

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di  
*Settembre*



## Rubrica di Salute &amp; Benessere

## Cibi amici della memoria

Settembre è sempre un mese di nuovi inizi e buoni propositi: ci si lascia alle spalle un'estate di relax e sgarri, e ci si prepara a un autunno all'indirizzo della buona volontà e della salute. È un ottimo momento per focalizzarsi sui cibi adatti a sostenere il nostro corpo e la nostra mente, per riprendere al meglio la routine quotidiana che ci attende.

Per affrontare il lavoro o lo studio con la giusta energia, è fondamentale seguire una sana alimentazione, che può offrire un valido supporto anche alla memoria e all'apprendimento. Ad esempio, gli omega-3 svolgono ruoli molto importanti per il sistema nervoso centrale: ne favoriscono lo sviluppo e ne contrastano il decadimento. Si trovano in quantità considerevoli nel pesce, soprattutto nel pesce azzurro come sardine, alici e sgombri. Per questo motivo, è consigliabile consumare questi alimenti più volte a settimana.

Un altro elemento fondamentale per il benessere del sistema nervoso sono gli antiossidanti, presenti in abbondanza



danza negli alimenti di origine vegetale. In particolare, la verdura di colore verde è ricca di vitamina A, C, K, folati, magnesio e clorofilla: tutti nutrienti utili a contrastare i radicali liberi e a proteggere l'organismo dai danni che questi possono provocare.

Anche i frutti rossi, come i mirtilli, sono considerati ottimi alleati della memoria, poiché migliorano la circolazione sanguigna nei piccoli capillari che ossigenano il cervello.

Un altro elemento essenziale in un'alimentazione equilibrata è rappresentato dai carboidrati: costituiscono il carburante principale per la mente.

Se consumati nella versione integrale, favoriscono un rilascio di energia prolungato e aiutano a evitare i picchi glicemici che possono causare la classica sonnolenza postprandiale.

**Esempio di pasto bilanciato:**

- 150 g di filetti di sardina gratinati al forno
- 200 g di spinaci
- 50 g di pane integrale

**Dott.ssa Martina Sanson**

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

## Ricetta del mese

### Il fritto di mare in vassoio



Scopri tutto il gusto del mare con il nostro fritto misto, pronto da gustare! Un mix irresistibile di anelli e ciuffi di calamari, teneri bocconcini di merluzzo senza pelle e gamberi sgusciati con il codino: il tutto dorato alla perfezione per un risultato leggero, croccante e fragrante.

**Autore:** Fresco&Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione e cottura:** 20 minuti

**Ingredienti per 4 porzioni:**

200 g di farina 00

100 g di semola rimacinata di grano duro (facciativa, per extra croccantezza)

Olio di semi per friggere (arachidi o girasole)

Sale q.b.

2 Limoni o lime fresco a spicchi

Il segreto per un fritto asciutto, leggero e croccante? Asciugare bene tutto il pesce con carta assorbente.

In una terrina capiente, mescola la farina 00 con la semola. Infarinata i pezzi di pesce pochi alla volta, scuotendo bene l'eccesso. Scalda l'olio in una padella capiente o in friggitrice a 170-180°C. Friggi pochi pezzi alla volta, iniziando dai calamari, poi il merluzzo e infine i gamberi. Cuoci per circa 2-3 minuti, finché saranno dorati. Scola su carta assorbente, sala leggermente e tieni al caldo.

Servi tutto su un vassoio con spicchi di limone e, se vuoi, una spolverata di prezzemolo tritato.

Perfetto per una cena tra amici o un aperitivo speciale!

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser in ogni nostro punto vendita!

Valido dal 01/09/25 al 27/09/25

**ANTIPASTI**

Sarde in saor 200 g	€ / conf	3,99	3,59
Filetti alici marine 150 g	€ / conf	3,59	2,99
Baccala' mantecato 200 g	€ / conf	5,99	5,39
Salame Friuli peso variabile	€ / kg	24,00	21,60
Salmone affumicato a fette 90 g	€ / conf	4,39	3,95



**PRIMI PIATTI**

Fiordiprimi - tutta la gamma di primi piatti pronti a partire da € / conf 3,49 2,99



## SNACK

Roesti caserecci 600 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Fish & chips Vis 400 g	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
Gran fritto misto pastellato Orogel 1 kg	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Olive ripiene all'ascolana 1 kg	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,90</b>
Toast croccante di patate 200 g	€ / conf	<del>2,59</del>	<b>2,19</b>



## VERDURE

Insalata russa Green Ice 1 kg	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Fagioli borlotti 1 kg	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Funghi famigliola gialla Boscobuono 1 kg	€ / conf	<del>6,90</del>	<b>5,99</b>
Granmisto funghi con porcini Asiago 300 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Taccole tagliate minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>



## PESCE

Polpo indopacifico cotto tagliato 400 g	€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,95</b>
Il fritto in vassoio 800 g	€ / conf	<del>18,90</del>	<b>16,90</b>
Cozza cilena senza guscio iqf 450 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Entrecote di tonno pinne gialle 200 g	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>4,49</b>
Filetti di sardina Croazia 360 g	€ / conf	<del>5,79</del>	<b>4,99</b>
Fishburger di branzino 170 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>3,09</b>
Surimi chele granchio impanate 1 kg	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Tartare di tonno pinne gialle 100 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Zuppa di pesce 420 g	€ / conf	<del>9,90</del>	<b>8,90</b>



## CARNI e SUGHI

Striscioline pollo precotte panate 1 kg	€ / conf	<del>13,50</del>	<b>11,90</b>
Spinacine aia 1kg	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
Sugo cacio e pepe 500 g	€ / conf	<del>7,29</del>	<b>6,49</b>
Trippa cotta 1 kg	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,99</b>





## DESSERT E GELATI

Sorbetto uva fragola 75 g	€ / conf	<del>1,89</del>	<b>1,69</b>
Monoporzioni gelati G7	€ / conf	<del>1,09</del>	<b>0,95</b>
Torta meringata chantilly trancio 1 kg	€ / conf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>



## OFFERTISSIME! Sconti a partire da **20%**

Patate fritte 9/9 Mccain 2,5 kg	€ / conf	6,90	<b>5,49</b>
Crostata fichi e noci rotonda 1,4 kg	€ / conf	17,90	<b>13,99</b>
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	11,95	<b>9,50</b>
Salatini sfoglia 1 kg	€ / conf	7,90	<b>6,29</b>
Tagliatelle ai funghi con porcini 550 g	€ / conf	3,49	<b>2,79</b>



# FRESCO&VARIO

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/o salvo subentro di promozioni diverse.  
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti 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.

