



# 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



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 15h.*

**9,50€**

## Buffet



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

*De segunda a sábado ao jantar das 19h às 22h. Feriados e sábados ao almoço das 12h às 15h. Domingo das 12h às 15h30.*

**11.50€**

**Buffet kids** Até aos 10 anos.

**5,50€**

## Buffet Pequeno-Almoço



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 9h30 às 11h30.*

**8,50€**

**Buffet pequeno-almoço kids** Até aos 10 anos.

**5,50€**

*Os valores apresentados são por pessoa.*

Vegan

Bio

Raw

Sugar Free

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>5.50€</b>
<b>Box média</b>	<b>7.50€</b>
<b>Sopa 100% sabor, 0% batata</b>	<b>2.50€</b>
<i>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.</i>	

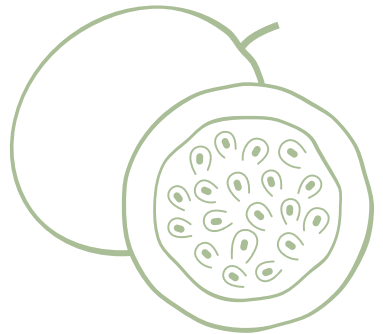
## Cartão Cliente

<b>Se é cliente frequente, peça já o seu.</b>	<b>75.00€</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.

Todos os dias das 9h30 às 11h30

## Pequeno-Almoço

Brioche com compota e/ou manteiga (1und)	V	1.50€
Arrufadas / pão de deus (1und)	V	1.50€
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€
Croissant	V	1.50€
Banana Bread	V	2.25€

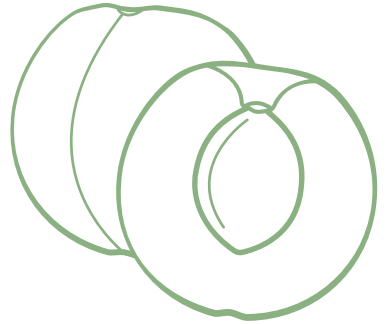
V Vegan

B Bio

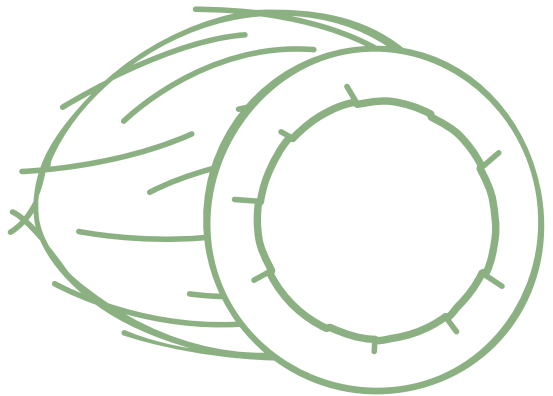
R Raw

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 açai	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 côco	V	3.50€
Tarte de lima	V	3.75€
Tiramisu	A G V	4.25€

## E ainda...

Quadrado de arroz tufado	G V	2.00€
Muffin	V	1.50€
Trufa	G V	1.00€
Pastel de nata	V	1.50€
Minicrumble de pera e morango	V	2.50€
Brownie	G V	2.00€
Tartelete de chocolate e framboesa	V	2.50€

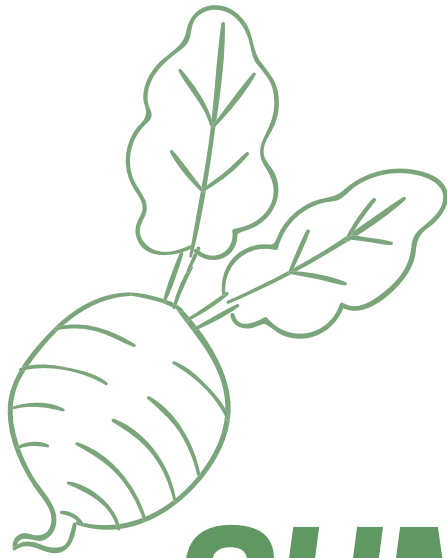
V Vegan

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	2.75€
<b>Anamenta</b> Ananás, maçã, menta (33cl)	A	2.75€
<b>Mação</b> Maçã, frutos silvestres, limão (33cl)	A	2.75€
<b>Macibre</b> Maçã, canela, gengibre (33cl)	A	2.75€
<b>Maçaba</b> Maçã, beterraba (33cl)	A	2.75€
<b>Nutri frutti</b> Papaia, banana, laranja (33cl)	A	2.75€
<b>Limonada</b> (33cl)	A	1.85€
<b>Sumo de laranja</b> (33cl)	A	2.75€
<b>Sumo do dia</b> (25cl) Almoço de segunda a sexta, exceto feriados	A	1.75€

