


MENU REFEIÇÕES CONGELADAS PARA CASA

REFEIÇÕES PARA CRIANÇAS

Sopas (6-12meses – sem adição de sal)

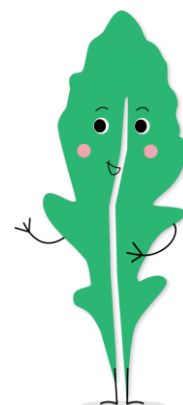
Creme de cenoura com frango/ peru/ pescada	2.85 €
Creme de couve branca com frango/ peru/ pescada	2.85 €

Pratinhos (6-12meses – sem adição de sal)

Açorda de pescada e legumes (cenoura e curgete)	3.05 €
Açorda de ovo e legumes (cenoura e curgete)	3.05 € 
Arroz malandrinho com garoupa e legumes (alho-francês e cenoura)	3.05 €
Aveludado de milho com pescada e legumes (cenoura e cebola)	3.05 €
Massa aletria com peru e legumes (cenoura e curgete)	3.05 €
Massa cotovelinhos com frango e legumes (cebola e couve-flor)	3.05 €

Sopas (a partir dos 12 meses)

Sopa de couve branca	2.05 €
Sopa de couve lombarda	2.05 €
Sopa de cenoura e brócolos	2.05 €

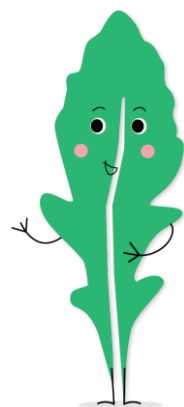


Refeições

Almôndegas de pescada com molho de tomate, arroz branco e couve-coração	3.45 €
Bifinhos de peru com arroz de alho francês e ervilhas (tomate, cebola)	3.75 €
Bolonhesa de lentilhas com esparguete (tomate, cenoura, cebola) (V)	3.25 €
Estufadinho de grão com arroz basmati (curgete, cenoura, abóbora) (V)	3.25 €
Feijoada vegetariana com arroz basmati (alho francês, beringela, cenoura) (V)	3.25 €
Hambúrguer de frango e curgete com arroz branco (curgete, alho, cebola)	3.75 €
Hambúrguer de peru e curgete com arroz branco (curgete, alho, cebola)	3.75 €
Jardineira de frango (tomate, feijão-verde, cenoura, ervilhas)	3.45 €
Linguini de salmão e legumes (tomate, cenoura, couve-flor)	3.75 €
Pescada no forno com molho de couve-flor, arroz e cenoura ripada	3.75 €
Vitelinha estufada ao natural com massa penne e brócolos (cebola, tomate)	3.75 €

REFEIÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA

Almôndegas de pescada e manjerição com molho de tomate (25 unidades)	12.00 €
Almôndegas de vitela com molho de tomate (aprox. 2pax/4pax)	12.50€/ 20.00 €
Bifinhos de peru no forno com cebola e tomate (aprox. 4pax)	19.50 €
Bolinhas de peru e batata-doce (25 unidades)	10.00 €
Bolonhesa de peru (aprox. 4pax)	19.50 €
Crumble de peixe e feijão-verde (aprox. 2pax/4pax)	11.00 €/ 18.50 €
Feijoada vegetariana (V) (aprox. 2pax/4pax)	10.50€/ 18.00 €
Hambúrgueres de frango e curgete (10 unidades)	9.00 €
Hambúrgueres de peru e curgete (10 unidades)	9.00 €
Muffins de legumes (OV) (10 unidades)	12.50 €
Vitelinha estufada ao natural com molho de tomate (aprox. 2pax/4pax)	12.50€/ 20.00 €



Para acompanhar

Arroz branco (aprox. 2pax)	3.50 €
Arroz de couve-flor (aprox. 2pax)	4.00 €
Arroz de feijão vermelho e couve coração (aprox. 2pax)	4.00 €
Massa <i>penne</i> / lacinhos/ espirais/ esparguete (aprox. 2pax)	3.50 €

Notas:

Todos os nossos legumes são provenientes de agricultura biológica nacional.

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

(V) – Prato Vegetariano / (OV) – Prato Ovo Vegetariano

Os nossos preços incluem Iva à taxa legal em vigor.

