

SOPAS

Sopa do dia	€5.40
Gazpacho Andaluz (V) (G)	€6.10
Creme de tomate fresco Natas e salsa (V)	€6.00
Sopa Tailandesa com frango e ervilhas tortas Coentros e malaguetas (G) (N)	€6.40
Creme frio de beterraba, batata-doce e pastinaca Leite de coco, croutons e sementes sésamo	€6.00

ENTRADAS

Abacate com camarão, molho de cocktail	€14.00
Ninho de massa filo com queijo chèvre, maçã, nozes, mel (V) (N) (G)	€12.50
Carpaccio de melão com presunto, pimenta rosa, frutos silvestres e hortelã Vinagrete balsâmico	€11.50

SANDWICHES – Servidas em baguette ou pannini quente (G)

servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Fiambre e queijo	€9.80
Atum, cebola, tomate, maionese	€11.80
Frango grelhado, coentros, queijo cheddar, abacate	€12.00
Prego grelhado, molho béarnaise	€15.40

SANDWICHES ESPECIAIS FOUR SEASONS (G)

servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Club Tradicional

Frango, fiambre, bacon, tomate, alface, ovo Maionese	€14.70
---	--------

Club Vegetariana (V)

Abacate, beringela, alface, cenoura, espinafre, pepino, tomate, ovo Maionese	€12.80
---	--------

Club de salmão

Salmão fumado, abacate, funcho, rúcula, pepino doce, alcaparras Maionese e mostarda de Dijon	€14.30
---	--------

Sandwich aberta

Camarão, guacamole, lima, tomate cereja, malagueta, cebola crocante Molho de cocktail	€12.80
--	--------

Baguete de rosbife

Cornichons, rúcula e cebola caramelizada Molho de 3 mostardas e mel	€15.00
--	--------

WRAPS (G) - servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Couvert €2.50

Os pratos vegetarianos estão assinalados com (V).

Todos os pratos que contêm frutos secos ou glúten estão marcados com (N) ou (G), respectivamente.

Está disponível, a pedido, informação referente aos ingredientes de cada prato e a qualquer produto alergénio

Mozzarella, tomate, chicória, alface roxa Pesto com manjerição (V) (N)	€11.90
Camarão, manga, malagueta, alface Molho de cocktail	€12.90
Frango grelhado, bacon, coentros, espinafre bebé, abacate, alface Maionese	€11.90
SALADAS	
Poke de salmão - Salmão marinado, quinoa, couve roxa, pepino Sementes de sésamo e molho de soja	€16.00
Poke de atum - Atum marinado, quinoa, couve roxa, pepino Sementes de sésamo e molho de soja	€16.00
Poke Mediterrânico com queijo feta (V) ou tofu grelhado (VG) Húmus, quinoa, tomate cherry, pepino, cebola roxa, milho, azeitonas kalamata, coentros, sementes de sésamo	€12.50
Salada Caesar - Alface romana, queijo parmesão, filete de anchovas, croutons (G) Molho Caesar (Gema de ovo, mostarda de Dijon, queijo parmesão, sumo de limão, alho e azeite)	€10.50
Com frango grelhado	€14.40
Com camarão cozido	€14.50
Com salmão fumado	€15.30
Salada de couscous com açafrão e queijo halloumi (V) ou tofu grelhado (VG) Courgette, beringela, cebola e tomate cherry grelhados, beterraba Vinagrete balsâmico	€14.20
Camarão e abacate – Camarão, folhas verdes, abacate, bacon estaladiço Vinagrete de maionese e mostarda	€15.30
Tropical – Camarão, melão, papaia, manga e molho de limão e hortelã	€15.90
Prato do mar – Camarão, salmão fumado, gravlax, arenque marinado, tártaro de salmão fumado Salada de batata com caviar de salmão, salada alentejana Dois molhos: Mostarda de Dijon com endro, cocktail	€18.30
Camarão crocante – camarão, misto de alfaces, manga, tomate cereja, pancetta estaladiça Vinagrete de chili doce, gengibre e vinagre balsâmico (G)	€14.00
Niçoise – Atum fresco, tomate, feijão-verde, batata, cebola roxa, ovo, azeitonas, coentros, orégãos Vinagrete de anchovas	€16.00
Salmão – Salmão escalfado morno, misto de alfaces, espargos e manga Iogurte grego, abacate, coentros e sumo de lima	€15.80
Salada do Chef - Frango, queijo, fiambre, alface, ovo cozido, tomate, pêssago Vinagrete	€13.80
Tailandesa – Frango, cogumelos, tomate seco ao sol, rabanetes, rebentos de soja, courgette, beringela, folhas verdes, caju Vinagrete de chili doce e coentros (N)	€14.90
Prato de frutas frescas com iogurte grego regado com mel (V)	€11.70
Salada mista ou salada Alentejana ou salada de tomate, cebola e orégão (V)	€4.00

OVOS E OMELETES

Couvert €2.50

Os pratos vegetarianos estão assinalados com (V).

