

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di  
*Novembre*



## Rubrica di Salute & Benessere

# Le zuppe: un'idea sana per riscaldarsi a tavola

Novembre con le sue fredde giornate uggiose fa venire voglia di portare in tavola piatti che riscaldino corpo e mente, magari dopo qualche ora passata all'aperto. Direi che non c'è idea migliore di una zuppa!

Le zuppe hanno origini popolari e antiche, tradizionalmente preparate con ingredienti semplici ed economici. Sono molto versatili perché possono essere preparate in anticipo e consumate in seguito per un pasto veloce, possono costituire un ottimo piatto unico oppure un primo piatto leggero, e sono decisamente delle alleate insuperabili per la dieta sana.

Essendo preparazioni liquide e/o semiliquide, contribuiscono al raggiungimento del fabbisogno idrico giornaliero soprattutto d'inverno, quando è più difficile percepire la sensazione di sete e spesso ci si dimentica di bere. Inoltre, avendo quasi sempre una componente vegetale, sono una fonte importante di fibre essenziali per il corretto funzionamento dell'intestino per aumentare e prolungare il senso di sazietà; sono quindi un ottimo primo piatto anche duran-



te un percorso di dimagrimento. Le zuppe a base di legumi e ortaggi si possono considerare un piatto unico in quanto i legumi sono un'eccellente fonte di proteine di origine vegetale, oltre che di fibre e carboidrati complessi, mentre gli ortaggi portano vitamine microelementi e ulteriori fibre. Spesso le zuppe sono accompagnate da crostini di pane che arricchiscono il piatto con una ulteriore componente di carboidrati, la quale può essere integrata anche aggiungendo alla ricetta delle patate. In questa stagione, non dimentichiamo i funghi, un alimento ricchissimo di microelementi e povero di calorie, perfetto per

dare sapore a diverse ricette.

Le zuppe sono in genere facili da preparare, ma ne esistono anche di surgelate già pronte da scaldare e gustare anche all'ultimo momento. Un'ottima idea "salva cena", sana e veloce, da avere sempre in congelatore!

### Esempio di pasto bilanciato:

- 200 g di zuppa di ceci
- 80 g di crostini di pane

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

## Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

# Spezzatino di cinghiale in casseruola



**Autore:** Fresco&Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di cottura:** 2 ore

**Ingredienti per 5 porzioni:**

- **1 kg di polpa di cinghiale a bocconcini Oreglack**
- **Misto per soffritto di sedano, carota, cipolla da 150 g Sucor**
- **2 rametti di rosmarino, 2 foglie di alloro, 3 chiodi di garofano, paprika**
- **1 bicchiere di vino rosso**
- **Brodo vegetale**
- **Olio extravergine d'oliva, sale e pepe**

*Per scaldarci a tavola e gustare un piatto autunnale ricco e profumato, prepariamo un delizioso spezzatino di cinghiale. Usiamo la nostra polpa di cinghiale scelta, già tagliata in bocconcini: tenera, saporita e perfetta per una cottura lenta e gustosa.*

### Procedimento

1. In una casseruola, scaldare due cucchiai di olio extravergine d'oliva e rosolare la carne fino a sigillare i pori e farla dorare uniformemente.
2. Aggiungere le verdure tagliate a pezzi, le erbe aromatiche e le spezie. Lasciare insaporire a fuoco vivace per circa cinque minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Sfumare con il vino rosso e lasciarlo evaporare completamente.
4. Coprire la carne con brodo caldo, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per circa due ore, finché la carne risulterà tenera e il sugo ben ristretto.

Servire lo spezzatino ben caldo, accompagnato da polenta o purè di patate: un grande classico dei sapori autunnali!

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

Valide dal 03/11/25 al 29/11/25

**ANTIPASTI E SALSE**

Lardo Pata negra stagionato preaffettato 70 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Black Angus affumicato 100 g	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,69</b>
Salmone affumicato selvaggio Sockeye 80 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Salsa con funghi 160 g	€ / conf	<del>1,90</del>	<b>1,69</b>
Salsa verde Biffi 190 g	€ / conf	<del>2,29</del>	<b>1,99</b>



