

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

Integrale*

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€



Rossa*

Riso rosso 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.*

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



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€
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€





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€*



ecooking
FEEL GOOD FOOD



@ecooking.world

WWW.ECOOKINGWORLD.COM