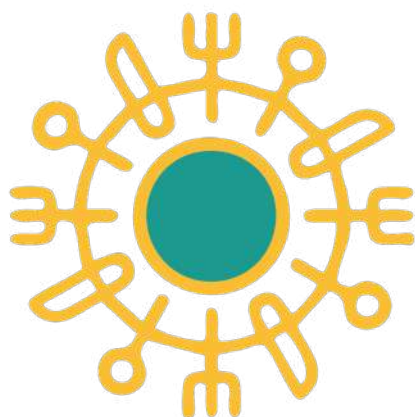




Terra e Mari

Menù
Cucina tipica Sarda



Terra e Mari

Entrare nel nostro ristorante è un po' come sedersi a tavola in famiglia: niente formalità, solo buon cibo e il piacere di stare insieme.

Qui si cucina come una volta, con ingredienti freschi, scelti con cura tra le eccellenze del territorio, perché i sapori veri non hanno bisogno di artifici.

Ci piace accogliere ogni ospite con calore, farlo sentire a casa e regalarli un'esperienza che profuma di tradizione.

Dai sapori tradizionali di terra alle specialità di mare, tutto viene preparato con passione, seguendo ricette tramandate e piccoli segreti di cucina che rendono ogni boccone speciale.

Il nostro è un posto dove si chiacchiera, si ride e si condividono storie davanti a un bel piatto saporito.

Se cerchi sapori autentici e un'atmosfera sincera, sei nel posto giusto.

**SFOGLIA IL MENÙ E ASSAPORA
LA TRADIZIONE.**



Coming to our restaurant feels a bit like sitting down at a family table: no formalities, just good food and the joy of being together.

Here, we cook the way it used to be done, with fresh ingredients carefully selected from the finest local products, because real flavors need no artifices.

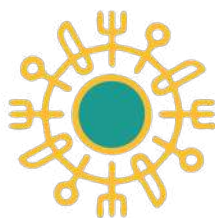
We love welcoming every guest with warmth, making them feel at home, and offering them an experience filled with tradition.

From land traditional delicacies to seafood dishes, everything is prepared with passion, following recipes passed down through generations and little culinary secrets that make every bite special.

Ours is a place where people chat, laugh, and share stories over a delicious meal.

If you're looking for authentic flavors and a genuine atmosphere, you're in the right place.

**DIVE INTO OUR MENU
AND SAVOR TRADITION.**



❖ **Menù FISSI** - pag. 4/5 (*FIXED Menus*)

- ❖ Menù "Su Disigiu" € 25
- ❖ Menù "Sa Festa" € 35

❖ **ANTIPASTI** - pag. 6 (*APPETIZERS*)

❖ **PRIMI piatti** - pag. 8 (*FIRST courses*)

❖ **SECONDI piatti** - pag. 10 (*MAIN courses*)

❖ **CONTORNI** - pag. 12 (*SIDE DISHES*)

❖ **INSALATONE (SALADS)** - pag. 12

❖ **Menù BIMBI** - pag. 12 (*KIDS Menu*)

 **Piatto VEGANO** (*VEGAN Dish*)



Piatto GLUTEN FREE

(*Segnalare al personale di sala l'intolleranza al glutine*)

(*Please inform the waiting staff in case of gluten intolerance*)

ALLERGENI ALIMENTARI:

- 1) **Cereali contenenti glutine** e prodotti derivati.
- 2) **Crostacei** e prodotti derivati.
- 3) **Uova** e prodotti derivati.
- 4) **Pesce** e prodotti derivati.
- 5) **Arachidi** e prodotti derivati.
- 6) **Soia** e prodotti derivati.
- 7) **Latte** e prodotti derivati, incluso lattosio.
- 8) **Frutta a guscio** e prodotti derivati.
- 9) **Sedano** e prodotti derivati.
- 10) **Senape** e prodotti derivati.
- 11) **Semi di sesamo** e prodotti derivati.
- 12) **Anidride solforosa e solfiti**
- 13) **Lupini** e prodotti derivati.
- 14) **Molluschi** e prodotti derivati.

I piatti contrassegnati con * presenti nel menù, sono congelati o surgelati all'origine dal produttore oppure possono essere sottoposti in loco ad abbattimento a temperatura negativa per garantirne la qualità e la sicurezza, come descritto nelle procedure del Piano HACCP ai sensi al Reg. CE n. 852/04.

