



LA NEVERA FIT

Buscamos que tengas una experiencia deliciosa y sobre todo saludable. Es por esto que preparamos de manera única la granola, el yogurt y las mantequillas vegetales. Para darle el toque dulce usamos stevia y panela. Además, nuestro yogurt es descremado y los panes son veganos, hechos de avena o quinoa y semillas naturales.



DESAYUNOS

Por favor
Pedir en caja.



Desayuno Fit S/20

Avena de vainilla o cacao con yogurt griego descremado, acompañado de granola mantequilla de maní, chia y 2 frutas de estación.

PARFAIT Parfait de S/24,50

Chirimoya

Capas de yogurt griego descremado, granola y pulpa de chirimoya, con un toque de nibs de cacao, acompañado de miel a elección.

- ☞ Miel de maple
- ☞ Miel de abeja
- ☞ Miel de panela

*Disponibilidad sujeta a la temporada de la fruta.

Parfait de S/24,50

Brownie

Capas de yogurt griego descremado, brownie bites, granola y mantequilla de maní, acompañado de 2 frutas de estación y miel a elección

- ☞ Miel de maple
- ☞ Miel de abeja
- ☞ Miel de panela

*Mantequilla de cashews + S/. 2

Chía pudding S/19,50

Pudding de chia con yogurt griego descremado, acompañado de 2 frutas de temporada, granola y mermelada de arándanos.

Ensalada de Frutas de Temporada S/. 22,50

Acompañado de yogurt griego descremado, granola y miel.

Waffles o Panqueques S/25.50

*Waffles o panqueques sin toppings S/16,50

Waffles de vainilla o cacao: a base de avena, linaza y claras de huevo.

Panqueques: a base de claras y harina de avena.

Sabores:

- ☞ Plátano ☞ Camote ☞ Quinoa con chía
- ☞ Espinaca ☞ Beterraga ^{VE} ☞ Maracuya ^{VE}

Acompañado de 4 Toppings a elección:



- ☞ Frutas de temporada
- ☞ Miel de maple
- ☞ Miel de abeja
- ☞ Miel de panela
- ☞ Nibs de cacao
- ☞ Goji berries
- ☞ Semillas de girasol
- ☞ Coco rayado
- ☞ Linaza
- ☞ Pasas negras
- ☞ Almendras
- ☞ Granola
- ☞ Chía
- ☞ Quinoa pop
- ☞ Pecanas
- ☞ Mantequilla Maní
- ☞ Mantequilla Choco-Maní
- ☞ Mantequilla Almendra-Maní
- ☞ Mantequilla Cashews
- ☞ Maní
- ☞ Cashews
- ☞ Polen
- ☞ Ajonjolí

*Preguntar por las frutas de temporada.

Area de pegue

Por favor
Pedir en caja.

SMOOTHIE BOWLS

*Acompañado de 4 toppings a elección

Mango y Plátano S/23

Mango, plátano y yogurt griego descremado.

Berries S/25

Arándanos, frambuesas, moras, fresas, plátano y yogurt griego descremado.

Maracuyá S/22

Pulpa de maracuyá yogurt griego y plátano.



SMOOTHIE BOWLS VEGANOS

*Acompañado de 4 toppings a elección

Spirulina S/. 23 VE

Plátano, espinaca, piña y spirulina.

Black Smoothie S/. 25 VE

Plátano, carbón activado y leche de coco.

Banana Mama S/. 26 VE

Plátano, leche de coco, esencia de coco y piña.

Pitahaya bowl S/. 27 VE

Pitahaya, plátano con leche de coco.

Lúcuma S/. 23 VE

Lúcuma con plátano y leche de almendras.



Bowl de Avena S/22 La Nevera Fit

Avena tradicional con claras de huevo y 2 frutas de temporada, acompañada de mantequilla de maní, coco rallado, semillas de chía y un toque de canela.

Bowl de Avena S/27 Proteica

Avena tradicional con proteína, 2 frutas de temporada, acompañada de mantequilla de maní, linaza, goji berries y un toque de canela.

