

MENÙ

Gaetano Giardino 3



eco
cooking
FEEL GOOD FOOD



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 brioches 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 menu 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.

BRUNCH

Avotoast*

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

Con salmone +3€

1-3-4

18€



Egg Benedict*

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

1-3-4-6-7-11

20€



Scrambled eggs*

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

1-3-7

16€



Uova cotte a bassa temperatura (come il nostro uovo mou a 64°), pane artigianale sfornato ogni giorno, salse montate e lavorate in laboratorio: il brunch è costruito su preparazioni lente e precise che trasformano la semplicità in carattere.

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€

PRIMI

Carbonara*

Spghettone fatto a mano,
pecorino, tuorlo mou 64°,
guanciale di Mangalica

1-3-7

15€



Tagliatelle fresche al pomodorino*

Tagliatelle fatta a mano, con
pomodorini confit, scaglie di
Parmigiano Reggiano

1-3-7

13€



Tagliatelle fresche al ragù*

Tagliatelle fatta a mano, con ragù
di Chianina, scaglie di Parmigiano
Reggiano

1-3-7-9

15€



Paste fresche tirate ogni giorno e sughi sviluppati da lunghe basi: fondi, riduzioni e cotture pazienti. Ogni piatto nasce da una filiera interna dove tecnica e tempo fanno la differenza.



CREAZIONI

Pollo al curry*

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

7

15€



Trancio di salmone*

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

4-8

19€



FAME DA LUPO?

Aggiungi il contorno di riso
per accompagnare il tuo piatto

+ 4€

*Tagli selezionati e lavorazioni su misura:
dal pollo cotto a bassa temperatura al
trancio di salmone trattato con
precisione, ogni secondo nasce da
tecniche controllate, tempi studiati e una
cucina che mette al centro l'essenza
dell'ingrediente.*

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€





BURGER

Special*

Carne di Chianina, stracciatella di bufala, pomodorini confit, lattuga, cipolla caramellata, bacon, salsa BBQ

1 - 3 - 7 - 9 - 10

15€



Classic*

Carne di Chianina, provola affumicata, pomodori ramati, chips, lattuga, bacon, cetriolini, ketchup home made

1 - 3 - 7 - 12

15€



Chicken*

Pollo, pomodoro ramato, sedano, lattuga, menta, mayo allo zenzero e lime

1 - 3 - 9

14€



FAME DA LUPO?

Scegli la versione con il doppio burger + 4€

Pane prodotto nel nostro laboratorio, carne selezionata e lavorata internamente, salse originali: ogni burger è un equilibrio costruito partendo da zero, senza scorciatoie.

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€





BOWL

Bianca*

Riso bianco cotto al vapore,
tartare di salmone, pomodorini
Lorenzini confit, avocado,
spinacino, piselli, uovo 64°, olio
EVO, arancia e aceto balsamico
3 - 4 - 6 - 12

14€



Nera*

Riso nero cotto al vapore, tartare
di ombrina, edamame, ceci,
cavolo viola, misticanza, soia,
miele, zenzero e lime
4 - 6

14€



Integrale*

Riso integrale cotto al vapore,
pollo alla piastra, zucchine,
broccoli, cavolo viola, pomodorini
Lorenzini confit, germogli di soia,
salsa allo yogurt e lime
6 - 7

14€



*Riso cotto con metodo per esaltare
consistenza e sapore, verdure lavorate e
condimenti preparati in casa: ogni bowl
nasce da una stratificazione di tecniche e
preparazioni.*





INSALATE

Salmone*

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

3 - 4 - 6 - 8

16€



Caesar*

Misticanza, pollo alla piastra, scaglie di grana, crostini di pane, bacon, salsa Caesar

1 - 7

15€



Verdure selezionate e trattate con tecniche diverse, dressing e salse realizzati nel nostro laboratorio: freschezza e profondità convivono nello stesso piatto.

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€





PIZZE

Margherita*

Base rossa, mozzarella,
pomodoro confit Lorenzini,
basilico, olio EVO
1-7

12€



Crudaiola*

Base rossa, mozzarella,
pomodoro confit Lorenzini,
basilico, stracciatella di bufala,
prosciutto crudo, olio EVO
1-7

13€



Bufalina*

Base rossa, mozzarella, pomodoro
confit Lorenzini, basilico,
mozzarella di bufala, olio EVO
1-7

13€



Impasti a lunga lievitazione, maturati e lavorati nel nostro laboratorio, con basi studiate per leggerezza e struttura: la pizza è il risultato di tempo, controllo e ricerca.

