



CASCADES

~ POOL BAR ~



ENTRADAS | STARTERS

HUMMUS     € 12,00

Grão-de-bico crocante, legumes frescos, pão de pita
Crispy chickpeas, vegetable crudité's, pita bread

SALADA DE QUINOA | QUINOA SALAD     € 17,00

Beterraba assada, rúcula, queijo feta, laranja algarvia, vinagrete
Roasted beetroot, rocket, feta cheese, Algarvian orange, vinaigrette

BURRATA DE VERÃO | SUMMER BURRATA     € 17,00

Burrata de búfala, noodles de curgete, alface baby, tomate, pesto de manjeriçao, vinagrete de limão, pinhões

Buffalo burrata, courgette noodles, baby leaf lettuce, tomato, basil pesto, lemon vinaigrette, pine nuts

A CÉSAR | THE CAESAR     € 16,00

Alface romana, croutons, lascas de parmesão, molho César
Romaine lettuce, bread croutons, Parmesan cheese, Caesar dressing

Adicione proteína à sua salada | Add protein to your salad:
frango chicken € 5 | camarão shrimp € 7  | tofu € 5€  

SANDUÍCHES | SANDWICHES

Servidas com batatas fritas | Served with French fries



ATUM E MAIONESE | TUNA MAYO     € 18,00

Pasta de atum, alface, tomate, picle de pepino, pão de sementes
Tuna spread, lettuce, tomato, pickled cucumber, multigrain bread

FRANGO E OVO | CHICKEN & EGG   € 18,00

Pasta de frango, alface, tomate, ovo, baguete rústica
Chicken spread, lettuce, tomato, egg, rustic baguette

TOSTA MISTA | HAM AND CHEESE TOAST   € 15,00

Fiambre da perna, queijo flamengo, pão algarvio, manteiga
Pork leg ham, Flemish cheese, regional bread, butter

FALAFEL     € 16,00

Pão de pita, alface, couve roxa, cenoura, beringela grelhada, molho de iogurte
Pita bread, lettuce, red cabbage, carrot, grilled eggplant, yogurt sauce

HAMBÚRGUERES | BURGERS

Servidos com batatas fritas | Served with French fries

CASCADES PRIME BURGER     € 23,00

Hambúrguer de novilho premium, alface, tomate, queijo cheddar, pão de brioche caseiro

Premium beef burger, lettuce, tomato, Cheddar cheese, home-made brioche bun

VEGETARIAN BUTCHER'S BURGER     € 19,00

No beef burger, alface, tomate, cebola crocante, molho BBQ, pão de brioche

No beef burger, lettuce, tomato, crispy onions, BBQ sauce, home-made brioche bun



Pregos em Euros. IVA incluído à taxa legal em vigor. Todos os nossos peixes e frutos do mar são capturados de forma sustentável. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado. Neste estabelecimento existe livro de reclamações. Informamos que será adicionada uma gratificação opcional de 7,5% à sua conta final.
Prices in Euros. VAT included at legal rates applied. All our fish and seafood are sustainably caught. No plate, food or beverage can be charged if not requested by the customer or is rendered unusable by the customer. Complaint book available. Please note that a 7.5% optional service gratification will be added to your final check.



PIZZA

MARGHERITA   	€ 21,00
Molho de tomate, mozzarella, oregãos Tomato sauce, mozzarella, oregano	
CAMPESINA   	€ 22,00
Molho de tomate, tomate cherry, rúcula, mozzarella Tomato sauce, cherry tomatoes, rocket, mozzarella	
PROSCIUTTO & FUNGHI  	€ 24,00
Cogumelos, fiambre, mozzarella, azeitonas, oregãos Mushrooms, ham, mozzarella, olives, oregano	

