

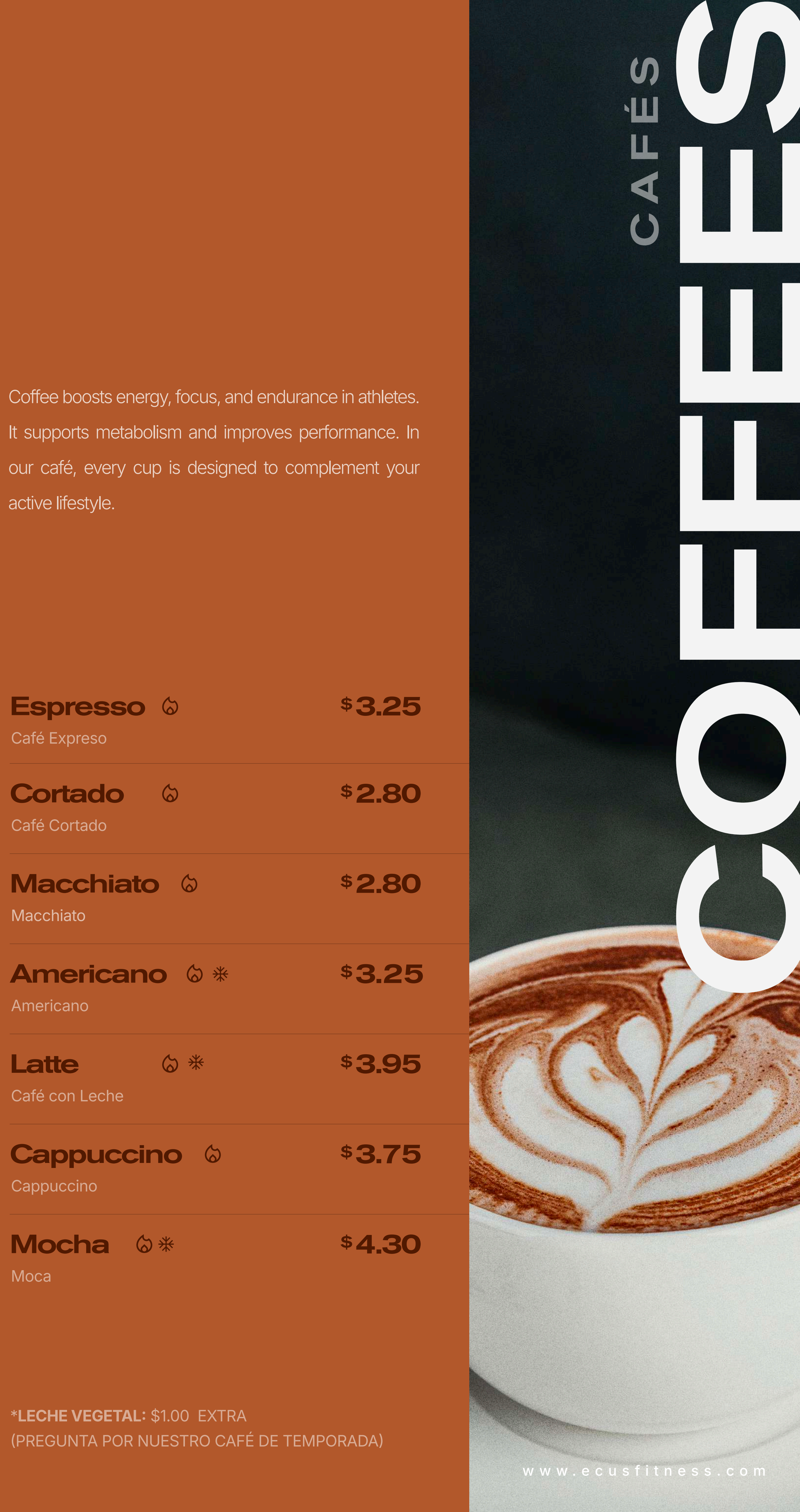


ecafé

Coffee boosts energy, focus, and endurance in athletes. It supports metabolism and improves performance. In our café, every cup is designed to complement your active lifestyle.

