



daTerra tudo o que vem, faz-lhe bem!  
Os nossos buffets combinam ingredientes variados de cada estação do ano, para que queira repetir sempre de uma forma diferente, as vezes que quiser.

## Buffet Almoço

V B R A G

Sopa + entradas + saladas variadas + pratos do dia à escolha.  
A famosa sopa daTerra é 100% sabor, 0% batata, apenas legumes ricos em sabor e nutrientes.

De segunda a sexta-feira, ao almoço, das 12h às 15:30h.

8,50€

## Buffet

V B R A G

Sopa + entradas + saladas variadas + pratos selecionados à escolha.  
Uma boa entrada é sempre um bom começo. Delicie-se com a nossa poesia de sabores.

Todos os dias ao jantar das 19h às 23h, fim de semana e feriados  
ao almoço das 12h às 15:30h.

10,90€

Buffet kids Até aos 10 anos.

5,50€

## Buffet Pequeno-Almoço

V B R A G

Comece bem o dia com a nossa seleção de produtos 100% vegetarianos. Desde as panquecas sem glúten, às taças de iogurte e fruta, tudo conspira para um belo início de dia.

Todos os dias das 8h30 às 11h30.

6,50€

Buffet pequeno-almoço kids Até aos 10 anos.

4,50€

Os valores apresentados são por pessoa.

V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

## Leve da Terra consigo!

Selecione as embalagens e sirva-se. Um serviço prático e simples aos preços mais verdes.

### Take Out

<b>Box pequena</b>	<b>5.00€</b>
<b>Box média</b>	<b>7.00€</b>
<b>Sopa 100% sabor, 0% batata</b>	<b>2.20€</b>

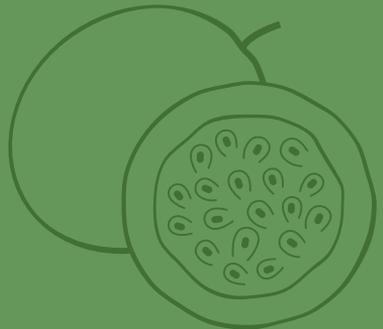
*As nossas embalagens são amigas do ambiente, compostáveis e biodegradáveis. As matérias-primas utilizadas são 100% provenientes de plantas e contribuem para a redução das emissões de CO2.*

### Cartão Cliente

<b>Se é cliente frequente, peça já o seu.</b>	<b>70.00€</b>
<i>Beneficie do nosso desconto verde ao adquirir um cartão de 10 refeições, para uma utilização frequente de segunda a sexta-feira, ao almoço e jantar, exceto feriados. Serviço de take-out não incluído, utilização individual. Data de validade 3 meses.</i>	

*Todos os produtos da Terra são VEGAN (100% vegetarianos).*

# **PEQUENO- -ALMOÇO**



# A melhor maneira de começar o dia!

Logo pela manhã tem à sua disposição o buffet pequeno-almoço vegan repleto de opções saudáveis.

## Pequeno-Almoço

Brioche com compota e/ou manteiga (1und)	V	1.50€
Arrufadas / pão de deus (1und)	V	1.30€
Muffins mirtilo (1und)	V	1.50€
Panquecas sem glúten (2und)	G V	2.40€
Panquecas com chocolate negro (2und)	V	2.40€
Torradas com manteiga e/ou compota (Pão de cereais/milho)	G V	1.50€
Taça de iogurte acompanhado com fruta/cereais (100gr)	V	2.50€
Taça de açaí e banana com granola (100gr)	A V	2.50€
Ovos mexidos falsos (150gr)	A G V	3.75€
Sumo de laranja (33cl)	A	2.50€
Sumo do dia (25cl)	A	1.85€

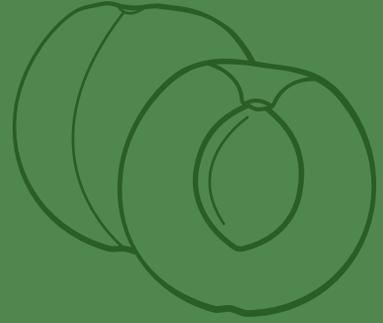
V Vegan

B Bio

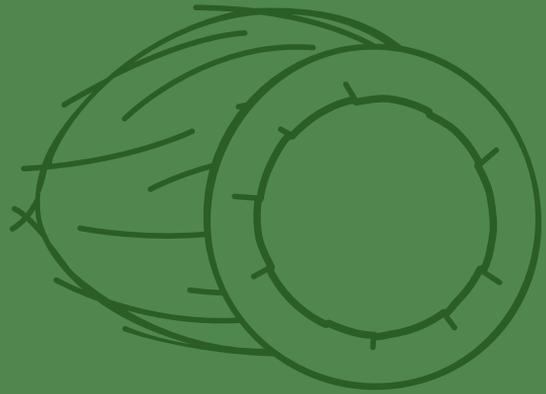
R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



