



ecooking
FEEL GOOD FOOD

MENÙ

SEGUICI SU
INSTAGRAM



WWW.ECOOKINGWORLD.COM

BRUNCH

PROPOSTE CREATIVE E LEGGERE!
IL PANE VIENE FATTO NEL NOSTRO LABORATORIO
L'ENERGIA DELLA CUCINA ECOOKING.

AVOTOAST 1 - 2 - 4 - 7

Il nostro crostone di pane integrale,
uovo 64°, avocado, germogli di
barbabietola, spiancino, mayo vegana

CON AGGIUNTA DI SALMONE + 3€

18€



EGG BENEDICT 1 - 2 - 4 - 6 - 11 - 15

Il nostro pane nuvola, uovo 64°,
tartare di salmone, avocado,
salsa benedict, germogli di
barbabietola, spinacino.

20€



SCRAMBLED EGGS 2 - 4 - 6

Pane nuvola a lunga lievitazione,
uova strapazzate, pancetta di
Mangalica, scaglie di grana e
pomodorini confit

16€



COPERTO 1,5€

PRIMI

TRADIZIONE E ARTIGIANALITÀ IN OGNI FILO DI PASTA
PASTA FATTA NEL NOSTRO LABORATORIO E CONDITA CON RICETTE
CONTEMPORANEE, STAGIONALI E CURATE DALLO CHEF.

SPAGHETTI FRESCI ALLA CARBONARA 4 - 6 - 7 15€

Spaghetti fatti a mano nel nostro Laboratorio, mantecato con la nostra crema con uovo a bassa temperatura, guancialetto croccante e una spolverata di pepe.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO E CREMA DI OSSOBUCO 2 - 5 15€

Riso Carnaroli mantecato allo zafferano e servito con la nostra vellutata crema di ossobuco.

TAGLIATELLE FRESCHE AL POMODORO CONFIT 2 - 4 - 6

Tagliatelle artigianali preparate nel nostro Laboratorio, condite con pomodori Lorenzini confit e completate con scaglie di grana.

13€



TAGLIATELLE FRESCHE AL RAGÙ 2 - 4 - 6

Tagliatelle artigianali preparate nel nostro Laboratorio, ragù di manzo frollato 45 giorni, pomodoro Lorenzini e scaglie di grana.

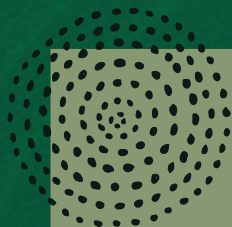
15€



COPERTO 1,5€

CREAZIONI

PIATTI UNICI E BILANCIATI CHE SOSTITUISCONO I SECONDI TRADIZIONALI,
CON COTTURE PULITE E ABBINAMENTI STUDIATI.



TRANCIO DI SALMONE 2 - 5

Trancio di salmone scottato
alla piastra, piselli, patate,
spinacino e noci.

19€



POLLO AL CURRY 2 - 5 15€

Pollo cotto a bassa temperatura,
melanzane al forno, purè di
patate, erbe aromatiche.

CREMA DI CAVOLFIORI 2 - 5 12€

Con uovo 64°, insalata di
cavolo viola e broccoli.

FAME DA LUPO?

+4€

Aggiungi il contorno di riso
per accompagnare il tuo piatto

COPERTO 1,5€



BURGER

**UN IRRESISTIBILE PANE A LUNGA LIEVITAZIONE.
VIENE PREPARATO NEL NOSTRO LABORATORIO CON TRE
TECNICHE DI LAVORAZIONE DIFFERENTI E UN MIX DI FARINE SELEZIONATE**

FAME DA LUPO?

Scegli la versione con il
doppio burger

+4€

15€

SPECIAL 2-4-6-8-9

Pane burger fatto da noi,
trita di manzo 45gg frollatura, lattuga,
pomodorini Lorenzini confit, bacon,
ketchup, stracciatella di bufala,
cipolle caramellate e salsa BBQ,
accompagnato da patate al forno.



15€

CLASSIC 1-2-4-6-7-8-9-11-15

Pane burger da noi,
trita di manzo 45gg frollatura,
provola affumicata, pomodori,
chips, lattuga, bacon, cetriolini,
ketchup home made,
accompagnato da patate al forno.



14€

CHICKEN

Pane burger fatto da noi ,
hamburger di pollo, pomodoro,
sedano, lattuga, menta, mayo
allo zenzero e lime,
accompagnato da patate al forno.



15€

EGGY

Pane burger fatto da noi,
trita di manzo 45gg frollatura, uovo 64°,
crema di melanzane affumicate,
lattuga, bacon, mayo alla senape,
accompagnato da patate al forno.



COPERTO 1,5€

BOWL

LE NOSTRE BOWL SONO PIATTI UNICI CREATI PER IL BENESSERE
ED EQUILIBRIO DELLA PERSONA
UN PASTO COMPLETO, LEGGERO E CONTEMPORANEO.

