



BUSINESS LUNCH

ENTRÉE GREEN

+

PRIMO PIATTO O PIZZA

+

ACQUA

+

PANE

12

+

1€ CAFFÈ

+

2,5€ DOLCE

ENTRÉE GREEN

+

SECONDO PIATTO  
O BOWL E INSALATE

+

ACQUA

+

PANE

14

+

1€ CAFFÈ

+

2,5€ DOLCE

| ANTIPASTI                         |    |                                                                                                                                        |
|-----------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TORTINO DI PATATE</b> 2-5-6-15 | 10 | tortino di patate, funghi saltati, fonduta di Zola e nocciole<br><i>potato cake, sautéed mushrooms, Zola fondue and hazelnuts</i>      |
| <b>HUMMUS DI CECI</b> 6-10        | 9  | hummus di ceci con olio, ceci, prezzemolo riccio e paprika<br><i>Chickpea hummus with oil, chickpeas, parsley and paprika</i>          |
| <b>UOVO MORBIDO</b> 2-5-6         | 10 | uovo morbido, fonduta di Parmigiano, cavolo nero saltato e noci<br><i>soft egg, Parmesan fondue, sautéed black cabbage and walnuts</i> |

| PRIMI                                |    |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PACCHERO</b> 4-5-7                | 12 | con sugo di pomodorino confit, stracciatella e olio di basilico<br><i>with confit cherry tomato sauce, stracciatella cheese, and basil oil</i> |
| <b>VELLUTATA DI PATATE E PORRI</b> 4 | 12 | Vellutata di patate e porri con crostini di pane<br><i>Creamy potato and leek soup with croutons</i>                                           |
| <b>RISOTTO AL TALEGGIO</b> 5-6-7-12  | 12 | con pere caramellate, timo e noci<br><i>with caramelized pears, thyme and walnuts</i>                                                          |

| SECONDI                                                                                                                                            |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>TAGLIATA DI POLLO</b>                                                                                                                           | 13,5 | <b>BURGER SPECIAL</b> 2-4-5-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 14 |
| tagliata di pollo riso integrale e salsa al curry e peperoncino<br><i>Sliced chicken, brown rice and curry sauce and chili</i>                     |      | Bun fatto da noi, trita di manzo 45gg frollatura, insalata, pomodoro confit, bacon, ketchup, stracciatella, cipolle caramellate patate di contorno e salsa benedict<br><i>Bun made by us, 45-day aged ground beef, salad, tomato confit, bacon, ketchup, stracciatella cheese, caramelized onions side of potatoes, and Benedict sauce</i> |    |
| <b>POLENTA AI FORMAGGI</b> 4-5-13-15                                                                                                               | 13,5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |
| Polenta morbida mantecata ai formaggi e funghi cardoncelli al timo<br><i>Soft polenta creamed with cheese and cardoncelli mushrooms with thyme</i> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |

| PIZZE                             |    |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MARGHERITA</b> 4-5             | 11 | base rossa, mozzarella e basilico<br><i>red base, mozzarella, and basil</i>                                                                      |
| <b>CRUDAIOLA</b> 4-5              | 13 | base rossa, prosciutto crudo, pomodorini confit e stracciatella<br><i>red base, prosciutto, confit cherry tomatoes, and stracciatella cheese</i> |
| <b>SALSICCIA E FUNGHI</b> 4-5-15  | 12 | base rossa e mozzarella<br><i>red base and mozzarella sausage and mushrooms</i>                                                                  |
| <b>TALEGGIO E RADICCHIO</b> 4-5-6 | 13 | base rossa e mozzarella e noci<br><i>red base and mozzarella and walnuts</i>                                                                     |

| BOWL E INSALATE                    |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAESAR SALAD</b> 4-5-12         | 14   | con crostini di pane, bacon, pollo CBT, salsa caesar, uovo 64°<br><i>with croutons, bacon, CBT chicken, caesar sauce, 64° egg</i>                                                                                                                                                       |
| <b>BOWL BIANCA</b> 1-2-10-14       | 13,5 | riso, piselli, finocchio, spinacino, uovo 64°, tartare di salmone, pomodorini confit, avocado, dressing alla soia e sesamo e sesamo nero<br><i>rice, peas, fennel, baby spinach, 64° egg, salmon tartare, confit cherry tomatoes, avocado, soy and sesame dressing and black sesame</i> |
| <b>INSALATONA CON POLLO</b> 6-8-12 | 14   | misticanza, pollo, zucca, mela, noci, uvetta e dressing alla senape e miele<br><i>mixed salad, chicken, pumpkin, apple, walnuts, raisins and mustard and honey dressing</i>                                                                                                             |
| <b>SALMON SALAD</b> 1-2-6-10-14    | 15   | tartare di salmone, uovo 64°, avocado, spinacino, nocciole e dressing alla soia e sesamo<br><i>Salmon tartare, 64° egg, avocado, baby spinach, hazelnuts and soy and sesame dressing</i>                                                                                                |

