDIENTES Y ALIÑAR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Valor energético 113kcal. Grasas 9.3 Saturadas 1.5. Hidratos de carbono 5g. Proteínas 1.45 g Sal 1.5g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESITO CASERIO

INGREDIENTES: QUESO CASERIO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: LACTOSA

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

418 Calorías Grasas saturadas 20.1g Hidratos de carbono 0.38g Proteínas 26.30g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESO CURADO

INGREDIENTES: QUESO CURADO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS: LACTOSA

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

418 Calorías Grasas saturadas 20.1g Hidratos de carbono 0.38g Proteínas 26.30g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESO FRESCO

INGREDIENTES: QUESO FRESCO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL QUESO FRESCO 100 GRAMOS

Valor energético 682kl/164kcal
Grasas 11.5g
De las cuales saturadas 8.1g
Hidratos de carbono 4.2g
De las cuales azúcares 4.2g
Fibra alimentaria 0g.
Proteínas 10.9g
Sal 0.95g
Calcio 3.20mg
Fosforo 210 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE TORTILLA DE PATATAS

INGREDIENTES: PATATAS, CEBOLLA, ACEITE, SAL, HUEVOS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR LA PATATA Y CEBOLLA Y FREIR, CUAJAR EN LA SARTEN

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DE LA TORTILLA DE PATATAS

Valores medios por 100 g

- Grasas/lípidos 9.2
De las cuales saturadas 1.6 g
- Hidratos de carbono 12.6g
De las cuales azúcares 1g
- Proteínas 5.3 g
- Sal 1.3 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HABICHUELOS CON MORCILLA

INGREDIENTES: HABICHULOS, AJO, CEBOLLA, GUINDA ROJA Y VERDE, ACEITE , AGUA Y MORCILLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PONER TODO EN LA OLLA PRESIÓN 20 MINUTOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Hidratos de carbono 7g
Grasas totales 0.1g
Proteínas 1.8g
Sodio 6mg
Potasio 209 mg
Magnesio 25 mg
Calcio 37mg
Fibra 3.4 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE FIDEUA DE POLLO

INGREDIENTES: ACEITE, CEBOLLA, AJO, GUINDA VERDE, GUINDA ROJA, TOMATE TRITURADO, POLLO Y VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR LA VERDURA Y EL POLLO, AÑADIR AGUA Y LA FIDEUA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE LA FIDEUA DE POLLO

- Calorías 1000kcal.
- Grasa 70g
- Grasa saturada 20 g
- Azúcares 90 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA FLAMENQUIN CASERO

INGREDIENTES: PAN RALLADO, JAMÓN SERRANO O JAMON YORK, HUEVO, HARINA, PAN RALLADO Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ELABORAR EL FLAMENQUIN Y FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 424 Kcal. Proteínas 33.8g Carbohidratos 29.0g Grasas 18 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE GAZPACHO DE REMOLACHA

INGREDIENTES: TOMATE, AJO, PAN, REMOLACHA, PEPINO, ACEITE, PIMIENTO VERDE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: TRITURAN TODOS LOS INGREDIENTES

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE UNA PORCIÓN

Energía 194 kj Grasas 0.24 g Carbohidratos 4.39g Azúcar 1.44 g Proteínas 7.08 Sal 1.85

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: hamburguesa, patatas, aceite y sal

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: freír la hamburguesa a la plancha, pelar las patatas, cortarlas y freírlas

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE HAMBURGUESA CON PATATAS

18.2 g proteínas de origen animal 10.2 g de grasa 170 kilocalorías Vitaminas del complejo b y minerales como el hierro

FICHA TÉCNICA DE HUEVOS COCIDOS ALIÑADOS

INGREDIENTES: Huevo, aceite, sal, vinagre y perejil

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo cocemos los huevos y aliñamos

ALERGENOS: huevo

VALOR NUTRICIONAL DEL HUEVOS COCIDOS ALIÑADOS/100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• PROTEÍNAS 22 G• CALORÍAS 297G• VITAMINA A 8 MCG |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE HUEVO FRITO CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: HUEVOS /ACEITE Y PATATASFRITAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR LOS HUEVOS Y PATATAS FRITAS

ALERGENOS: HUEVO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- 194 KCAL.
- 16.62 GRASAS
- 10.63 CARBOHIDRATOS.
- 1.53 GRAMOS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE YORK Y QUESITOS