Espresso 	\$3.25
Café Expreso	
Cortado 	\$2.80
Café Cortado	
Macchiato 	\$2.80
Macchiato	
Americano  	\$3.25
Americano	
Latte  	\$3.95
Café con Leche	
Cappuccino 	\$3.75
Cappuccino	
Mocha  	\$4.30
Moca	

***LECHE VEGETAL:** \$1.00 EXTRA
(PREGUNTA POR NUESTRO CAFÉ DE TEMPORADA)



CAFÉS

SO
EE
EE
CO

CAFÉS S E E F C O C

Coffee boosts energy, focus, and endurance in athletes. It supports metabolism and improves performance. In our café, every cup is designed to complement your active lifestyle.

Cold Brew ✱	\$3.50
Cold Brew	

Cold Brew Latte ✱	\$3.50
Cold Brew con Leche	

Flat White ☺	\$4.30
Café Flat White	

Frozen Coffee ✱	\$4.50
Frappé de Café	

Coffee Lemonade ✱	\$4.75
Limonada de café	

Bulletproof Coffee ☺	\$4.40
Coffee blended with butter	
Café licuado con mantequilla	

***LECHE VEGETAL:** \$1.00 EXTRA
(PREGUNTA POR NUESTRO CAFÉ DE TEMPORADA)

OTRAS BEBIDAS

OTHER DRINKS

Discover the authentic taste of our natural beverages, made with fresh products and no preservatives. A delicious, light, and healthy option to refresh yourself and take care of your wellbeing every day.

Tea Infusion ☪ ✱ \$ **4.45**
Infusión

Matcha Latte ☪ ✱ \$ **4.45**
Matcha

Organic Hot Chocolate ☪ \$ **4.50**
Chocolate Caliente Orgánico

Green Juice ✱ \$ **5.50**
Verde: Kale, Apio, Pepino y Manzana.
Super Verde: Espinaca, Pepino, Piña, Hierba Buena y Jengibre.
Ultra Verde: Alfalfa, Espinaca, Manzana Verde y Pepino.

Fruit Juices ✱ \$ **3.15**
Jugo de Fruta Natural.

***LECHE VEGETAL:** \$1.00 EXTRA
(PREGUNTA POR NUESTRO CAFÉ DE TEMPORADA)

EXTRAS

EXTRAS

Syrup Flavors **\$ 1.15**
Jarabes

Almendra / Vainilla / Avellana / Caramelo

Glass of Milk **\$ 1.45**
Vaso de Leche

Plant-Based Milk **\$ 1.75**
Leche vegetal

Honey **\$ 1.15**
Miel

" MENU RECOMMENDATION "

GREEN JUICE 5.50



Drinking natural juices and incorporating exercise into your routine is a powerful combination. Juices provide vitamins, minerals, and hydration, while exercise strengthens the body, improves circulation, and boosts energy. Together, they support health, strengthen the immune system, and contribute to a balanced lifestyle.

Protein is key for athletes: it repairs and builds muscle, speeds up recovery, provides energy, and prevents injuries. Regular consumption improves performance, tones the body, and strengthens an active lifestyle.

Protein Shake

Batido de Proteína

\$ 7.99

Leche o Agua / Fruta / Semillas

EX

TRAS

Protein Scoop

Scoop de Proteína

\$ 3.90

Creatine 5gr

Creatina

\$ 1.00

Spirulina 2gr

Spirulina

\$ 1.50

Collagen 19gr

Colágeno

\$ 2.50

✱ **Extras are sold only with the purchase of your protein shake.**
Los extras se venden por la compra de tu batido de proteína.

Complete your meals with refreshing and nourishing drinks. The right beverage not only enhances flavor but also supports hydration and balance, turning every meal into a fuller experience.

Still water

330 ml

\$ 2.00

Agua sin gas

Güitig Water

330 ml

\$ 2.50

Güitig vidrio

Coconut Water

335 ml

\$ 3.40

Agua de Coco

Gatorade

473 ml

\$ 2.95

Gatorade de vidrio

Orange Juice

D´hoy

\$ 2.95

Jugo de Naranja

5am UP

Guayusa

\$ 3.50

5am Up

Cranberry Juice

D´hoy

\$ 3.75

Jugo de Arándano

Beet Juice

D´hoy

\$ 3.75

Jugo de Remolacha

LIBRE
PASTOREO

MEJOR CALIDAD
NUTRICIONAL

ALIMENTACIÓN
NATURAL



PROTEÍNA REAL

Todo empieza desde el Origen. En **ECUS** entrenas con lo mejor y te alimentas con lo mejor.

