



# 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 15h30, exceto feriados*

**11,50€**

## 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.

*Segunda-feira a sábado ao jantar das 18h30 às 22h30, fim de semana e feriados ao almoço das 12h às 15:30.*

**13,50€**

**Buffet kids** Até aos 10 anos.

**7,00€**

*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>6.00€</b>
<b>Box média</b>	<b>8.00€</b>
<b>Sopa 100% sabor, 0% batata</b>	<b>2.80€</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>	

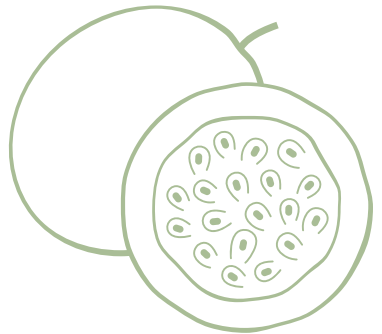
## Cartão Cliente

<b>Se é cliente frequente, peça já o seu.</b>	<b>95.00€</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).



# ***SOBREMESAS***



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

## Sobremesas

Tarte banoffeee <i>Os nossos best sellers</i>	V	4.25€
Cheesecake	V	4.00€
Crumble de maçã	V	4.00€
Tarte de açai	V	4.25€
Tarte de maçã	A V	4.00€
Tarte de chocolate negro	V	4.00€
Bolo de chocolate <i>Os nossos best sellers</i>	V	4.00€
Tarte de côco	V	4.00€
Tarte de lima	V	4.25€
Tiramisu	A G V	4.75€

## E ainda...

Quadrado de arroz tufado	G V	3.50€
Muffin	V	1.65€
Trufa	G V	1.70€
Pastel de nata	V	1.75€
Minicrumble de pera e morango	V	3.00€
Brownie	G V	3.00€
Tartelete de chocolate e framboesa	V	3.00€

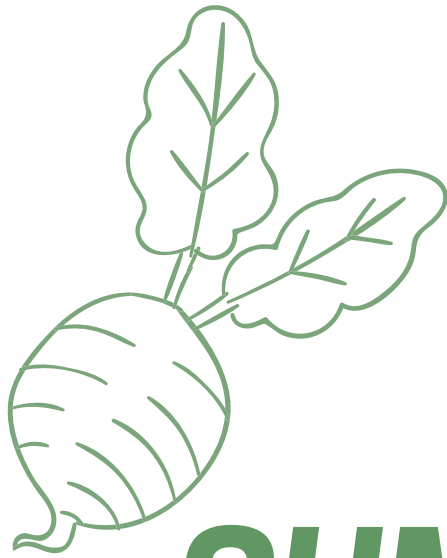
V Vegan

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	3.50€
<b>Anamenta</b> Ananás, maçã, menta (33cl)	A	3.50€
<b>Macibre</b> Maçã, canela, gengibre (33cl)	A	3.50€
<b>Nutri frutti</b> Papaia, banana, laranja (33cl)	A	3.50€
<b>Limonada</b> (33cl)	A	2.00€
<b>Sumo de laranja</b> (33cl)	A	3.50€
<b>Sumo do dia</b> (25cl) Almoço de segunda a sexta, exceto feriados	A	2.00€

## 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	3.75€
<b>Electro berry</b> Morangos, bagas, maçã, limão, gengibre (33cl)	A	3.75€

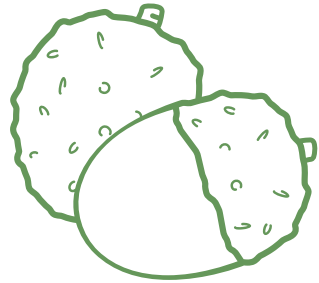
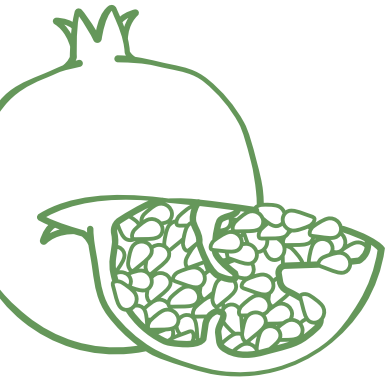
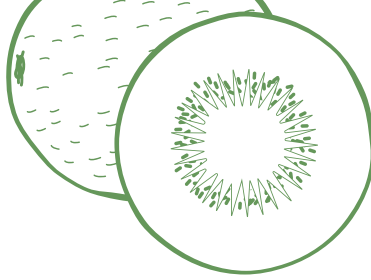
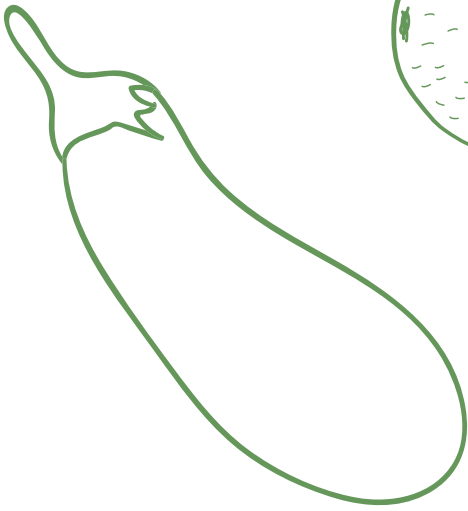
V Vegan