INGREDIENTES: JAMÓN YORK Y QUESITOS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR EL JAMÓN Y QUESITOS

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA

INGREDIENTES: JAMONCITOS DE POLLO, CALDO, VINO, AJO, CEBOLLA,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR AJO Y CEBOLLA, AÑADIR VINO, CALDO Y POLLO

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JUDIAS ESTOFADAS CON CHORIZO

INGREDIENTES: JUDIAS, AJO, CEBOLLA, TOMATE, GUINDA VERDE Y ROJA, AGUA, ACEITE, CHORIZO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PONER EN UNA OLLA EXPRÉS TODOS LOS INGREDIENTES Y DEJAR 40 MINUTOS APROXIMADAMENTE

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

- VALOR ENERGÉTICO KJ 348KJ
- VALOR ENERGÉTICO KCAL 83 KCAL.
- GRASAS SATURADAS 0.5G
- G. MONOINSATURADAS 2.2G.
- G. POLINSATURADAS 0.4 G.
- AZÚCARES 0.5G.
- FIBRA ALIMENTARIA 4.7G
- PROTEÍNAS 3.8G
- SAL 0.9 G

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURAS

INGREDIENTES: JUDÍAS /CHORIZO/ACEITE /ZANAHORIA/AJO/CEBOLLA/AGUA/ GUINDA /VERDE Y TOMATE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: TODO EN CRUDO Y 30 MINUTOS DE COCCIÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE 100 GRAMOS DE JUDÍAS

Calorías 116 Grasas totales 0.48. Ácidos grasos saturados 0.1. Colesterol 0mg Sodio 2mg Potasio 369 mg Hidratos de carbono 20 g Fibra alimentaria 8 g Azúcares 1.8g

Dirección:

c/ Canalejas Nº 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LACÓN A LA GALLEGA

INGREDIENTES: LACÓN, ACEITE Y PIMENTON

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: CORTAR EL LACÓN, AÑADIR EL PIMENTÓN JUNTO CON EL ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LANGOSTINOS COCIDOS

INGREDIENTES: langostinos

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: cocer los langostinos con agua

ALERGENOS: marisco

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

0.80 gramos de grasas 110 kilocalorías

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LENTEJAS A LA JARDINERA

INGREDIENTES: LENTEJAS/ACEITE /ZANAHORIA/AJO/CEBOLLA/AGUA/ GUINDA VERDE, TOMATE,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: TODO EN CRUDO Y 30 MINUTOS DE COCCIÓN

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DE 100 GRAMOS DE LENTEJAS

Calorías 116 Grasas totales 0.48. Ácidos grasos saturados 0.1. Colesterol 0mg Sodio 2mg Potasio 369 mg Hidratos de carbono 20 g Fibra alimentaria 8 g Azúcares 1.8g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: LOMO ADOBADO, ACEITE, PATATAS FRITAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR EL LOMO CON LAS VERDURAS SALTEADAS, Y
AÑADIR EL VINO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 142 kcl
- Grasa 6.29g
- Carbohidratos 8.20g
- Proteínas 13.33 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LOMO ADOBADO CON VERDURAS

INGREDIENTES: LOMO ADOBADO, ACEITE, AJO, CEBOLLA, PIMIENTOS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: LOMO ADOBADO, ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 142 kcl
- Grasa 6.29g
- Carbohidratos 8.20g
- Proteínas 13.33 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE LOMO AL AJILLO

INGREDIENTES: LOMO, AJO, ACEITE,

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR EL LOMO Y LOS AJOS EN EL ACEITE

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 142 kcl
- Grasa 6.29g
- Carbohidratos 8.20g
- Proteínas 13.33 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PASTA A LA BOLOGÑESA

INGREDIENTES: pasta, carne picada, tomate

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír carne picada y añadir tomate. Aparte cocemos macarrones

ALERGENOS: GLUTEN

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 449 kcal. Proteínas 11.70 g Carbohidrato 54.90 g Grasas 19.59 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MACARRONES CON ATÚN

INGREDIENTES: MACARRONES, ATÚN, TOMATE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: Cocer macarrones , añadir atún y tomate

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Calorías 130
Proteínas g (20.98)
Grasas 4.51
g. saturadas 1.8
polinsaturadas 1.19
hierro (mg) 0.84
magnesio 160
fósforo 210
vitamina A / Vitamina E