INTEGRALE

1 - 2 - 4 - 11 - 15

Riso integrale cotto al vapore,
tartare di salmone,
pomodorini Lorenzini
confit, avocado, spinacino,
piselli, uovo 64°, olio EVO,
arancia e aceto balsamico.

14€



NERA

1 - 2 - 7

Riso nero cotto al vapore,
tartare di ombrina, edamame,
ceci, cavolo viola, misticanza
di verdure, soia, miele,
zenzero e lime.

14€



ROSSA

1 - 2 - 4 - 6 - 15

Riso rosso cotto al vapore,
pollo alla piastra, zucchine,
broccoli, cavolo viola, pomodorini
Lorenzini confit, germogli di
soia, salsa allo yogurt e lime.

14€



COPERTO 1,5€

INSALATE

PIATTI FRESCHI, COMPLETI E NUTRIENTI, CON VERDURE SELEZIONATE,
PROTEINE E DRESSING FATTI NEL NOSTRO LABORATORIO

SALMONE

1-2-6-7

Misticanza, tartare di salmone marinato, uovo 64°, avocado, spinacino e noci.

16€



CHICKEN

7

14€

Misticanza, spinacino, pollo alla piastra, noci, pomodorini rossi confit, pomodorini gialli, zucchine

CAESER

2-4-6-7-9

Misticanza, pollo alla piastra, pomodorini Lorenzini confit, scaglie di grana, crostini di pane e bacon.

15€



COPERTO 1,5€

PIZZE

LA NOSTRA PIZZA NUVOLA, PREPARATA CON INGREDIENTI SELEZIONATI.
L'IMPASTO È A BASSO INDICE GLICEMICO, L'IDEALE PER CHI NON
VUOLE RINUNCIARE AL GUSTO SENZA APPESANTIRSI

MARGHERITA 4 - 6

Base rossa, mozzarella,
pomodoro confit Lorenzini,
basilico, olio EVO.

12€



CRUDAIOLA 4 - 6

Base rossa, mozzarella,
pomodoro confit Lorenzini,
basilico, stracciatella di
bufala, prosciutto crudo,
olio EVO.

13€



BUFALINA 4 - 6

Base rossa, mozzarella,
pomodoro confit Lorenzini,
basilico, mozzarella di
bufala, olio EVO.

13€



COPERTO 1,5€

DOLCI

I NOSTRI PECCATI A CUOR LEGGERO!

3,5€

TIRAMISÙ

2 - 4 - 6
Il nostro tiramisù



3,5€

CREMA CHANTILLY

Crema chantilly alla vaniglia,
crumble e frutti di bosco.



3,5€

CREMOSO ALLO YOGURT

Cremoso allo yogurt con frutti
di bosco e cioccolato fondente.



4€

PANETTONE

Fetta di panettone artigianale
accompagnato con la nostra
crema al mascarpone.



COPERTO 1,5€

APERITIVO

SPRITZ APEROL **8€**

SPRITZ P31 **8€**

SPRITZ CAMPARI **8€**

HUGO **8€**

MOSCOW MULE **10€**

MOJITO **10€**

GIN TONIC **10€**

NEGRONI **10€**

NEGRONI SBAGLIATO **10€**



ECOOKING APERO

Scegli tra uno spritz, un calice di vino o una birra, compreso un tagliere con le nostre specialità.

15€



COPERTO 1,5€

CAFFÈ SPECIALTY

6€

V60

Densità leggera, gusto floreale e fruttato.



6€

AEROPRESS

Densità media, gusto ricco e intenso.



6€

FRENCHRESS

Densità media, gusto accentuato e piacevole.



6€

AUSTRALIAN LUNGO

Gusto più aromatico e meno intenso dell'espresso.