# ***SOBREMESAS***



Nesta estação as nossas propostas são as deliciosas sobremesas clássicas em versão vegan.

## Sobremesas

Tarte banoffee <i>Os nossos best sellers</i>	V	3.75€
Cheesecake	V	3.50€
Crumble de maçã	V	3.50€
Tarte de açaí	V	3.75€
Tarte de maçã	A V	3.50€
Tarte de chocolate negro	V	3.50€
Bolo de chocolate <i>Os nossos best sellers</i>	V	3.50€
Tarte de coco	V	3.50€
Tarte de lima	V	3.75€
Rolo de chocolate glúten & sugar free	A G V	3.50€
Tartelete de avelã e chocolate	A G V	3.50€

## E ainda...

Quadrados de arroz tufado	G V	2.00€
Muffins	V	1.50€
Trufas	G V	1.00€
Pastel de nata	V	1.50€
Minicrumble de pera e morango	V	2.50€
Brownies	G V	2.00€
Tartelete de chocolate e framboesa	V	2.50€

V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

# ***SUMOS NATURAIS***



## Sumos Naturais

*Fitoquímicos são substâncias naturais existentes nos vegetais que têm um poderoso efeito desintoxicante e antioxidante, que ajudam o nosso organismo a manter-se saudável.*

<b>Vitalina</b> Laranja, kiwi, spirulina (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Anamenta</b> Ananás, maçã, menta (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Mação</b> Maçã, frutos silvestres, limão (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Macibre</b> Maçã, canela, gengibre (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Maçaba</b> Maçã, beterraba (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Nutri frutti</b> Papaia, banana, laranja (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Limonada</b> (33cl)	A	<b>1,85€</b>
<b>Sumo de laranja</b> (33cl)	A	<b>2,75€</b>
<b>Sumo do dia</b> (25cl) Almoço de segunda a sexta, exceto feriados	A	<b>1,65€</b>

## Sistema Imunitário

*Os frutos e os vegetais selecionados para estes sumos são ricos em antioxidantes que contribuem para o bom funcionamento do seu sistema imunitário.*

<b>Eddy veggie</b> Vegetais verdes da época, maçã, limão, pepino (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Electro berry</b> Morangos, bagas, maçã, limão, gengibre (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Orange julius</b> Laranja, bebida de soja, baunilha, geleia de milho (33cl)		<b>3,00€</b>

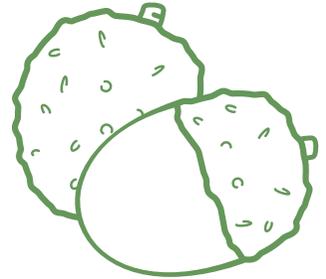
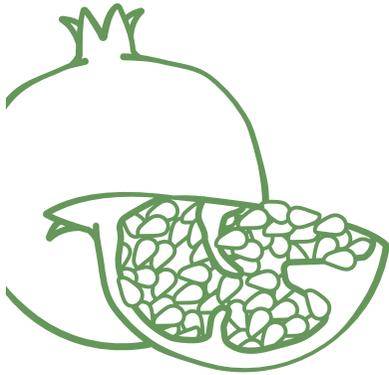
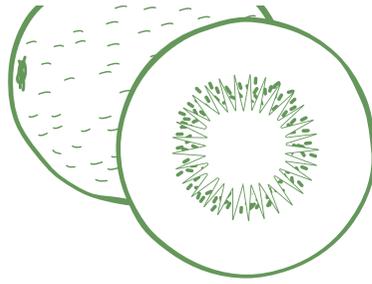
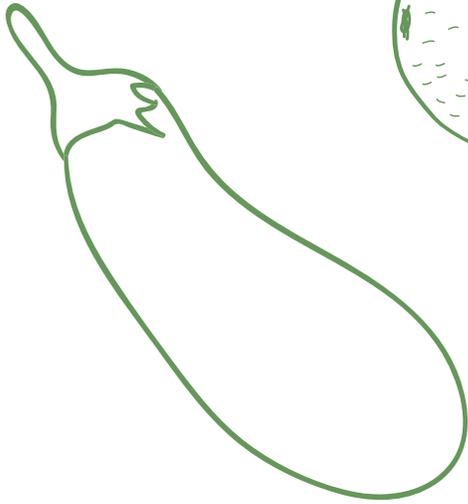
V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



## Sumos Detox

Combinações que mantêm o seu organismo em forma. Escolha um dos 6 sumos abaixo e faça a ação detox do dia.