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA A LA DORADA

INGREDIENTES: Merluza, patatas, cebolla, aceite, sal, ajo y huevo

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODO Y FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA A LA PLANCHA

INGREDIENTES: MERLUZA , ACEITE Y SAL

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ALIÑAR LAS MERLUZAS Y PONERLAS EN LA PLANCHA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA A LA RIOJANA

INGREDIENTES: MERLUZA, PIMIENTO ROJO –VERDE, ACEITE, AJO Y CEBOLLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACION: SOFREIR TODO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA CON TOMATE

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, HARINA, MERLUZA, PEREJIL, TOMATE Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: REBOZAR MERLUZA, SOFREIR AJO Y CEBOLLA TOMATE,
CON ACEITE, Y MEZCLAR TODO

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MERLUZA EN Salsa

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, HARINA, MERLUZA, PEREJIL, VINO, AGUA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: REBOZAR MERLUZA, SOFREIR AJO Y CEBOLLA, AÑADIR AGUA Y ACEITE, Y MEZCLAR TODO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE MOLLEJAS EN Salsa

INGREDIENTES: MOLLEJAS DE POLLO , CEBOLLA, PIMENTÓN DE LA VERA Y VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR TODO

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

Energía 424 Kcal. Proteínas 33.8g Carbohidratos 29.0g Grasas 18 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE NUGGET DE POLLO

INGREDIENTES: NUGGET DE POLLO Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PAELLA DE VERDURAS Y MARISCOS

INGREDIENTES: , PESCADO, SEPIA, MEJILLONES, ARROZ, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, TOMATES, GUISANTES, CALDO, PIMENTÓN DULCE, SAL, PIMIENTA NEGRA Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SALPIMENTAR LA CARNE Y SELLAR EN EL ACEITE, AÑADIMOS TODO EL PESCADO Y VERDURAS Y SOFREIMOS .PONEMOS UN POCO DE ACEITE Y AÑADIMOS CEBOLLA Y PIMIENTO, ECHAMOS SAL Y SOFREIMOS EL TOMATE. CUANDO EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA ESTEN TIERNOS INCORPORAMOS LA PIMIENTA Y EL PIMENTÓN, COCEMOS A FUEGO MEDIO, AÑADIMOS EL CALDO Y EN 10 MINUTOS INTRODUCIMOS EL ARROZ HASTA QUE ESTE HECHO

ALERGENOS: AL PESCADO Y CRUSTACEOS

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PANGA REBOZADA

INGREDIENTES: PANGA, HARINA Y HUEVO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR PANGA

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PASTA A LA BOLOGÑESA

INGREDIENTES: Pasta, carne picada, tomate, aceite y agua

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: agua, pasta, tomate y carne picada

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Calorías 449 Kcal Proteínas 11.70 g Carbohidrato 54.90 g Grasas 19.59 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PASTA A LA MARINERA

INGREDIENTES: Pasta, tomate, preparado de paella, cebolla y pimiento

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: cocer pasta y sofreír ingredientes

ALERGENOS: moluscos, gluten, pescado

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

Calorías 449 Kcal Proteínas 11.70 g Carbohidrato 54.90 g Grasas 19.59 g
--

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS CON PESCADO

INGREDIENTES: PATATAS, PESCADO, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR PESCADO Y LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252 Grasas totales 3 g. Grasas saturadas 1g. Colesterol 33 mg. Sodio 525 mg. Total carbohidrato 41 g. Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS A LA MARINERA

INGREDIENTES: PATATAS, PREPARADO DE MARISCO, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR PESCADO LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252 Grasas totales 3 g. Grasas saturadas 1g. Colesterol 33 mg. Sodio 525 mg. Total carbohidrato 41 g. Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS CON CHORIZO

INGREDIENTES: PATATAS, CHORIZO, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR CHORIZO Y LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252 Grasas totales 3 g. Grasas saturadas 1g. Colesterol 33 mg. Sodio 525 mg. Total carbohidrato 41 g. Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS

INGREDIENTES: PATATAS, CERDO, ZANAHORÍAS, AGUA, ACEITE, TOMATE, GUINDAS VERDES-ROJAS, PIMENTÓN, LAUREL, VINO (SULFITO)

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: HACER SOFRITO, AÑADIR LAS PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