Usamos huevos de gallinas libres de jaulas Organic Life.

Criadas de forma natural y responsable .



@organiclifeec

✱ All our main dishes are served with an infusion tea or an Americano coffee.

Todos nuestros platos fuertes incluyen una infusión de te o un americano.

For athletes, healthy eating is essential. Proper nutrition boosts performance, speeds up recovery, and lowers the risk of injuries. Nutritious foods provide the energy and nutrients needed for intense training and sustained endurance. Without a balanced diet, the body can't perform at its best.

Salmon Toast

Tostada de Salmon

\$11.95

Tostada de pan artesanal de masa madre con pesto de albahaca, rúcula fresca y aguacate cremoso, coronada con huevo pochado y láminas de salmón ahumado.

Calories / Calorías	590
Carbs / Carbos	28 gr
Fats / Grasa	38 gr
Protein / Proteína	36 gr

Chicken Wrap

Wrap de Pollo

\$9.95

Jugosa pechuga de pollo a la plancha con lechuga fresca, pico de gallo y guacamole cremoso, acompañada de queso holandés derretido y envuelta en una tortilla de harina caliente.

Calories / Calorías	765
Carbs / Carbos	49 gr
Fats / Grasa	34 gr
Protein / Proteína	65 gr

Chicken Cobb Salad

\$9.95

Ensalada Chicken Cobb

Ensalada fresca de lechuga, tomate cherry, cebolla curtida, zanahoria y col morada, acompañada de pechuga de pollo a la plancha, aguacate cremoso, huevo duro, tocino crujiente y queso holandés, finalizada con aderezo balsámico.

Calories / Calorías	740
Carbs / Carbos	22 gr
Fats / Grasa	48 gr
Protein / Proteína	61 gr

✱ Let us know about your allergies.
Infórmenos sobre sus alergias.

COMIDA

COLE



Steak Burrito

\$ 14.95

Burrito de carne

Tortilla de harina rellena con lomo fino a la plancha, huevos revueltos, tocino crujiente, tomate y cebolla salteados.

Calories / Calorías	915
Carbs / Carbos	68 gr
Fats / Grasa	45 gr
Protein / Proteína	58 gr

Honey Turkey / Chicken Sandwich

\$10.95

Sánduche de Pavo/ Pollo

Pan artesanal de masa madre relleno con pechuga de pavo o pollo, col morada, zanahoria rallada y cebolla caramelizada, acompañado de guacamole y aderezo honey mustard.

	Pavo	Pollo
Calories / Calorías	615	695
Carbs / Carbos	62 gr	62 gr
Fats / Grasa	25 gr	27 gr
Protein / Proteína	35 gr	52 gr

Eggs and Bacon

\$9.95

Huevos con tocino

Huevos revueltos preparados al momento acompañados de tocino crujiente y aguacate fresco.

Calories / Calorías	720
Carbs / Carbos	8 gr
Fats / Grasa	62 gr
Protein / Proteína	34 gr

Steak and Eggs

\$ 14.95

Huevos con Lomo Fino

Huevos revueltos acompañados de lomo fino a la plancha, servido sobre cebolla caramelizada y aguacate fresco.

Calories / Calorías	835
Carbs / Carbos	10 gr
Fats / Grasa	65 gr
Protein / Proteína	52 gr

★ **Let us know about your allergies.**
Infórmenos sobre sus alergias.

" MENU RECOMMENDATION "

TEXMEX BURRITO \$11.95



Inspired by the vibrant flavors of Tex-Mex cuisine, our Tex Mex Burrito brings together slow-cooked shredded beef, fluffy seasoned rice, black beans, sweet corn, melted Dutch cheese, fresh pico de gallo, and our creamy yogurt guacamole, all wrapped in a warm flour tortilla. Served with crispy tortilla chips, every bite offers the perfect balance of savory, fresh, and creamy flavors, creating a satisfying meal that's both comforting and nourishing.

Ecafe



Quinoa / Rice Balance Bowl

\$9.95

Bowl de Arroz / Quinoa.

