



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.

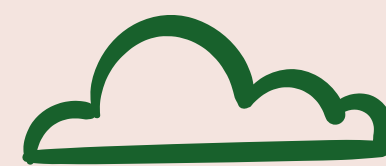
Golden hummus 4,8

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

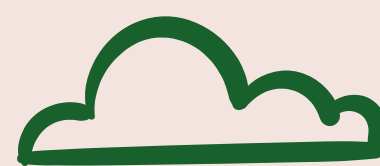
8,9 2pz

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