<b>220v</b> Pepino, maçã, aipo, salsa (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Skin lotion</b> Pepino, lima, espinafres, menta (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Cur'a alma</b> Beterraba, laranja, cenoura (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Green clean</b> Papaia, maçã, açafrão, espinafres, gengibre, limão (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Detox on the rocks</b> Maçã, cenoura, couve, clorela (33cl)	A	<b>3,00€</b>
<b>Detox (also) on the rocks</b> Maçã, cenoura, erva trigo (33cl)	A	<b>3,00€</b>

## Smoothies

Misture os superalimentos e surpreenda o seu corpo.

<b>Mix berry mix</b> Mix de bagas, banana, bebida de soja, geleia de milho (33cl)		<b>3,50€</b>
<b>Choc ana</b> Cacau, banana, bebida de soja, sementes linhaça/chia (33cl)		<b>3,50€</b>
<b>Choc sahara</b> Cacau, abacate, bebida de soja, tâmaras (33cl)		<b>3,50€</b>
<b>Super smoothie</b> Maca em pó, pólen, cacau, óleo de coco, banana, bebida de soja, geleia de milho (33cl)		<b>3,50€</b>

## Kids

<b>Tutti frutti</b> Laranja, manga, maçã (25 cl)	A	<b>2,50€</b>
<b>Draga bagas</b> Maçã, frutos vermelhos (25cl)	A	<b>2,50€</b>
<b>Banana men</b> Banana, bebida de soja, cacau (25cl)		<b>2,50€</b>
<b>Canja maranja</b> Laranja, cenoura (25cl)	A	<b>2,50€</b>

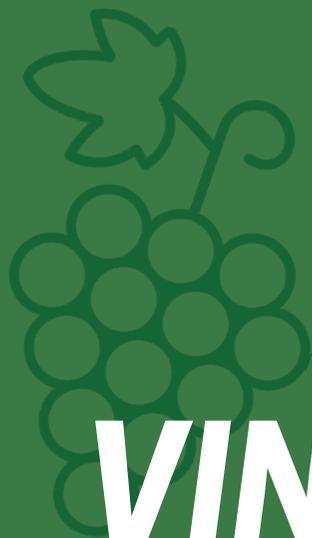
V Vegan

B Bio

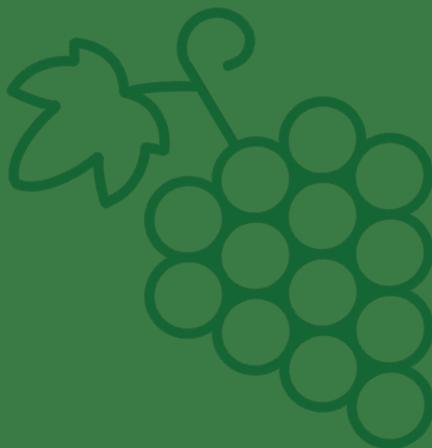
R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



# ***VINHOS***



## Vinho Tinto

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		2.20€
<i>DOURO</i>		
Altano	B V	14.00€
Quinta do Romeu	B V	14.00€
Lacrau	B V	16.50€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta do Cardo	B V	14.00€
Quinta da Caldeirinha	B V	15.00€
<i>DÃO</i>		
Cabriz	B V	13.00€
Vinha Paz	V	15.00€
Quinta das Maias	B V	15.00€
<i>LISBOA</i>		
Humus	B V	15.00€

## Vinho Branco

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		2.20€
<i>DOURO</i>		
Quinta do Romeu	B V	14.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta do Cardo	B V	14.00€
Quinta da Caldeirinha	B V	15.00€

