

ENGLISH

Menu

MENU

Welcome to Saldanha Mar,
I wrote this letter as one who writes to the sea, with longing, respect, and
a hunger to share.

It's a logbook made of flavors, where each recipe has a soul and each
ingredient carries a story. Now that the cold has arrived without asking
permission and the sea has covered itself in gray, I've lit the fire.

It's Saldanha Mar in winter mode: more intense, more smoky, more visceral.

In winter, we don't cook in moderation.

The land offers roots that taste of home, the sea brings seafood that
weathers storms, and time slows down—because cooking well has never been
a rush.

Here, I cook like someone who tells stories.

I cook with my heart and serve with poetry.

May this meal taste like home for you, even if you're far from it.

May this menu be your map.

And each bite, a journey—from winter to memory, from tradition to boldness.

Chef Fábio Leonardo

SALDANHA MAR

RESTAURANT

www.saldanhamar.com



COUVERT

A simple, flavorful start

FIRST FLAVORS

Azores Butter, Marinated Olives, Quinta da Boeira Olive Oil, and Alentejo Bread

DECKSIDE BITES

Starters & Snacks

GREEN BEAN TEMPURA

A reinvented classic with Beetroot Hummus and Black Garlic Mayo. Crunchy, colorful, and soulful.

CRAB & SHRIMP CROQUETTES

Crispy and filled with creamy Crab and Shrimp

MINI DUCK & ORANGE PIES

Tender pastry, Rich Filling, and a Citrus touch. Little bites of Winter

€

SOUPS

Captain's Broths

€

4

TOMATO SOUP

Velvety Tomato Cream with low-temperature Egg and Crispy Croutons

6

GRANDMA MARIA'S CHICKEN BROTH

Family recipe with free-range Chicken, Mint, and Cornbread

6

ROASTED PUMPKIN CREAM

With Ginger, Orange, and toasted Seeds

6

9

SAUTÉED MUSHROOMS WITH GARLIC & LEMON THYME

Crispy Outside, Juicy inside

9

10

SAILOR-STYLE EGGS

Creamy Eggs with Sweet Potato, Sautéed Shrimp, Mushrooms, Seaweed, and Island Cheese

14

10

ROASTED CHORIZO WITH HONEY & ROSEMARY

Served with rustic Bread and Garlic Butter

10

CAPTAIN'S GRILLS

Charcoal Grill Specialties

Grilled over 100% organic Charcoal, served with 2 sides of your choice



FRESH FISH FROM 31 DE JANEIRO MARKET

Fresh-from-the-sea Fish, kissed by the grill and seasoned with Simplicity.

23

OCTOPUS FROM THE ALGARVE COAST

Tender and smoky, with the authentic taste of the southern Coast

26

COD LOIN WITH GARLIC OLIVE OIL

A classic reinvented with simplicity and elegance

26

TIGER PRAWN

Grilled with Herb Butter and Lemon. A luxury from the sea

50

BEEF STRIPLOIN

Thick-cut Beef Striploin, seared over flame and seasoned

26

Sides

Herb Rice

Kale & Garlic "Migas"

Mashed Potatoes with Hazelnut Butter

French Fries

Seasonal Vegetables Roasted with Honey

Rich Salad with Seaweed



LACTOSE



FISH



EGG



CELERY



SHELLFISH



GLUTEN



SULFITES



SOY



MOLLUSCS



MUSTARD



PEANUTS



TREE NUTS



SESAME



@saldanhamar

€

NAVIGATOR'S DISHES

Flavors of home, echoes of the ocean

SEAWEED & MUSHROOM RISOTTO

Creamy, aromatic, and full of Umami. A plant-based dive into the Atlantic

19

THE COD THAT COULD BE "À BRÁS"

Half-Cured Cod, Straw Potatoes, low-temperature Egg. Tradition with the Chef's twist

24

MONKFISH AND SHRIMP RICE

Fresh Monkfish, Shrimp and Razor Clams. A robust and ocean-flavoured dish

24

SEA PICA-PAU

Octopus, Razor Clams, Clams, and Chorizo with Pickles and grilled Bread.

21

A hearty snack full of flavor and tradition

CLAY POT GOAT

Meaty, intense and aromatic. A rustic journey to the heart of Portuguese cuisine, served with soul and without restraint

27

SHIP'S HELM SALADS

Light flavors, deep roots

HALF-CURED TUNA SALAD

Lettuce, Fresh Vegetables, and Boiled Egg.
A salad with a french accent and portuguese soul

19

CHICKEN & ALMONDS

Chicken Breast, Parmesan, Almonds, Anchovies, and Caesar Dressing. Crunchy, creamy, and with an exotic touch

17

BELOW DECK SWEETS

Desserts

APPLE TART

With Almond Crumble and Cinnamon Ice Cream.
Sweet, warm, and comforting

6

"TIPIEDADE" SPONGE CAKE

Soft and moist, served with Cinnamon Ice Cream and Raspberry Crumble

6

PUMPKIN TEXTURES WITH COTTAGE CHEESE

Dense, crunchy and surprising.
A contrast of textures and flavours

8

CHEF'S PAJAMA

Surprise selection of four desserts.
For those who can't choose just one

9



Thank You for Sharing This Journey With Me. May
You Carry the Taste of Memory, the Warmth of
the Table, and the Desire to Return.
See You Soon, the Sea Awaits You.
Chef Fábio

PORTUGUÊS

Menu

MENU

Bem-vindo ao Saldanha Mar,
Escrevi esta carta como quem escreve ao mar, com saudade,
com respeito e com fome de partilha.

