

SOPAS

Sopa do dia	€4.50
Creme de tomate fresco com natas e salsa (V)	€5.25
Gaspacho Andaluz (V) (G)	€5.25
Sopa Tailandesa com frango e ervilhas tortas (G) (N)	€5.50

ENTRADAS

Abacate com camarão, molho de cocktail	€13.80
Carpaccio de polvo – lima, coentros, pimento amarelo e encarnado, micro ervas, wakame	€13.50
Carpaccio de novilho marinado com alho, azeite, coentros	
Raspas de queijo parmesão	€12.80
Queijo de cabra com pimentos vermelhos, amarelos e verdes, tomate cherry, agrião e rúcula	
Puré de batata-doce (G)	€9.50

SANDWICHES – Servidas em baguette ou pannini quente (G)

Fiambre e queijo	€8.60
Atum, cebola, tomate, maionese	€10.10
Frango grelhado, coentros, queijo cheddar, abacate	€10.10
Bacon, queijo brie, tomate	€10.10
Prego grelhado, molho béarnaise	€13.20

SANDWICHES ESPECIAIS FOUR SEASONS (G)

Club Tradicional	
Frango, fiambre, bacon, tomate, alface, ovo, maionese	€12.70
Club Vegetariana (V)	
Abacate, beringela, alface, cenoura, espinafre, pepino, tomate, ovo, maionese	€10.70
Club de atum	
Atum, alface, tomate, ovo, bacon, maionese	€11.70
Camarão em pão integral	
Camarão, alface, molho de cocktail	€10.70
Lombinho de porco confitado	
Cebola, tomate, alecrim, alho	€10.50

Todas as sanduíches, baguettes e panninis são servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Couvert €2.00

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 alergénico

WRAPS (G)

Camarão, manga, malagueta, alface, molho de cocktail	€10.90
Atum, alface, abacate, tomate, maionese	
Vinagrete de atum	€10.40
Frango grelhado, bacon, coentros, espinafre bebé, abacate, alface, maionese	€9.60
Pato, alface, pepino, cebote, chicória, cenoura, coentros, molho de maionese e “Hoisin”	€9.95

HAMBURGERS (G)

Vaca (150 grms)	
Simples	€9.60
Tomate fatiado e alface	€10.10
Queijo	€10.90
Bacon e queijo	€11.10
Queijo Stilton	€12.50
Borrego (150 grms)	
Tomate, cebola roxa, pimento vermelho assado, queijo feta	
logurte de pepino e hortelã	€11.80

OMELETTES

Simples	€8.60
Queijo (V), ou cogumelos (V), ou tomate (V), ou fiambre	€9.60
Mista – Selecção de queijo, ou cogumelos, ou tomate, ou fiambre	€10.60

Todos os wraps, hamburgers e omeletes são servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Couvert €2.00

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 alergénico

SALADAS

Salada de funcho – Funcho, arandos, sumo de lima, rúcula, tomate cherry Vinaigrete de azeite, limão e pimento preto	€10.00
Adicione frango	€12.50
Adicione queijo halloumi (V)	€13.50
Princesa – Camarão, uvas, papaia, maçã, líchias, rebentos de soja, alface, cebolinho, endívias, rabanete, aipo, amêndoa Molho de lima, maionese, caril, soja e mel (N)	€15.00
Niçoise – Atum fresco, tomate, feijão-verde, batata, cebola roxa, ovo, azeitonas Vinagrete de coentros	€13.80
Camarão e abacate – Camarão, folhas verdes, abacate, bacon estaladiço Vinagrete de maionese e mostarda	€13.20
Tropical – Camarão, melão, papaia, manga Molho de limão e hortelã	€14.20
Camarão crocante – camarão, misto de alfaces, manga, tomate cereja, pancetta estaladiça Vinagrete de chilli doce, gengibre e vinagre balsâmico (G)	€11.80
Prato do mar – Camarão, salmão fumado, gravlax, arenque marinado, tártaro de salmão fumado, salada alentejana Dois molhos: Mostarda de Dijon com endro, cocktail	€16.00
Mar – Salmão fumado, camarão, arenque marinado, abacate, chicória, rúcula, agrião, espargos, rabanetes, tomate cereja Vinagrete de endro e gengibre	€15.80
Salada do Chef – Frango, queijo, fiambre, alface, Ovo cozido, tomate, pêssego, vinagrete	€11.10
Frango carilado – Frango, maionese de caril, ananás, coco, sultanas, pinhões, banana (N)	€12.10
Tailandesa – Frango, cogumelos, tomates secos, rabanetes, rebentos de soja, courgette, beringela, folhas verdes, cajú Vinagrete de chilli doce e coentros (N)	€13.00
Couscous com pato – Couscous, pato, gengibre, hortelã, coentros, tomate seco, beringela, malagueta doce, iogurte Molho de harissa	€14.20
Salada de quinoa – quinoa, quinoa preta, beterraba, maçã, alface, chicória, rúcula, iogurte grego	€11.50
Sortido de frutas com iogurte (V)	€11.00
Salada mista ou salada Alentejana (V)	€5.00

