



FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le specialità di

*Natale*

## Il segreto per un dicembre in forma?

Finalmente è arrivato il mese di dicembre, con le sue innumerevoli occasioni per festeggiare e stare in compagnia.

Come da tradizione, il miglior modo per trascorrere le feste piacevolmente è seduti attorno a una bella tavola imbandita. Alla fine di queste cene e di questi pranzi, però, ci sentiamo sempre appesantiti e gonfi. Esiste un modo per evitare questi spiacevoli postumi delle feste? Il segreto è sempre lo stesso: non esagerare! Destreggiarsi tra le innumerevoli portate dei festeggiamenti in famiglia non è facile, ma è il modo migliore per riuscire ad assaggiare tutto senza dover allentare la cintura già alla fine del primo piatto.

È essenziale, innanzitutto, tenere a bada la golosità e non abbuffarsi immediatamente con gli stuzzichini dell'aperitivo: questi sono molto sfiziosi ma ricchi di grassi, quindi altamen-

te calorici e sazianti, anche se visivamente sembrano piccoli e "innocui". Un paio di tartine sono sufficienti!

All'aperitivo, poi, segue una lunga serie di primi piatti appetitosi, come pasta, sciatte, lasagne, risotti, ecc. Queste portate sono quelle che per prime mettono alla prova lo stomaco: contengono molti carboidrati e sono spesso condite in maniera ricca per esaltarne il gusto. Siate il più possibile moderati con le porzioni. È ora il momento del secondo. Dal punto di vista nutrizionale, generalmente è a base di proteine ed è accompagnato da un contorno di verdure. Quindi, se non esageratamente condito, rappresenta la portata più sana del menù.

Siamo arrivati al dolce: in questa fase la sensazione di fame sicuramente è passata, ma rimane sempre la golosità! Cercate di non farvi sfuggire di mano la si-

tuazione e accontentatevi di una fettina di panettone, magari con un cucchiaino di crema al mascarpone... ma solo perché è festa!

Cercate di accompagnare questi lunghi pasti con acqua, limitando le bevande alcoliche. L'alcol, infatti, affatica ulteriormente la digestione e apporta calorie superflue.

Qualche consiglio per gli chef di casa: se possibile, scegliete di alternare un primo elaborato, come un pasticcio o una pasta, a uno più leggero, come una zuppa o una minestra; privilegiate il pesce, che è più facilmente digeribile rispetto alla carne; e distribuite porzioni piccole, in modo da permettere ai commensali di gustarsi tutte le vostre squisite portate!

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

**OTTIENI IL TUO BUONO SPESA**

**OGNI 50€ DI SPESA**

**DAL 1 DICEMBRE  
al 5 GENNAIO**

**10€**

**UTILIZZABILE  
DAL 7 AL 31 GENNAIO  
OGNI 50€ DI SPESA**

## Ricette del mese

A cura di **Fresco&Vario**

# I Menù delle Feste ideati dai nostri Chef

### Menù di Pesce

Cappesante alla Veneziana

Tartare di salmone affumicato  
con avocado e aneto



Tagliolini con cocktail di mare

Lasagne con salmone,  
zucchine e porro



Astice alla catalana

Rombo al forno con patate e  
verdure



Sgroppino al limone

Soufflè cioccolato

### Menù di Carne

Petto d'oca con cannellini e  
giardiniera

Carpaccio di Black Angus con  
rucola e grana



Tortelli al ragù di cortile con  
pomodoro e olive

Tagliatelle ai funghi porcini



Rotolo di pollo alle erbe con  
pancetta e patate arroste

Cotechino con lenticchie  
ai sapori dell'orto



Sgroppino al limone

Salame al cioccolato Bocon

### Menù Vegetariano

Flan di spinaci con fonduta  
di formaggio e tris di  
peperoni prefritti

Vol-au-vents con brie,  
noci e pere



Risotto alla zucca e  
mandorle tostate

Tagliatelle con broccoli,  
pomodorini secchi e Parmigiano



Frittata rustica con spinaci,  
porro e Asiago

Polpette di ceci, misticanza e  
salsa yogurt



Sgroppino al limone

Crostata misto bosco

## Scopri le ricette nel nostro sito!





# Offerte di Dicembre

Valide dal 01/12/25 al 05/01/26 (fino ad esaurimento scorte)

## ANTIPASTI

Salmone affumicato a fette 180 g	€ / cf	<del>7,99</del>	<b>6,99</b>
Crema con dentice 200 g	€ / cf	<del>5,99</del>	<b>5,29</b>
Gamberi boreali salamoia Lord's 450 g	€ / cf	<del>12,65</del>	<b>10,90</b>
Petto d'oca affumicato preaffattato 70 g	€ / cf	<del>5,99</del>	<b>4,99</b>
Salsa al sapore di granchio 200 g	€ / cf	<del>2,29</del>	<b>1,99</b>



