



TM

EcoUrmet

FOOD & MARKET

El sabor de lo fresco y natural



MENÚ

Precios sujetos a cambios sin previo aviso



Ensaladas Saludables

ENSALADAS ECOPLANTS

INGREDIENTES
Lechuga, espinaca, albahaca, maicitos, calabaza, arandanos deshidratados, tomates cherry, pimentón y semillas de ajonjolí.

ACOMPAÑANTE

Ecoplants con pollo	Valor: \$22.000
Ecoplants con salmón	Valor: \$30.000
Ecoplants con champiñones	Valor: \$22.000
Ecoplants con camarones	Valor: \$28.000

ENSALADA CON POLLO

INGREDIENTES
Lechuga, espinaca, tomate, pepino, aguacate, almendra laminada y aderezo cremoso. Valor: \$21.000

Desayunos Deliciosos

FARFAIT DE FRUTOS AMARILLOS

INGREDIENTES
Yogurt natural o griego, frutas, miel de abeja, granola, semillas de chía y hojas de menta.

Valor: \$16.000

FARFAIT DE FRUTOS ROJOS

INGREDIENTES
Yogurt natural o griego, frutas, miel de abeja, cereal de quinua chía y hojas de hierbabuena.

Valor: \$16.000

DESAYUNO PANCKECO

INGREDIENTES
Opc 1 - Panckeco de espinaca y plátano maduro. Acompañado de fresa, papaya y mango

Valor: \$15.000

Opc 2 - Panckeco de avena, banano, almendras y chía. Acompañado de uva, mango y papaya.

Valor: \$15.000

Opc 3 - Panckeco tradicional con queso crema, miel, fresa y arandanos.

Valor: \$14.000

DESAYUNO TRADICIONAL

INGREDIENTES
Arepas, huevos con o sin aliños, queso y chocolate o aguapanela.

Valor: \$12.000

PENDERISCO MONTAÑERO

INGREDIENTES
Arepas, calentao, huevos revueltos, queso asado, chorizo vegano, aguacate, galletas, chocolate o aguapanela con o sin leche.

Valor: \$20.000

TONÉSTIERRA

INGREDIENTES
2 ecoenvueltos con tortilla integral, tomate cherry asado, huevos revueltos, albahaca, plátano maduro y queso mozzarella. Acompañado de fresa y jugo de naranja.

Valor: \$15.000

HOMELET

INGREDIENTES
Homelet de verduras acompañado con jugo de naranja.

Valor: \$15.000

QUESO ASADO

INGREDIENTES
Queso con salsa de vino, uvas y manzana verde.

Valor: \$13.000

PATACONES X 5 UNIDADES

INGREDIENTES
Patacones acompañados de porción de guacamole y hogao

Valor: \$10.000

VIBRAS MARINAS

Camarones apanados con nachos y guacamole.

Valor: \$18.000

"Cocinamos con amor para que te alimentes con conciencia"

Entradas





Platos Fuertes

ATÚN ORIENTAL

INGREDIENTES

Atún a la plancha con vegetales en salsa oriental. Acompañado con quinua y almendra.

Valor: \$35.000

SALMÓN JIBUSÚ

INGREDIENTES

Salmón a la plancha acompañado de vegetales salteados, papas con especias y decorado con semillas de ajonjolí.

Valor: \$32.000

POLLO AL CURRY

INGREDIENTES

Láminas de pollo salteadas con curry, cebolla, manzana, maní y arándanos. Acompañado con vegetales salteados y pan de la casa

Valor: \$32.000

POLLO PRIMAVERA

INGREDIENTES

Pollo empanado en parmesano con rollitos de zucchini y ensalada fresca.

Valor: \$35.000

La Tradición Eco



WRAP VEGGIE CON POLLO

INGREDIENTES

Pollo a la plancha con especias, tortilla, mix de vegetales salteados, queso cheddar, papas rústicas y salsa chipotle.

Valor: \$22.000

TACURMET

INGREDIENTES

Tortilla, pollo a la plancha, frijol refrito, hojas de albahaca, pico de gallo, lechuga, salsa chipotle, guacamole y papas rústicas.

Valor: \$20.000

BURRITO GRANDE

INGREDIENTES

Tortilla con pollo desmechado o salteado de verduras con champiñones, salsa de queso cheddar, lechuga, pico de gallo, queso y guacamole.

Valor: \$19.000

BURRITO PEQUEÑO

INGREDIENTES

Tortilla pequeña con pollo desmechado o salteado de verduras con champiñones, salsa de queso cheddar, lechuga, pico de gallo, queso y guacamole.

Valor: \$12.000

PATAcón CON POLLO

INGREDIENTES

Pollo desmechado, queso mozzarella, maicitos, salsa de la casa y guacamole.

Valor: \$15.000

PAPAS ESPELETIA

INGREDIENTES

Papa criolla y papa capira con especias, limón, queso mozzarella, salsa de la casa.

Valor: \$10.000

ECOBURGER

INGREDIENTES

Pan artesanal, proteína (pollo apanado, a la plancha o proteína vegetal), queso mozzarella, lechuga, tomate, pepinos caramelizados, guacamole, papas criolla y capira con especias y salsa.