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€





DOLCI

Il tiramisù*

Il nostro Tiramisù

1-3-7

3,5€



Crema chantilly*

Crema chantilly alla vaniglia,
crumble e frutti di bosco

3-7

3,5€



Cremoso allo yogurt*

Cremoso allo yogurt con frutti di
bosco e cioccolato fondente

3-7

3,5€



SUPER GOLOSO?

Scegli la versione grande

+ 2,5€

*Dalle basi alle creme, fino alle finiture:
ogni dolce è interamente prodotto nel
nostro laboratorio, seguendo tempi precisi
e lavorazioni che puntano all'essenziale
gusto pieno, senza compromessi.*

I prodotti con * sono prodotti e congelati nel nostro laboratorio
COPERTO 1,5€



APERITIVO

Spritz Aperol	8€
Spritz Campari	8€
Spritz P31	8€
Hugo	8€
Moscow mule	10€
Mojito	10€
Gin tonic	10€
Negroni	10€
Negroni sbagliato	10€

Ecooking apero

Scegli tra un drink, un calice di vino o una birra, compreso riceverai un tagliere con le nostre specialità

15€



CAFFÈ SPECIALTY

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

6€



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€
Marocchino	2€	3€
Matcha latte	5,5€	7€
Chai latte	5,5€	7€
Dirty chai latte	6€	7,5€
Ciocolata	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€



BEVANDE FREDDI

	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€	5,5€
Birra Giulia	5,5€	7€
Vino al calice	4 €	5 €
Vino in bottiglia	18€	18€
Specialty hand made ice tea	6€	7€
Shakerato	5€	6€
Coffee splash	7 €	8 €
Cold filter coffee	7€	8€
Espresso tonic	7€	8€





BANCO



DOLCE

Croissant vuoto*	1,5€
Croissant cioccolato*	2€
Croissant crema*	2€
Croissant albicocca*	2€
Croissant frutti rossi*	2€
Croissant pistacchio*	2,5€
Pain au chocolat*	2,5€
Danese*	3€
Croissant mascarpone*	3€
Frolle miste*	0,8€

SALATO

Toast classico	6,9€
Prosciutto cotto e formaggio	
Toast Ecooking	7,9€
Prosciutto cotto, formaggio, salsa benedict	
Toast vegetariano	6,9€
Spinacino, melanzane, pomodorini confit, maionese vegana	
Croissant salato*	5,5€
Prosciutto cotto o crudo, insalata e pomodori	
Tramezzino	3,5€
Prosciutto cotto, insalata, pomodori e maionese	





CENTRIFUGATI



		AL BANCO	AL TAVOLO
Green	mela verde, kiwi, broccolo, finocchio	5€	7€
Orange	arancia, carota, zenzero	5€	7€
Yellow	ananas, pompelmo, mela, zenzero	5€	7€
Red	barbabietola, ananas, carota, limone	5€	7€

SMOOTHIES

		AL BANCO	AL TAVOLO
Energia	banana, latte, miele	5€	7€
Espresso	espresso, banana, cacao, latte	5€	7€
Mirtilli	banana, mirtilli, latte	5€	7€
Multi vitaminico	banana, fragola, ananas, latte	5€	7€





ecooking
FEEL GOOD FOOD



1 GLUTINE



2 CROSTACEI



3 UOVA



4 PESCE



5 ARACHIDI



6 SOIA



7 LATTE



8 FRUTTA A
GUSCIO



9 SEDANO



10 MOSTARDA



11 SESAMO



12 SOLFITI



13 LUPINI



14 MOLLUSCHI



15 FUNGHI

*I prodotti con * sono prodotti e congelati nel
nostro laboratorio
COPERTO 1,5€*



We love what we do.

Every day we choose healthy, **delicious, and high-quality ingredients**, and we transform them here, **with our own hands**, into something that will surprise you.

Our brioches are made fresh every morning, still warm from the oven.

Our pizzas, made with sourdough and left to **rest for 48 hours**, reflect all the time and care we dedicate to each dough.

The menu changes with the seasons: our chefs select **only the best that nature has to offer and**, with a touch of creativity, create dishes that exude authenticity and pleasure.

