



STARTERS

HOMEMADE VEGETABLE SOUP ^V	7
HOMEMADE TOMATO SOUP ^V	7
RICH SEASONAL SOUP OF THE SEA ^{GFR DFR}	10
With prawns, salmon & monkfish, flavoured with coriander	
CHORIZO, CHICKEN & MUSHROOM ARANCINI ^{DF}	12
Arrabiata & parmesan shavings	

GARLIC MUSHROOMS ON TOAST ^V	10
Tarragon cream sauce	
ANTIPASTI OF SMOKED HAM & CHORIZO ^{GFR}	14
With rustic breads, roast garlic and spiced olives	
PRAWN COCKTAIL	14
Atlantic prawns, baby gem, marie rose	

PAN FRIED GARLIC PRAWNS ^{GF}	15
With chorizo and chilli pepper	
THAI STYLE FISHCAKES ^{GF}	10
Sweet chili and mango dip, charred lemon and rocket	
FRESH MUSSELS	12
Cooked in white wine, garlic & cream sauce, served with fresh bread	

FROM THE LAND

GRILLED PIRI PIRI CHICKEN ^{DF GF}	19
Choose chilli sauce or garlic and lemon sauce & chips	
TRADITIONAL PORTUGUESE STEAK ^{DF GFR}	24
Minute fillet steak with fried egg & sauté potatoes	
PAN FRIED CHICKEN SUPREME ^{GFR}	20
Rosemary mashed potato; asparagus, cream & mushroom sauce	
THAI GREEN CHICKEN CURRY (HOT!) ^{GF}	20
Mangetout, green beans, mixed peppers & egg noodles	
ANGUS SIRLOIN STEAK ^{DF}	32
Sauté potatoes, onion rings & house salad	
ADD SURF & TURF + €6.00	
FILLET STEAK ^{DF}	32
Sauté potatoes, onion rings & house salad	
ADD SURF & TURF + €6.00	
NEW ZEALAND'S LAMB CUTLETS	29
With crushed herbs, asparagus tips & mint gravy	

FROM THE SEA

BEER BATTERED FISH & CHIPS ^{DF}	19
Mushy peas & tartare sauce	
GRILLED SEABASS FILLET ^{GF}	24
Sauté potatoes, grilled asparagus, lemon butter & crispy capers	
THAI GREEN MONKFISH CURRY ^{GF DF}	25
Mangetout, green beans, mixed peppers & egg noodles	
SALMON FILLET ^{GF}	24
Garlic crushed new potatoes, wilted spinach & prawn marinara sauce	
GRILLED SEA BREAM FILLET ^{GF}	24
Roasted garlic and thyme potatoes, deviled sauce & house salad	

PASTA & RISOTTO

CHICKEN POMODORO ^{DFR}	19
Fresh tomato, basil, mushrooms, pesto, sunblush tomatoes, greek yogurt and toasted pine nuts	
CLASSIC BEEF BOLOGNESE ^{DFR}	19
100% minced beef, mushrooms, onions, tomato, carrots	
CAJUN STEAK FETTUCCINI ^{DFR GFR}	20
Strips of steak, chili, garlic, green beans, mixed peppers, mangetout; homemade Cajun sauce	
MUSHROOM RISOTTO ^{VER DFR}	19
Grilled asparagus, shallots, parmesan cheese rocket & pesto	
SEAFOOD RISOTTO ^{DFR}	24
Tiger prawns, mussels, smoked salmon, monkfish, rocket & parmesan cheese	

PIZZA

CRISPY DUCK ^{DFR}	19
Shredded duck, plum, spring onion, cucumber	
MARGHERITA ^{V VER DFR}	14
Tomato sauce and mozzarella cheese	
CARNI ^{DFR}	19
Tomato sauce, mince beef, pepperoni, salami, smoked bacon	
PEPPERONI ^{DFR}	17
Fresh chilli & pepperoni	
VEGETARIAN ^{VER DFR}	17
Spinach, mushrooms, peppers, olives	
HAWAIIAN ^{DFR}	17
Tomato base, mozzarella, ham, pineapple	

SAUCES - 4

- PEPPERCORN SAUCE
- GARLIC & LEMON
- PIRI-PIRI
- LEMON BUTTER
- DIANE SAUCE

SIDES - 6

- BUTTERED NEW POTATOES ^V
- GARLIC BREAD ^V
- SAUTÉ POTATOES ^V
- CHIPS ^V
- SAUTÉ VEGETABLES
- ONION RINGS ^V
- HOUSE SALAD ^{V VER DFR}
- BASMATI RICE

