

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di

*Novembre*



## ANTIPASTI E SALSE

musetto friuli sotto vuoto peso variabile	<b>NOVITÀ</b>	€ / kg	<del>13,20</del>	<b>11,80</b>
salsa verde biffi 190 g		€ / conf	<del>2,29</del>	<b>1,90</b>
salsa al radicchio 160 g	<b>NOVITÀ</b>	€ / conf	<del>1,90</del>	<b>1,60</b>
salsa rucola e sapore di granchio 200 g		€ / conf	<del>2,19</del>	<b>1,90</b>
sarde in saor 300 g		€ / conf	<del>4,45</del>	<b>3,90</b>



## PRIMI PIATTI

sfnato ai funghi 500 g		€ / conf	<del>4,90</del>	<b>3,39</b>
pasta e fagioli 600 g		€ / conf	<del>4,29</del>	<b>3,69</b>
vellutata ai funghi 600 g		€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
zuppa di ceci bio 600 g		€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>



## SNACK

pizza da michele margherita 405 g	<b>NOVITÀ</b>	€ / conf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>
aperipasta alla carbonara 225 g		€ / conf	<del>3,19</del>	<b>2,79</b>
aperipasta cacio e pepe 225 g		€ / conf	<del>3,19</del>	<b>2,79</b>
crocchette di patate patasnella 750 g		€ / conf	<del>3,69</del>	<b>3,29</b>



## VERDURE

carciofi a spicchi 1 kg		€ / conf	<del>3,90</del>	<b>3,50</b>
cavolfiori rosette paren 1 kg		€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
cicoria cubettata green ice 1 kg		€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
cipolle borettane green ice 1 kg		€ / conf	<del>3,89</del>	<b>3,49</b>
minestrone leggero paren 1 kg		€ / conf	<del>2,79</del>	<b>2,49</b>



## PESCE

tentacoli di totano gigante cotti tagliati 800 g	€ / conf	<del>12,90</del>	<b>10,90</b>
branzino eviscerato 300/400 peso variabile	€ / kg	<del>17,50</del>	<b>15,75</b>
condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>4,49</b>
filetto di branzino 120/160 peso variabile	€ / kg	<del>22,80</del>	<b>19,50</b>
gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	<del>11,90</del>	<b>10,50</b>
merluzzo nordico porzione peso variabile	€ / kg	<del>14,85</del>	<b>13,50</b>
seppie in umido 1 kg	€ / conf	<del>24,90</del>	<b>21,90</b>
surimi chele granchio impanate 1 kg	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
zuppa di pesce 420 g	€ / conf	<del>9,50</del>	<b>8,50</b>



## CARNI E SUGHI

lumache alla borgogna 200 g (12 pz)	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,90</b>
arrosticini di ovino 1 kg	€ / conf	<del>23,90</del>	<b>19,90</b>
funghi misti trifolati con porcini 500 g	<b>NOVITÀ</b> € / conf	<del>5,95</del>	<b>4,99</b>
pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	<del>5,90</del>	<b>5,29</b>



## DESSERT E CROISSANT

sweet crepes crema nocciola 200 g	<b>NOVITÀ</b>	€ / conf	<del>3,45</del>	<b>2,99</b>
cheese cake al cioccolato 650 g		€ / conf	<del>17,90</del>	<b>15,90</b>
crostata casereccia al bacio 1,3 kg		€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
krapfen albicocca 528 g (6 pz)		€ / conf	<del>3,69</del>	<b>3,29</b>
tortino frutta secca 200 g (2 pz)		€ / conf	<del>4,39</del>	<b>3,90</b>



## OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

gamberi argentina L1 congelati a bordo 400 g	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>6,79</b>
cotoletta pollo aia 1 kg	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,29</b>
funghi famigliola gialla boscobuono 1 kg	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>4,69</b>
lasagne ai funghi 2,5 kg	€ / conf	<del>22,90</del>	<b>17,90</b>
sushi jui-si 215 g (10 pz)	€ / conf	<del>6,99</del>	<b>5,59</b>



\* Offerte valide esclusa giornata 08/11/23 per diversa attività promozionale in essere.

## Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

# Baccalà in bianco con le olive



Autore: Chezuppa.com

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Ingredienti per 2 porzioni:

500 g di baccalà dissalato

1 cipolla media

2 filetti di alici

½ bicchiere scarso di vino bianco

2 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate

Poco prezzemolo tritato

q.b. farina 00

q.b. olio extravergine di oliva

q.b. sale e pepe

### Procedimento

Pulite e affettate sottilmente la cipolla, poi tagliate il pesce a tranci.

Mettete sul fuoco un tegame e fatelo scaldare qualche istante poi versate un goccio di olio

extravergine di oliva e le cipolle affettate.

Fate stufare le cipolle aggiungendo anche le alici per circa dieci minuti a fiamma bassa in modo che non brucino ne coloriscano troppo e per aiutarvi in questo passaggio aggiungo un pizzico di sale che aiuterà le cipolle a rilasciare parte di umidità evitando così di bruciare.

Infarinate ogni pezzo di baccalà con la farina 00 poi aggiungetelo in padella dalla parte della pelle e unite anche le olive taggiasche.

Aggiungete il vino bianco dopo un paio di minuti e lasciate evaporare l'alcol quindi salate e pepate leggermente e chiudete con il coperchio. Cuocete per circa 20 minuti a fiamma bassa girando il pesce delicatamente per evitare di sfaldarlo almeno una volta.

A cottura ultimata spolverizzate con poco prezzemolo tritato per un tocco di freschezza.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

## Rubrica di Salute & Benessere

A cura di Elisa Bernardi - Biologa Nutrizionista

# Alimentazione e sistema immunitario



**C**ome ben sappiamo, il sistema immunitario è la difesa del nostro corpo contro infezioni causate da virus, batteri, funghi o altri patogeni. Il sistema riconosce e combatte questi "invasori" per prevenire malattie e infezioni. A tal proposito, possiamo potenziare il nostro sistema immunitario con l'alimentazione? Assolutamente sì! La natura non lascia niente al caso, infatti gli alimenti caratteristici della stagione autunnale sono ricchi di vitamine, sali minerali e antiossidanti. Ad esempio gli alimenti arancioni contengono alti livelli di betacarotene e vitamina C mentre la cicoria, i carciofi e i cavoli sono ricchi di so-

stanze che supportano il fegato, oltre che ad essere ideali per preparazioni più calde e confortevoli come vellutate e zuppe. **Dobbiamo inoltre ricordare che il nostro sistema immunitario è strettamente legato al microbiota intestinale**, cioè l'insieme di microrganismi presenti nell'intestino, che regolano molte funzioni, tra cui l'attività immunomodulante, sintetizzando metaboliti che andranno a generare una risposta antinfiammatoria contro i patogeni, quali le vitamine del gruppo B o la vitamina K ma anche aminoacidi essenziali. **Pertanto dobbiamo, ancora una volta, scegliere un'alimentazione sana e varia, ricca di materie prime di buona qualità**

come frutta e verdura, legumi, olio extra vergine di oliva, pesce dei mari freddi con elevati contenuti di omega 3 e ridurre il consumo di carne rossa e processata. **Tutto ciò contribuisce allo sviluppo di un microbiota in equilibrio e ad ottenere un buon funzionamento del sistema immunitario.** Gli alimenti fermentati, come kefir, tempeh o ancora i crauti, ad esempio, rappresentano un'ottima fonte di probiotici, valido sostegno del microbiota intestinale. **Si è evidenziato inoltre che spezie come aglio e zenzero abbiano un'azione antinfiammatoria associata ad una migliore risposta immunitaria** nonché associata a limitare la crescita dei batteri patogeni.

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista puoi scrivere a [info@frescoevario.it](mailto:info@frescoevario.it)

si trova a:

Oderzo (TV)  
Via degli Alpini, 40  
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)  
Via Como, 27  
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)  
Via Pordenone, 2  
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)  
Via della Borsa, 2  
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)  
Viale Italia, 202/D  
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

[www.frescoevario.it](http://www.frescoevario.it)



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.  
Prezzi, prodotti e informazioni sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.  
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.  
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