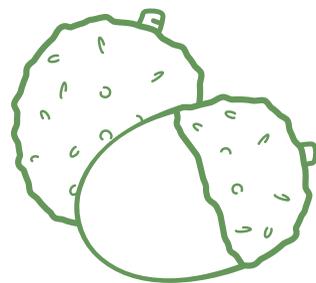
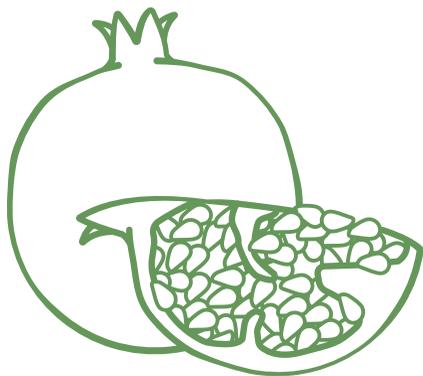
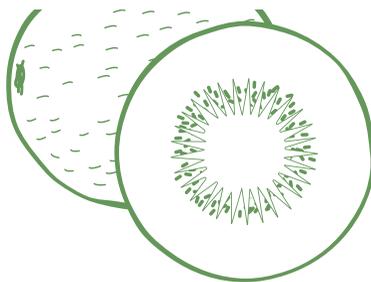
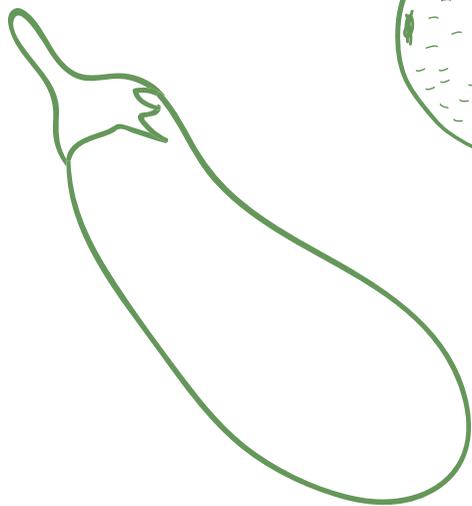
V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



<i>DÃO</i>		
Cabriz	<b>B</b> <b>V</b>	<b>13,00€</b>
Vinha Paz	<b>V</b>	<b>14,00€</b>
Quinta das Maias	<b>B</b> <b>V</b>	<b>15,00€</b>
<i>LISBOA</i>		
Humus	<b>B</b> <b>V</b>	<b>15,00€</b>

## Vinho Verde

Quinta da Aveleda 37,5cl		<b>6,00€</b>
Quinta da Aveleda		<b>11,00€</b>
Allo - Alvarinho/Loureiro	<b>V</b>	<b>13,00€</b>

## Sangria

Sangria Tinta 50cl	<b>V</b>	<b>8,00€</b>
Sangria Tinta 1l	<b>V</b>	<b>14,00€</b>
Sangria Branca 50cl	<b>V</b>	<b>8,00€</b>
Sangria Branca 1l	<b>V</b>	<b>14,00€</b>
Sangria Champagne com Frutos Vermelhos 1l	<b>V</b>	<b>15,00€</b>

## Espumante

Filipa Pato Branco	<b>V</b>	<b>16,00€</b>
--------------------	----------	---------------

**V** Vegan

**B** Bio

**R** Raw

**A** Sugar Free

**G** Gluten Free

# ***OUTRAS BEBIDAS***



## Água

Água mineral 36cl		<b>1.15€</b>
Água mineral 70cl		<b>1.90€</b>
Água das Pedras 25cl		<b>1.65€</b>
Água c/ gás 70cl		<b>2.55€</b>

## Refrigerantes

Club-Mate 33cl	V	<b>2.10€</b>
Cola-Mate 33cl	V	<b>2.10€</b>

## Cervejas

Super Bock 33cl	V	<b>1.85€</b>
Super Bock 33cl s/ álcool	V	<b>1.95€</b>
Super Bock 33cl preta/abadia	V	<b>1.95€</b>
Super Bock 33cl preta s/ álcool	V	<b>1.95€</b>

## Cerveja Orgânica

Samuel Smith 55cl pale ale	B V	<b>5.55€</b>
Samuel Smith 35cl brewed lager	B V	<b>3.95€</b>
Samuel Smith 55cl wheat beer	B V	<b>5.55€</b>