Todos os pratos que contêm frutos secos ou glúten estão marcados com (N) ou (G), respectivamente.

Está disponível, a pedido, informação referente aos ingredientes de cada prato e a qualquer produto alergénio

omeletes servidas com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Ovos Benedict - muffin inglês, ovos escalfados, fiambre, bacon Molho holandês (G)	€11.00
Ovos Royale - muffin inglês, ovos escalfados, salmão fumado Molho holandês (G)	€12.00
Simples	€10.40
Queijo (V), ou cogumelos (V), ou tomate (V), ou fiambre	€11.40
Mista – Selecção de queijo, ou cogumelos, ou tomate, ou fiambre	€12.20

VEGETARIANO E VEGAN - Temos penne sem glúten disponível.

Cannelloni de courgete Courgette, cogumelos shimeji, chalota, espinafre baby, aipo, cenoura, queijo ricotta, mozzarella e gouda Salada de manjeriço, funcho, tomate cherry e rúcula Molho de tomate com manjeriço, pinhão e amêndoa (V) (N)	€13.70
Sem queijos (Vegan) (N)	€11.70
Risotto de açafrão Cogumelo paris, shiitake e shimeji, espargos verdes, queijo parmesão (V)	15.40€
Gnocchi de batata (G) com:	
Molho 4 queijos	€16.60
Molho de tomate e manjeriço	€15.20
Molho pesto	€16.00
Ravioli de ricota e espinafres (G) com:	
Molho manteiga e sálvia	€15.50
Molho tomate e manjeriço	€15.50
Molho pesto	€15.50
Molho abóbora assada, natas e nozes	€15.50

PRATOS PRINCIPAIS

Filetes de pescada dourados Batatas fritas Molho tártaro (G)	€12.60
Gourjonetes de Frango (G) (N) Palitos de frango crocantes em panko Molho de caril	€11.80
Bitoque Batatas fritas	€16.00
Asas de frango estaladiças Batatas fritas Simples ou com molho de chilli ou de queijo azul (G)	€12.40
Tempura de camarão Molho sweet chili ou maionese picante ou molho de soja	€12.50
Caril Indiano de borrego (G) Arroz basmati Poppadom e molhos (N)	€18.50

Couvert €2.50

Os pratos vegetarianos estão assinalados com (V).

Todos os pratos que contêm frutos secos ou glúten estão marcados com (N) ou (G), respectivamente.

Está disponível, a pedido, informação referente aos ingredientes de cada prato e a qualquer produto alergénio

Frango tikka massala	
Arroz basmati, beringela, manga e coentros	
logurte grego e chili	€17.00
HAMBURGERS (G) <i>Vaca (180 grms)</i>	
Simples	€11.50
Tomate fatiado e alface	€12.00
Queijo	€12.50
Bacon, queijo e cebola roxa caramelizada	€13.00
GRELHADOS - <i>servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.</i>	
Sardinhas (25 mins)	€13.20
Filete de robalo grelhado	€24.40
Frango piri-piri (25 mins)	€12.80
Costeletas de Borrego	€26.80
MASSAS (G) - <i>Temos disponível penne sem glúten</i>	
Lasanha de pato com espinafres e gengibre	€13.00
Linguini, camarão, queijo parmesão, rúcula, manjerição, pinhão, azeite	€20.50
Spaghetti Bolognese	€12.90
Penne com frango, bacon, natas, queijo gorgonzola, oregãos	€14.00
Spaghetti preto com tamboril, camarão, cogumelos, natas, tomate, oregãos	€19.80
Tagliatelle carbonara Four Seasons	€13.60
PIZZAS (G)	
Marguerita (V)	
Tomate e queijo	€11.80
Pepperoni	
Tomate, queijo mozzarella, salame picante, fiambre, cogumelos	€14.70
Vegetariana (V)	
Espinafres, beringela, cogumelos, rúcula, cebola roxa, tomate cereja, queijo mozzarella	€12.50
Prosciutto	
Tomate cherry, azeitona preta, presunto de parma, rúcula, queijo mozzarella, queijo grana padano	€14.30
<i>Adicione um ingrediente</i>	
Cogumelos, fiambre, salame picante, anchovas, pimento jalapeño, ananás	€1.80
Atum	€2.50
Camarões	€3.50

Couvert €2.50

Os pratos vegetarianos estão assinalados com (V).

Todos os pratos que contêm frutos secos ou glúten estão marcados com (N) ou (G), respectivamente.

Está disponível, a pedido, informação referente aos ingredientes de cada prato e a qualquer produto alergénio