

M E N U

Menu

DO DIA

Sopa Do Dia — 4.5 €

Sopa, Pão De Fermentação Natural Com Queijo
Derretido — 6.5 €

Prato Do Dia — 14.5 € | 16 €*

Bowl Do Dia — 14.5 €

Sobremesa — 5.5 €

*Aos Sábados

Os nossos menus são elaborados com produtos biológicos e da região.

Por favor, informe-nos se tem alguma alergia alimentar.

Todos os preços apresentados incluem IVA.

Instagram: @maeterra.pt

M
N

E
U

TORRADAS

(vg) (gf?)

Torrada Simples — 2.5 €
Torrada de pão de fermentação
natural com manteiga francesa bio

(vg) (gf?)

Choko Torrada — 4.5 €
Torrada de pão de fermentação
natural, chocolate e pistachio

EXTRA

Pão: Fermentação Natural — 1,5 € | Sem Glúten — 2 €

Ovos Bio: Ovo Pochê — 1.5 € | Ovos Mexidos — 3.5 € | Ovo Frito — 1.5 € | Omelete Simples — 2.5 €

Outros: Sementes — 1.5 € | Abacate — 2 € | Azeitonas — 1.5 € | Manteiga — 1.5 € | Queijo — 2 € | Halloumi — 3.5 €

CROISSANTS

(ov)

Croissant Simples — 2 €
1 croissant

(ov)

Choko Croissant — 5 €
Croissant tostado,
chocolate e pistachio

(ov)

Croissant Com Queijo — 4 €
Croissant com queijo gouda bio

(ov)

Croissant Da Manhã — 7 €
Croissant, abacate, ovo e espinafre

M
ã
e
t
e
r
r
a

(v) Vegano (vg) Vegetariano (ov) Ovo-lacto-vegetariano (gf) Sem glúten (gf?) Pedir opção sem glúten

Todos os preços apresentados incluem IVA.

Instagram: @maeterra.pt

M
N

E
U

CROSTINIS

(vg) (gf?)

Crostini Simples — 6 €
Tomate, parmesão e rúcula

(v) (gf?)

Vegan Crostini — 8 €
Tomate, abacate,
cogumelos e rúcula

(vg) (gf?)

Crostini Gorgonzola — 9 €
Tomate, queijo gorgonzola
com pera e mel

(vg) (gf?)

Crostini À La Mãeterra — 10 €
Tomate, tapenade vegetariana,
burrata, pesto e pistachio

Crostinis made with sourdough bread.

SALADAS

(vg) (gf?)

Panzanella — 12 €
Dióspiro/Pessêgo grelhado,
mozzarella, pico de gallo, croûtons,
manjerição e salada

(v) ou (vg) (gf)

Salada Verde — €13
Pesto, halloumi, abacate, funcho, curgete,
brócolos, pepino, ervilhas e salada
com sementes caramelizadas

CRÊPE

(vg) (gf)

Crêpe de Espinafre — 13.5 €
Salada, tomate, cogumelos,
queijo feta e sementes caramelizadas

Mãeterra

(v) Vegano (vg) Vegetariano (ov) Ovo-lacto-vegetariano (gf) Sem glúten (gf?) Pedir opção sem glúten

Todos os preços apresentados incluem IVA.

Instagram: @maeterra.pt

M
N

E
U

OVOS BIOLÓGICOS

(ov) (gf?)

Ovo Pochê Com Abacate — 8 €

Ovo, abacate, espinafre
e pão de fermentação natural

(ov) (gf?)

Ovo Au Plat (Ovos Fritos) — 6.5 €

2 ovos, manteiga francesa bio
e pão de fermentação natural

(ov) (gf?)

Ovos Picantes — 9 €

2 ovos, tomate grelhado, abacate
e pão de fermentação natural

(ov) (gf?)

Omelete À La Mãeterra — 11.5 €

2 ovos, queijo cheddar, cogumelos, pico
de gallo e pão de fermentação natural

M
ã
e
t
e
r
r
a

GRANOLA BOWLS

(vg) (gf)

Mãeterra Bowl — 8.5 €

logurte grego e granola caseira

PORRIDGE

(v) (gf)

Vegan Porridge — 8.5 €

Porridge e frutas da época

(v) (gf)

Porridge Salgado — 10 €

Porridge, cogumelos, abacate
e fetta ou tofu

(v) Vegano (vg) Vegetariano (ov) Ovo-lacto-vegetariano (gf) Sem glúten (gf?) Pedir opção sem glúten

Todos os preços apresentados incluem IVA.

Instagram: @maeterra.pt

M E N U Ma e t e r r a

BRUNCH

Só aos sábados!

Das 10h30 até as 12h30

(ov) (gf?)

Mãeterra's Brunch —  €19 |  €33

Tapenade vegetariana, baba ganiush, abacate, ovos mexidos, folhas verdes com sementes caramelizadas, pão fermentação natural, crêpe, iogurte com granola caseira, fruta da época, mel, sumo do dia e café (ou abatanado) ou chá

(ov) (gf?)

Brunch Bowl — €13.5

Cogumelos, tomate grelhado, röstli, couve kale, ovo, feijão e pão fermentação natural

(ov) (gl)

Panquecas Yachaejeon — €11

De legumes com kimchi e molho asiático

(ov) (gf?)

Shakshuka — €12.9

Ovos, queijo feta, tomate, abacate e pão fermentação natural

(v) Vegano (vg) Vegetariano (ov) Ovo-lacto-vegetariano (gl) Sem glúten (gf?) Pedir opção sem glúten

Os nossos menus são elaborados com produtos biológicos e da região.

Por favor, informe-nos se tem alguma alergia alimentar.

Todos os preços apresentados incluem IVA.

Instagram: @maeterra.pt