



ENGLISH

Menu

SALDANHA MAR

RESTAURANT

Welcome to Saldanha Mar

This menu was written like a letter to the sea – with nostalgia, respect, and a deep desire to share.

I grew up surrounded by the scent of home cooking and the rhythm of the tides, where time was marked by slow simmers and love arrived in generous, steaming dishes. This menu is a reflection of that journey – a journal of flavors where every recipe has a soul and every ingredient tells a story.

Each dish is a wave of memory – from my grandmother's comforting soup to the grilled fish of long summer afternoons.

Here, I cook the way stories are told:
With heart, with care, and with a touch of poetry.
May this meal feel like home, even if you're far from yours.
Let this menu be your compass,
And every bite, a voyage.

Chef Fábio Leonardo



COUVERT

A simple, flavorful start

FIRST FLAVORS 🌿 🥛 🥚 🍷

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

DECKSIDE BITES

Starters & Snacks

GREEN BEAN TEMPURA 🥛 🌿 🍷 🥚

A classic reimagined with Beet Hummus and Black Garlic Mayo. Crispy, Colorful, and full of Soul.

TOMATO & FRESH CHEESE 🥛 🌿 🍷 🥚

Tomato Carpaccio layered with creamy Requeijão, Vibrant Basil Pesto, and Caramelized Walnuts. A refreshing harmony of textures

SHIPWRECK BITES 🌿 🥛 🥚

Golden Croquettes filled with Rich Game Sausage, Paired with Velvety Black Garlic Mayo and Tangy Sauerkraut. A bold bite that's smoky, savory, and utterly irresistible

€

SOUPS

Caldos do Capitão

€

4

TOMATO SOUP 🥛 🌿 🥚

Velvety Tomato Cream With a Soft-Boiled Egg and Crispy Croutons.

6

GRANDMA MARIA'S CHICKEN BROTH 🌿 🥚

A family recipe with Free-Range Chicken, Mint, and Cornbread.

6

9

ADMIRAL'S CARPACCIO 🌿 🥚 🥛 🍷

Black Angus Beef Carpaccio with Pistachios, Arugula and Balsamic. Raw elegance with a Portuguese soul

14

12

SAILOR-STYLE EGGS 🥚 🌿 🍷 🥛

Creamy Eggs with Sweet Potato, Sautéed Shrimp, Mushrooms, Seaweed, Onions and Island Cheese. A dish that tastes like the sea and memory.

14

8

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 🐙

Succulent Algarve Octopus, gently charred for a smoky finish

26

COD LOIN WITH GARLIC OLIVE OIL 🐟

Half-cured Cod Loin drizzled with Garlic-infused Olive Oil

26

TIGER SHRIMP 🦐 🥛

Grilled to perfection, bathed in Herb Butter and brightened with Lemon

38

BEEF STRIPLOIN

Thick-cut Beef Striploin, seared over flame and seasoned

26



Sides

- Cilantro Rice
- Basmati Rice
- Mashed Potatoes with Hazelnut Butter
- French Fries
- Sweet Potato Chips
- Sauerkraut
- Seaweed Salad



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 🌿 🍄 🍷 🍷 🍷

A velvety Risotto infused with seaweed and mushrooms. Deeply savory, beautifully balanced

19

COD LOIN IN CALDEIRADA SAUCE 🐟 🍷

Tender Cod Loin, half-cured and gently simmered with baby vegetables in a traditional caldeirada sauce

24

MONKFISH & RAZOR CLAM RICE 🐟 🍷 🍷 🍷 🍷

Carolino Rice soaked in rich Seafood Broth, with Monkfish, Razor Clams, and Shrimp. A soulful dish that speaks of tides, nets, and coastal kitchens

26

SEA PICA-PAU 🍷 🍷 🍷 🍷 🍷

Tender Octopus, Razor Clams, and juicy Clams Mingle with smoky Chorizo, House Pickles, and grilled Country Bread. A vibrant, seafaring feast bursting with bold coastal flavors

21

★ Bestseller

SHIP'S HELM SALADS

Light flavors, deep roots

HALF-CURED TUNA SALAD 🐟 🍷

Crisp Lettuce, Garden-Fresh Vegetables, and a Perfectly Boiled Egg — a Niçoise-style salad with a Portuguese soul

19

NORTHERN SALMON 🍷 🐟

Delicate Smoked Salmon meets Earthy Beetroot, Juicy Orange and a drizzle of Honey Vinaigrette. A refreshing dance of sweet, smoky, and citrusy notes

18

TROPICAL CHICKEN 🍷 🍷 🐟

Juicy Grilled Chicken with Sweet Pineapple, Shaved Parmesan and Creamy Caesar Dressing. A tropical twist on a classic

17

★ Bestseller



BELOW DECK SWEETS

Desserts

APPLE TART 🍷 🍷 🍷 🍷

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

6

TIPIEDADE SPONGE CAKE 🍷 🍷 🍷 🍷

Fluffy Sponge Cake with a molten heart, paired with Cinnamon Ice Cream and a touch of Raspberry Crumble