V Vegan

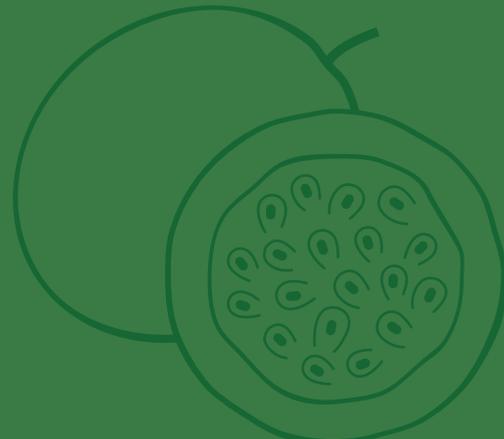
B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

***CAFÉ  
& CHÁ***



## Cafetaria

Café biológico	B V	0,95€
Descafeinado	V	0,90€
Café abatanado	B V	1,00€
Café de cereais	B V	0,80€
Meia de leite <i>Bebida de soja</i>	V	1,75€
Cappuccino	V	2,00€
Chocolate quente	V	2,50€

## Chás Camélia

*Uma marca portuguesa com chás de alta qualidade.*

Mizudashi <i>Chá frio</i>	B V	2,50€
Chá branco <i>Chá detox</i>	B V	2,50€
Sencha c/ matcha <i>Chá digestivo</i>	B V	2,50€
Bancha <i>Um chá para qualquer momento do dia</i>	B V	2,50€
Houjicha <i>Chá ligeiramente tostado</i>	B V	2,50€
Chá príncipe <i>Chá com toque português</i>	B V	2,50€
Chá de jasmim <i>Chá floral</i>	B V	2,50€
Assam first flush <i>Chá preto premium</i>	B V	2,50€
Chá rooibos	B V	2,50€
Tisana sabores da terra	B V	2,50€
Tisana spicy ginger	B V	2,50€

V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

***BURGERS,  
SANDWICHES  
& SNACKS***



## Late Lunch

Assim que terminamos o nosso buffet, temos à sua disposição uma variedade de snacks disponíveis das 15h30 às 19h.

### Burgers

<b>Burger de grão e amêndoas</b> <i>Grão de bico, amêndoa, cebola roxa e cenoura</i>	V	6,50€
<b>Burger de grão e espinafres</b> <i>Grão de bico, cebola roxa, amêndoa palitada, espinafres e cenoura</i>	V	6,50€
<b>Burger chilli</b> <i>Seitan, feijão vermelho, cebola, pimento vermelho e verde, piri-piri, queijo tipo cheddar</i>	V	6,50€
<b>Burger de tofu e harissa</b> <i>Tofu, alho francês, pimento vermelho, espinafres, cebola roxa, azeitonas pretas e harissa</i>	V	6,50€

### Sandwiches

<b>Club</b> <i>Tofu fumado, abacate, tomate, alface frisada, germinados de rabanete, maionese de soja e mostarda de dijon</i>	V	5,75€
<b>Hummus, abacate e pepino</b> <i>Hummus, abacate e pepino, germinados de rabanete</i>	V	5,25€
<b>Tofu fumado, cherry, pesto</b> <i>Tofu fumado, cherry, pesto e rúcula selvagem</i>	V	5,75€
<b>Seitan com molho de queijo picante</b> <i>Seitan, molho de tomate picante e queijo vegetal tipo cheddar</i>	V	5,25€

V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

## Salgados

<b>Empadas de legumes</b> <i>Massa quebrada, cenoura, couve coração, alho-francês, cebola alho, azeitona preta e pimento vermelho</i>	V	1.50€
<b>Empanadas de tofu e algas</b> <i>Massa quebrada, tofu, alga aramé, cenoura e natas de soja</i>	V	2.00€
<b>Ravioli de seitan, espinafres e nozes</b> <i>Massa quebrada, espinafres, seitan e noz</i>	V	2.50€
<b>Mini-quiches de cogumelos e alho francês</b> <i>Massa quebrada, cogumelos e alho francês</i>	V	2.50€
<b>Quiche</b> <i>Fatia</i>	V	2.50€

## Sopa

<b>Sopa</b> <i>100% sabor, 0% batata</i>	G V	2.20€
--	-----	-------

## Menu refeição light

<b>Salgado + salada + sopa</b>	V	4.50€
<b>Prato do dia</b> <i>Sob consulta</i>	V	6.50€