**PRIMI PIATTI**

Canederli allo speck koch 4pz 300 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Mezzaluna porcini e formaggio Di Checco 300 g	€ / conf	<del>7,69</del>	<b>6,90</b>
Pasta e fagioli 600 g	€ / conf	<del>4,29</del>	<b>3,69</b>
Tortelli al ragu' di vitello Di Checco 300 g	€ / conf	<del>7,69</del>	<b>6,90</b>
Zuppa di ceci bio 600 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>



## SNACK

Patate extrafini We Love 750 g	€ / conf	<del>1,99</del>	<b>1,79</b>
Scamorzine pugliesi 8pz 200 g	€ / conf	<del>2,79</del>	<b>2,49</b>
Soavelli funghi e mozzarella 4pz 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>
Soavelli pomodoro e mozzarella 4pz 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>
Soavelli prosciutto e mozzarella 4pz 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>



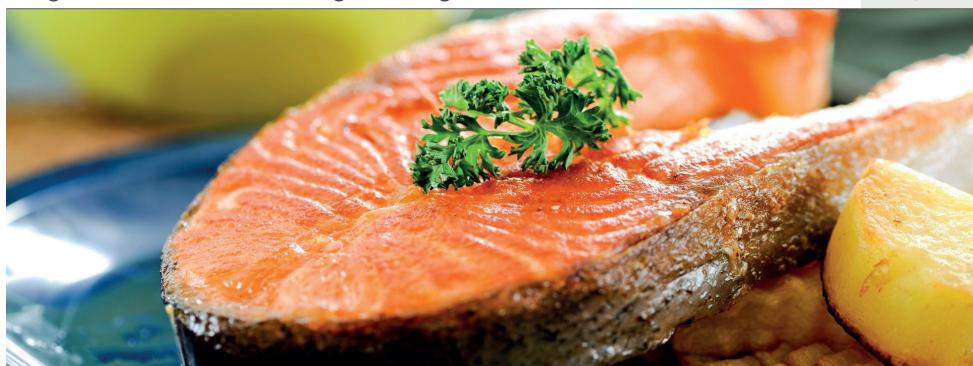
## VERDURE

Cavolfiori rosette Paren 1kg	€ / conf	<del>3,39</del>	<b>2,99</b>
Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Contorno rustico patate e broccoli 300 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Funghi champignons a fette 450 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Funghi porcini tagliati a metà' 300 g	€ / conf	<del>7,49</del>	<b>6,69</b>




**PESCE**

Salmone keta trance peso variabile	€ / kg	<del>15,50</del>	<b>13,95</b>
Code rana pescatrice Pacifico 100/200 800 g	€ / conf	<del>7,49</del>	<b>6,49</b>
Cozze Cilene senza guscio iqf 450 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Filetto di persico africano peso variabile	€ / kg	<del>14,50</del>	<b>12,90</b>
Fishburger di orata 170 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Medaglioni di nasello Atlantico 300 g	€ / conf	<del>3,90</del>	<b>3,49</b>
Scampi Scozia 8/12 750 g	€ / conf	<del>23,90</del>	<b>20,90</b>
Seppie in umido 1 kg	€ / conf	<del>26,90</del>	<b>23,90</b>
Vongole del Pacifico white con guscio 1 kg	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>



**CARNI E SUGHI**

Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	<del>5,90</del>	<b>5,29</b>
Alette di pollo Aia 1 kg	€ / conf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
Cinghiale bocconcini 1 kg	€ / conf	<del>23,90</del>	<b>19,90</b>
Ragu' di anatra 220 g	€ / conf	<del>6,99</del>	<b>6,29</b>
Sugo radicchio e speck Biffi 190 g	€ / conf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>





## DESSERT E CROISSANT

Tiramisu' di Treviso trancio 1 kg	€ / conf	17,90	15,90
Castagne pelate 1 kg	€ / conf	12,90	10,90
Crema pasticcera 500 g	€ / conf	3,89	3,49
Croissant farro e frutti di bosco 6 pz 450 g	€ / conf	3,69	3,29
Red Velvet 900 g	€ / conf	16,90	14,90



## OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Lasagne ai funghi D.M. 2,5 kg	€ / conf	23,90	18,90
Carciofi con gambo 1 kg	€ / conf	6,99	5,59
Scoglio del pescatore 900 g	€ / conf	15,30	11,90
Spinacine Aia 1 kg	€ / conf	8,49	6,79
Sugo alla pescatora 1 kg	€ / conf	14,90	11,90



# 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 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.

