



SERVED:
10:30AM - 6PM

LUNCH MENU

SANDWICHES, WRAPS & BAGUETTES

All served with chips.

CLUB SANDWICH ^{GFR}	15
Toasted white bread, chicken, bacon, egg, tomato, cheese & ham	
BANG BANG CHICKEN BAGUETTE ^{GFR}	11
Gem lettuce, cucumber, pulled chicken & Bang bang sauce	
CRISPY DUCK WRAP	15
Shredded duck, gem lettuce, spring onion, cucumber, plum & yoghurt sauce	
CHICKEN WRAP	14
Chicken, lettuce, cherry tomato & pesto	
AVOCADO WRAP ^V	14
Avocado, lettuce, cherry tomato & pesto	
STEAK BAGUETTE ^{GFR}	17
Sirloin strips, blue cheese, roasted onion & gem lettuce	
TUNA MAYO BAGUETTE ^{GFR}	11
Tuna, lettuce, cucumber & mayo	
VEGETABLE TOASTED PANINI ^V	13
Roasted vegetables, cheese & pesto	

PASTA & RISOTTO

CHICKEN POMODORO ^{DFR}	19
Fresh tomato, basil, mushrooms, pesto, sun blushed tomatoes, greek yogurt & toasted pine nuts	
SPAGHETTI BOLOGNESE ^{DFR}	19
100% minced beef, mushrooms, onions, tomato, olive oil & carrots	
MUSHROOM RISOTTO ^{VER DFR}	19
Grilled asparagus, shallots, parmesan cheese & rocket	
SEAFOOD RISOTTO ^{DFR}	24
Tiger prawns, mussels, smoked salmon, monkfish, rocket & parmesan cheese	

PIZZA

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

SOUP

HOMEMADE VEGETABLE SOUP	7
Served with bread roll	
TOMATO SOUP	7
Served with bread roll	
RICH SEASONAL SOUP OF THE SEA ^{GFR DFR}	10
Prawns, salmon, monkfish, coriander	

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. All prices are in euros (€). VAT is included at the legal rate. 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.

LIGHT SNACKS

HAM OR CHEESE TOASTIE ^{GFR}	7	BACON & MUSHROOM TOASTIE ^{GFR}	11
HAM & CHEESE TOASTIE ^{GFR}	9	PLAIN OMELET ^{GFR}	12
PESTO CHICKEN TOASTIE ^{GFR}	11	EGGS ON TOAST ^{GFR}	9
		Fried, scrambled or poached	
		SALT & PEPPER CHICKEN WINGS	11
		Sour cream & spicy BBQ sauce	

LIGHT MEALS

OMELET	14
Choice of 2 fillings. Served with salad and chips <i>(add an additional ingredient for €2)</i>	
HOMEMADE VEGETABLE QUICHE ^V	13
Pastry crust filled with seasonal vegetables, egg, and chips	
JACKET POTATO ^{GFR}	12
Choice of fillings: Bolognese, tuna & sweetcorn, chicken or beans	
HOT DOG ^{GFR}	12
Bacon, cheese, roasted onions & tomato sauce, served with chips	

BURGERS All served with chips.

FOUR SEASONS CLASSIC ^{GFR}	17
Smoked bacon, cheese & 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 & corn	

SALADS

WALDORF SALAD ^V	15
Cheddar, apple, banana, kiwi, walnuts, yoghurt & mayo dressing	
NIÇOISE SALAD ^{GF DF}	15
Tuna, potato, egg, olives, capers, vinaigrette, balsamic sauce	
FRUIT SALAD ^V	14
Mixed tropical fruits with ice cream, yoghurt or honey	
CHICKEN & AVOCADO SALAD ^{DF GFR}	17
Shitake mushrooms, croutons, mustard & honey sauce	
TRICOLOUR SALAD ^V	15
Mozzarella, tomato, avocado, balsamic cream, vinaigrette	
CAESAR SALAD ^{GFR}	15
Chicken, lettuce, croutons, bacon, parmesan, caesar sauce	
PRAWN & MANGO SALAD ^{GF DF}	17
Lettuce, cherry tomato, purple cabbage, cocktail sauce	

