

POKES

- POKE DE SALMÃO (G) (P) (SE) (S) - SALMÃO MARINADO, QUINOA, COUVE ROXA, PEPINO DOCE, SEMENTES DE SÉSAMO  
MOLHO DE SOJA €17.00
- POKE DE ATUM (G) (P) (SE) (S) - ATUM MARINADO, QUINOA, COUVE ROXA, PEPINO DOCE, SEMENTES DE SÉSAMO  
MOLHO DE SOJA €17.00
- POKE MEDITERRÂNIC (G) (P) (SE) (S) - QUEIJO FETA (V) OU TOFU GRELHADO (VG). HÚMUS, QUINOA, TOMATE CEREJA,  
PEPINO DOCE, CEBOLA ROXA, MILHO, AZEITONAS KALAMATA, SEMENTES DE SÉSAMO.  
MOLHO DE SOJA E AZEITE DE COENTROS €14.00

SALADAS

- SALADA CAPRESE FOUR SEASONS (L) - MOZZARELLA DE BÚFALA, TOMATE SECO AO SOL, PRESUNTO DE PARMA, ABACATE,  
MANJERICÃO E MISTO DE FOLHAS VERDES. VINAGRE BALSÂMICO €17.00
- SALADA CAESAR CLÁSSICA (G) (O) (P) (L) (MO) (V) - ALFACE ROMANA, QUEIJO PARMESÃO, FILETE DE ANCHOVAS, CROUTONS  
MOLHO CAESAR – GEMA DE OVO, MOSTARDA DE DIJON, ANCHOVAS, PARMESÃO, SUMO DE LIMÃO, ALHO E AZEITE €12.50
- COM FRANGO GRELHADO €16.00
- COM CAMARÃO COZIDO (C) €16.50
- COM SALMÃO FUMADO (P) €16.50
- SALADA LEVANTINA (L) (AP) (SE) - QUEIJO HALLOUMI GRELHADO (V) OU TOFU GRELHADO (VG)  
LENTILHAS, COUVE-ROXA, PASTINACA, ESPARGOS, CENOURA, TOMATE CEREJA, AIPO, MANGA, HORTELÃ. MOLHO TAHINI €15.50
- CAMARÃO E ABACATE (C) (O) (MO)– CAMARÃO, FOLHAS VERDES, ABACATE, BACON ESTALADIÇO.  
VINAGRETE DE MAIONESE E MOSTARDA €17.00
- CAMARÃO CROCANTE (G) (C)– CAMARÃO, MISTO DE ALFACES, MANGA, TOMATE CEREJA, PANCETTA ESTALADIÇA  
VINAGRETE DE CHILI DOCE, GENGIBRE E VINAGRE BALSÂMICO €16.00
- SALADA DO CHEF (L) (O)- FRANGO, QUEIJO, FIAMBRE, ALFACE, OVO COZIDO, TOMATE, PÊSSEGO. VINAGRETE FRANCÊS €15.00
- PRATO DE FRUTAS FRESCAS COM IOGURTE GREGO REGADO COM MEL (V) (G) €12.50

SANDWICHES ESPECIAIS FOUR SEASONS

SERVIDOS COM BATATA FRITA OU SALADA, SALVO INDICAÇÃO EM CONTRÁRIO.

- CLUB TRADICIONAL (G) (O)- FRANGO, FIAMBRE, BACON, TOMATE, ALFACE, OVO. MAIONESE €15.50
- CLUB VEGETARIANA (V) (G) (O) - ABACATE, BERINGELA, ALFACE, CENOURA, ESPINAFRE, PEPINO, TOMATE, OVO. MAIONESE €13.50
- CLUB DE SALMÃO (G) (O) (P) (MO)- SALMÃO FUMADO, ABACATE, FUNCHO, RÚCULA, PEPINO DOCE, ALCAPARRAS  
MAIONESE E MOSTARDA DE DIJON €15.50
- SANDWICH ABERTA (G) (C) (O) - CAMARÃO, GUACAMOLE, LIMA, TOMATE CEREJA, MALAGUETA, CEBOLA CROCANTE  
MOLHO DE COCKTAIL €15.00
- CROQUE MONSIEUR (G) (L) (MO) - FIAMBRE, QUEIJO GRUYÈRE, BÉCHAMEL, MOSTARDA DIJON €12.00

SANDWICHES - Servidas em baguette ou pannini quente

SERVIDOS COM BATATA FRITA OU SALADA, SALVO INDICAÇÃO EM CONTRÁRIO.