Calorías 252 Grasas totales 3 g. Grasas saturadas 1g. Colesterol 33 mg. Sodio 525 mg. Total carbohidrato 41 g. Proteínas 16 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PECHUGA DE POLLO ENHUEVADA

INGREDIENTES: POLLO, PAN RALLADO Y HUEVO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ENHUEVAR LA PECHUGA Y FREIR

ALERGENOS: GLUTEN Y HUEVO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PESCADO CON TOMATE

INGREDIENTES: AJO, CEBOLLA, HARINA, PESCADO, PEREJIL, VINO, AGUA, TOMATE Y ACEITE

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR PESCADOY AÑADIR TOMATE PREVIAMENTE ELABORADO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PICADILLO DE TOMATE CON ATÚN

INGREDIENTES: tomate, atún, cebolla, , aceite, vinagre

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: picamos todo y aliñamos

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL DEL PICADILLO DE TOMATE/100 GRAMOS

- PROTEÍNAS 22 G
- CALORÍAS 297G
- VITAMINA A 8 MCG

FICHA TÉCNICA DE POLLO CON LIMÓN

INGREDIENTES: pollo, limón, cebolla, ajo y vino.

Nº DE LOTE: Lote

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo y cebolla, y añadir vino.

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- Calorías 120 kcal
- Grasa 4.72 g
- Carbohidratos 2.51 g
- Proteínas 16.31 g

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES: pollo, champiñones, cebolla, ajo y vino.

Nº DE LOTE: Lote

MODO DE ELABORACIÓN: sofreír ajo, champiñones, cebolla, y añadir vino.

ALERGENOS: vino (sulfito)

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES: POLLO, CEBOLLA, ACEITE Y VINO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: FREIR POLLO -CEBOLLA Y AÑADIR EL VINO

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

INGREDIENTES: POLLO, CALDO, VINO, AJO, CEBOLLA, PATATAS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: SOFREIR AJO Y CEBOLLA, AÑADIR VINO, CALDO, POLLO.

PELAR Y FREIR PATATAS

ALERGENOS: SULFITO

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Calorías 120 kcal• Grasa 4.72 g• Carbohidratos 2.51 g• Proteínas 16.31 g |
|---|

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE PURÉ DE PATATAS

INGREDIENTES: PATATAS, AGUA, SAL , MANTEQUILLA

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: ECHAMOS TODO EN CRUDO Y 20 MINUTOS A PRESIÓN

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN:

VALOR NUTRICIONAL DEL PURÉ DE PATATAS CADA 100 GRAMOS

- Hidratos de carbono 26.5
- Proteínas 6.8
- Fibra 8.8

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA QUESITOS

INGREDIENTES: QUESITOS

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: QUESITOS

ALERGENOS:

FECHA DE ELABORACIÓN

VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 GRAMOS

150 CALORÍAS 20 G DE PROTEÍNAS 3G DE GRASAS SATURADAS

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE QUESO FRESCO CON MEMBRILLO

INGREDIENTES: QUESO FRESCO CON MEMBRILLO

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN:

ALERGENOS:

VALOR NUTRICIONAL QUESO FRESCO CON MEMBRILLO 100 GRAMOS

Valor energético 682kl/164kcal
Grasas 11.5g
De las cuales saturadas 8.1g
Hidratos de carbono 4.2g
De las cuales azúcares 4.2g
Fibra alimentaria 0g.
Proteínas 10.9g
Sal 0.95g
Calcio 3.20mg
Fosforo 210 mg

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO



FICHA TÉCNICA DE REVUELTO DE CALABACIN

INGREDIENTES: Calabacín, ajo, cebolla , huevo y aceite

Nº DE LOTE:

MODO DE ELABORACIÓN: PICAR TODO Y FREIR

VALOR NUTRICIONAL CADA 100 GRAMOS

ENERGÍA 132
GRASA 4.38
G.SATURADAS 0.825
G.MONOINSATURADAS 1.675
G.POLINSATURADAS 1.33G
CARBOHIDRATOS 0.41G
AZÚCAR 0.09G
PROTEÍNAS 21.38G
SAL 1.02G
POTASIO 296MG

Dirección:

c/ Canalejas N° 16
06400 Don Benito
(Badajoz)

Teléfono:

924 81 01 51

Email:

pedidos@lookomo.es

Whataspp:

620 094 607

Horarios:

11:00am - 06:00pm
LUNES A DOMINGO