SIDES

GARLIC BREAD ^V	6	HOUSE SALAD ^{V VER DFR}	6
SAUTÉ VEGETABLES ^V	6	CHIPS ^V	6
		ONION RINGS ^V	6



SERVIDO:
10:30AM - 6PM

MENU DE ALMOÇO

SANDUÍCHES, WRAPS E BAGUETTES

Tudo servido com batatas fritas

SANDES CLUBE ^{GFR}	15
Pão de forma branco tostado, frango, bacon, ovo, tomate, queijo e fiambre	
BAGUETE DE FRANGO "BANG BANG" ^{GFR}	11
Alface romana, pepino, frango desfiado, molho "Bang Bang"	
WRAP DE PATO CROCANTE ^{GFR}	15
Pato desfiado, alface romana, cebolinho, pepino, ameixa e molho de iogurte	
WRAP DE FRANGO	14
Frango, alface, tomate cherry e pesto	
WRAP DE ABACATE ^V	14
Abacate, alface, tomate cherry e pesto	
BAGUETE DE BIFE DA VAZIA ^{GFR}	17
Tiras de bife da vazia, queijo azul, cebola assada e alface romana	
BAGUETE ATUM E MAIONESE ^{GFR}	11
Atum, alface, pepino e maionese	
PANINI DE LEGUMES TOSTADO ^V	13
Legumes assados, queijo e pesto	

MASSA E RISOTTO

FRANGO "POMODORO" ^{DFR}	19
Tomate fresco, manjeriço, cogumelos, pesto, tomate semi-seco, iogurte grego e pinhões tostados	
ESPARGUETE À BOLONHESA ^{DFR}	19
100% carne picada, cogumelos, cebola, tomate, azeite e cenoura	
RISOTTO DE COGUMELOS ^{VER DFR}	19
Espargos grelhados, chalotas, queijo parmesão e rúcula	
RISOTTO DE FRUTOS DO MAR ^{DFR}	24
Camarão, mexilhão, salmão fumado, tamboril, rúcula e queijo parmesão	

PIZZA

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

SOPA

SOPA DE LEGUMES CASEIRA	7
Servido com pãozinho	
SOPA DE TOMATE	7
Servido com pãozinho	
SOPA RICA DO MAR ^{GFR DFR}	10
Camarão, salmão, tamboril, coentros	

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 espíritos e licores é de 5 cl por porção. Todos os preços em euros (€). IVA incluído nas taxas legais. 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.

SNACKS

TOSTA DE FIAMBRE OU QUEIJO ^{GFR}	7	TOSTA DE BACON E COGUMELOS ^{GFR}	11
TOSTA MISTA ^{GFR}	9	OMELETE SIMPLES ^{GFR}	12
TOSTA DE FRANGO E PESTO ^{GFR}	11	OVOS ESTRELADOS OU ESCALFADOS SOBRE TOSTA ^{GFR}	9
		ASAS DE FRANGO SAL & PIMENTA	11
		Creme de natas azedas e molho de barbecue	

REFEIÇÕES LIGEIRAS

OMELETE ^{GFR}	14
Escolha de 2 ingredientes. Servido com salada e batatas fritas (cada ingrediente extra - 2€)	
QUICHE DE LEGUMES CASEIRA ^V	13
Massa folhada reacheada com legumes da época e ovo	
BATATA ASSADA "À INGLESA" ^{GFR}	12
Escolha de recheio: bolonhesa, atum e milho doce, frango ou feijão	
CACHORRO QUENTE ^{GFR}	12
Bacon, queijo, cebola assada e molho de tomate, servido com batatas fritas	

HAMBÚRGUERES

Tudo servido com batatas fritas	
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 "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 WALDORF ^V	15
Queijo cheddar, maçã, banana, kiwi, nozes, molho de iogurte e maionese	
SALADA NIÇOISE ^{GF DF}	15
Atum, batata, ovo, azeitonas, alcaparras, vinagrete e molho balsâmico	
SALADA DE FRUTA ^V	14
Variedade de frutas tropicais com gelado, iogurte ou mel	
SALADA DE FRANGO E ABACATE ^{DF GFR}	17
Cogumelos shitake, croutons, molho de mostarda e mel	
SALADA TRICOLOR ^V	15
Mozzarella, tomate, abacate, creme balsâmico, vinagrete	
SALADA CAESAR ^{GFR}	15
Frango, alface, croutons, bacon, parmesão, molho caesar	
SALADA DE CAMARÃO E MANGA ^{GF DF}	17
Alface, tomate cherry, couve roxa, molho cocktail	

EXTRAS

SALADA DA CASA ^{V VER DFR}	6	PÃO DE ALHO ^V	6
LEGUMES SALTEADOS ^V	6	BATATAS FRITAS ^V	6
		AROS DE CEBOLA ^V	6