

## MENU LANCHES SAUDÁVEIS

### Os nossos Queques – 4 unidades:

Abóbora (flocos de aveia, abóbora, mel)*	4 €
Banana (flocos de aveia, banana, ovo)*	4 €
Cenoura (cenoura, farinha de aveia, azeite virgem extra)*	4.8 €
Cacau (farinha de aveia, açúcar mascavado, óleo de coco)*	5.2 €
Laranja (farinha de espelta, laranja, mel)*	5.2 €

### As nossas Panquecas – 6 unidades:

Panquecas (flocos de aveia, farinha de espelta, banana)*	3 €
--	-----

### Os nossos Pãezinhos – 4 unidades:

Pãezinhos (farinha de trigo, leite, manteiga)*	3 €
--	-----

\*Principais ingredientes

#### Notas:

Todos os nossos produtos são ultracongelados e têm 3 meses de validade.

Todas as farinhas, legumes e frutas que utilizamos são provenientes de agricultura biológica.

Em caso de restrição alimentar por favor informe. Teremos todo o gosto em enviar-lhe previamente os alergéneos das nossas refeições.

Acresce taxa de entrega – mediante zona de residência.

**Encomendas iguais ou superiores a 25.00€ sem taxa de entrega! (até 10km de distância)**

Todos os pratos também disponíveis para *take-away*, em horário a combinar.

As encomendas devem ser efectuadas **até 24h antes** para o nosso e-mail: [ruculaempresa@gmail.com](mailto:ruculaempresa@gmail.com)

Os nossos preços incluem Iva à taxa legal em vigor.

[www.rucula.pt](http://www.rucula.pt)

facebook: rúcula

instagram: rucula.pt