É um diário de bordo feito de sabores, onde cada receita tem alma
e cada ingrediente carrega uma história. Agora que o frio chegou
sem pedir licença e o mar se vestiu de cinza, acendi o lume.

É o Saldanha Mar em modo inverno: mais intenso, mais fumegante,
mais visceral.

No inverno, não cozinhamos com moderação.
A terra oferece raízes que sabem a casa, o mar traz mariscos
que enfrentam tempestades, e o tempo abranda - porque cozinhar
bem nunca foi coisa de pressa.

Aqui, cozinho como quem conta histórias.
Cozinho com o coração e sirvo com poesia.
Que esta refeição lhe saiba a casa, mesmo que esteja longe dela.
Que este menu seja o seu mapa.
E cada garfada, uma travessia - do inverno à memória,
da tradição à ousadia.

Chef Fábio Leonardo

SALDANHA MAR

RESTAURANTE

www.saldanhamar.com



COUVERT

Um começo simples e cheio de sabor

COUVERT DO NAVEGANTE

Manteiga dos Açores, Azeitonas Marinadas, Azeite da Quinta da Boeira e Pão Alentejano

PETISCOS DO CONVÉS

Entradas & Petiscos

PEIXINHOS DA HORTA

Clássico reinventado com Húmus de Beterraba e Maionese de Alho Negro. Crocante, colorido e cheio de alma

CROQUETES DE SAPATEIRA E CAMARÃO

Crocantes e recheados com Creme de Sapateira e Camarão. Um luxo em forma de petisco

MINI EMPADAS DE PATO COM LARANJA

Massa tenra, recheio rico e toque cítrico. Pequenos pedaços de Inverno

CALDOS DO CAPITÃO

Sopas

SOPA DE TOMATE

Creme Aveludado de Tomate com Ovo a Baixa Temperatura e Croutons Crocantes

CANJA DA VÓ MARIA

Receita de Família com Frango do Campo, Hortelã e Broa de Milho

CREME DE ABÓBORA ASSADA

Com Gengibre, Laranja e Sementes Tostadas

COGUMELOS SALTEADOS

COM ALHO E TOMILHO-LIMÃO

Crocantes por fora, suculentos por dentro. Um petisco que aquece

OVOS À MARUJO

Ovos cremosos com Batata-Doce, Camarão Salteado, Cogumelos, Algas e Queijo da Ilha. Um prato que sabe a Mar e memória

CHOURIÇO ASSADO COM MEL E ALECRIM

Servido com Pão Rústico e Manteiga de Alho. Fumo, doçura e tradição

GRELHADO À CAPITÃO

Especialidades da Grelha

Grelhado em Carvão 100% Biológico, com 2 acompanhamento à escolha

PEIXE FRESCO DO 31 DE JANEIRO

Sabor puro do Mar, grelhado no ponto derto

POLVO DO ALGARVE

Tenro e fumado, com o sabor autêntico da costa Sul

LOMBO DE BACALHAU COM AZEITE DE ALHO

Clássico reinventado com simplicidade e elegância

CAMARÃO TIGRE

Grelhado com Manteiga de Ervas e Limão

NACO DA VAZIA

Carne suculenta, grelhada com alma e tempero

Acompanhamentos

Arroz Malandrinho de Ervas

Migas de Couve e Alho

Puré de Batata com Manteiga de Avelã

Batata Frita

Legumes da Estação Assados com Mel

Salada Rica com Algas





@saldanhamar

€

PRATOS DE NAVEGADOR

Sabores de casa, ecos do oceano

RISOTTO DE ALGAS & COGUMELOS

Cremoso, aromático e cheio de Umami. Um mergulho vegetal no Atlântico

19

O BACALHAU QUE PODIA SER À BRÁS

Bacalhau ½ Cura, Batata Palha, Ovo a baixa temperatura. Tradição com um toque do Chef

24

ARROZ DE TAMBORIL E CAMARÃO

Tamboril fresco do Mercado, Camarão e Lingueirão. Um prato robusto e cheio de mar

24

PICA-PAU DO MAR

Polvo, Lingueirão, Amêijoas e Chouriço com Pickles e Pão Grelhado.

Um petisco robusto, cheio de sabor e tradição

21

CABRITO NA PÚCARA

Carnudo, intenso e perfumado. Uma viagem rústica ao coração da Cozinha Portuguesa, Servida com alma e sem pudor

25

SALADAS AO LEME

Sabores leves, raízes profundas

ATUM ½ CURA ARTESANAL

Alface, Legumes Frescos e Ovo Cozido. Uma salada com sotaque Francês e alma portuguesa

19

FRANGO E AMÊNDOAS

Peito de Frango, Parmesão, Amêndoas, Anchovas e Molho Caesar. Crocante, cremoso e com um toque exótico

17

DOCES DO PORÃO

Sobremesas

TARTE DE MAÇÃ

Com crumble de amêndoa e Gelado de Canela. Doce, quente e reconfortante

6

PÃO DE LÓ TIPIEDADE

Fofinho e húmido, servido com gelado de Canela e Crumble de Framboesa

6

TEXTURAS DE ABÓBORA

COM GELADO DE REQUEIJÃO

Denso, crocante e surpreendente. Um contraste de texturas e sabores

8

PIJAMA DO CHEF

Seleção surpresa de 4 sobremesas. Para quem não consegue escolher só uma

9



Obrigado por Partilhar Esta Travessia Comigo.
Que Leve Consigo o Sabor da Memória, o
Calor da Mesa e a Vontade de Voltar.
Até Breve, o Mar Espera por Si.
Chef Fábio