FOOD ALLERGENS:

- 1) **Cereals containing gluten** and derived products.
- 2) **Crustaceans** and derived products.
- 3) **Eggs** and derived products.
- 4) **Fish** and derived products.
- 5) **Peanuts** and derived products.
- 6) **Soybeans** and derived products.
- 7) **Milk** and derived products, including lactose.
- 8) **Nuts** and derived products.
- 9) **Celery** and derived products.
- 10) **Mustard** and derived products.
- 11) **Sesame seeds** and derived products.
- 12) **Sulphur dioxide and sulphites**
- 13) **Lupin** and derived products.
- 14) **Molluscs** and derived products.

Dishes marked with * in the menu are frozen or deep-frozen at origin by the producer, or may be frozen on site through blast chilling at a negative temperature to ensure quality and safety, as described in the HACCP plan procedures pursuant to EC Regulation No. 852/04

Menù SU DISIGIU

Scegli tra le 4 proposte!

Choose from 4 options

❖ Mare – Sea

TRIS di ANTIPASTI (TRIO of STARTERS)

ZUPPA DI COZZE
(MUSSEL SOUP),

GIANCHETTI (WHITEBAIT)

in pastella con zucchine e zafferano
(lightly battered with zucchini and saffron),

POLPO con patate
(OCTOPUS with potatoes)

+

PRIMO a scelta tra FIRST COURSE (choose one)

❖ **SPAGHETTI** vongole e bottarga
(SPAGHETTI with clams and mullet roe)

❖ **FREGOLA** allo scoglio
(FREGOLA, Sardinian pasta,
with seafood)

❖ Terra – Land

TAGLIERE MISTO TERRA (MIXED MEAT PLATTER)

SALUMI e FORMAGGI
(COLD CUTS and CHEESES),

PANADINA alle verdure
(Vegetable **PIE**),

POLPETTE di manzo fritte
(Fried beef **MEATBALLS**)

+

PRIMO a scelta tra FIRST COURSE (choose one)

❖ **CULURGIONES** al pomodoro
(CULURGIONES, Sardinian stuffed pasta,
with tomato sauce)

❖ **MALLOREDDUS**
alla campidanese
(SARDINIAN PASTA with minced pork
sausage and tomato sauce)

EURO
25

TRIS di ANTIPASTI (TRIO of STARTERS)

ZUPPA DI COZZE
(MUSSEL SOUP),

GIANCHETTI (WHITEBAIT)

in pastella con zucchine e zafferano
(lightly battered with zucchini and saffron),

POLPO con patate
(OCTOPUS with potatoes)

+

SECONDO a scelta tra SECOND COURSE (choose one)

❖ **CALAMARI FRITTI**
(FRIED CALAMARI)

❖ **ORATA** alla griglia
(grilled **Sea Bream**)

TAGLIERE MISTO TERRA (MIXED MEAT PLATTER)

SALUMI e FORMAGGI
(COLD CUTS and CHEESES),

PANADINA alle verdure
(Vegetable **PIE**),

POLPETTE di manzo fritte
(Fried beef **MEATBALLS**)

+

SECONDO (SECOND COURSE)

❖ **GRIGLIATA MISTA DI CARNE**
(MIXED GRILLED MEAT),
salsiccia, pancetta, arrosticini
di pecora (sausage, pancetta,
sheep skewers)

In tutte LE PROPOSTE è incluso:
ACQUA (0,75l) o **BEVANDA a scelta**
(1/4 VINO, BIRRA alla SPINA 0,20l
o BIBITA 33cl) + **coperto**

All options include:
WATER (0.75l) or **Drink** (1/4 WINE,
0.20l DRAFT BEER or 33cl
SOFT DRINK) + **cover charge**

VALIDO TUTTI I GIORNI PRANZO e CENA TRANNE FESTIVITÀ
Available every day for lunch and dinner, except on holidays

Menù SA FESTA

Scegli tra le 2 proposte!