6

RED BERRY PAVLOVA 🍷 🍷 🍷 🍷

Crisp meringue with Red Berries, Lemon Curd, and Passion Fruit. Light, vibrant and bursting

8

CHOCOLATE TEXTURES 🍷 🍷 🍷 🍷

Three Chocolates, Pistachio and Salted Caramel. A dream for chocolate lovers

8

CHEF'S PAJAMA 🍷 🍷 🍷 🍷

Surprise selection of 4 desserts. For those who can't choose just one

9

Thank you for sharing this journey with me. May you take with you the flavor of the memory, the warmth of the table, and the desire to return.
See you soon — Saldanha Mar awaits you..
Chef Fábio

PORTUGUÊS

Menu

SALDANHA MAR

RESTAURANTE

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

CreSCI entre aromas e marés, onde o tempo se contava em
fervuras lentas e o amor chegava em travessas fumegantes.
Esta carta é o reflexo disso: um diário de bordo feito de sabores,
onde cada receita tem alma e cada ingrediente carrega uma
história.

Cada prato é uma onda que me trouxe memórias – da sopa
quente da avó ao peixe grelhado das tardes de verão.

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.

Chef Fábio Leonardo



COUVERT

Um começo simples e cheio de sabor

PRIMEIROS SABORES

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

SOPA

Caldos do Capitão

4

★ Bestseller

SOPA DE TOMATE

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

6

CANJA DA VÓ MARIA

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

6

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

9

TOMATE & REQUEIJÃO

Carpaccio de Tomate com Requeijão, Pesto e Nozes Caramelizadas. Fresco, Cremoso e com um toque de doçura

12

BOCADOS DO NAUFRÁGIO

Croquetes de Alheira de Caça com Maionese de Alho Negro e Chucrute. Intensos, Rústicos e Viciantes

8

CARPACCIO DO ALMIRANTE

Novilho Black Angus com Pistáchio, Rúcula e Balsâmico. Elegância crua com alma portuguesa

14

OVOS À MARUJO

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

14



GRELHADO DO 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 certo

23

POLVO DO ALGARVE

Tenro e Fumado, com o sabor autêntico da Costa Sul

26

LOMBO DE BACALHAU COM AZEITE DE ALHO

Clássico reinventado com simplicidade e elegância

26

CAMARÃO TIGRE

Grelhado com Manteiga de Ervas e Limão

38

NACO DA VAZIA

Carne Suculenta, Grelhada com alma e tempero

26

Acompanhamentos

Arroz Malandrinho

Arroz Basmati

Purê de Batata com Manteiga de Avelã

Batata Frita

Chips de Batata-Doce

Chucrute

Salada Rica com Algaeste



LACTOSE



PEIXE



OVO



ALHO



MARISCO



GLÚTEN



SULFITOS



SOJA



MOLUSCOS



MOSTARDA



AMENDOIM



FRUTOS SECOS



SÉSAMO



@saldanhamar

€

PRATOS DO NAVEGADOR

Sabores de casa, ecos do oceano

RISOTTO DE ALGAS & COGUMELOS

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

19

LOMBO DE BACALHAU À CALDEIRADA

Bacalhau ½ Cura com Legumes e Molho de Caldeirada. Tradição com um toque de chef

24

ARROZ DE TAMBORIL & LINGUEIRÃO

Arroz Malandrinho com Tamboril, Lingueirão e Camarão. Um prato que conta histórias de mar

26

PICA-PAU DO MAR

Polvo, Lingueirão, Amêijoas e Chouriço com Pickles e Pão Grelhado. Um petisco robusto, cheio de sabor e tradição

21

★ Bestseller

SALADAS DO LEME

Sabores leves, raízes profundas

ATUM ½ CURA ARTESANAL

Alface, Legumes Frescos e Ovo Cozido.
Uma Salada com sotaque francês e alma portuguesa

19

SALMÃO DO NORTE

Salmão Fumado, Beterraba, Laranja e Vinagrete de Mel. Frescura e Contraste em cada garfada

18

FRANGO TROPICAL

Peito de Frango com Abacaxi, Parmesão e Molho Caesar. Crocante, Cremoso e com um toque exótico

17

★ Bestseller

DOCES DO PORÃO

Sobremesas

TARTE DE MAÇÃ

Com Crumble de Amêndoa e Gelado de Canela.
Doce, quente e reconfortante

6

PÃO DE LÓ TIPIEDADÉ

Fofa e Húmida, servida com Gelado de Canela e Crumble de Framboesa

6

PAVLOVA COM FRUTOS VERMELHOS

Leve, Crocante e Frutada.
Um final feliz com sabor a verão

8

TEXTURAS DE CHOCOLATE

Três Chocolates, Pistáchio e Caramelo Salgado.
Um sonho para os amantes de cacau

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 Saldanha Mar espera por si.
Chef Fábio