Proteína:

☞ Whey ☞ Isolatada ☞ Vegana + S/.2

AÇAÍ BOWLS

Açaí Bowl Simple S/24,50 VE

Pulpa de açai licuada con plátano.

Toppings:

☞ Fresa ☞ Miel
☞ Plátano ☞ Granola

Açaí Nevero Tropical S/27,50 VE

Pulpa de açai licuada con piña y mango.

*Acompañado de 4 toppings a elección

Açaí bowl Original S/27,50 VE

Pulpa de açai licuada con plátano y berries.

*Acompañado de 4 toppings a elección



TOPPINGS A ELECCIÓN

- ☞ Frutas de temporada ☞ Chía
- ☞ Miel de maple ☞ Quinoa pop
- ☞ Miel de abeja ☞ Pecanas
- ☞ Miel de panela ☞ Maní
- ☞ Nibs de cacao ☞ Cashews
- ☞ Goji berries ☞ Polen
- ☞ Semillas de girasol ☞ Ajonjolí
- ☞ Coco rayado ☞ Mantequilla Maní
- ☞ Linaza ☞ Mantequilla Choco-Maní
- ☞ Pasas negras ☞ Mantequilla Almendra-Maní
- ☞ Almendras ☞ Mantequilla Cashews
- ☞ Granola

*Preguntar por las frutas de temporada,

Por favor
Pedir en caja.

OMELETTE'S

Omelette Fit S/. 19,50

Claros de huevos revueltos con pimientos, cebolla blanca y espinaca.

Omelette Italiano

NEW S/. 23

Huevos batidos, prosciutto, queso mozzarella y cebollita china, acompañado de tostaditas.

Omelette Fungi

NEW S/. 23

Huevos batido, champiñones y zucchini grillados, espinaca, cebolla caramelizada, queso fresco, acompañado de tomate confitado y tostaditas.



TOSTADAS

*Selecciona Pan de Avena o Quinoa

Con Palta y Aceite de Oliva S/. 17 **VE**

Con Palta y Hummus S/. 17 **VE**

Con Huevos Revueltos S/. 13,50 **VE**
3 claras 1 yema

Tostadas La Nevera Fit S/. 21

2 tostones coronados con pimiento, cebolla caramelizada, queso fresco, portobellos grillados, hummus, huevitos de codorniz y germinados.



Tostadas Mediterráneas S/. 23

2 tostones coronados con palta, huevo a la plancha, tomatitos cherry y germinados, acompañados de una ensalada de arúgula.

El Benedicto **NEW** S/. 24

Tostón de avena, con huevos escalfados, prosciutto, arúgula bebé, tomate confitado, palta, decorado con salsa mostañevera.



Tostadas Francesas Fit S/. 22

Acompañadas de 2 frutas de estación y miel a elección:

☞ Panela ☞ Abeja ☞ Maple

Tostaditas Dulcet **NEW** S/. 21

Pan de quinoa, untado con crema dulce de cashews, acompañado de 3 frutas de temporada y miel a elección.

*Preguntar por las frutas de temporada,

SANDWICHES

Por favor
Pedir en caja.

Baguetino tipo capresse

S/. 21

Queso mozzarella, tomate con chimichurri, albahaca y germinados. Con un toque de mayonesa de cashews.

Chicken Salad Sandwich Fit

S/. 21

Pechuga de pollo deshilachada con pasas negras, pecanas, uvas, cebolla, apio, yogurt griego descremado y germinados.

Sándwich al Pesto **NEW**

S/. 25

Pan de quinoa, pesto fit, mayonesa de cashews, queso mozzarella, zucchini y champiñones grillados, acompañado de una ensaladita de arúgula.

Baguetino Vegetariano

S/. 21

Cebolla blanca caramelizada, palta, tomate, lechuga, y germinados, untado con de hummus de la casa.

Sandwich El Neverito

S/. 23

Pechuga de pollo deshilachada, pimiento, cebolla caramelizada, germinados y chimichurri.

Baguetino tipo Salmón de la Casa

S/. 24

Salmón deshidratado, palta, tomate y germinados con un toque de mayonesa de cashews y cebolla china.



SALADOS

Por favor
Pedir en caja.