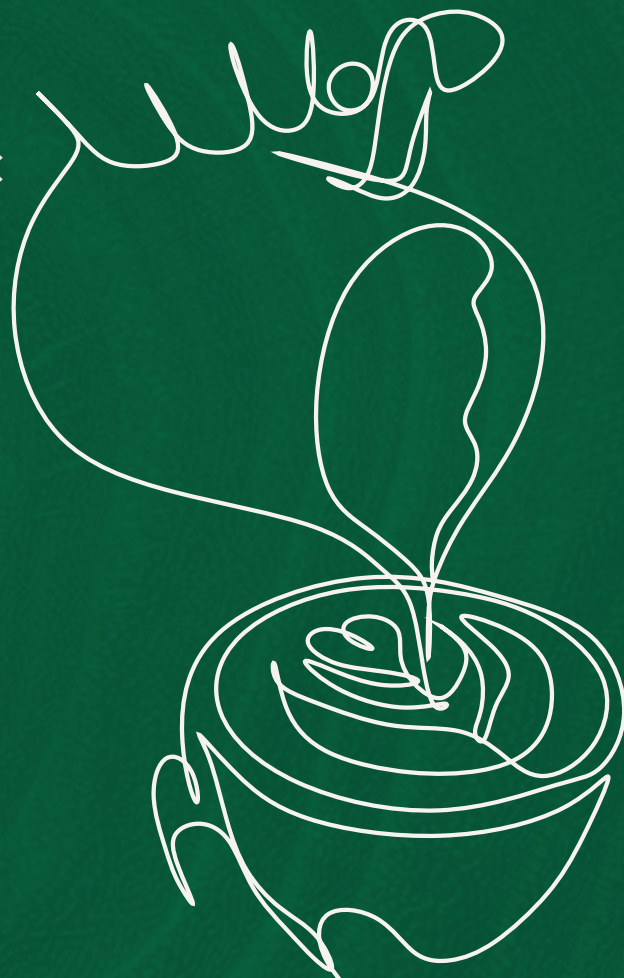


BEVANDE CALDE

AL BANCO

AL TAVOLO

ESPRESSO	1,3€	2€
ESPRESSO DOPPIO	2,5€	4€
CAPPUCCINO	2€	3,5€
LATTE MACCHIATO	3€	4,5€
FLAT WHITE	5€	6€
MARROCCHINO	2€	3€
MATCHA LATTE	5,5€	7€
CHAI LATTE	5,5€	7€
DIRTY CHAI LATTE	6€	7,5€
CIOCCOLATA	5€	6€
TÈ CEYLON	5€	6€
TÈ DARJEELING	5€	6€
TÈ CHAI	6,5€	7,5€
TÈ PAI MU	5€	6€
TÈ BIO ROOIBOS	6,5€	7,5€
TÈ BIO BANCHA	6,5€	7,5€
TÈ CLASSIC MATCHA	6€	7€



LATTE VEGETALE + 0,5€

**STANCO DEL SOLITO
CAFFÈ?**

+0,5€

Unordinary è la miscela che
ti sorprende, una vera e propria
esperienza sensoriale e audace

BEVANDE FREDDHE

	AL BANCO	AL TAVOLO
ACQUA 0,50CL	1,5€	2€
ACQUA MICRO FILTRATA	1,5€	2€
COCA COLA	4€	5€
COCA COLA ZERO	4€	5€
SPREMUTA ARANCIA	5€	7€
SPREMUTA LIMONI	5€	7€
SPREMUTA MIX	5€	7€
ICHNUSA	4€	8€
BIRRA GIULIA	5,5€	7€
VINO AL CALICE	4€	5€
VINO IN BOTTIGLIA	18€	18€
SPECIALTY AND MADE ICE TEA	6€	7€
SHAKERATO	5€	6,5€
COFFEE SPLASH	7€	8€
COLD FILTER COFFEE	7€	8€
ESPRESSO TONIC	7€	8€



CENTRIFUGATI

GREEN 5€

Mela verde, kiwi, broccolo, finocchio.

ORANGE 5€

Arancia, carota, zenzero.

YELLOW 5€

Ananas, pompelmo, mela, zenzero.

RED 5€

Barbabietola, ananas, carota, limone.



SMOOTHIES



ENERGIA 5€

Banana, latte, miele, yogurt.

ESPRESSO 5€

Caffè, cacao, avena, yogurt, latte.

MIRTILLO 5€

Mirtilli, yogurt, latte, mela, banana.

MULTI VITAMINICO 5€

Fragola, ananas, melone, latte.

AL TAVOLO SMOOTHIES E CENTRIFUGHE €7

AMIAMO CIÒ CHE FACCIAMO!

Ogni giorno scegliamo ingredienti **sani, buoni e di alta qualità**, e li trasformiamo qui, **con le nostre mani**, in qualcosa che sappia sorprendervi.

Le nostre **brioche** nascono fresche ogni mattina, ancora calde di forno.

Le nostre **pizze**, preparate con lievito madre e **lasciate riposare per 48 ore**, raccontano tutto il tempo e la cura che dedichiamo a ogni impasto.

IL MENÙ CAMBIA CON LE STAGIONI: i nostri chef selezionano **solo il meglio che la natura offre e, con un tocco di creatività**, danno vita a piatti che profumano di genuinità e piacere.

BENVENUTI DA ECOOKING:

qui tutto è fatto in casa, ogni giorno, per regalarvi un'esperienza che sa di freschezza e di passione.



1 FISH



2 EGGS



3 CRUSTACEANS



4 GLUTEN



5 PEANUTS



6 MILK



7 NUTS



8 CELERY



9 MUSTARD



10 MOLLUSCS



11 SESAME



12 LUPIN



13 SULPHITES



14 CORN



15 SOYA



16 MUSHROOM