## 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 veggio</b> Vegetais verdes da época, maçã, limão, pepino (33cl)	A	3.00€
<b>Electro berry</b> Morangos, bagas, maçã, limão, gengibre (33cl)	A	3.00€
<b>Orange julius</b> Laranja, bebida de soja, baunilha, geleia de milho (33cl)		3.00€

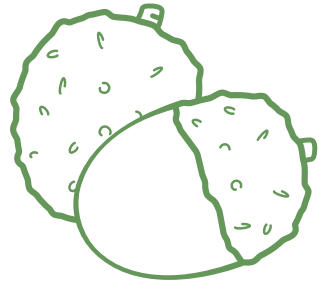
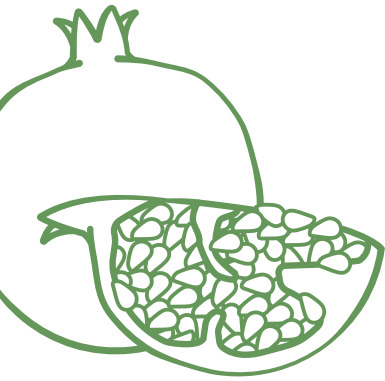
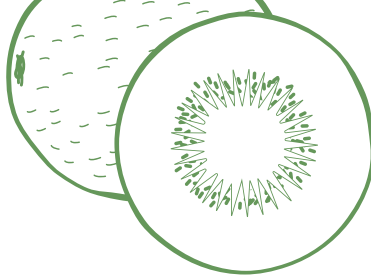
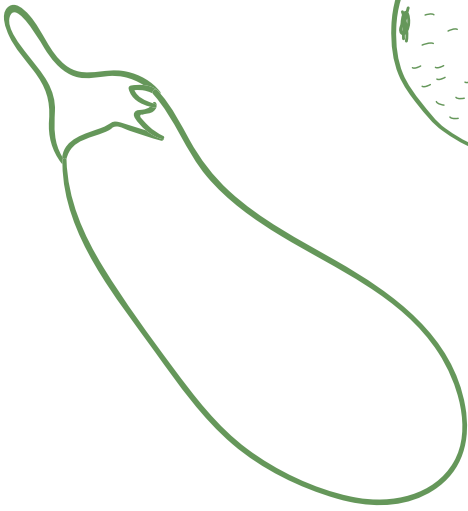
V Vegan

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)	<b>A</b>	<b>3.00€</b>
<b>Skin lotion</b> Pepino, lima, espinafres, menta (33cl)	<b>A</b>	<b>3.00€</b>
<b>Cur'a alma</b> Beterraba, laranja, cenoura (33cl)	<b>A</b>	<b>3.00€</b>
<b>Green clean</b> Papaia, maçã, açafraão, espinafres, gengibre, limão (33cl)	<b>A</b>	<b>3.00€</b>
<b>Detox on the rocks</b> Maçã, cenoura, couve, clorela (33cl)	<b>A</b>	<b>3.00€</b>
<b>Detox (also) on the rocks</b> Maçã, cenoura, erva trigo (33cl)	<b>A</b>	<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, cacau, óleo de coco, banana, bebida de soja, geleia de milho (33cl)	<b>3.50€</b>