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>Skin lotion</b> Pepino, lima, espinafres, menta (33cl)	A	3.75€
<b>Cur'a alma</b> Beterraba, laranja, cenoura (33cl)	A	3.75€
<b>Green clean</b> Papaia, maçã, açafraão, espinafres, gengibre, limão (33cl)	A	3.75€

## 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)	4.25€
<b>Choc ana</b> Cacau, banana, bebida de soja, sementes linhaça/chia (33cl)	4.25€
<b>Orange julius</b> Laranja, bebida de soja, baunilha, geleia de milho (33cl)	4.25€
<b>Mocha</b> Banana, bebida de aveia, cacau cru, café expresso, geleia de milho (33cl)	4.25€

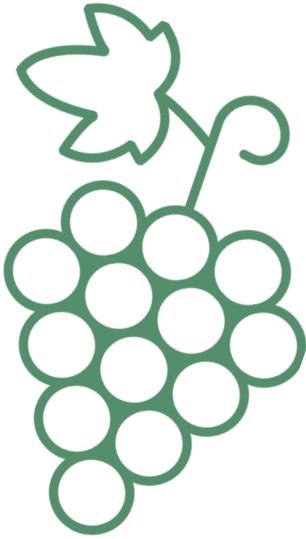
V Vegan

B Bio

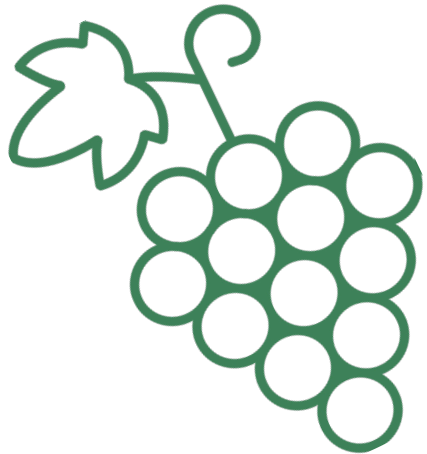
R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



# ***VINHOS***



## Vinho Tinto

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		3.00€
Vinho a copo <i>Biológico</i>	B	4.00€
<i>DOURO</i>		
Quinta do Romeu	B	17.00€
Maritávora	B	18.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta da Caldeirinha	G	18.00€
Duckman		18.50€
<i>DÃO</i>		
Opta		14.00€
Cabriz	B	14.50€
Vinha Paz		18.00€

## Vinho Branco

Vinho a copo <i>Selecionado</i>		3.00€
Vinho a copo <i>Biológico</i>	B	4.00€
<i>DOURO</i>		
Maritávora	B	18.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta da Caldeirinha	B	18.00€

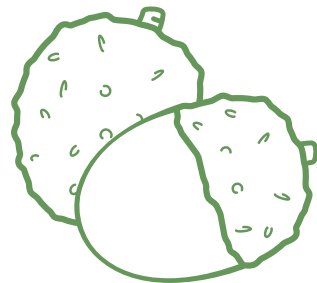
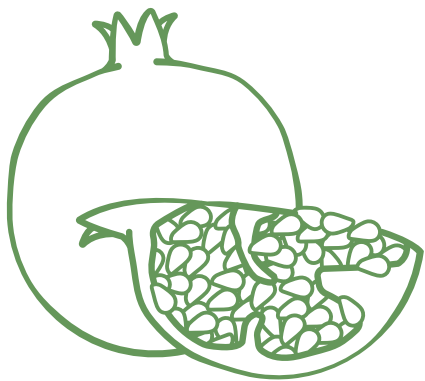
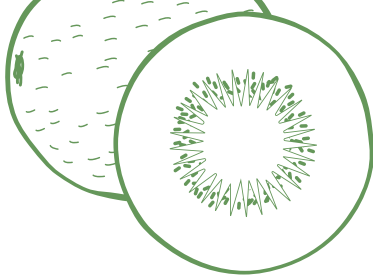
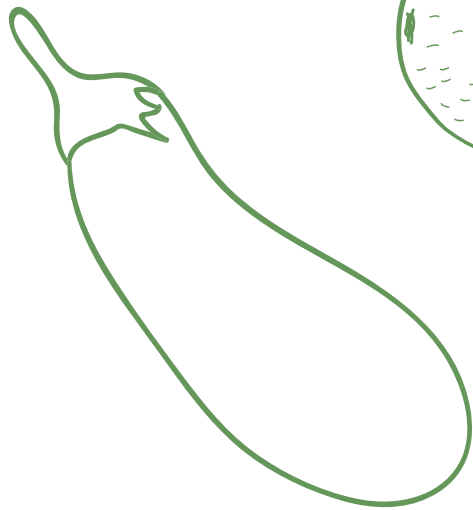
V Vegan