## PRIMI PIATTI

Zuppa di funghi con porcini 600 g	€ / cf	<del>4,99</del>	<b>4,49</b>
Cappellaccio cappelante, zucchine, pomodoro 300 g	NOVITÀ € / cf	<del>7,99</del>	<b>6,99</b>
Cestini al radicchio 6 pz 480 g	€ / cf	<del>4,39</del>	<b>3,89</b>
Tortellini bolognesi La Sfogolina 500 g	€ / cf	<del>6,49</del>	<b>5,69</b>
Tortello al ragu' di cortile 300 g	NOVITÀ € / cf	<del>7,69</del>	<b>6,69</b>



## SNACK

Olive ripiene all'ascolana 1 kg	€ / cf	<del>7,90</del>	<b>6,99</b>
Aperipasta alla carbonara 225 g	€ / cf	<del>3,19</del>	<b>2,69</b>
Aperipasta cacio e pepe 225 g	€ / cf	<del>3,19</del>	<b>2,69</b>
Barchette patate Patasnella 600 g	€ / cf	<del>2,79</del>	<b>2,49</b>
Gran fritto misto pastellato Orogel 1 kg	€ / cf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Strudel trentino funghi e speck 550 g	€ / cf	<del>6,90</del>	<b>5,99</b>



## VERDURE

Patata bravas cubi McCain 2,5 kg	€ / cf	<del>7,85</del>	<b>6,99</b>
Broccoli rosette Bonduelle 900 g	€ / cf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>
Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / cf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
Funghi porcini lamelle Asiago 500 g	€ / cf	<del>9,60</del>	<b>8,49</b>
Insalata russa Green Ice 1kg	€ / cf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>



## PESCE

Gamberi Argentina sgusciati e svenati 500 g	€ / cf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>
Astice americano precotto tubo 300 g	€ / cf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>
Cappesante Atlantico mezzo guscio 750 g	€ / cf	<del>16,90</del>	<b>14,90</b>
Code mazzancolle sgusciate precotte 31/35 750 g	€ / cf	<del>13,90</del>	<b>11,90</b>
Cuori di salmone Norvegia senza pelle 250 g	€ / cf	<del>7,49</del>	<b>6,69</b>
Filetto di trota iridea salmonata 240/260 peso vario	€ / kg	<del>21,00</del>	<b>18,90</b>
Insalata di mare 800 g	€ / cf	<del>13,60</del>	<b>11,90</b>
Pesce spada trance peso vario	€ / kg	<del>17,50</del>	<b>15,50</b>
Polpo intero eviscerato peso vario	€ / kg	<del>22,50</del>	<b>18,45</b>
Zuppa di pesce 1,28 kg	€ / cf	<del>24,90</del>	<b>21,90</b>



## CARNI E SUGHI

Pollo alle erbe con carni bianche 1,1 kg peso vario	€ / kg	<del>15,50</del>	<b>13,95</b>
Capriolo spezzatino 1 kg	€ / cf	<del>17,90</del>	<b>15,90</b>
Nagghy di pollo Aia 1 kg	€ / cf	<del>8,49</del>	<b>7,49</b>
Striscioline di pollo precotte panate 1 kg	€ / cf	<del>13,50</del>	<b>11,90</b>
Sugo d'anatra 1 kg	€ / cf	<del>19,90</del>	<b>17,90</b>





Souffle' cioccolato 2 pz take away 180 g	€ / cf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Crostata misto bosco trancio 1,5 kg	€ / cf	<del>16,90</del>	<b>14,90</b>
Krapfen crema 6pz 528 gr	€ / cf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
Salame di cioccolato Bocon 500 g	€ / cf	<del>8,99</del>	<b>7,99</b>
Sgroppino al limone 750 g	€ / cf	<del>6,29</del>	<b>5,49</b>



## Offertissime! Sconti dal **20%** su:

Il fritto in vassoio 800 g	€ / cf	<del>18,90</del>	<b>14,90</b>
Carciofi fondi 1 kg	€ / cf	<del>6,59</del>	<b>4,99</b>
Gamberi Argentina L1 "Bordo" 2 kg	€ / cf	<del>35,90</del>	<b>27,90</b>
I mammoli di patata viola 1 kg	€ / cf	<del>6,90</del>	<b>5,49</b>
Lasagne con radicchio e salsiccia D.M. 2,5 kg	€ / cf	<del>31,90</del>	<b>24,90</b>
Pizzette margherita 500 g	€ / cf	<del>4,69</del>	<b>3,69</b>





# FRESCO & VARIO

Si trova a:

## **Oderzo (TV)**

Via degli Alpini, 40

Tel. 0422 710159

## **Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)**

Via Pordenone, 2

Tel. 0422 892279

## **Conegliano (TV)**

Viale Italia, 202/D

Tel. 0438 411273

## **San Donà di Piave (VE)**

Via Como, 27

Tel. 0421 222442

## **Castelfranco Veneto (TV)**

Via della Borsa, 2

Tel. 0423 724441

## **Aperture straordinarie nel periodo natalizio!**

Orario continuato tutti i giorni dal 15 al 31 dicembre.

Consulta gli orari dettagliati nel nostro sito e su Google.

---

Prodotti e prezzi sono validi salvo errori e/o omissioni di stampa.

Eventuali errori saranno opportunamente segnalati tramite avvisi nel punto vendita.

Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

# Buone Feste!

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