PIQUEOS



Piqueo Nevero S/19.50

Palitos de apio y zanahoria con pita chips, acompañados de mayonesa de cashews o hummus y guacamole.



Pan al ajo S/. 11
Pan baguette con aceite de oliva, ajo y un toque de oregano.

Piqueo Amazónico **NEW** S/. 19
Platanitos a la plancha, pollo deshilachado con cecina en mayonesa de cashews, decorado con pimiento y huevitos de codorniz.



CREMAS (8 Oz)

Crema de Zapallo con Poro S/. 13 **VE**

Acompañada de crutones y queso parmesano (opcional)

Crema de Espinaca y Brocoli S/. 13 **VE**

Acompañada de crutones y queso parmesano (opcional)

Crema de Zanahoria S/. 13 **VE**

Acompañada de crutones y queso parmesano (opcional)



SALADOS

Fideos al Pesto Nevero S/. 26

Pollo a la plancha, con pasta integral al pesto fit de palta, tomatitos cherrys y queso parmesano.



Bowl de Ensalada La Nevera Fit S/. 25

Lechuga, espinaca, palta, pimiento, huevo duro, mix de verduritas con carbohidrato a elección y proteína seleccionada.

Proteína

- ☑ Atún light
- ☑ Pollo a la plancha
- ☑ Hamburguesa de lentejas **VE**
- ☑ Hamburguesa de garbanzos **VE**

Carbohidratos

- ☑ Arroz Integral
- ☑ Quinoa

*Con aliño La Nevera Fit



ENSALADAS

César Nevero

S/. 26

Muy a nuestro estilo, mix de lechugas, arúgula, trozos de pollo, crutones de pan de avena, queso parmesano y alcaparras acompañado de nuestra césar de la casa

Palta Reina Nevera

S/. 27

Palta rellena de atún, cebolla, apio, tomatitos cherry y mayonesa de cashews, acompañada de papitas cocktail salteadas y ensaladita de arúgula.



ARMA TU BOWL S/. 33

CARBOHIDRATOS

Escoge 1

- Arroz Integral
- Quinoa Blanca
- Quinoa Negra
- Fideos Integral

TOPPINGS

Escoge 5

- Cebolla Caramelizada
- Palta
- Col Morada
- Tomate
- Rabanito
- Zucchini
- Pepino
- Mango
- Piña
- Uva
- Espinaca
- Lechuga verde
- Lechuga Morada
- Alverjas
- Vainitas
- Zanahoria
- Choclo
- Pimiento

PROTEINA

Escoge 1

- Atún Fresco
- Salmón deshidratado
- Pescado Blanco
- Trucha
- Pollo Sancochado
- Hamburguesa de Lentejas
- Hamburguesa de Garbanzos

SALSAS

Escoge 1

- Agridulce
(Vino tinto, Sillao y Miel)
- Salsa de Soya
- Aliño de Limón
- Apimentado Picante
(Mayonesa vegana, limón, pimiento y pimiento cayena)

SUPER FOOD

Escoge 1

- Ajonjolí Negro
- Ajonjolí Blanco
- Semillas de Girasol
- Chía
- Pecanas
- Almendras

Por favor
Pedir en caja.

SALADOS VEGANOS

Lenterguesa Nevera

S/. 29 VE

Hamburguesa de lentejas de la casa acompañada de puré de camote y chia, ensalada fresca de tomate, zucchini y choclito bebé, ligeramente adornada por reducción de balsámico.

Fettuccine a la huancaína vegana

S/. 30 VE

Hamburguesa de lentejas o garbanzos, acompañada de fettuccine con crema de ají vegana.

Pasta a la Bologteja fit

S/. 29 VE

Fettuccine en salsa a la bolognesa, coronada con tres albóndigas de lentejas.

*Queso parmesano opcional.

Burguer Nevero

S/. 28 VE

Hamburguesa de lentejas o garbanzos en pan andino, mayonesa de cashews, lechuga y tomate. Acompañada con papitas cocktail salteadas y guacamole.



SALADOS



Bolw Nevero Oriental

S/. 28,50

Pescado de temporada, palta y carbohidrato a elección. Acompañada por zumo de limón y sillao.

