



## 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.

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.

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

11.50€

**Buffet 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

**Box pequena**

**5.<sup>00</sup>€**

**Box média**

**7.<sup>00</sup>€**

**Sopa 100% sabor, 0% batata**

**2.<sup>20</sup>€**

*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

**Se é cliente frequente, peça já o seu.**

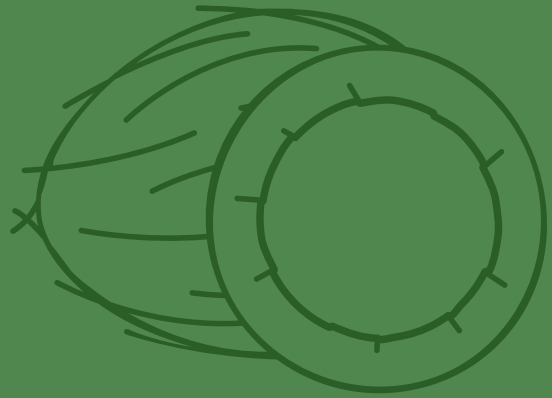
**70.<sup>00</sup>€**

*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.*

*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 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€

## E ainda...

Quadrados de arroz tufado	G V	2,00€
Trufas	G V	1,00€
Brownies	G V	2,00€
Pastel de nata	V	1,50€

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	1,65€

## 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	3,00€
<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€

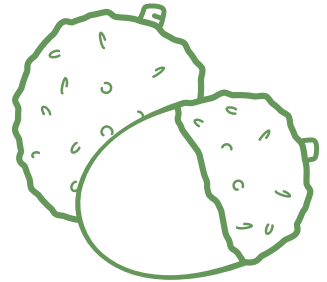
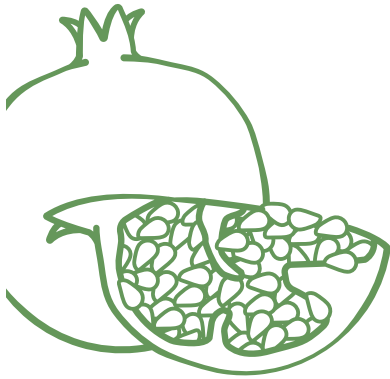
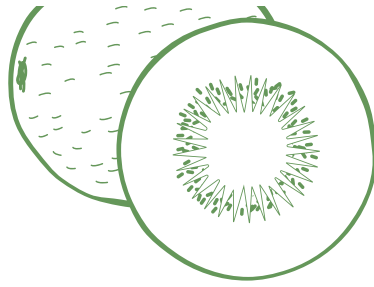
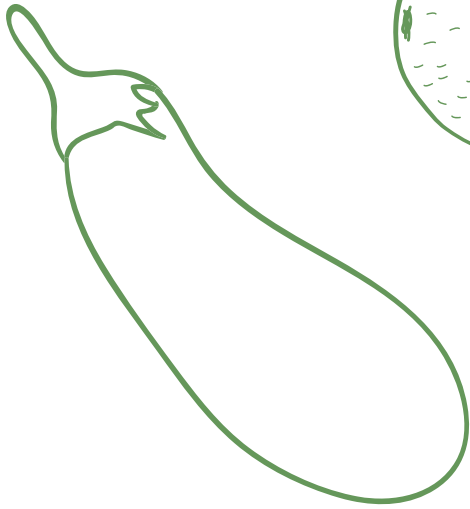
V Vegan

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)	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, açafraão, 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, 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>Seleccionado</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€

## Vinho Branco

Vinho a copo <i>Seleccionado</i>		2.20€
<i>DOURO</i>		
Quinta do Romeu	B V	14.00€
<i>BEIRAS</i>		
Quinta do Cardo	B V	14.00€

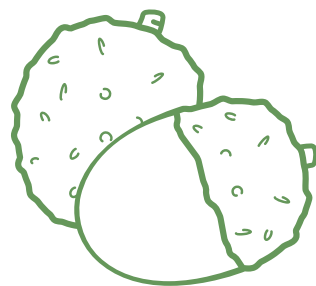
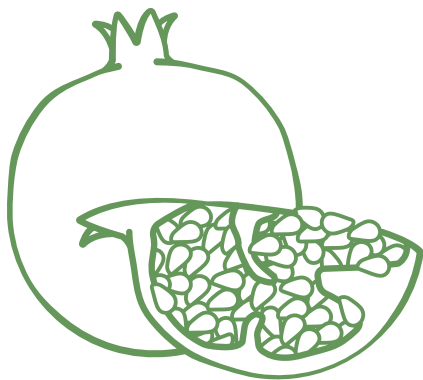
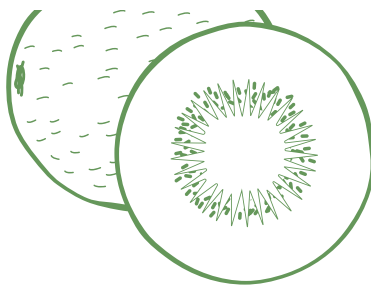
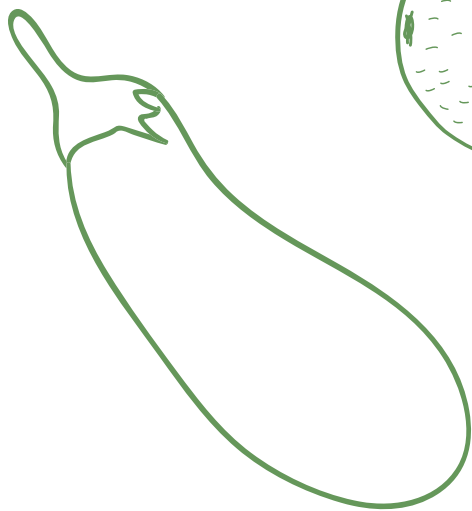
V Vegan

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>

## Vinho Verde

Quinta da Aveleda <i>37,5cl</i>		<b>6,00€</b>
Quinta da Aveleda		<b>11,00€</b>
Allo - Alvarinho/Loureiro	<b>V</b>	<b>13,00€</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>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 37,5cl		<b>1.15€</b>
Água mineral 75cl		<b>2.50€</b>
Água das Pedras 25cl		<b>1.65€</b>
Água c/ gás 75cl		<b>2.95€</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

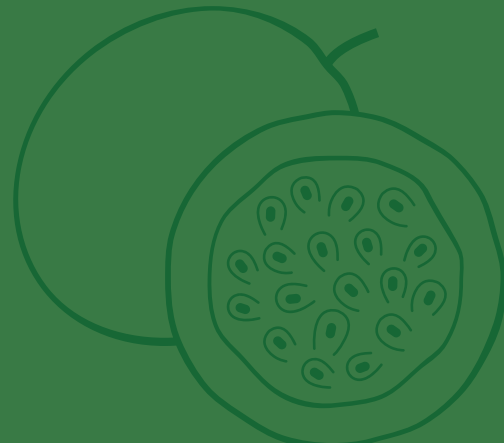
B Bio

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

## 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 alérgenos, 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 Dezembro de 2019.*



 daTerraVegetariano  daterra\_vegetariano