Welcome to Ecooking:

here, everything is homemade, every day, to give you an experience full of freshness and passion.



BRUNCH

Avotoast*

Our whole wheat bread crouton,
64°C egg, avocado, beet sprouts,
baby spinach, vegan mayo

With salmon +€3

1-3-4

18€



Egg Benedict*

Our cloud bread, 64° egg, salmon
tartare, avocado, Benedict sauce,
beetroot sprouts and baby
spinach

1-3-4-6-7-11

20€



Scrambled eggs*

Long-leavened cloud bread,
scrambled eggs, pancetta,
Mangalica cheese, parmesan
shavings, and confit cherry
tomatoes

1-3-7

16€



Eggs cooked at a low temperature (like our 64°C soft-boiled egg), artisanal bread baked daily, sauces whipped and prepared in the lab: brunch is built on slow and precise preparations that transform simplicity into character.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50

FIRST COURSES

Carbonara*

Handmade spaghetti, pecorino cheese, 64° soft egg yolk, Mangalica bacon

1-3-7

15€



Fresh tagliatelle with cherry tomatoes*

Handmade tagliatelle with confit cherry tomatoes and Parmigiano Reggiano shavings.

1-3-7

13€



Fresh tagliatelle with ragù*

Handmade tagliatelle with Chianina ragù and Parmigiano Reggiano shavings

1-3-7-9

15€



Fresh pasta rolled daily and sauces developed from long-lasting bases: stocks, reductions, and patient cooking. Each dish is born from an in-house production chain where technique and time make the difference.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50



CREATIONS

Chicken curry*

Slow-cooked chicken, baked eggplant, mashed potatoes, aromatic herbs

7

15€



Salmon steak*

Grilled salmon fillet, peas, potatoes, spinach, beetroot sprouts and walnuts

4-8

19€



HUNGRY LIKE A WOLF?

Add a side of rice to accompany your dish. **+ 4€**

Selected cuts and bespoke preparation: from slow-cooked chicken to precisely prepared salmon fillet, every second dish is born from controlled techniques, carefully planned timings, and a cuisine that focuses on the essence of the ingredient.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50





BURGER

Special*

Chianina beef, buffalo stracciatella, confit cherry tomatoes, lettuce, caramelized onion, bacon, BBQ sauce

1 - 3 - 7 - 9 - 10

15€



Classic*

Chianina beef, smoked provola, coppery tomatoes, chips, lettuce, bacon, gherkins, homemade ketchup

1 - 3 - 7 - 12

15€



Chicken*

Chicken, copper tomato, celery, lettuce, mint, ginger and lime mayo

1 - 3 - 9

14€



HUNGRY LIKE A WOLF?

Choose the double burger version

+ 4€

Bread made in our laboratory, meat selected and processed in-house, original sauces: each burger is a balance built from scratch, without shortcuts.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50





BOWL

White*

Steamed white rice, salmon tartare, confit Lorenzini cherry tomatoes, avocado, baby spinach, peas, 64° egg, extra virgin olive oil, orange and balsamic vinegar

3 - 4 - 6 - 12

14€



Black*

Steamed black rice, sea bass tartare, edamame, chickpeas, purple cabbage, mixed salad, soy, honey, ginger and lime

4 - 6

14€



Whole wheat*

Steamed brown rice, grilled chicken, zucchini, broccoli, purple cabbage, confit Lorenzini cherry tomatoes, bean sprouts, yogurt and lime sauce

6 - 7

14€



Rice cooked with a method that enhances texture and flavor, processed vegetables and homemade seasonings: each bowl is born from a layering of techniques and preparations.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50





SALADS

Salmon*

Mixed salad, marinated salmon tartare, 64° egg, avocado, spinach and walnuts

3 - 4 - 6 - 8

16€



Caesar*

Mixed salad, grilled chicken, parmesan shavings, bread croutons, bacon, Caesar sauce

1 - 7

15€



Selected vegetables prepared with various techniques, dressings and sauces made in our laboratory: freshness and depth coexist in the same dish.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50





PIZZAS

Margherita*

Red base, mozzarella, Lorenzini
confit tomato, basil, EVO oil
1-7

12€



Crudaiola*

Red base, mozzarella, Lorenzini
confit tomato, basil, buffalo
stracciatella, raw ham, EVO oil
1-7

13€



Bufalina*

Red base, mozzarella, Lorenzini
confit tomato, basil, buffalo
mozzarella, EVO oil
1-7

13€



*Long-leavened doughs, matured and
crafted in our laboratory, with bases
designed for lightness and structure: pizza
is the result of time, control, and research.*

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50





DESSERT

Il tiramisù*

Our Tiramisu

1-3-7

3,5€



Chantilly cream*

Vanilla Chantilly cream, crumble
and berries

3-7

3,5€



Creamy yogurt*

Creamy yogurt with berries and
dark chocolate

3-7

3,5€



SUPER YUMMY?