MENU INFANTIL | KIDS MENU

Para crianças até aos 12 anos | For children up to 12 years

MINI CHEESEBURGER    	€ 15,00
Batatas fritas French fries	
NUGGETS DE FRANGO CHICKEN NUGGETS    	€ 11,00
Arroz ou batatas fritas Rice or French fries	
ESPARGUETE À BOLONHESA OU COM TOMATE  	€ 12,00
SPAGHETTI BOLOGNESE OR POMODORO Queijo parmesão Parmesan cheese	
DOURADINHOS FISH FINGERS     	€ 11,00
Arroz ou batatas fritas Rice or French fries	
PEITO DE FRANGO CHICKEN BREAST 	€ 13,00
Arroz ou batatas fritas Rice or French fries	

SOBREMESAS | DESSERTS

SALADA DE FRUTA FRESCA FRESH FRUIT PLATTER  	€ 8,00
GELADOS ICE CREAM	€ 4,50
Preço por bola Price per scoop	

ALERGÉNIOS ALLERGENS

Por favor informe-nos no caso de restrição alimentar, alergias ou preferência especial ou se precisa de informações adicionais sobre alergias alimentares.
Please let us know if you have any dietary restrictions, allergies or preferences, or if you require more information about food allergens.

 Ovos Eggs	 Soja Soy	 Frutos Secos Nuts	 Moluscos Shellfish	 Vegan
 Crustáceos Crustacean	 Lactose	 Mostarda Mustard	 Sésamo Sesame	 Vegetariano Vegetarian
 Peixe Fish	 Aipo Celery	 Glúten Gluten	 Sem glúten Gluten free	

Preços em Euros. IVA incluído à taxa legal em vigor. Todos os nossos peixes e frutos do mar são capturados de forma sustentável. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado. Neste estabelecimento existe livro de reclamações. Informamos que será adicionada uma gratificação opcional de 7,5% à sua conta final.
Prices in Euros. VAT included at legal rates applied. All our fish and seafood are sustainably caught. No plate, food or beverage can be charged if not requested by the customer or is rendered unusable by the customer. Complaint book available. Please note that a 7.5% optional service gratification will be added to your final check.

BEBIDAS | DRINKS



DETOX

MIGHTY GREEN

Abacate, maçã, pera, kiwi, hortelã
Avocado, apple, pear, kiwi, mint

MAD BERRIES

Framboesa, morango, amora
Raspberry, strawberry, blackberry

BEET AND BLEND

Beterraba, framboesa, banana
Beetroot, raspberry, banana

TROPICAL DELIGHT

Pêssego, maracujá, manga
Peach, passion fruit, mango



€ 11,00

€ 11,00

€ 11,00

€ 11,00

SUMOS E REFRIGERANTES | JUICES AND SOFT DRINKS

SUMOS NATURAIS | FRESH JUICES

Laranja | Orange
Ananás | Pineapple

€ 7,50

SUMOS | JUICES

€ 5,50

REFRIGERANTES | SOFT DRINKS 330 ml

€ 5,50

REFRIGERANTES PREMIUM | PREMIUM SOFT DRINKS

Fever Tree Mediterranean Tonic, Fever Tree Indian Tonic,
Fever Tree Naturally Light Tonic, Fever Tree Ginger Beer

€ 6,50

RED BULL

€ 7,50

ÁGUAS | WATERS

SEM GÁS | STILL

Vitalis 25 cl
Vitalis 1,5 l

€ 4,00

€ 6,00

COM GÁS | SPARKLING

Pedras Salgadas 25 cl
Pedras Salgadas 1 l

€ 4,50

€ 7,00

CAFETARIA | COFFEE AND TEA

 Os nossos cafés e chás possuem certificado de sustentabilidade.
All our coffee and tea is sustainably sourced.

