



m'ama menu

comfort food

ITA



sfizi healthy

leggeri, colorati e super saporiti

Spiedini 2pz **7,9**

Spiedini di zucca, funghi pleurotus al forno e tofu affumicato, spennellati con glassa teriyaki-BBQ e serviti su foglie di rucola fresca.

Carpaccio di barbabietola **5,6**

Carpaccio di barbabietola marinata, servito con rucola, noci, gondino (formaggio veg) e glassa di aceto balsamico.

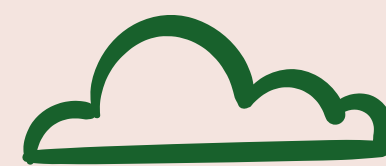
Golden hummus **4,8**

Hummus di zucca aromatizzata al forno, con semi di sesamo nero e germogli di bietola. Servito con crudité fresche.

Classic hummus **4,8**

Hummus di ceci saltati in padella, con paprika affumicata e germogli di porro. Servito con crudité fresche.

sfizi junky



golosi, croccanti da condividere

Tris di magnum *best seller* **5,9**

Magnum al formaggio veg, magnum ai pomodori, magnum ai broccoli

Magnum al formaggio veg **4,6** 2pz

Magnum di patate e formaggio vegetale, con panatura croccante di cornflakes.

Magnum ai pomodori **4,6** 2pz

Magnum di patate e pomodori secchi con panatura croccante di cornflakes.

Magnum ai broccoli **4,6** 2pz

Magnum di patate e broccoli romaneschi con panatura croccante di cornflakes.

Chilli pops **7,3** 8pz

Pepite* fritte ripiene di jalapeno, formaggio veg filante e peperoni. Servite con salsa yogurt.

6,4 6pz

4,6 4pz

Sweet potato fries* **4,9**

French fries* **4,1**

bao

soffici, colorati e fantasiosi

Tris di Bao

12,9

Pink Bao, Green Bao, Orange Bao.

Orange Bao

8,9 2pz

Bao* al vapore con funghi pleurotus al forno, hummus di zucca, cipolla agrodolce e salsa tahina homemade.

Green Bao

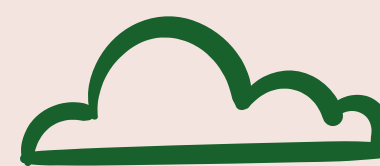
8,9 2pz

Bao* al vapore con salmone* vegetale marinato, guacamole, cipolla croccante e glassa di aceto balsamico.

Pink Bao

8,6 2pz

Bao* al vapore con pulled* vegetale marinato in salsa BBQ, salsa di feta alla barbabietola e insalata fresca.



per dare un tocco in più

mama sauces

1,0

Pink mayo

maionese rosa alla barbabietola

Chilli mayo

maionese piccante alla sriracha

Blue mayo

maionese blu all'alga spirulina

Salsa yogurt

salsa allo yogurt vegetale

Mayo

Ketchup

BBQ

HOMEMADE

panini&wrap

perfetto mix tra tradizione e fantasia

Truffle Winter Bun 10,9

Panino con funghi pleurotus al forno, cipolla agrodolce, scaglie di gondino, maionese al tartufo, noci e rucola fresca.

Wild Bun *best seller* 10,2

Panino con pulled* vegetale marinato in salsa BBQ, guacamole, pomodori e rucola fresca.

Mama Bun *new* 9,9

Panino con burger di fagioli e avena con bacon di carote homemade, provola vegetale, pomodori secchi e salsa yogurt all'aglio.

Purpetta Bun 9,4

Panino con polpette di soia al sugo, provola vegetale e maionese al basilico.

Veg Kebab 9,6

Wrap con kebab* vegetale, patatine croccanti, salsa yogurt, insalata fresca, ketchup, pomodori e cipolla bianca.



ricordati di chiedere il piatto speciale del mese!

nutrienti, salutari e super colorate

bowl

Rainbow Rice 11,1

Riso basmati al sapore di mare, salmone* veg marinato, broccoli romaneschi saltati, cavolo viola, carote, anacardi e blu mayo.