Valor: \$20.000

BURGERCON DE POLLO O VEGGIE

INGREDIENTES

Patacón, proteína (pollo apanado, a la plancha o proteína vegetal), queso mozzarella, lechuga, tomate, pepinos caramelizados, guacamole, papas criolla y capira con especias y salsa.

Valor: \$20.000

ECUBANO

INGREDIENTES

Pan cubano con pollo desmechado o atún o champiñones, queso mozzarella, lechuga, tomate, pepinos caramelizados y salsa de la casa.

Valor: \$16.000

SANDWICH PEQUEÑO DE POLLO

INGREDIENTES

Pan tajado con pollo desmechado o champiñones, salsa de ajo, lechuga, tomate, pepino, salteado de verduras y queso.

Valor: \$12.000

CÓCTEL DE CAMARONES

INGREDIENTES

Salsa roja, mango, cebolla, cilantro, tomate y camarones.

Valor: \$16.000

Pastas, Pizzas y Lasañas

PASTA COLIBRÍ CON POLLO

INGREDIENTES

Vegetales salteados, pasta larga con pollo, vinagre balsámico, queso parmesano y pan de la casa.

Valor: \$22.000

PASTA ALFREDO CON SALMON

INGREDIENTES

Pasta larga con salmón, cebolla caramelizada, salsa carmel, queso parmesano y pan de la casa.

Valor: \$32.000

PASTA CASA NOSTRA CON POLLO

INGREDIENTES

Pasta corta con pechuga de pollo a la plancha, salsa blanca, piña caramelizada, maicitos y pan de la casa.

Valor: \$24.000

PASTA CAPRESE

INGREDIENTES

Pasta larga con pesto, pollo a la plancha, tomate cherry, albahaca, crouttones de queso. Acompañada de pan de la casa.

Valor: \$22.000

PASTA POMODORO CON CAMARONES

INGREDIENTES

Pasta corta, salsa pomodoro con camarones, maicitos y pan de la casa.

Valor: \$28.000

PIZZA POLLO

INGREDIENTES

Pollo, maicitos, queso mozzarella y champiñones.

Valor: \$17.000

PIZZA NAPOLITANA

INGREDIENTES

Salsa pesto, tomate y queso mozzarella

Valor: \$15.000



PIZZA HAWAIANA

INGREDIENTES

Jamón de pollo, piña calada y queso mozzarella.

Valor: \$15.000

PIZZA VEGETARIANA

INGREDIENTES

Verduras salteadas con champiñones y queso mozzarella.

Valor: \$15.000

PIZZA MIXTA

INGREDIENTES

Combina nuestras pizzas al gusto

Valor: \$19.000

LASAÑA DE POLLO

INGREDIENTES

Pollo con salsa pomodoro, maicitos, champiñones, queso mozzarella y pan de la casa.

Valor: \$20.000

LASAÑA VEGETARIANA

INGREDIENTES

Verduras salteadas, queso, champiñones y pan de la casa.

Valor: \$18.000

Menú del Día

MENU DEL DIA

Valor: \$20.000

INGREDIENTES

Proteína a elección, arroz con semillas o vegetales, ensalada del día, acompañante del plato, sopa o crema, jugo natural en agua. (Nuestro menú varía cada día de acuerdo a la disponibilidad de los Eco Productores en sus cosechas)

PROTEINA

Salmón a la plancha con especias	Valor: \$27.000
Trucha	Valor: \$22.000
Filete de tilapia	Valor: \$20.000
Róbalo (basa)	Valor: \$20.000
Proteína vegetal de lenteja	Valor: \$20.000
Proteína vegetal de garbanzo	Valor: \$20.000
Chorizo vegetariano	Valor: \$20.000
Pollo apanado	Valor: \$20.000
Pollo a la plancha	Valor: \$20.000

MENU INFANTIL

INGREDIENTES

El menú infantil viene acompañado de papas a la francesa, helado o postre, juguito natural del día y sorpresa.

Opc 1 Mini burger	Valor: \$17.000
Opc 2 Nuggets de pollo	Valor: \$17.000



ADICIONES

Porción de arroz	Valor: \$3.000
Porción de ensalada	Valor: \$4.000
Porción de sopa, crema o frijol (sujeto a disponibilidad)	Valor: \$6.000
Ajiaco (domingo)	Valor: \$8.000
Porción de acompañante	Valor: \$2.500
Porción de jugo	Valor: \$2.000
Pollo a la plancha	Valor: \$8.000
Proteína vegetal de garbanzo	Valor: \$6.000
Chorizo vegetariano	Valor: \$5.000
Trucha	Valor: \$10.000
Proteína vegetal de lenteja	Valor: \$6.000
Pollo apanado	Valor: \$9.000
Róbalo (basa)	Valor: \$10.000
Mini burger	Valor: \$8.500
Salmón	Valor: \$15.000
Tilapia	Valor: \$10.000