| CONTORNI                        |     |                               |
|---------------------------------|-----|-------------------------------|
| <b>PATATE AL FORNO</b>          | 3,5 | <i>BAKED POTATOES</i>         |
| <b>MIX DI VERDURE GRIGLIATE</b> | 3,5 | <i>MIXED GRILL VEGETABLES</i> |
| <b>RADICCHIO MARINATO</b> 5     | 3,5 | <i>ALL'ARANCIA E FETA</i>     |

| DOLCI                               |     |  |
|-------------------------------------|-----|--|
| <b>TIRAMISÙ A MODO NOSTRO</b> 2-4-5 | 3,5 |  |
| <b>DOLCE DEL GIORNO</b> 2-4-5-6     | 3,5 |  |
| <b>MACEDONIA</b>                    | 3,5 |  |

| BEVANDE                           |     |                                                   |
|-----------------------------------|-----|---------------------------------------------------|
| <b>COCA-COLA</b>                  | 4   | classica o zero - classic or zero                 |
| <b>MOLE-COLA</b>                  | 3,5 | classica o zero - classic or zero                 |
| <b>ARANCIATA-CHINOTTO-GAZZOSA</b> | 4   | prodotti BIO - organic                            |
| <b>SPREMUTA</b>                   | 4   | arancia/agrumi misti - orange/mixed citrus fruits |
| <b>ICHNUSA</b>                    | 4   | non filtrata - unfiltered                         |
| <b>VINO AL CALICE</b>             | 4   | bianco/rosso - white/red                          |

Un click e sei dei nostri. Scansiona il QR, attiva la tua Fidelity Card ecooking e ricevi subito il 5% di cashback da usare in tutti i nostri punti vendita. Scopri di più su [www.ecookingworld.com](http://www.ecookingworld.com): catering, feste private, chef a domicilio e take away. Vivi l'esperienza ecooking ogni giorno.



ALL DAY LONG

**UOVA STRAPAZZATE** 2-4 **16**  
con pane caldo, pomodorini confit e erba cipollina

**AVOTOAST VEGGY** 2-4 **16**  
crostone di pane, avocado, spinacino e uovo mou 64° mayo veg

**UOVA ALLA BENEDICT** 2-4-5-12 **18**  
uova 64°, pane benedict e salsa benedict, avocado, spinacino e prosciutto cotto

**UOVA ALLA NORVEGESE** 1-2-4-5-12 **20**  
uova 64°, pane benedict e tartare di salmone, avocado, spinacino, salsa benedict

**COLAZIONE SALATA** 2-4-5 **17**  
pane rustico, bacon, uovo all'occhio di bue, pomodorino confit, provola

**CESAR SALAD** 4-5-12 **14**  
misticanza, crostini di pane, bacon, pollo CBT, salsa cesar, uovo 64°, grana

**SALMON SALAD** 1-2-6-10-14 **15**  
misticanza, tartare di salmone, uovo 64°, avocado, spinacino, nocciole e dressing soia e sesamo

