



1 PESCE



2 UOVA



3 CROSTACEI



4 GLUTINE



5 LATTE



6 FRUTTA A GUSCIO



7 SEDANO



8 MOSTARDA



9 MOLLUSCHI



10 SESAMO



11 LUPINI



12 SOLFITI



13 GRANO



14 SOIA



15 FUNGHI

CAMPUS
MONTEROSA 91

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 e catering.

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

MANGIA BENE, VIVI MEGLIO. QUESTO È ECOOKING!

SEGUICI SU INSTAGRAM



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: catering, feste private, chef a domicilio e take away.

Vivi l'esperienza ecooking ogni giorno.



ECOOKING

MENÙ



BUSINESS LUNCH 12,5

ENTRÉE GREEN
+
PRIMO PIATTO O PIZZA
+
ACQUA
+
PANE E COPERTO

AGGIUNGI AL MENÙ

1€ CAFFÈ + 2,5€ DOLCE

SEMPRE IN CARTA 12,5

PASTA AL POMODORINO CONFIT

Pasta al sugo di pomodorino confit
Pasta with confit tomato sauce
4 - 13

PASTA AL BURRO E PARMIGIANO

Pasta mantecato con burro e parmigiano
Pasta creamed with butter and parmesan
4 - 5 - 13

SEMPRE IN CARTA 14,5

FETTINA DI MANZO

Fettina di manzo, verdure alla griglia e
misticanza e patate al forno
*Beef fillet, grilled vegetables and mixed salad
and baked potatoes*

PAILLARD DI POLLO

Paillard di pollo con riso e verdure alla griglia
*Chicken paillard with rice and grilled
vegetables*

BUSINESS LUNCH 14,5

ENTRÉE GREEN
+
SECONDO PIATTO O BOWL E INSALTA
+
ACQUA
+
PANE E COPERTO

AGGIUNGI AL MENÙ

1€ CAFFÈ + 2,5€ DOLCE

STAGIONALI

RISOTTO ALLE ZUCCHINE (ZERO WASTE) 12,5

Risotto con crema di zucchine, zuccina alla
scapece e mandorle
*Risotto with cream of courgettes, scapece
courgettes and almonds*
5 - 6 - 7 - 12 - 13

COUS COUS 12,5

Cous cous, con verdure di stagione e feta
Cous cous, with seasonal vegetables and feta
4 - 5

ORECCHIETTE, PESTO DI PEPERONI 12,5

Orecchiette pesto di peperoni, stracciatella e
mollica croccante con olio e erbe
*Orecchiette with pepper pesto, stracciatella
and crunchy breadcrumbs with oil and herbs*
4 - 5 - 6 - 13

TROFIE, PESTO DI POMODORINI SECCHI 12,5

Trofie pesto di pomodorini secchi, finocchietto
e mandorle
*Trofie with dried tomato, fennel and almond
pesto*
4 - 6 - 13

DA CONDIVIDERE

SPINACI SALTATI E PARMIGIANO 3,5

5

PATATE AL FORNO 3,5

VERDURE GRIGLIATE 3,5

MARGHERITA 12,5

Base rossa, mozzarella, pomodoro
confit, basilico, olio EVO
*Red base, mozzarella, confit tomato, basil, EVO
oil*
4 - 5 - 13

CRUDAIOLA 12,5

Base rossa, mozzarella, pomodoro
confit basilico, stracciatella di bufala,
prosciutto crudo, olio EVO
*Red base, mozzarella, confit tomato,
basil, buffalo stracciatella, raw ham,
EVO oil*
4 - 5 - 13

BUFALINA 12,5

Base rossa, mozzarella, pomodoro
confit basilico, mozzarella di bufala,
olio EVO
*Red base, mozzarella, confit tomato,
basil, buffalo mozzarella, EVO oil*
4 - 5 - 13

ORTOLANA 12,5

Base rossa, mozzarella, pomodoro
confit, basilico, olio EVO, zucchine, melanzane e
pomodorini
*Red base, mozzarella, tomato confit,
basil, extra virgin olive oil, zucchini, eggplant,
and cherry tomatoes*
4 - 5 - 13

DOLCI

TIRAMISÙ 3,5

2 - 4 - 5

NEW YORK CHEESECAKE 3,5

2 - 4 - 5 - 6 - 13

MACEDONIA DI FRAGOLE 3,5

MOUSSE AL CIOCCOLATO BIANCO E

ARANCIA CANDITA 3,5

5

STAGIONALI

PIOVRA ALLA PIASTRA 14,5

Piovra, patate schiacciata e olio, prezzemolo
Octopus, mashed potatoes and parsley oil
7

TAGLIATA DI MANZO 14,5

Tagliata di manzo, rucola, grana e glassa
balsamico
*Sliced beef, rocket, parmesan and balsamic
glaze*
5 - 12

SALMON SALAD 14,5

Misticanza, tartare di salmone
marinato, uovo 64°, avocado, spinacino e
noci
*Mixed salad, marinated salmon
tartare, 64° egg, avocado, spinach
and walnuts*
1 - 2 - 6 - 10 - 14

BOWL NERA 14,5

Riso nero, cavolo viola, broccoli al
vapore, fagioli rossi, avocado, uovo 64°
sesamo e mayo veg
*Black rice, purple cabbage, steamed
broccoli, red beans, avocado, 64° egg
sesame and veg mayo*
2 - 6 - 10 - 12 - 14

COCA-COLA 4

Classica o zero - classic or zero

THE FREDDO - ICE TEA 3,5

Pesca o Limone - lemon or peach

ARANCIATA - CHINOTTO - GAZZOSA 4

Prodotti BIO - organic

CAPRESE DI BUFALA 14,5

Caprese, pomodorini gialli e rossi, basilico
*Caprese, yellow and red cherry tomatoes and
basil*
5

MONDEGHILI ALLA MILANESE 14,5

Mondeghili di manzo, crema di patate allo
zafferano e misticanza
*Beef Mondeghili, creamed potatoes with
saffron and mixed salad*
4 - 5 - 6 - 7

CAESAR SALAD 14,5

Misticanza, pollo, bacon, scaglie di grana,
crostini di pane, salsa caesar, uovo 64°
*Mixed salad, chicken, bacon, parmesan
shavings, croutons, caesar dressing, 64°C egg*
2 - 4 - 5 - 12 - 13

BOWL BIANCA 14,5

Riso bianco, pomodorini confit, piselli,
spinacino, finocchio, avocado, tartare
di salmone, soia e sesamo, uovo 64°
*White rice, confit cherry tomatoes,
peas, spinach, fennel, avocado, salmon
tartare, soy and sesame, egg 64°*
1 - 2 - 10 - 12 - 14

BEVANDE

SPREMUTA 4

Arancia / agrumi misti - orange

ICHNUSA/MENABRA 4

Non filtrata - unfiltered

VINO AL CALICE 4

Bianco / rosso - white / red