

Bienvenidos



TE SUBIMOS LA ENERGIA
LA
SUBIDA





CAFETERÍA

	SIMPLE	DOBLE	VEGETAL
Ristretto	\$ 1.600	2.500	
Espresso / ice	\$ 1.800	2.700	
Americano	\$ 1.800	2.700	
Lungo	\$ 1.800	2.700	
Cappuccino	\$ 3.200	3.800	4.300
Cortado	\$ 3.200	3.800	4.300
Latte	\$ 3.700	4.100	4.600
Latte Chai	\$ 4.000		4.600
Macchiato	\$ 2.200	2.900	3.400
Chocolate La Subida	\$	3.800	4.500
Espresso-tonic	\$ 3.900		
Mocaccino	\$ 3.900	4.100	
Té variedades	\$ 2.400		
Té variedades c/leche	\$	2.700	3.200
Tisanas (infusiones)	\$	2.400	
Sirup (agregado)	\$ 800		



RECETAS FRÍAS

	SIMPLE	VEGETAL
Cold Brew extracción en frío de café.	\$ 4.000	
Cold Brew Late. extracción en frío de café con leche	\$ 4.500	5.200
Cold Brew La Subida extracción en frío de café con mix de cítricos y chancaca.	\$ 4.500	
Espresso Latte Frío: espresso y leche texturizada en prensa francesa.	\$ 4.000	4.700
Café Frappé: espresso doble, sirup, leche, crema chantilly y hielo frappe.	\$ 4.500	5.200
Frappé Tropical: mix de frutos rojos, helado de arándano, piña y jugo de naranja.	\$ 6.500	
Affogato: espresso doble, helado de vainilla.	\$ 4.000	
Milkshake: helado a elección, goma, leche, crema.	\$ 5.500	6.700
Milkshake pie de limón: Helado de limón, leche, jugo de limón, leche condensada y crema chantilly.	\$ 6.000	
Café helado helado de vainilla, café espresso, goma y crema chantilly.	\$ 5.500	6.700

BATIDOS Y JUGOS



Funcional	\$ 3.900
jugo de apio, pomelo y naranja, gotas de limón y acelga cruda	
Jugo viejas cleteras	\$ 3.800
limonada, pomelo y jengibre	
Jugo de pomelo	\$ 3.500
Jugo de naranja	\$ 3.500
Jugo de naranja, zanahoria y betarraga	\$ 3.800
Limonada	\$ 3.500
Limonada frutilla	\$ 3.500
Ice Tea La Subida	\$ 3.100
Té mango/coco, goma (azúcar), menta	

MOCKTAIL

Mojito Kombucha	\$ 4.200
kombucha, jengibre, goma (azúcar) jugo de pomelo, albahaca	

AGREGA

Menta, Jengibre

\$ 500



AGUAS Y BEBIDAS



Bebidas lata 355 ml gaseosas	\$ 2.000
Agua mineral c/gas o s/gas	\$ 1.500
Agua mineral Solan de Cabras	\$ 2.000
Bebida isotónica botella 500 cc	\$ 2.000
Bebida energética variedades	\$ 3.000
Kombucha 500 cc	\$ 5.000
Mahou 0.0 tostada 330 cc	\$ 4.000
Heineken 0.0	\$ 3.000
Royal Guard 0.0	\$ 3.000
Be Well (lata, mix de jugos naturales)	\$ 2.100



DESAYUNOS Y ONCES

TODOS INCLUYEN CAFÉ Y JUGO

DESAYUNO HASTA LAS 12:00 P.M. / ONCE DESDE LAS 18:00 HRS

DEPORTISTA

\$ 10.900

Yoghurt natural endulzado, granola casera, mix de frutas y mantequilla de maní.

TOSTADAS

\$ 11.900

2 tostadas de pan masa madre, palta, tomate, aceite de oliva, 2 huevos pochados de gallina libre, orégano y ciboulette.

TRADICIONAL

\$ 9.800

Paila de 3 huevos de gallina libre, jamón y queso, panes, mermelada, mantequilla, (opcional sin jamón y queso).

CROISSANT

Croissant pechuga de pavo cocida, queso o tomate.

DESAYUNO RECARGADO

Puedes agregar fruta con yogurt - granola y mantequilla de maní + torta (mil hoja, santa ignacia, pie de limón o queque de zanahoria)

\$ 6.000

AGREGA

Jamón \$1.000 / Queso \$1.000 / Tomate \$500 / Tocino \$2.000



MENÚ EJECUTIVO

LUNES A VIERNES

- + SOPA O ENSALADA \$ 12.900
- + PLATO DE FONDO DEL DÍA
- + CAFÉ ESPRESSO, AMERICANO O LUNGO
- + JUGO DE NARANJA, JUGO DE POMELO O LIMONADA

SÁNDWICHES

PAVO \$ 6.500

Pechuga de pavo cocida (láminas) mantequilla de hierbas, pepinillos dulces y mix de hojas.