Couvert €2.00

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 alergénico

PRATOS PRINCIPAIS

Filetes de pescada dourados Batatas fritas Molho tártaro (G)	€10.90
Pataniscas de salmão fresco e fumado Salada de repolho, coentros, cenoura, feijão verde, cebola, ovo Maionese de chilli, lima e gengibre (G)	€10.70
Bitoque Batatas fritas	€13.20
Asas de frango estaladiças Batatas fritas Simples ou com molho de chilli ou de queijo azul	€10.60
Palitos de frango crocantes em panko Batatas fritas Molho de caril (G) (N)	€10.60
Espetada de borrego moído aromatizado com tomilho e cominhos Salada grega e iogurte de pepino e hortelã	€10.00
Cannelloni de courgete – courgette, cogumelos shimeji, chalota, espinafre baby, aipo, cenoura, funcho, manjeriçã, rúcula queijo ricotta, mozzarella e gouda, Molho de tomate com manjeriçã, pinhão e amêndoa (V) (N)	€11.80
Caril Indiano de borrego Arroz basmati, Poppadom e molhos (N)	€17.00

GRELHADOS

Sardinhas (25 mins)	€10.90
Robalo, dourada, salmão ou corvina Molho de limão, salsa e manteiga (25 mins)	€20.80
Filete de robalo grelhado	€23.80
Frango Tikka – Frango marinado em tandoori e iogurte Arroz de açafraão, pinhões e sultanas Poppadom e molhos (N)	€13.00
Frango piri-piri (25 mins)	€11.00
Bife do acém, manteiga de tomilho e limão (225 grms)	€22.00
Costeletas de Borrego	€21.00

Todos os grelhados são servidos com batata frita ou salada, salvo indicação em contrário.

Couvert €2.00

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 alergénico

MASSAS (G)

Lasanha de carne Carne moída, cenoura, cogumelos, tomate, Molho béchamel e queijo mozzarella	€11.80
Penne com espinafres e ricotta (V) (G) (N)	€15.00
Tagliatelle com salmão fresco Natas, funcho, cebola roxa, espinafres bebé	€17.20
Spaghetti Bolognese	€11.20
Spaghetti preto com tamboril, camarão, cogumelos, natas, tomate	€17.80
Penne com frango, bacon, natas, queijo gorgonzola	€12.00
Tagliatelle carbonara Four Seasons com natas e presunto *	€12.00

*Os pratos marcados com * têm uma opção vegetariana
Temos disponível penne sem glúten*

PIZZAS (G)

Marguerita (V) Tomate e queijo	€10.20
Pepperoni Tomate, queijo mozzarella, salame picante, fiambre, cogumelos	€12.70
Vegetariana (V) Espinafres, beringela, cogumelos, rúcula, cebola roxa, tomate cereja, queijo mozzarella	€10.90
Marinheira Camarão, atum, cebola, espinafres, alcaparras, tomate e mozzarella	€14.20
<i>Adicione um ingrediente</i>	
Cogumelos, fiambre, pepperoni, anchovas, pimento jalapeño, ananás	€1.00
Atum	€2.00
Camarões	€3.00

Couvert €2.00

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 alergénico