Kus Kus 10,9

Cous cous al curry con funghi pleurotus al forno, hummus di zucca, edamame*, cipolla agrodolce, noci e salsa tahina homemade.

Caesar Salad 9,2

Insalata iceberg e rucola con cotoletta* vegetale croccante, pomodorini, olive verdi e nere, carote alla julienne, crostini, salsa caesar e scaglie di gondino (formaggio veg).

per chiudere in dolcezza

dolci

Mama Cake	5,3
Torta avocado e cioccolato, con panna montata veg e gocce di cioccolato fondente.	
Not a Nutella Cheesecake	4,9
Cheesecake con crema di Nutella e topping di nocciole croccanti.	
Vegamisù	4,6
Tiramisù vegetale con mascarpone 100% plant-based, caffè in moka e cacao amaro.	
Crema di caffè	3,9
Crema fredda di caffè con panna montata veg e gocce di cioccolato fondente.	

bibite

soft e wow

Birra Special	6,5
Chiedi allo staff qual è la nostra birra special del momento	
Brewdog Punk IPA 33cl	5,4
IPA dal colore dorato, in cui le note agrumate (pompelmo su tutte) si uniscono alle resine dei luppoli (5,6% vol.)	
Ichnusa non filtrata 33cl	3,7
Lager sarda non filtrata, dal colore dorato e dalla bevuta morbida, con un leggerissimo retrogusto amarognolo (5% vol.)	
Kombucha	3,5
Chiedi allo staff i gusti disponibili	
Coca Cola 33cl	2
Coca Cola zero 33cl	2
Fanta 33cl	2
Acqua naturale 50cl	1,5
tetrapak	
Acqua frizzante 33cl	1,5
lattina	



Chi siamo?

Green M'ama nasce per chi ama il cibo che fa stare bene - dentro e fuori.

Qui il comfort food incontra la cucina 100% vegetale, in piatti che scaldano, sorprendono e fanno sorridere.

Crediamo nel gusto senza rinunce, nella sostenibilità e in un'idea di convivialità semplice e sincera.

Da Napoli, passo dopo passo, portiamo nel piatto il cambiamento: più colore, più rispetto, più amore.

Unisciti a noi!

100% VEGETALE

Solo ingredienti di origine vegetale, scelti per gusto e benessere.

MENÙ STAGIONALE

Piatti che cambiano con le stagioni, per garantire sempre freschezza e qualità.

PLASTIC FREE

Packaging riciclabile e zero plastica.

Napoli - Roma



m'ama menu

comfort food

ENG



healthy bites

light, colorful and full of flavor

Pumpkin & Pleurotus Skewers (2pcs) 7,9

Oven-roasted pumpkin and pleurotus skewers with smoked tofu, brushed with a teriyaki-BBQ glaze and served on fresh rocket.

Beetroot Carpaccio 5,6

Marinated beetroot carpaccio served with rocket, walnuts, vegan gondino cheese and balsamic glaze.

Golden hummus 4,8

Roasted pumpkin hummus with black sesame seeds and beet sprouts. Served with fresh crudités.

Classic hummus 4,8

Chickpea hummus with smoked paprika and leek sprouts. Served with fresh crudités.

junky bites

crispy, tasty and perfect to share

Magnum Trio *best seller* 5,9

One vegan cheese magnum, one sun-dried tomato magnum, and one Romanesco broccoli magnum.

Vegan Cheese Magnum (2pcs) 4,6 2pz

Potato and vegan cheese magnum coated in crispy cornflakes.

Sun-Dried Tomato Magnum (2pcs) 4,6 2pz

Potato and sun-dried tomato magnum coated in crispy cornflakes.

Romanesco Broccoli Magnum (2pcs) 4,6 2pz

Potato and Romanesco broccoli magnum coated in crispy cornflakes.

Chilli pops 7,3 8pz

Fried bites* of jalapeño, peppers and melty vegan cheese, served with vegan yogurt sauce. 6,4 6pz
4,6 4pz

Sweet potato fries* 4,9

French fries* 4,1

bao

soft, colorful and creative

Bao Trio

12,9

Pink Bao, Green Bao, Orange Bao.