Choose the large version

+ 2,5€

From the bases to the creams, right down to the finishing touches: each dessert is entirely made in our laboratory, following precise timing and processes that aim for the essential, full-bodied flavor, without compromise.

Products marked with an * are produced and frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50



APERITIVO

Spritz Aperol	8€
Spritz Campari	8€
Spritz P31	8€
Hugo	8€
Moscow mule	10€
Mojito	10€
Gin tonic	10€
Negroni	10€
Negroni sbagliato	10€

Ecooking apero

Choose between a drink, a glass of wine or a beer, including a platter with our specialties

15€



CAFFÈ SPECIALTY



V60

Light density, floral and
fruity taste

6€



Aeropress

Medium density, rich and
intense flavour

6€



Frenchress

Medium density, strong and
pleasant taste

6€



Australian lungo

More aromatic and less
intense taste than espresso

6€





HOT DRINKS

	AT THE COUNTER	AT THE TABLE
Espresso	1,3€	2€
Espresso doppio	2,5€	4€
Cappuccino	2€	3,5€
Latte macchiato	3€	4,5€
Flat white	5€	6€
Marocchino	2€	3€
Matcha latte	5,5€	7€
Chai latte	5,5€	7€
Dirty chai latte	6€	7,5€
Ciocolata	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€





COLD DRINKS

	AT THE COUNTER	AT THE TABLE
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€	5,5€
Birra Giulia	5,5€	7€
Vino al calice	4 €	5 €
Vino in bottiglia	18€	18€
Specialty hand made ice tea	6€	7€
Shakerato	5€	6€
Coffee splash	7 €	8 €
Cold filter coffee	7€	8€
Espresso tonic	7€	8€





AT THE COUNTER

SWEET

Empty croissant*	1,5€
Chocolate croissant*	2€
Cream croissant*	2€
Apricot croissant*	2€
Red fruit croissant*	2€
Pistachio croissant*	2,5€
Pain au chocolat*	2,5€
Danish*	3€
Mascarpone croissant*	3€
Mixed pastry*	0,8€

SAVORY

Classic toast	6,9€
Cooked ham and cheese	
Ecooking toast	7,9€
Cooked ham, cheese, Benedict sauce	
Vegetarian toast	6,9€
Spinach, eggplant, confit cherry tomatoes, vegan mayonnaise	
Savory croissant*	5,5€
Cooked or raw ham, salad and tomatoes	
Sandwich	3,5€
Cooked ham, lettuce, tomatoes and mayonnaise	





CENTRIFUGES

		AT THE COUNTER	AT THE TABLE
Green	green apple, kiwi, broccoli, fennel	5€	7€
Orange	orange, carrot, ginger	5€	7€
Yellow	pineapple, grapefruit, apple, ginger	5€	7€
Red	beetroot, pineapple, carrot, lemon	5€	7€

SMOOTHIES

		AT THE COUNTER	AT THE TABLE
Energia	banana, milk, honey	5€	7€
Espresso	espresso, banana, cocoa, milk	5€	7€
Mirtilli	banana, blueberries, milk	5€	7€
Multi vitaminico	banana, strawberry, pineapple, milk	5€	7€





ecooking
FEEL GOOD FOOD



1 GLUTEN



2 CRUSTACEANS



3 EGGS



4 FISH



5 PEANUTS



6 SOYA



7 MILK



8 NUTS



9 CELERY



10 MUSTARD



11 SESAME



12 SULPHITES



13 LUPINS



14 MOLLUSCS



15 MUSHROOMS

*Products marked with an * are produced and
frozen in our facility.
COVER CHARGE €1.50*



ecooking
FEEL GOOD FOOD



@ecooking.world

WWW.ECOOKINGWORLD.COM