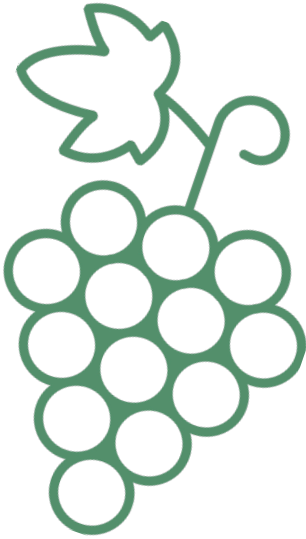
**V** Vegan

**B** Bio

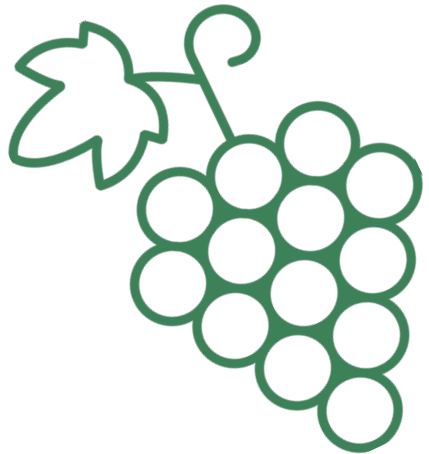
**R** Raw

**A** Sugar Free

**G** Gluten Free



# ***VINHOS***



## Vinho Tinto

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		2.40€
Vinho a copo <i>Biológico</i>	B V	3.50€
<i>DOURO</i>		
Quinta do Romeu	B V	15.00€
Altano	B V	16.00€
Maritávora	B V	16.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta da Caldeirinha	B V	16.00€
<i>DÃO</i>		
Opta	V	13.00€
Cabriz	B V	13.00€
Vinha Paz		16.00€

## Vinho Branco

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		2.40€
Vinho a copo <i>Biológico</i>	B V	3.50€
<i>DOURO</i>		
Maritávora	B V	16.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta da Caldeirinha	B V	16.00€

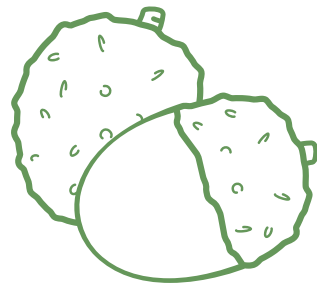
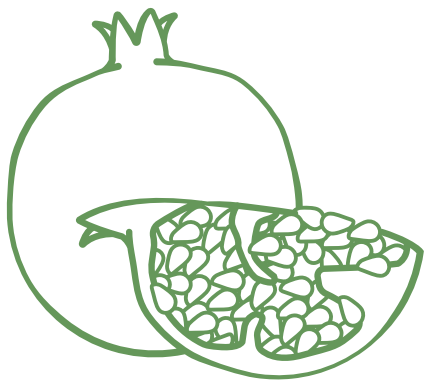
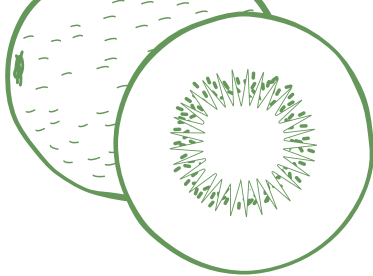
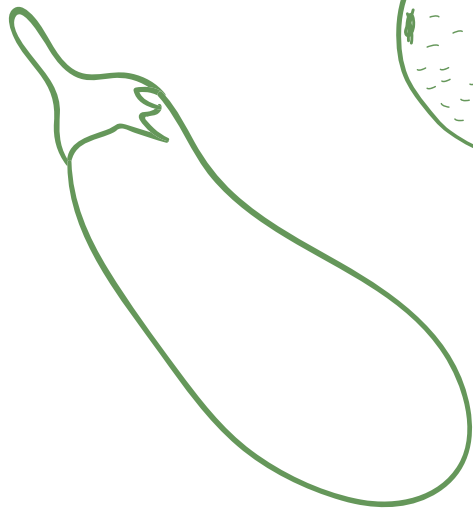
V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



<i>DÃO</i>		
Opta	<b>B</b> <b>V</b>	<b>12.00€</b>
Cabriz	<b>B</b> <b>V</b>	<b>13.00€</b>
Quinta das Maias	<b>B</b> <b>V</b>	<b>15.00€</b>
Vinha Paz		<b>16.00€</b>

## Vinho Verde

Quinta da Aveleda <i>37,5cl</i>		<b>7.00€</b>
Quinta da Aveleda		<b>12.00€</b>
Allo - Alvarinho/Loureiro	<b>V</b>	<b>15.00€</b>

## Sangria

Sangria Tinta <i>50cl</i>	<b>V</b>	<b>8.00€</b>
Sangria Tinta <i>1l</i>	<b>V</b>	<b>14.00€</b>
Sangria Branca <i>50cl</i>	<b>V</b>	<b>8.00€</b>
Sangria Branca <i>1l</i>	<b>V</b>	<b>14.00€</b>
Sangria Champagne com Frutos Vermelhos <i>1l</i>	<b>V</b>	<b>17.00€</b>
Sangria Copo	<b>V</b>	<b>2.85€</b>

## Espumante

Opta Brut	<b>V</b>	<b>15.00€</b>
-----------	----------	---------------

**V** Vegan

**B** Bio

**R** Raw

**A** Sugar Free

**G** Gluten Free



***OUTRAS  
BEBIDAS***





## Água

Água mineral 37,5cl		1.75€
Água mineral 75cl		2.75€
Água das Pedras 25cl		1.65€
Água das Pedras 75cl		2.95€