B Bio

R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



<i>DÃO</i>		
Cabriz	<b>B</b>	<b>14.50€</b>
Quinta das Maias	<b>B</b>	<b>16.50€</b>
Vinha Paz		<b>18.00€</b>

## Vinho Verde

Quinta da Aveleda <i>37,5cl</i>		<b>8.00€</b>
Quinta da Aveleda		<b>16.00€</b>
Allo - Alvarinho/Loureiro		<b>18.00€</b>
Singular	<b>B</b>	<b>18.00€</b>

## Sangria

Sangria Tinta <i>50cl</i>		<b>9.00€</b>
Sangria Tinta <i>1l</i>		<b>16.00€</b>
Sangria Branca <i>50cl</i>		<b>9.00€</b>
Sangria Branca <i>1l</i>		<b>16.00€</b>
Sangria Champagne com Frutos Vermelhos <i>1l</i>		<b>18.50€</b>
Sangria Copo		<b>3.50€</b>

## Espumante

Opta Brut	<b>V</b>	<b>16.00€</b>
-----------	----------	---------------

**V** Vegan

**B** Bio

**R** Raw

**A** Sugar Free

**G** Gluten Free



***OUTRAS  
BEBIDAS***



## Água

Água 37,5cl		1,90€
Água 75cl		3,00€
Água das Pedras 25cl		2,00€
Água c/ gás 75cl		3,20€

## Refrigerantes

Club-Mate 33cl	V	2,70€
Cola-Mate 33cl	V	2,70€
Kombucha gengibre e hibiscus; limão e hortelã 25cl	V	3,90€

## Cervejas

Super Bock 33cl	V	2,20€
Super Bock 33cl s/ álcool	V	2,50€
Super Bock 33cl preta/abadia	V	2,30€
Super Bock 33cl preta s/ álcool	V	2,50€
Super Bock 33cl s/ gluten	V	2,80€

## Cerveja Orgânica

Samuel Smith 35cl pale ale	B V	4,50€
Samuel Smith 35cl brewed lager	B V	4,40€

V Vegan

B Bio

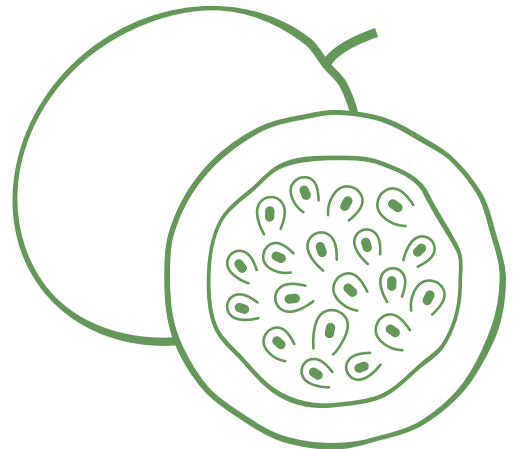
R Raw

A Sugar Free

G Gluten Free



# ***CAFÉ & CHÁ***





## Cafetaria

Café biológico	B V	1.00€
Descafeinado	V	1.10€
Café americano	B V	1.75€
Café de cereais	B V	1.00€
Meia de leite <i>Bebida de soja</i>	V	2.20€
Cappuccino	V	2.75€
Chocolate quente	V	2.75€
Chá do Dia (25cl) <i>Almoço de segunda a sexta, exceto feriados</i>	V	1.85€

## Chás Camélia

*Uma marca portuguesa com chás de alta qualidade.*

Mizudashi <i>Chá frio</i>	B V	3.20€
Chá príncipe <i>Chá com toque português</i>	B V	3.20€
Chá de jasmim <i>Chá floral</i>	B V	3.20€
Assam first flush <i>Chá preto premium</i>	B V	3.20€
Chá rooibos	B V	3.20€
Tisana sabores da terra	B V	3.20€
Tisana spicy ginger	B V	3.20€

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 2023.*



 daTerraVegetariano  daterra\_vegetariano