Choose from 2 options

❖ Mare - Sea

TRIS di ANTIPASTI (TRIO of STARTERS)

ZUPPA DI COZZE
(MUSSEL SOUP),

GIANCHETTI (WHITEBAIT)

in pastella con zucchine e zafferano
(lightly battered with zucchinis and saffron),

POLPO con patate
(OCTOPUS with potatoes)

+

PRIMO a scelta tra FIRST COURSE (choose one)

❖ **SPAGHETTI** vongole e bottarga
(SPAGHETTI with clams and mullet roe)

❖ **FREGOLA** allo scoglio
(FREGOLA, Sardinian pasta, with seafood)

+

SECONDO a scelta tra SECOND COURSE (choose one)

❖ **CALAMARI FRITTI**
(FRIED CALAMARI)

❖ **ORATA** alla griglia
(grilled Sea Bream)

❖ Terra - Land

TAGLIERE MISTO TERRA (MIXED MEAT PLATTER)

SALUMI e FORMAGGI
(COLD CUTS and CHEESES),

PANADINA alle verdure
(Vegetable PIE),

POLPETTE di manzo fritte
(Fried beef MEATBALLS)

+

PRIMO a scelta tra FIRST COURSE (choose one)

❖ **CULURGIONES** al pomodoro
(CULURGIONES, Sardinian stuffed pasta,
with tomato sauce)

❖ **MALLOREDDUS**
alla campidanese
(SARDINIAN PASTA with minced pork
sausage and tomato sauce)

+

SECONDO (SECOND COURSE)

❖ **GRIGLIATA MISTA DI CARNE**
(MIXED GRILLED MEAT),
salsiccia, pancetta, arrosticini
di pecora (sausage, pancetta,
sheep skewers)

EURO
35

In ENTRAMBE le PROPOSTE
è incluso: ACQUA (0,75l) + BEVANDA
(1/4 VINO, BIRRA alla spina 0,20l
o BIBITA 33cl) + coperto

BOTH PROPOSALS include:
WATER (0.75l) + Drink (1/4 WINE,
0.20l DRAFT BEER or
33cl SOFT DRINK) + cover charge

VALIDO TUTTI I GIORNI PRANZO e CENA TRANNE FESTIVITÀ
Available every day for lunch and dinner, except on holidays

I Menù "SU DISIGIU" e "SA FESTA" sono
VALIDI PER UNA PERSONA. NON CONDIVISIBILI
The "SU DISIGIU" and "SA FESTA" menus are
INDIVIDUAL CONSUMPTION ONLY. NOT SHAREABLE

ANTIPASTI / APETIZERS

Mare - Sea

- ❖ **ZUPPA di COZZE in ROSSO** 
(MUSSELS SOUP in TOMATO SAUCE) € 12
(14)
- ❖ **INSALATA di POLPO con PATATE** 
(OCTOPUS and POTATO SALAD) € 12
(14,*)
- ❖ **BURRIDA alla CAGLIARITANA** 
Gattuccio di mare marinato con aceto e noci
(Small spotted catshark marinated with vinegar and nuts) € 13
(4,8)
- ❖ **ORZIADAS FRITTE**
(FRIED SEA ANEMONES) € 15
(1,4,14,*)
- ❖ **AFFETTATI di MARE su MISTICANZA** 
(SEAFOOD COLD CUTS on MIXED GREENS) € 14
(4)
Affumicati di spada, tonno e petali di bottarga
(Smoked swordfish, tuna, and mullet roe)

Terra - Land

- ❖ **La SARDEGNA in un TAGLIERE** 
(SARDINIA on a CUTTING BOARD) € 22
(1,7)
Secca, crudo, coppa, guanciale, pecorino, casizzolu, caprino, ricotta mustia, crema di pecorino accompagnati da miele e olive condite
(Dry-cured meats, raw ham, coppa, guanciale, pecorino, casizzolu, goat cheese, smoked ricotta, pecorino cream, served with honey and seasoned olives)
- ❖ **La FRITTURA del PASTORE**
(SHEPHERD'S FRIED MIX) € 17
(1,3,5,6,7,*)
Polpettine di manzo, panadine alle verdure, panadine di carne, "coccoi prena" accompagnati da crema di carciofi
(Mini beef meatballs, vegetable pie, meat pie, small Sardinian pie stuffed with potatoes and cheese served with artichoke cream)
- ❖ **TAGLIERE CONTADINO** 
(FARMER'S PLATTER) € 15
(1,5,6,8,*)
Polpettine di legumi, panadine alle verdure, bruschette al pomodoro, verdure in tempura
(Legume meatballs, sardinian vegetable pie, tomato bruschetta, vegetables in tempura)