Nuestras Bebidas

ECOJUGOS

Jugo de aguacate en leche	Valor: \$7.000
Jugo de aguacate naranja	Valor: \$7.000
Limonada de aguacate	Valor: \$7.000
Jugo de aguacate piña	Valor: \$7.000
Jugo de aguacate maracuyá	Valor: \$7.000
Jugo de aguacate gulupa	Valor: \$7.000
Jugo de yuca	Valor: \$7.000
Jugo de ahuyama	Valor: \$7.000
Jugo de brevas	Valor: \$7.000
Jugo de plátano	Valor: \$7.000
Malteada de aguacate	Valor: \$7.000

JUGOS NATURALES DE LECHE

Fresa	Valor: \$5.000
Mora	Valor: \$5.000
Maracuyá	Valor: \$5.000
Guayaba feijoa	Valor: \$5.000
Tomate de árbol	Valor: \$5.000
Guanábana	Valor: \$5.000
Mango	Valor: \$5.000
Jugos en leche vegetal	Valor: \$9.000

JUGOS NATURALES EN AGUA

Fresa	Valor: \$4.000
Mora	Valor: \$4.000
Piña	Valor: \$4.000
Guayaba feijoa	Valor: \$4.000
Tomate de árbol	Valor: \$4.000
Lulo	Valor: \$4.000
Guanábana	Valor: \$4.000
Gulupa	Valor: \$4.000
Mango	Valor: \$4.000
Maracuyá	Valor: \$4.000
Limonada natural	Valor: \$4.000

OTRAS BEBIDAS

Milo frío	Valor: \$5.000
Avena	Valor: \$4.000
Limonada de coco	Valor: \$7.000
Limonada de hierbabuena	Valor: \$6.000
Limonada de cereza	Valor: \$6.000
Jugo de naranja	Valor: \$4.000

MALTEADAS

Malteada de milo	Valor: \$8.000
Malteada de café	Valor: \$8.000
Malteada de cereza	Valor: \$8.000
Malteada de aguacate	Valor: \$8.000
Malteada de maracuyá	Valor: \$8.000

BEBIDAS CALIENTES

Quitafrio (Leche, wiskey, miel, especias)	Valor: \$6.000
Chocolate con leche	Valor: \$3.000
Chocolate negro (en agua)	Valor: \$2.000
Té chai (en leche)	Valor: \$5.000
Aguapanela (en agua)	Valor: \$1.500
Milo (en leche)	Valor: \$5.000
Café con leche	Valor: \$2.500



INFUSIONES & AROMÁTICAS

Infusión de aromática en agua (hierba buena, limoncillo, manzanilla)	Valor: \$ 2.000
Infusión de coca	Valor: \$ 2.000
Infusión de jengibre con miel	Valor: \$ 3.500
Aromática frutos rojos	Valor: \$ 3.500
Aromática frutos amarillos	Valor: \$ 3.500
Aromática frutos verdes	Valor: \$ 3.500
Frutos rojos deshidratados con cereza de café	Valor: \$ 3.500

CÓCTELES

Sex on the beach	Valor: \$14.000
Caipiroska	Valor: \$14.000
Cielo e infierno	Valor: \$16.000
Piña colada	Valor: \$14.000
Mojito	Valor: \$14.000
Daiquiri	Valor: \$14.000
Guapiña	Valor: \$16.000
Guacoco	Valor: \$14.000

CERVEZAS

Águila negra	Valor: \$4.000
Águila light	Valor: \$4.500
Club Colombia (dorada, negra, roja)	Valor: \$4.500
Corona	Valor: \$8.000
Coronita	Valor: \$5.000
Pilsen	Valor: \$4.000
Poker	Valor: \$4.000
Tres cordilleras (mestiza, negra, rosada, mona)	Valor: \$8.000
Artesanal hidromiel 350	Valor: \$16.000
Artesanal hidromiel 500	Valor: \$22.000
Artesanal Marley	Valor: \$18.000
Artesanal Berserker	Valor: \$24.000
Artesanal (sparrow, hendrix, yoda, chaplin)	Valor: \$12.000

MICHELADA DE CERVEZA

Águila negra	Valor: \$7.000
Águila light	Valor: \$7.000
Club Colombia	Valor: \$7.000
Poker	Valor: \$6.500
Pilsen	Valor: \$6.500

SODAS MICHELADAS

Soda de maracuyá	Valor: \$7.000
Soda de mango	Valor: \$7.000
Soda de mango biche	Valor: \$7.000
Soda de cereza	Valor: \$7.000

VINO DE LA CASA

Vino de la casa (kentao) copa	Valor: \$8.000
Vino de la casa (Kentao) botella	Valor: \$50.000
Vino de la casa (kentao) jarra	Valor: \$75.000

SANGRÍA

Copa de sangría	Valor: \$8.000
Jarra de sangría	Valor: \$60.000



EcoUrmet

FOOD & MARKET

El sabor de lo fresco y natural

ECOURMET™ FOOD & MARKET

Dir.: Cra. 30 #28 - 34 Zona Rosa Urrao - Antioquia
PBX: 850 2024 - 321 864 3643 www.ecourmet.com

 [ecourmet](#)  [ecourmet](#)  [ecourmet](#)