BURGERS

FOUR SEASONS CLASSIC ^{GFR}	17
Smoked bacon, cheese and egg	
FOUR SEASONS BLUE ^{GFR}	17
Smoked bacon, roasted onion, blue cheese	
FOUR SEASONS LAMB ^{GFR}	18
Avocado & tzatziki	
FOUR SEASONS CHICKEN ^{GFR}	17
Smoked bacon, cheese, Cajun mayo	
FOUR SEASONS VEGETARIAN ^{VE GFR}	14
Carrot, onion, beetroot, lettuce, tomato, bean and corn	

SALADS

NICOISE SALAD ^{GF DF}	15	CAESAR SALAD ^{GFR}	15
Tuna, potato, egg, olives, capers, vinaigrette, balsamic sauce		Chicken, lettuce, croutons, bacon, parmesan cheese, caesar sauce	
CHICKEN & AVOCADO SALAD ^{DF GFR}	17	PRAWN & MANGO SALAD ^{GF DF}	17
Mushrooms, croutons, honey & mustard		Lettuce, tomato, cabbage, cocktail sauce	

V - Vegetarian. VE - Vegan. VER - Vegan on request. GF - Gluten Free. N - Contains nuts. GFR - Gluten Free on request. DF - Dairy Free. DFR - Dairy Free on request. PLEASE NOTE: If you have a food allergy, please enquire about the ingredients in each dish. Our kitchen has strict procedures for handling food in order to ensure the safety of our consumers. However, we cannot guarantee that the products have not come into contact with other allergens; either through cross-contamination or omission by third parties. The rates apply to takeaway products in boxes and bags. No food or drink, including the couvert can be charged if the customer does not request it or if it is not consumed. We have a complaints book.

ENTRADAS

SOPA DE LEGUMES CASEIRA ^V	7
SOPA DE TOMATE CASEIRA ^V	7
SOPA RICA DO MAR ^{GFR DFR}	10
Com camarão, salmão e tamboril aromatizado com coentros	
“ARANCINI” DE CHOURIÇO, FRANGO E COGUMELOS ^{DF}	12
Molho Arrabiata e lascas de queijo parmesão	

COGUMELOS “AO ALHINHO” EM TOSTA ^V	10
Creme de estragão	
ANTEPASTO DE PRESUNTO E CHOURIÇO ^{GFR}	14
Com pães rústicos, alho assado e azeitonas temperadas	
COCKTAIL DE CAMARÃO	14
Camarão do Atlântico, alface romana baby, molho marie rose	

CAMARÃO FRITO COM ALHO ^{GF}	15
Com chouriço e malagueta	
BOLINHOS DE PEIXE “AO ESTILO” TAILANDÊS ^{GF}	10
Molho de pimenta doce e manga, limão braseado e rúcula	
MEXILHÕES FRESCOS, CIDRA, ALHO E NATAS ^{DFR}	12
Pão acabado de cozer	

DA TERRA

FRANGO GRELHADO ^{DF GF}	19
Escolha o molho piri-piri ou o molho de alho e limão, servido com batatas fritas especiais	
BITOQUE ^{DF GFR}	24
Bife do lombo com ovo estrelado e batatas “sauté”	
SUPREMO DE FRANGO FRITO ^{GFR}	20
Batatinhas assadas com alho e tomilho, espargos e molho de natas com cogumelos	
CARIL VERDE TAILANDÊS DE FRANGO (PICANTE!) ^{GF}	20
Ervilha torta, feijão verde, mistura de pimentos e “noodles”	
BIFE DA VAZIA “ANGUS” ^{DF}	32
Batatas “sauté”, aros de cebola e salada da casa	
ADICIONE CAMARÕES + €6.00	
BIFE DO LOMBO ^{DF}	32
Batatas “sauté”, aros de cebola e salada da casa	
ADICIONE CAMARÕES + €6.00	
COSTELETAS DE BORREGO DA NOVA ZELÂNDIA	29
Com ervas trituradas, pontas de espargos e molho de menta	

DO MAR

“O TRADICIONAL “PEIXE INGLÊS” PANADO COM CERVEJA E SODA ^{DF}	19
Acompanhado com batatas fritas, puré de ervilhas e molho tártaro	
FILETE DE ROBALO GRELHADO ^{GF}	24
Batatas “Sauté”, espargos grelhados, molho de manteiga e limão e alcaparras crocantes	
CARIL VERDE TAILANDÊS DE TAMBORIL ^{GF DF}	25
Ervilha torta, feijão verde, mistura de pimentos e “noodles”	
FILETE DE SALMÃO ^{GF}	24
Batata nova esmagada com alho, espinafres e molho marinara de camarão	
FILETE DE DOURADA GRELHADA ^{GF}	24
Batata assada com alho e tomilho, molho picante e salada da casa	