MENÙ GIRO ANTIPASTI

Crea la tua degustazione
scegliendo a tuo piacere
5 antipasti alla carta

Antipasti Tasting Menu

Create your own
selection by choosing
5 appetizers à la carte

€ 60



PRIMI piatti / FIRST COURSES

Mare - Sea

-  **SPAGHETTI VONGOLE e BOTTARGA**
(SPAGHETTI with CLAMS and MULLET ROE) € 15
(1,4,14)
-  **FREGOLA allo SCOGLIO**
(FREGOLA, Sardinian pasta, with SEAFOOD) € 15
(1,2,4,14,*)
-  **SPAGHETTI allo SCOGLIO**
(SPAGHETTI with MIXED SEAFOOD) € 15
(1,2,4,14,*)

 **LO SAPEVI?:** La bottarga è considerata il "caviare del Mediterraneo". Tipica delle coste sarde, è apprezzata in tutto il mondo

 **DID YOU KNOW?:** Mullet roe is considered the "Mediterranean caviar". Typical of the Sardinian coast, it is appreciated all over the world

Terra - Land

-  **PACCHERI ZUCCHINE, POMODORINI e NOCI** 
(PACCHERI PASTA with ZUCCHINI, CHERRY TOMATOES and WALNUTS) € 13
(8)
-  **MALLOREDDUS TIPICI in SALSA CAMPIDANESE**
(SARDINIAN PASTA, with minced pork sausage and tomato sauce) € 12
(1)
-  **CULURGIONES**
(CULURGIONES) € 13
(1,7,*)

Ravioli tipici Sardi ripieni di patate e formaggio, serviti con infusione di burro e zafferano o con la nostra salsa al pomodoro
(Typical Sardinian ravioli filled with potatoes and cheese, served with butter & saffron infusion or with our tomato sauce)



Disponibile pasta **GLUTEN FREE**
(spaghetti o penne) con la
maggiorazione di € 1 a portata



Gluten-free pasta (spaghetti
or penne) available on request
(+€1 per dish)



SECONDI piatti / MAIN COURSES

Mare - Sea

-  **CALAMARI FRITTI** € 17
(FRIED CALAMARI) (1,5,14,*)
-  **ORATA in GUAZZETTO ai FRUTTI di MARE** € 20
(GILTHEAD SEA BREAM with SEAFOOD) (1,14,*)
Orata in umido con cozze, vongole e pomodoro fresco
sfumata al vermentino
(With mussels, clams, fresh tomato and Vermentino wine)
-  **ORATA alla GRIGLIA** € 13
(GRILLED SEA BREAM) (4)
-  **FRITTO MISTO** € 20
(MIXED FRIED SEAFOOD) (1,2,3,4,5,14,*)
Frittura di calamari, gianchetti, orziadas, gamberi
(Calamari, whitebait fritters, sea anemones, shrimp)

Terra - Land

-  **BISTECCA di MANZO con CONTORNO** € 22
(BEEF STEAK with SIDE DISH)
-  **GRIGLIATA MISTA di CARNE con CONTORNO** € 25
(MIXED MEAT GRILL with SIDE DISH)
Pancetta, salsiccia, filetto di manzo, arrostitini di pecora
(Pork belly, sausage, beef fillet, lamb skewers)
-  **PECORINO ARROSTO con MIELE e NOCI** € 12
(ROASTED PECORINO CHEESE with HONEY and WALNUTS) (7,8)

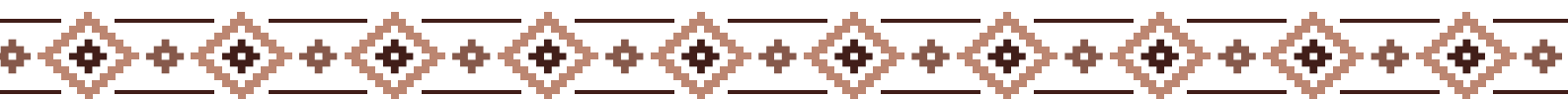
 **LO SAPEVI?** Il pecorino arrosto è una delizia sarda che affonda le radici in oltre 2000 anni di tradizione

 **DID YOU KNOW?** Roasted pecorino cheese is a Sardinian delicacy that has its roots in more than 2000 years of tradition