**CROQUE MONSIEUR** **10**  
Pane toast, prosciutto cotto, formaggio e besciamella

**ECOOKING TOAST** **7**  
Pane toast, prosciutto cotto, formaggio e salsa benedict

**CLUB SANDWICH** **14**  
Pane toast, pollo CBT, bacon, misticanza, mayo, pomodori

BEVERAGE

**ACQUA NATURALE/FRIZZANTE** **1,5**  
50cl

**ACQUA MICROFILTRATA** **1,5**  
50cl

**COCA-COLA** **4**  
classica o zero

**MOLE-COLA** **3,5**  
classica o zero

**ARANCIATA-CHINOTTO-GAZZOSA** **4**  
prodotti BIO

**SUCCHI BIO** **3,5**  
pesca/ace/ananas/pera/mirtillo

**TÈ BIO** **4,5**  
pesca/limone

**SPREMUTA** **4,5**  
arancia/agrumi misti

**TONICA** **3,5**

**ICHNUSA** **4**  
non filtrata

**VINO AL CALICE** **4**  
bianco/rosso

**BIRRA GIULIA** **6**  
bionda/bianca/nera/pale ale

APERITIVO

**MONTEROSA 91** 4-5 **10**  
tagliere con affettati, formaggi e miele, focaccia

**BRUSCHETTA 1** 4-10 **4,5**  
hummus di ceci e paprika

**BRUSCHETTA 2** 4 **4,5**  
composta di pomodori, vaniglia, basilico

**BRUSCHETTA 3** 4-5-6 **4,5**  
con mousse di zola e noci

**PACCHERI CROCCANTI** 4-5 **6,5**  
pomodoro e stracciatella

**MINI CAPRESE** 4-5 **4,5**  
pomodoro, mozzarella e basilico

ALL DAY LONG

**SCRAMBLED EGGS** 2-4 **16**  
with warm bread, confit cherry tomatoes and chives

**AVOTOAST VEGGY** 2-4 **16**  
toasted bread, avocado, spinach and soft egg 64° mayo veg

**EGGS BENEDICT** 2-4-5-12 **18**  
64° eggs, Benedict bread and Benedict sauce, avocado and baby spinach cooked ham

**NORWEGIAN EGGS** 1-2-4-5-12 **20**  
64° eggs, Benedict bread and salmon tartare, avocado, spinach, benedict sauce

**SAVORY BREAKFAST** 2-4-5 **17**  
rustic bread, bacon, fried egg, confit cherry tomatoes, provola cheese

**CESAR SALAD** 4-5-12 **14**  
croutons, bacon, CBT chicken, Caesar sauce, 64° egg

**SALMON SALAD** 1-2-6-10-14 **15**  
Salmon tartare, 64° egg, avocado, baby spinach, hazelnuts and soy and sesame dressing

**CROQUE MONSIEUR** **10**  
Toast bread, cooked ham, cheese and béchamel sauce

**ECOOKING TOAST** **7**  
Toast bread, cooked ham, cheese and Benedict sauce

**CLUB SANDWICH** **14**  
Toast, CBT chicken, bacon, mixed salad, mayo, tomatoes

BEVERAGE

**WATER STILL/SPARKLING** **1,5**  
50cl

**MICROFILTERED WATER** **1,5**  
50cl

**COCA-COLA** **4**  
classic or zero

**MOLE-COLA** **3,5**  
classic or zero

**ARANCIATA-CHINOTTO-GAZZOSA** **4**  
organic

**ORGANIC JUICES** **3,5**  
peach/ace/pineapple/pear/blueberry

**ORGANIC TEA** **4,5**  
peach/lemon

**JUICE** **4**  
orange/mixed citrus fruits

**TONICA** **3,5**

**ICHNUSA BEER** **4**  
unfiltered

**WINE BY THE GLASS** **4**  
white/red

**BIRRA GIULIA** **6**  
bionda/bianca/nera/pale ale

APERITIVO

**MONTEROSA 91** 4-5 **10**  
platter with cold cuts, cheeses and honey, focaccia

**BRUSCHETTA 1** 4-10 **4,5**  
chickpea and paprika hummus

**BRUSCHETTA 2** 4 **4,5**  
tomato, vanilla and basil compote

**BRUSCHETTA 3** 4-5-6 **4,5**  
with gorgonzola mousse and walnuts

**PACCHERI CROCCANTI** 4-5 **6,5**  
tomato and stracciatella

**MINI CAPRESE** 4-5 **4,5**  
tomato, mozzarella and basil

Benvenuti in Ecooking World:  
la cucina di Luigi Cassago, dove ogni ingrediente  
ha una storia, ogni piatto un'anima.

Qui la cucina è artigianale, sostenibile e  
trasparente.

Usiamo solo materie prime selezionate, tecniche  
di cottura intelligenti e un pensiero attento al  
benessere del cliente e del pianeta.

Niente effetti speciali: solo gusto vero, rispetto  
per ciò che mangiamo e passione per ciò che  
facciamo.

Ecooking è anche show cooking, eventi, chef a  
domicilio, catering.

Un mondo che ruota attorno alla cucina, alla  
bellezza e alla consapevolezza.

**Mangia bene, vivi meglio. Questo è Ecooking.**

**BISTROT  
GIARDINO 3**

# ECOOKING MENÙ



**FEEL GOOD FOOD**