MOLHOS - 4

- MOLHO PIMENTA
- ALHO E LIMÃO
- PIRI-PIRI
- MANTEIGA E LIMÃO
- MOLHO DIANA

ACOMPANHAMENTOS - 6

- BATATA NOVA COM MOLHO DE MANTEIGAS ^V
- PÃO DE ALHO ^V
- BATATA “SAUTÉ” ^V
- BATATAS FRITAS ^V
- LEGUMES SALTEADOS ^V
- AROS DE CEBOLA ^V
- SALADA DA CASA ^{V VER DFR}
- ARROZ BASMATI

MASSA E RISOTTO

FRANGO POMODORO ^{DFR}	19
Tomate fresco, manjeriço, cogumelos, pesto, tomate semi seco, iogurte grego e pinhões tostados	
ESPARGUETE À BOLONHESA CLÁSSICO ^{DFR}	19
100% carne picada, cogumelos, cebola, tomate, azeite e cenoura	
FETTUCINI E BIFE DO LOMBO “CAJUN” ^{DFR GFR}	20
Tiras de bife, chilli, alho, feijão verde, mistura de pimentos, ervilha torta e molho Cajun caseiro	
RISOTO DE COGUMELOS ^{VER DFR}	19
Chalotas, espargos grelhados, queijo parmesão e rúcula	
RISOTO DE FRUTOS DO MAR ^{DFR}	24
Camarão, mexilhão, salmão fumado, tamboril, rúcula e queijo parmesão	

PIZZA

PATO CROCANTE ^{DFR}	19
Pato desfiado, ameixa, cebolinho e pepino	
MARGHERITA ^{V VER DFR}	14
Molho de tomate e queijo mozzarella	
CARNI ^{DFR}	19
Carne de vaca picada, molho de tomate, pepperoni, salame e bacon fumado	
PEPPERONI ^{DFR}	17
Malagueta e pepperoni	
VEGETARIANO ^{VER DFR}	17
Espinafres, cogumelos, mistura de pimentos e azeitonas	
HAVAIANA ^{DFR}	17
Base de molho de tomate, queijo mozarella, fiambre e ananás	

HAMBÚRGUERES

FOUR SEASONS CLÁSSICO ^{GFR}	17
Bacon fumado, queijo e ovo	
FOUR SEASONS AZUL ^{GFR}	17
Bacon fumado, cebola assada e queijo azul	
FOUR SEASONS BORREGO ^{GFR}	18
Abacate e molho tzatziki	
FOUR SEASONS FRANGO ^{GFR}	17
Bacon fumado, queijo e maionese “Cajun”	
FOUR SEASONS VEGETARIANO ^{VE GFR}	14
Cenoura, cebola, beterraba, alface, tomate, feijão e milho	

SALADAS

SALADA NIÇOISE ^{GF DF}	15	SALADA CAESAR ^{GFR}	15
Atum, batata, ovo, azeitonas, alcaparras, vinagrete e molho balsâmico		Frango, alface, croutons, bacon, queijo parmesão, molho caesar	
SALADA DE FRANGO E ABACATE ^{DF GFR}	17	SALADA DE CAMARÃO E MANGA ^{GF DF}	17
Cogumelos, croutons, mel e mostarda		Alface, tomate, couve, molho cocktail	

V - Vegetariano. VE - Vegan. VER - Vegan mediante pedido. GF - Sem Gluten. N - Contém nozes. GFR - Sem Gluten mediante pedido. DF - Sem lactose. DFR - Sem lactose mediante pedido. PLEASE NOTE: Se tiver uma alergia alimentar, pergunte à nossa equipa sobre os ingredientes de cada prato. Nas nossas cozinhas temos procedimentos para o manuseamento dos alimentos de forma a garantir a segurança dos nossos consumidores, no entanto não podemos garantir em absoluto que os produtos não tenham entrado em contacto com outros alérgenos que não fazem parte da sua composição normal. Seja por contaminação cruzada ou omissão de terceiros. A dose de todos os espirituosos e licores é de 5 cl por porção. Em produtos de take away (caixas e sacos) são aplicadas as taxas em vigor. Nenhum prato ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou se não for consumido. Temos livro de reclamações.