🌿 Arroz Integral 🌿 Quinoa



Filete Nevero a la Plancha

S/. 27

Filete de pollo acompañado de verduras grilladas: zucchini, berenjena, pimiento, cebolla blanca y zanahoria con papitas cocktail salteadas.

Tartar Nevero

S/.28

De atún fresco acompañado de palta, zucchini, rabanito y ají limo, tostaditas de la casa y nuestra salsa apimentada nevera.



Atún al Grill Nevero

S/.40.50

Medallón de atún al grill a las finas hierbas, acompañada de salsa de pimiento, causitas de beterraga, zucchini, y espárragos salteados, choclito bebé y nuestra salsa apimentada nevera.



Salmonero Fit

S/40.50

Salmón al grill, con pure rustico de espinaca. Acompañada de una ensalada de arúgula, bañado ligeramente en salsa de cashews.



CAFÉ

	Caliente	Helado	
- Americano	S/. 8,5	S/9,5	VE
- Espresso	S/. 6,5	---	VE
- Espresso Doble	S/. 9,5	---	VE
- Latte	S/10,5	S/11,5	
- Capuccino	S/12,5	S/13,5	
- Mochaccino	S/13,5	S/14,5	
- Macchiato	S/. 8,5	S/9,5	
- Chocolate Caliente	S/12,5	---	
- Matcha Latte	S/16,5	S/17,5	

*Con leche vegetal + S/2 VE

JUGOS

- De estación	S/10,5	VE
- De estación con Leche	S/12,5	
*Con leche vegetal	+ S/2	VE
- Naranja	S/10,5	VE
- Surtido	S/12,5	VE
- Zanaranja + Kión	S/11,5	VE
- Piña + Plátano +Chía	S/11,5	VE
- Maracuyá	S/10,5	VE
- Fresa	S/13,5	VE
*Con leche vegetal	+ S/2	VE

SMOOTHIES

- Tropical	S/14,5	
Mango, Piña, Zanahoria		
- Frutos Rojos	S/15,5	
Frambuesa, Mora, Fresa, Arandano.		
- Green Punch	S/15,5	
Platano, Piña, Espinaca		
- Omega Power	S/14,5	
Platano, Chia, Naranja, Piña		
- Naranja	S/13,5	
- Maracuyá	S/13,5	
*Con leche vegetal	+ S/2	VE

BEBIDAS

Por favor
Pedir en caja.



INFUSIONES

	Caliente	Helado	
- Frutos Rojos	S/9,5	S/10,5	VE
- Té Verde	S/8,5	S/9,5	VE
- Hierba Luisa	S/8,5	S/9,5	VE
- Menta	S/8,5	S/9,5	VE
- Manzanilla	S/8,5	S/9,5	VE

PROTEÍNAS

- Batido Whey	S/. 11,5	
- Batido Veganos	S/. 13,5	VE
- Batido Isolate	S/. 13,5	
Con Leche	+S/.2.50	
Con plátano	+S/.1.50	
*Con leche vegetal	+S/.3	VE

LIMONADAS

Natural	S/. 8,5	VE
Hierba Luisa	S/. 9,5	VE
Aguaymanto	S/. 10,5	VE
Fresa	S/. 10,5	VE
*Frozen + S/2		

AGUA

Con o sin gas

San Mateo	S/. 6
Cielo	S/. 5

ADICIONALES

Por favor
Pedir en caja.

- Porción Arroz	S/ 9,5	
- Porción Quinoa	S/9,5	
- Tostada sola	S/10,5	VE
3 tostadas. Pan de avena		
- Huevos revueltos	S/8,5	
3 claras 1 yema		
- Guacamole	S/7,5	VE
- Porción de helado saludable	S/7	
Preguntar por sabores		
- Porción de helado vegano	S/8	VE
Preguntar por sabores		
- Porción de helado Lift	S/9,5	
Preguntar por sabores		
- Filete de pollo a la Plancha	S/12,5	
- Hamburguesa Lentejas	S/9,5	
- Hamburguesa Garbanzo	S/9,5	