- FIAMBRE E QUEIJO (G) (L) €11.00
- ATUM, CEBOLA, TOMATE, MAIONESE (G) (P) (O) €12.50
- FRANGO GRELHADO, COENTROS, QUEIJO CHEDDAR, ABACATE (G) (L) €12.50
- PREGO GRELHADO. MOLHO BÉARNAISE (G) (O) €16.50

**HAMBURGERS (G)** VACA (180 GRMS)

- SIMPLES (G) €12.00
- TOMATE FATIADO E ALFACE (G) €12.50
- QUEIJO (G) (M) €13.50
- BACON, QUEIJO E CEBOLA ROXA CARAMELIZADA (G) (L) €14.00
- CACHORRO (G) €11.00

**WRAPS**

SERVIDOS COM BATATA FRITA OU SALADA, SALVO INDICAÇÃO EM CONTRÁRIO.

- ESPINAFRES, QUEIJO RICOTTA, TOMATE SECO (V) (G) (L) (N) €12.00
- CAMARÃO, MANGA (G) (C) (O) €14.00
- SALMÃO FUMADO (FUMAGEM CASEIRA) (G) (P) (O) - PEPINO DOCE, RÚCULA E CEBOLA ROXA. MAIONESE DE LIMA €14.50
- FRANGO GRELHADO E BACON (G) (O) - COENTROS, ESPINAFRE BEBÉ, ABACATE, ALFACE. MAIONESE €13.50

**PRATOS PRINCIPAIS**

- GOURJONETES DE FRANGO (G) (N) - PALITOS DE FRANGO CROCANTES EM PANKO. MOLHO DE CARIL €13.00
- ASAS DE FRANGO ESTALADIÇAS (G) - BATATAS FRITAS. SIMPLES OU COM MOLHO DE CHILLI OU DE QUEIJO AZUL €13.50
- TEMPURA DE LEGUMES (V) (VG) (G) (S) - ESPARGOS, BRÓCULOS, FEIJÃO-VERDE, CENOURA, PIMENTO VERDE E ENCARNADO MOLHO SWEET CHILI OU MAIONESE DE LIMA OU MOLHO DE SOJA €12.50
- TEMPURA DE CAMARÃO (G) (C) (S) - MOLHO SWEET CHILI OU MAIONESE PICANTE OU MOLHO DE SOJA €14.00
- ROLINHO DE FRANGO CROCANTE (G) (L) (MO) - RECHEADO COM PRESUNTO E QUEIJO CHEDDAR MATURADO MOLHO CREMOSO DE MOSTARDA À ANTIGA €14.50

**MASSAS (G)**

TEMOS DISPONÍVEL PENNE SEM GLÚTEN.

- LINGUINI COM CAMARÃO, QUEIJO PARMESÃO, RÚCULA, MANJERICÃO, PINHÃO E PESTO (G) (C) (L) (N) €22.00
- SPAGHETTI BOLOGNESE (G) €14.00
- PENNE COM FRANGO, BACON, NATAS, QUEIJO GORGONZOLA, OREGÃOS (G) (L) €15.00
- CANNELLONI DE ESPINAFRES, RICOTTA E GRANA PADANO. NOZES, TOMATE SECO AO SOL E MANJERICÃO. MOLHO DE TOMATE COM MANJERICÃO (G) (L) (N) (V) €14.00

**PIZZAS**

- MARGUERITA (G) (L) (V) - TOMATE E QUEIJO €12.50
- PEPPERONI (G) (L) - TOMATE, QUEIJO MOZZARELLA, SALAME PICANTE, FIAMBRE, COGUMELOS €15.50
- VEGETARIANA (G) (L) (V) - ESPINAFRES, BERINGELA, COGUMELOS, RÚCULA, CEBOLA ROXA, TOMATE CEREJA, QUEIJO MOZZARELLA €13.50
- PROSCIUTTO (G) (L) - TOMATE CEREJA, AZEITONA PRETA, PRESUNTO DE PARMA, RÚCULA QUEIJO MOZZARELLA, QUEIJO GRANA PADANO €15.50

**Adicione um ingrediente**

- COGUMELOS, FIAMBRE, SALAME PICANTE, ANCHOVAS, PIMENTO JALAPEÑO, ANANÁS €02.00
- ATUM (P) €03.50
- CAMARÕES (C) €04.00

(V) VEGETARIANO • (VG) VEGANO

ALERGENIOS: (G) • GLÚTEN • (C) CRUSTÁCEOS • (O) OVOS • (P) PEIXE • (A) AMENDOINS • (S) SOJA • (L) LATICÍNIOS • (N) FRUTOS DE CASCA RIJA • (AP) AIPO • (MO) MOSTARDA • (SE) SÊSAMO • (SU) SULFITOS • (M) MOLUSCOS • (T) TREMOÇOS

NOTA: A LISTA DE ALERGÉNIOS É INDICATIVA. PARA INFORMAÇÕES COMPLETAS, CONSULTE A NOSSA EQUIPA.