Orange Bao

8,9 2pz

Steamed bao* filled with oven-roasted pleurotus mushrooms, pumpkin hummus, sweet & sour onions and homemade tahini sauce.

Green Bao

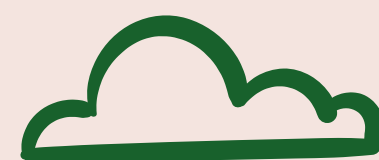
8,9 2pz

Steamed bao* filled with marinated vegan salmon*, guacamole, crispy onions and balsamic glaze.

Pink Bao

8,6 2pz

Steamed bao* filled with BBQ-marinated pulled* vegan meat, beetroot feta sauce and fresh salad.



to add a special touch

mama sauces

1,0

Pink

Beetroot mayo.

Chilli mayo

Spicy sriracha mayo.

Blue

Spirulina mayo.

Salsa yogurt

Vegan yogurt sauce.

Mayo

Ketchup

BBQ

HOMEMADE

buns & wraps

tradition meets creativity

Truffle Winter Bun 10,9

Bun with oven-roasted pleurotus mushrooms, sweet & sour onions, vegan gondino cheese flakes, truffle mayo, walnuts and fresh rocket.

Wild Bun *best seller* 10,2

Bun with BBQ-marinated pulled* plant-based filling, guacamole, tomatoes and fresh rocket.

Mama Bun *new* 9,9

Bun with bean & oat burger with homemade carrot bacon, vegan provola, sun-dried tomatoes and garlic yogurt sauce.

Purpetta Bun 9,4

Bun with plant-based balls in tomato sauce, vegan provola and basil mayo.

Veg Kebab 9,6

Wrap with vegan kebab*, crispy fries, yogurt sauce, fresh salad, ketchup, tomatoes and white onion.



*Ask our team
about today's special!*

nourishing, healthy and colorful

bowls

Rainbow Rice 11,1

Basmati rice with sea-flavor marinade, vegan salmon*, sautéed Romanesco broccoli, purple cabbage, carrots, cashews and blue mayo.

Kus Kus 10,9

Curry couscous with oven-roasted pleurotus mushrooms, pumpkin hummus, edamame*, sweet & sour onions, walnuts and homemade tahini sauce.

Caesar Salad 9,2

Iceberg lettuce and rocket with crispy vegan cutlet*, cherry tomatoes, green & black olives, julienned carrots, croutons, Caesar sauce and vegan gondino cheese flakes.

a sweet ending

dessert

- Mama Cake** 5,3
Avocado–chocolate cake topped with vegan whipped cream and dark chocolate chunks.
- Not a Nutella Cheesecake** 4,9
Vegan cheesecake with Nutella cream and crunchy roasted hazelnuts.
- Vegamisù** 4,6
Plant-based tiramisù with vegan mascarpone, Italian espresso and cocoa powder.
- Crema di caffè** 3,9
Iced coffee cream topped with vegan whipped cream and dark chocolate chips.

drinks

soft e wow

- Beer of the day** 6,5
Ask our staff for today's special.
- Brewdog Punk IPA 33cl** 5,4
Golden IPA with grapefruit and citrus notes balanced by resinous hops (5.6% vol).
- Ichnusa non filtrata 33cl** 3,7
Unfiltered Sardinian lager, golden and smooth with a light bitter finish (5% vol).
- Kombucha** 3,5
Ask our staff for available flavors.
- Coca Cola 33cl** 2
- Coca Cola zero 33cl** 2
- Fanta 33cl** 2
- Acqua naturale 50cl** 1,5
tetrapak
- Acqua frizzante 33cl** 1,5
can



Who are we?

Green M'ama was created for people who love food that makes you feel good — comforting, honest, and full of flavor.

Our comfort-food dishes are all 100% plant-based, made to warm your day, surprise you and make you smile.

We believe in real taste, in sustainability, and in sharing simple moments together.

From Naples, step by step, we bring a different way of eating: more color, more care, more love.

Join us!

100% PLANT-BASED

Only plant-based ingredients, chosen for taste and well-being.

SEASONAL MENU

Dishes that follow the seasons to guarantee freshness and quality.

PLASTIC FREE

Recyclable packaging and zero plastic.

Napoli - Roma