ESPRESSO

€ 3,50

ESPRESSO DUPLO | DOUBLE ESPRESSO

€ 5,00

AMERICANO

€ 4,50

LATTE MACCHIATO

€ 5,50

CAPPUCCINO

€ 5,50

ICED COFFEE

€ 6,50

CHÁ | TEA

€ 6,50

Preços em Euros. IVA incluído à taxa legal em vigor. Todos os nossos peixes e frutos do mar são capturados de forma sustentável. Nenhum prato, produto alimentar ou bebida, incluindo o couvert, pode ser cobrado se não for solicitado pelo cliente ou por este for inutilizado. Neste estabelecimento existe livro de reclamações. Informamos que será adicionada uma gratificação opcional de 7,5% à sua conta final.

Prices in Euros. VAT included at legal rates applied. All our fish and seafood are sustainably caught. No plate, food or beverage, including the couvert, can be charged if not requested by the customer or is rendered unusable by the customer. Complaint book available. Please note that a 7.5% optional service gratification will be added to your final check.

COCKTAILS



CLÁSSICOS DE VERÃO | SUMMER CLASSICS

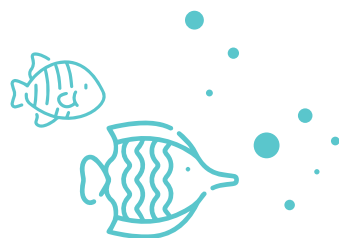
DAIQUIRI Rum Havana Club 3, sumo de lima, xarope de açúcar ou puré de fruta Opções: clássico/morango/ramboesa/maracujá Havana Club 3 rum, fresh lime juice, sugar syrup or fruit purée Choices: classic/strawberry/raspberry/passion fruit	€ 16,00
MARGARITA Tequila José Cuervo, licor de laranja, sumo de lima José Cuervo tequila, orange liqueur, fresh lime juice	€ 16,00
MOJITO Rum Havana Club 3, lima, soda, xarope de açúcar ou puré de fruta, hortelã Opções: clássico/morango/ramboesa/maracujá Havana Club 3 rum, lime, soda, sugar syrup or fruit purée, mint Choices: classic/strawberry/raspberry/passion fruit	€ 16,00
ESPRESSO MARTINI Vodka Absolut Blue, licor de café, café espresso, xarope de açúcar Absolut Blue vodka, coffee liqueur, espresso, sugar syrup	€ 16,00
PER SE & TONIC Aperitivo “Per Se”, água tônica Fever Tree Mediterranean “Per Se” aperitif, Mediterranean Fever Tree tonic	€ 16,00
LONG ISLAND ICED TEA Gin Beefeater, vodka Absolut, rum Havana Club 3, tequila Olmeca, licor de laranja, sumo de lima, xarope de açúcar, Coca-Cola Beefeater gin, Absolut vodka, Havana Club 3, Olmeca tequila, orange liqueur, fresh lime juice, sugar syrup, Coca-Cola	€ 16,00

COCKTAILS DE ASSINATURA | SIGNATURE COCKTAILS

CARLOS DE LA PALMA Gin Beefeater 24, Amaretto, sumo de maçã, puré de maracujá açucarado, sumo de lima, clara de ovo Beefeater 24 gin, Amaretto, apple juice, passion fruit purée with sugar, lime juice, egg white	€ 17,00
MANGNESS Havana Club 3 & Havana Club 7 rum, puré de manga, sumo de manga, sumo de lima Havana Club 3 & Havana Club 7 rum, mango purée, mango juice, fresh lime juice	€ 17,00
BLUSH Vodka Absolut Raspberry, licor Cherry Brandy, sumo de lima, puré de ramboesa, clara de ovo Absolut Raspberry vodka, Cherry Brandy liqueur, fresh lime juice, raspberry purée, egg white	€ 17,00

SANGRIA JARRO | JUG

	COPO GLASS	GARRAFA BOTTLE
BRANCA, TINTA OU ROSÉ WHITE, RED OR ROSÉ	€ 14,00	€ 32,00
ESPUMANTE SPARKLING WINE	€ 19,00	€ 42,00
CHAMPAGNE		€ 62,00



MOCKTAILS



BERRY SMASH

Frutos vermelhos, sumo de arando, maçã, lima, puré de fruta
Fresh berries, cranberry, apple, fresh lime juice, fruit purée

