



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.

## SANDWICHES, WRAPS & BAGUETTES

All served with chips.

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

## PASTA & RISOTTO

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

## PIZZA

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

## SOUP

<b>HOMEMADE VEGETABLE SOUP</b>	7
Served with bread roll	
<b>TOMATO SOUP</b>	7
Served with bread roll	
<b>RICH SEASONAL SOUP OF THE SEA</b> <sup>GFR DFR</sup>	10
Prawns, salmon, monkfish, coriander	

## LIGHT SNACKS

<b>HAM OR CHEESE TOASTIE</b> <sup>GFR</sup>	7	<b>BACON &amp; MUSHROOM TOASTIE</b> <sup>GFR</sup>	11
<b>HAM &amp; CHEESE TOASTIE</b> <sup>GFR</sup>	9	<b>PLAIN OMELET</b> <sup>GFR</sup>	12
<b>PESTO CHICKEN TOASTIE</b> <sup>GFR</sup>	11	<b>EGGS ON TOAST</b> <sup>GFR</sup>	9
		Fried, scrambled or poached	
		<b>SALT &amp; PEPPER CHICKEN WINGS</b>	11
		Sour cream & spicy BBQ sauce	

## LIGHT MEALS

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

## BURGERS All served with chips.

<b>FOUR SEASONS CLASSIC</b> <sup>GFR</sup>	17
Smoked bacon, cheese & egg	
<b>FOUR SEASONS BLUE</b> <sup>GFR</sup>	17
Smoked bacon, roasted onion & blue cheese	
<b>FOUR SEASONS LAMB</b> <sup>GFR</sup>	18
Avocado & tzatziki	
<b>FOUR SEASONS CHICKEN</b> <sup>GFR</sup>	17
Smoked bacon, cheese & Cajun mayo	
<b>FOUR SEASONS VEGETARIAN</b> <sup>VE GFR</sup>	14
Carrot, onion, beetroot, lettuce, tomato, bean & corn	

## SALADS

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

## SIDES

<b>GARLIC BREAD</b> <sup>V</sup>	6	<b>HOUSE SALAD</b> <sup>V VER DFR</sup>	6
<b>SAUTÉ VEGETABLES</b> <sup>V</sup>	6	<b>CHIPS</b> <sup>V</sup>	6
		<b>ONION RINGS</b> <sup>V</sup>	6



## SANDUÍCHES, WRAPS E BAGUETTES

Tudo servido com batatas fritas

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

## MASSA E RISOTTO

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

## PIZZA

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

## SOPA

<b>SOPA DE LEGUMES CASEIRA</b>	7
Servido com pãozinho	
<b>SOPA DE TOMATE</b>	7
Servido com pãozinho	
<b>SOPA RICA DO MAR</b> <sup>GFR DFR</sup>	10
Camarão, salmão, tamboril, coentros	

V - Vegetariano. VE - Vegan. VER - Vegan mediante pedido. GF - Sem Glutem. N - Contém nozes. GFR - Sem Glutem 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 espíritosos e licóres 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

<b>TOSTA DE FIAMBRE OU QUEIJO</b> <sup>GFR</sup>	7	<b>TOSTA DE BACON E COGUMELOS</b> <sup>GFR</sup>	11
<b>TOSTA MISTA</b> <sup>GFR</sup>	9	<b>OMELETE SIMPLES</b> <sup>GFR</sup>	12
<b>TOSTA DE FRANGO E PESTO</b> <sup>GFR</sup>	11	<b>OVOS ESTRELADOS OU ESCALFADOS SOBRE TOSTA</b> <sup>GFR</sup>	9

## REFEIÇÕES LIGEIRAS

<b>OMELETE</b> <sup>GFR</sup>	14
Escolha de 2 ingredientes. Servido com salada e batatas fritas (cada ingrediente extra - 2€)	
<b>QUICHE DE LEGUMES CASEIRA</b> <sup>V</sup>	13
Massa folhada reachada com legumes da época e ovo	

<b>BATATA ASSADA "À INGLESA"</b> <sup>GFR</sup>	12
Escolha de recheio: bolonhesa, atum e milho doce, frango ou feijão	

<b>CACHORRO QUENTE</b> <sup>GFR</sup>	12
Bacon, queijo, cebola assada e molho de tomate, servido com batatas fritas	

## HAMBÚRGUERES

<b>FOUR SEASONS CLÁSSICO</b> <sup>GFR</sup>	17
Bacon fumado, queijo e ovo	

<b>FOUR SEASONS AZUL</b> <sup>GFR</sup>	17
Bacon fumado, cebola assada e queijo azul	

<b>FOUR SEASONS BORREGO</b> <sup>GFR</sup>	18
Abacate e "tzatziki"	

<b>FOUR SEASONS FRANGO</b> <sup>GFR</sup>	17
Bacon fumado, queijo e maionese "Cajun"	

<b>FOUR SEASONS VEGETARIANO</b> <sup>VE GFR</sup>	14
Cenoura, cebola, beterraba, alface, tomate, feijão e milho	

## SALADAS

<b>SALADA WALDORF</b> <sup>V</sup>	15
Queijo cheddar, maçã, banana, kiwi, nozes, molho de iogurte e maionese	

<b>SALADA NIÇOISE</b> <sup>GF DF</sup>	15
Atum, batata, ovo, azeitonas, alcaparras, vinagre e molho balsâmico	

<b>SALADA DE FRUTA</b> <sup>V</sup>	14
Variedade de frutas tropicais com gelado, iogurte ou mel	

<b>SALADA DE FRANGO E ABACATE</b> <sup>DF GFR</sup>	17
Cogumelos shitake, croutons, molho de mostarda e mel	

<b>SALADA TRICOLOR</b> <sup>V</sup>	15
Mozzarella, tomate, abacate, creme balsâmico, vinagre	

<b>SALADA CAESAR</b> <sup>GFR</sup>	15
Frango, alface, croutons, bacon, parmesão, molho caesar	

<b>SALADA DE CAMARÃO E MANGA</b> <sup>GF DF</sup>	17
Alface, tomate cherry, couve roxa, molho cocktail	

## EXTRAS

<b>SALADA DA CASA</b> <sup>V VER DFR</sup>	6	<b>PÃO DE ALHO</b> <sup>V</sup>	6
<b>LEGUMES SALTEADOS</b> <sup>V</sup>	6	<b>BATATAS FRITAS</b> <sup>V</sup>	6
		<b>AROS DE CEBOLA</b> <sup>V</sup>	6