## Refrigerantes

Club-Mate 33cl	V	2.20€
Cola-Mate 33cl	V	2.20€
Kombucha gengibre e hibiscus; limão e hortelã 25cl	V	3.50€

## Cervejas

Super Bock 33cl	V	1.95€
Super Bock 33cl s/ álcool	V	2.10€
Super Bock 33cl preta/abadia	V	2.00€
Super Bock 33cl preta s/ álcool	V	2.10€
Super Bock 33cl s/ gluten	V	2.10€

## Cerveja Orgânica

Samuel Smith 35cl pale ale	B V	4.10€
Samuel Smith 35cl brewed lager	B V	3.95€

V Vegan

B Bio

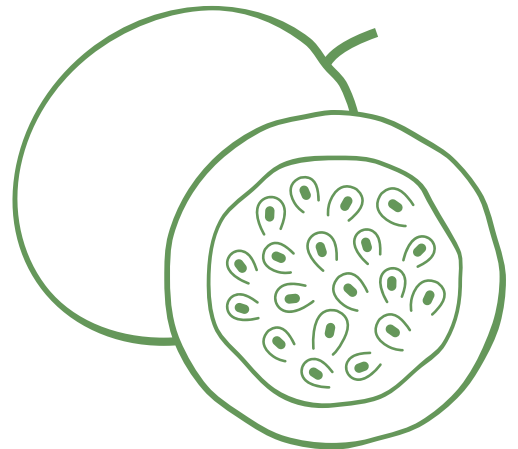
R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



# ***CAFÉ & CHÁ***



## Cafetaria

Café biológico	B V	0,95€
Descafeinado	V	0,95€
Café abatanado	B V	1,35€
Café de cereais	B V	0,85€
Meia de leite <i>Bebida de soja</i>	V	1,85€
Cappuccino	V	2,00€
Chocolate quente	V	2,50€
Chá do Dia	V	1,65€

## Chás Camélia

*Uma marca portuguesa com chás de alta qualidade.*

Mizudashi <i>Chá frio</i>	B V	2,85€
Chá príncipe <i>Chá com toque português</i>	B V	2,85€
Chá de jasmim <i>Chá floral</i>	B V	2,85€
Assam first flush <i>Chá preto premium</i>	B V	2,85€
Chá rooibos	B V	2,85€
Tisana sabores da terra	B V	2,85€
Tisana spicy ginger	B V	2,85€

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.

Segunda a sábado das 16h às 18h30

## Burgers

### Burger de grão e amêndoas

Grão de bico, amêndoa, cebola roxa e cenoura



7.50€

### Burger de grão e espinafres

Grão de bico, cebola roxa, amêndoa palitada, espinafres e cenoura



7.50€

### Burger chilli

Seitan, feijão vermelho, cebola, pimento vermelho e verde, piri-piri, queijo tipo cheddar



7.50€

### Burger de tofu e harissa

Tofu, alho francês, pimento vermelho, espinafres, cebola roxa, azeitonas pretas e harissa



7.50€

## Sandwiches

### Club

Tofu fumado, abacate, tomate, alface frisada, germinados de rabanete, maionese de soja e mostarda de dijon



6.75€

### Hummus, abacate e pepino

Hummus, abacate e pepino, germinados de rabanete



5.75€

### Tofu fumado, cherry, pesto

Tofu fumado, cherry, pesto e rúcula selvagem



6.75€

### Seitan com molho de queijo picante

Seitan, molho de tomate picante e queijo vegetal tipo cheddar



5.75€



Vegan



Bio



Raw



Sugar Free



Gluten Free

## Salgados

### Empadas de legumes

Massa quebrada, cenoura, couve coração, alho-francês, cebola alho, azeitona preta e pimento vermelho

V

1.50€

### Empanadas de tofu e algas

Massa quebrada, tofu, alga aramé, cenoura e natas de soja

V

2.00€

### Ravioli de seitan, espinafres e nozes

Massa quebrada, espinafres, seitan e noz

V

2.50€

### Mini-quiches de cogumelos e alho francês

Massa quebrada, cogumelos e alho francês

V

2.50€

### Quiche *Fatia*

V

2.50€

## Sopa

Sopa 100% sabor, 0% batata

G V

2.50€

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 que não 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 Janeiro de 2022.*



 daTerraVegetariano  daterra\_vegetariano