€ 11,00

PALMER

Chá TWG Breakfast Tea gelado, sumo de lima, xarope de açúcar
Iced TWG English Breakfast Tea, fresh lime juice, sugar syrup

€ 11,00

HELLO YELLOW

Sumo natural de ananás, gelado de baunilha, hortelã
Fresh pineapple juice, vanilla ice cream, mint

€ 11,00

NAIVE ALE

Ginger ale, sumo de lima, sumo de maçã
Ginger ale, fresh lime juice, apple juice

€ 11,00



VINHOS | WINES

CHAMPAGNE & ESPUMANTE CHAMPAGNE & SPARKLING WINE

	COPO GLASS	GARRAFA BOTTLE
MUMM CORDON ROUGE BRUT Champagne	€ 18,00	€ 90,00
MUMM ROSE BRUT Champagne		€ 105,00
QMF BRUTO ROSÉ Touriga Nacional, Baga Bairrada, Portugal	€ 10,00	€ 35,00
QUINTA DO ORTIGÃO BRUTO Baga, Arinto, Bical Bairrada, Portugal	€ 11,00	€ 38,00

VINHOS BRANCOS | WHITE WINE

MOSAICO Sauvignon Blanc Algarve, Portugal Leve, fresco, frutado Light, fresh, fruity	€ 7,00	€ 26,00
SOALHEIRO Alvarinho Vinhos Verdes, Portugal Mineral, elegante, complexo Mineral, elegant, complex		€ 32,00
QUINTA DO ORTIGÃO Arinto, Bical Bairrada Portugal Equilibrado, fresco, macio Balanced, fresh, soft		€ 36,00
CHOCAPALHA Chardonnay Lisboa Portugal Aromático, fresco, mineral Aromatic, fresh, mineral	€ 10,00	€ 42,00
SAINT CLAIR VICAR'S CHOICE Sauvignon Blanc Marlborough, New Zealand Seco, fresco, tropical Crisp, fresh, tropical	€ 11,00	€ 47,00



VINHOS | WINES



VINHOS ROSÉ | ROSE WINE

	COPO GLASS	GARRAFA BOTTLE
MOSAICO Syrah e Touriga Nacional Algarve, Portugal Leve, fresco, seco Light, fresh, dry	€ 7,00	€ 26,00
BARRANCO LONGO "BLUSH" Touriga Nacional Algarve, Portugal Elegante, fresco, seco Elegant, fresh, dry	€ 9,00	€ 35,00
UP ULTIMATE Grenache, Syrah, Cinsaut Provence, France Complexo, elegante, especiarias Complex, elegant, notes of spices	€12,00	€ 56,00

VINHOS TINTOS | RED WINE

MOSAICO Cabernet Sauvignon Algarve, Portugal Encorpado, frutado Full-bodied, fruity	€ 7,00	€ 26,00
SAINT CLAIR "VICAR'S CHOICE" Pinot Noir Marlborough, New Zealand Elegante, frutos do bosque Elegant, notes of wild berries	€ 11,00	€ 47,00

VINHOS DE SOBREMESA | DESSERT WINES

CROFT PINK PORT Servido frio ou com gelo Served chilled or on the rocks	€ 8,00
CROFT PINK PORT TONIC Croft pink , água tônica, raspa de limão, folhas de hortelã, gelo Croft pink, tonic water, lemon zest, mint leaves, ice	€ 11,00

CERVEJAS | BEERS

PRESSÃO DRAUGHT Pequena 30 cl Small 30 cl Grande 40 cl Large 40 cl	€ 5,00 € 6,00
GARRAFA BOTTLE Super Bock 33 cl Super Bock Zero 33 cl Super Bock Stout 33 cl Corona Heineken	€ 6,00 € 6,00 € 6,00 € 7,50 € 7,50

SIDRA | CIDER

Sommersby	€ 7,50
Magners	€ 9,50