V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free

## ALERGÉNIOS

---

**Se é alérgico a algum dos produtos a seguir indicados por favor contacte os nossos colaboradores.**

*Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite (incluindo lactose), Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos.*

**Lembramos que os nossos produtos são preparados em ambientes quenão são totalmente livres de alergénios, pelo que há sempre um risco potencial de contaminação cruzada.**

---

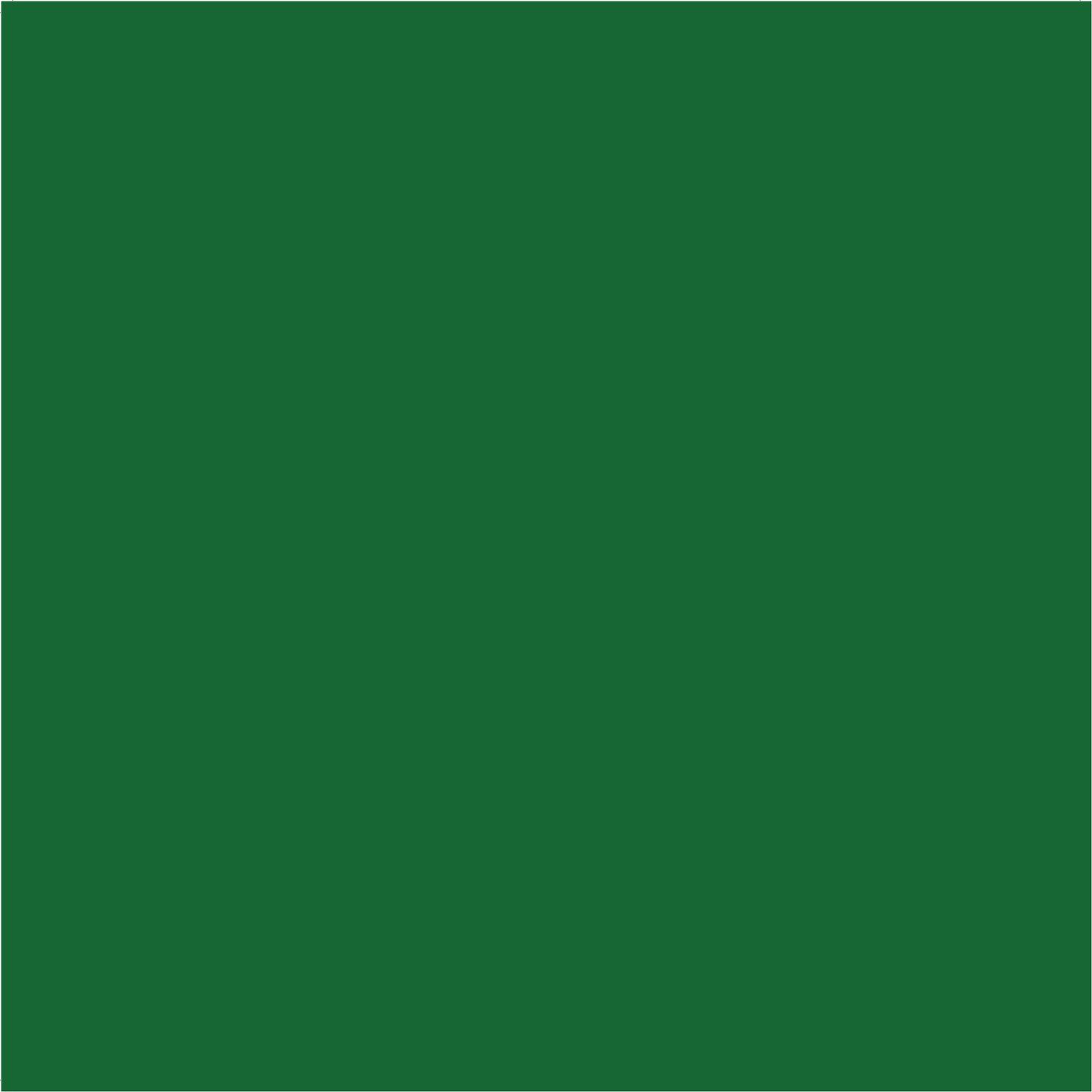
**Regulamento (UE) nº 1169/2011 de 25 de Outubro**

*IVA incluído à taxa legal.*

*Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado, conforme Decreto-lei 10/2015.*

*Em vigor desde Agosto de 2019.*





 daTerraVegetariano  daterra\_vegetariano