CONTORNI / SIDE DISHES

- ❖ **INSALATA MISTA** 🌿
(MIXED SALAD) € 5
- ❖ **PATATE al FORNO** 🌿
(BAKED POTATOES) € 5
- ❖ **PATATE FRITTE** 🌿
(FRENCH FRIES) € 5
(*)
- ❖ **VERDURE in TEMPURA** 🌿
(TEMPURA VEGETABLES) € 6
(1,*)
- Carote, zucchine, peperoni, fagiolini
(Carrots, zucchinis, bell peppers, green beans)



INSALATONE / SALADS

- ❖ **DI TERRA**
(LAND SALAD) € 12
(1,3,8,*)
- Verde, noci, pomodorini, carote, cotoletta, grana
(Mixed greens, walnuts, cherry tomatoes, carrots, breaded cutlet, Grana cheese)
- ❖ **DI MARE** 🌾
(SEA SALAD) € 15
(4,*)
- Verde, pomodorini, rucola, tonno alla griglia, olive taggiasche
(Mixed greens, cherry tomatoes, rocket leaf, grilled tuna, Taggiasca olives)
- ❖ **VEG** 🌾 🌿
(VEGAN SALAD) € 10
(8)
- Verde, rucola, pomodorini, carote, olive taggiasche, ceci, noci
(Mixed greens, rocket leaf, cherry tomatoes, carrots, Taggiasca olives, chickpeas, walnuts)
- ❖ **CAPRESE a MODO MIO** 🌾
(MY STYLE CAPRESE) € 10
(1,7)
- Mozzarella, prosciutto crudo, pomodoro, basilico, carasau
(Mozzarella, cured ham, tomato, basil, carasau bread)

**Ricordati di segnalarci
ventuali allergie note**

Coperto € 2,50

**Please inform us in case
of allergies**

Cover charge € 2,50



MENÙ BIMBO

€ 15

Pasta al pomodoro
+ cotoletta con patate fritte
+ soft drink a scelta

KIDS Menu

€ 15

Pasta with Tomato Sauce
+ Breaded Cutlet with French Fries
+ soft drink a scelta

**COPERTO INCLUSO, VALIDO
PER I BIMBI SOTTO I 10 ANNI**

**INCLUDES COVER CHARGE,
valid for children under 10**



BEVANDE / DRINKS

❖ ACQUA MICROFILTRATA 0.75l <i>MICROFILTERED WATER</i>	€ 2,50
❖ ACQUA in BOTTIGLIA di VETRO <i>BOTTLED GLASS WATER</i>	€ 3,50
❖ COCA COLA / COCA COLA Zero	€ 3
❖ FANTA	€ 3
❖ SPRITE	€ 3
❖ CHINOTTO	€ 3
❖ LEMONSODA	€ 3
❖ TÈ FREDDO (Limone / Pesca) <i>ICED TEA (Lemon / Peach)</i>	€ 3
❖ SUCCO DI FRUTTA (Arancia / Mela verde / Pesca) <i>FRUIT JUICE (Orange / Green apple / Peach)</i>	€ 3,50

VINO SFUSO e APERTIVI HOUSE WINE and APERITIFS

❖ VINO della CASA 1/4l - 1/2l - 1l <i>HOUSE WINE</i>	€ 3-6-10
❖ VINO BIANCO della CASA FRIZZANTE 1/2l <i>HOUSE SPARKLING WHITE WINE</i>	€ 6
❖ COCKTAIL San Pellegrino	€ 3,5
❖ SPRITZ (Aperol o Campari)	€ 7
❖ MIRTO SPRITZ - <i>MYRTLE SPRITZ</i>	€ 7

BIRRE / BEER

❖ NASTRO AZZURRO SARDEGNA 0,2 - 0,4	€ 3-5,5
❖ PERONI senza glutine (<i>Gluten-Free</i>) 33l 	€ 4
❖ PERONI CHILL LEMON (Radler) 33l	€ 3,5
❖ NASTRO AZZURRO Analcolica (<i>Alcohol-Free</i>) 33l	€ 3,5
❖ NASTRO AZZURRO Sardegna 33l	€ 3,5

**Lo Staff di Terra e Mari
ti augura BUON APPETITO!**

**The Staff of Terra e Mari
wishes you to ENJOY YOUR MEAL!**