BAGUEL DEL SALMÓN \$ 7.500

Salmón ahumado, queso crema, ciboulette, pepino, berros

BARROS LUCO \$ 8.700

Carne y queso gouda, en pan amasado

CHURRASCO ITALIANO \$ 9.800

Pan amasado, carne, tomate, palta y mayonesa.

MECHADA \$ 9.800

Mechada de vacuno , cebollas caramelizadas, mayonesa y queso gouda.

CREMOSO DE CABRA \$ 7.000

Pan ciabatta, vegetales asados; zapallo italiano, berenjenas, cebollas y tomates, con cremoso de queso de cabra acompañado de papas al horno

PESCADO \$ 11.800

Pescado frito apanado en ciabatta, ensalada chilena, mayonesa y ají a elvección.

AGREGA

Mechada \$2.000 / Palta \$1.500 / Papas horneadas \$2.500

PARA LLEVAR \$ 500



HAMBURGUESAS

LA SUBIDA

\$ 9.900

Carne de res 200 grs. o vegana, tomate, lechuga, pepinillo, cebolla morada, queso cheddar, pan brioche.

LA BAJADA

\$ 9.900

Carne de res 200 grs. o vegana, champiñón, cebolla caramelizada, queso gouda, salsa barbecue, pan brioche

AGREGA

Mechada \$2.000 / Palta \$1.500 / Papas horneadas \$2.500

PARA LLEVAR \$ 500



PIZZAS

DE LA CASA \$ 9.900

Masa madre, salsa de tomate, queso mozzarella, tomates cherry, orégano, pesto de albahaca y rúcula.

ESPECIAL \$ 9.900

Masa madre, salsa de tomate, queso mozzarella champiñón, pimentón y cebolla caramelizada.

NAPOLITANA \$ 9.900

Masa madre, salsa de tomate, queso mozzarella, jamónpierna y aceitunas.

AGREGA

Mechada \$2.000 / Palta \$1.500 / Papas horneadas \$2.500

PARA LLEVAR \$ 500

ENSALADAS

FALAFEL SALAD \$ 9.500

Croquetas de garbanzos, mix de hojas verdes, champiñones salteados, pimentón asado, tomates cherry asados, pepino fresco, queso parmesano, mix de semillas.

FISH SALAD \$ 10.500

Salmón ahumado laminado, mix de hojas verdes, champiñones salteados, pimentón asado, tomates cherry asados, pepino fresco, queso parmesano, mix de semillas.

PICOTEOS

HUMMUS LA SUBIDA \$ 7.500

Hummus de garbanzos, tostadas de masa madre, tomates cherry asados y bastones de zanahoria, pepino y apio.

RATATOUILLE \$ 7.000

Hummus de garbanzos, tostadas de masa madre, tomates cherry asados y bastones de zanahoria, pepino y apio.

HELADOS

Simple tradicional	\$ 2.900
Doble tradicional	\$ 3.700
Pote 0,5 lts	\$ 7.500
Pote 0,8 lts	\$ 11.500
Waffle belga waffle más 2 bolitas de helado	\$ 6.500
Brownie con helado Brownie más 2 bolitas de helado	\$ 5.900
Copa la Subida 3 bolitas de helado, crema y cuchufli	\$ 7.500
Spider kids helado doble y gomitas ácidas	\$ 4.500

GRANIZADOS

Simple	\$ 2.000
Con leche condensada	\$ 2.500

FRUTIHELADOULTRAMEGAHIPERGRANIZADO
\$ 5.000



BOLLERÍA Y PASTELERÍA



Torta de zanahoria	\$ 4.900
Torta manjar nuez crocante	\$ 4.900
Torta panqueque naranja	\$ 4.900
Torta Santa Ignacia Húmedo bizcocho de chocolate relleno con crema de chocolate y dulce de leche, bañada de chocolate	\$ 4.900
Torta milhojas finas capas de masa de hojarasca rellena de manjar y cubierta con merengue tostado	\$ 4.900
Pie de limón	\$ 4.200
Muffin frambuesa, arándanos o chips de chocolate	\$ 2.500
Brownie	\$ 2.500
Queque de zanahoria	\$ 2.900
Rollo de canela	\$ 2.300
Waffle	\$ 3.500
Canasta La Subida muffin, brownie, queque de zanahoria y rollo de canela	\$ 10.500
Galletón relleno	\$ 2.400
Galletón vegano	\$ 2.400
Galletón diseño	\$ 2.800



TE SUBIMOS LA ENERGIA
LA SUBIDA

contacto@lasubida.cl

Síguenos
[@lasubidaprovi](https://www.instagram.com/lasubidaprovi)