Bowl de quinoa o arroz acompañado de pechuga de pollo a la plancha, lechuga fresca, zanahoria, col morada, pepinillos, cebolla curtida, mango y tomate cherry, servido con aderezo ranch.

	Arroz	Quinoa
Calories / Calorías	755	705
Carbs / Carbos	84 gr	72 gr
Fats / Grasa	25 gr	25 gr
Protein / Proteína	48 gr	48 gr

Avocado Toast

\$6.50

Tostada de Aguacate

Tostada de pan artesanal de masa madre con guacamole cremoso, tomate picado y huevos pochados, terminada con salsa pesto.

Calories / Calorías	530
Carbs / Carbos	32 gr
Fats / Grasa	38 gr
Protein / Proteína	18 gr

Wrap Perico

\$6.00

Wrap de Huevos Pericos.

Tortilla de harina rellena con huevos revueltos preparados con tomate y cebolla, acompañados de guacamole cremoso.

Calories / Calorías	895
Carbs / Carbos	55 gr
Fats / Grasa	58 gr
Protein / Proteína	38 gr

Bagel Omelette

\$11.95

Bagel de Omelette

Bagel tostado relleno con omelette de huevo, tocino crujiente y guacamole, acompañado de ensalada fresca.

Calories / Calorías	1025
Carbs / Carbos	80 gr
Fats / Grasa	61 gr
Protein / Proteína	49 gr

★ Let us know about your allergies.
Infórmenos sobre sus alergias.

Tex-Mex Bowl

\$ 10.95

Bowl Estilo Mexicano

Bowl lleno de sabor con arroz y choclo dulce, carne desmechada, frejol negro con tomates cherry, pico de gallo fresco, guacamole cremoso y chips crujientes.

Calories / Calorías	793
Carbs / Carbos	105 gr
Fats / Grasa	33 gr
Protein / Proteína	41 gr

Tex-Mex Burrito

\$ 11.95

Burrito Estilo Mexicano

Burrito relleno de carne mechada, arroz, frejol negro, arroz con choclo dulce, queso holandés, pico de gallo y guacamole, acompañado de chips crujientes.

Calories / Calorías	783
Carbs / Carbos	91 gr
Fats / Grasa	25 gr
Protein / Proteína	45 gr

Greek Yogurt Power Bowl

\$ 9.95

Bowl Energético de Yogurt Griego

Yogurt griego cremoso acompañado de granola crujiente, fresas, arándanos, kiwi, banano fresco y miel de abeja.

Calories / Calorías	470
Carbs / Carbos	65 gr
Fats / Grasa	12 gr
Protein / Proteína	23 gr

Oat Protein Waffle

\$ 9.95

Waffles de avena

Waffle de avena y plátano acompañado de coulis de frutos rojos, yogurt griego, fruta fresca y un toque de miel de abeja y canela.

Calories / Calorías	540
Carbs / Carbos	82 gr
Fats / Grasa	16 gr
Protein / Proteína	20 gr

✱ Extras are sold only with the purchase of your dish.
Los extras se venden por la compra de tu plato fuerte.

EXTRAS

Egg/Huevo	\$ 1.50
Bacon/Tocino	\$ 2.00
Avocado/Aguacate	\$ 1.00
Bread/Pan	\$ 1.50
Chicken/Pollo	\$ 3.00
Steak/Lomo	\$ 6.00
Porción de Fruta	\$ 2.00

✱ **Extras are sold only with the purchase of your dish.**
Los extras se venden por la compra de tu plato fuerte.



" MENU RECOMMENDATION "

SMOKED SALMON TOAST \$11.95



Our salmon toast is a healthy and delicious option. Made with whole grain bread, fresh salmon rich in omega-3, poached egg, and a touch of lemon, it provides protein, healthy fats, and antioxidants. A light, nutritious, and perfect combination for a breakfast or snack full of energy.

" M E N U R E C O M M E N D A T I O N "

HEALTHY DESSERTS \$5.50



Healthy desserts prove that performance and pleasure can go hand in hand. Made with natural ingredients and balanced nutrition, they satisfy your cravings while supporting recovery and energy. Choose better fuel — because discipline deserves something delicious.

★ **Ask about our healthy dessert options.**
Pregunta por nuestras opciones de postres saludables.



Ecufé