

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di  
*Gennaio*



## Rubrica di Salute & Benessere

# La tradizione a tavola per un anno nuovo in salute



Gennaio è il classico mese dei "buoni propositi": le festività si sono concluse e tutti vogliamo iniziare il nuovo anno con il piede giusto. Correggere l'alimentazione, puntando su semplicità e genuinità, sicuramente aiuta a rimettersi in carreggiata.

I legumi sono un gruppo di alimenti dalle grandi potenzialità, fonte di proteine di origine vegetale, valide alternative a carne e pesce, e apportano fibre, carboidrati complessi e microelementi. Sono alla base della dieta mediterranea, un modello alimentare estremamente sano, riconosciuto addirittura come patrimonio UNESCO, che si fonda su piatti semplici e genuini della cucina popolare. Tra le pietanze che in inverno ci riportano alla tradizio-

ne troviamo sicuramente la pasta e fagioli. I metodi di preparazione e le ricette di questo grande classico sono davvero numerosi, diversificati da regione a regione, ma accomunati dal connubio tra pasta di grano, fagioli e ortaggi in proporzione variabile.

Questo insieme di ingredienti, con qualche piccola accortezza, crea un piatto estremamente equilibrato ed energetico. Nella preparazione è consigliabile utilizzare pasta integrale o semi-integrale per aumentare il valore biologico delle proteine già abbondanti nei fagioli, impiegare olio extravergine d'oliva ed evitare grassi di origine animale. È una preparazione che apporta tutti gli elementi necessari a un pasto ben bilanciato, e la grande

quantità di acqua e fibre garantisce un senso di sazietà prolungato. La pasta e fagioli è un piatto unico sano e genuino, adatto a tutti: può essere preparato in anticipo oppure con l'uso di preparazioni surgelate che ne mantengono le caratteristiche nutritizionali e organolettiche.

### **Il piatto bilanciato**

#### **di questo mese:**

- 70 g di pasta integrale
- 50 g di legumi secchi
- 200 g di ortaggi crudi

*Per una porzione di piatto pronto di 350g circa*

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

## Ricetta del mese

### Rana pescatrice arrostita con patate dorate



Autore: Fresco & Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 2 persone:

**2 code di rana pescatrice da 250-500 g circa**

1 spicchio d'aglio in camicia

200 g di pomodorini ciliegia

50 ml di vino bianco secco

3 cucchiai di olio extravergine d'oliva

**Prezzemolo tritato Sucor surgelato**

Sale e pepe, un limone

**400 gr di patate novelle Bonduelle**

Rosmarino,

1 cespo Lattuga croccante, 8 pomodorini ciliegino

#### Procedimento

Taglia le patate a metà e condiscile con olio, sale, pepe, rosmarino e un po' di curcuma. Disponile su una teglia con la parte tagliata verso il basso e cuocile in forno a 200°C per 15–20 minuti, finché risultano dorate e croccanti. Nel frattempo, taglia la rana pescatrice a medaglioni. Scalda una padella ampia con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, quindi rosola i medaglioni a fuoco medio-alto per 3–4 minuti per lato, fino a ottenere una leggera doratura. Aggiungi sale e pepe, sfuma con il vino bianco e copri la padella, lasciando cuocere altri 5–8 minuti in base allo spessore dei medaglioni, così che la polpa rimanga morbida. Completa la cottura a fuoco alto per ottenere una bella colorazione dorata sulla superficie. Servi la rana pescatrice accompagnata dalle patate arrostate, insieme a insalata e pomodorini, e guarnisci il piatto con fettine di limone e prezzemolo o erba cipollina tritata.

Buon appetito!

Scopri questo secondo piatto genuino e saporito: le nostre code di rana pescatrice arrosto con patate dorate. Una ricetta leggera e appetitosa, ideale per chi ama i sapori di mare e terra.

Valide dal 07/01/26 al 31/01/26

## ANTIPASTI E SUGHI

Salsa al radicchio 200 g	€ / conf	2,29	<b>1,99</b>
Brodo di pesce 40 g	€ / conf	3,49	<b>2,99</b>
Sarde in saor 200 g	€ / conf	3,99	<b>3,59</b>
Sugo con radicchio e speck Biffi 190 g	€ / conf	3,99	<b>3,49</b>
Ragu' vegetale di soia Biffi 190 g	€ / conf	2,99	<b>2,69</b>



## PRIMI PIATTI

Gran minestrone di riso e verdure 600 g	€ / conf	3,99	<b>3,59</b>
Lasagne alla bolognese 600 g	€ / conf	4,99	<b>4,49</b>
Pasta e fagioli 600 g	€ / conf	4,29	<b>3,79</b>
Riccirole ricotta e spinaci La Sfoglia 500 g	€ / conf	5,49	<b>4,89</b>
Zuppa di ceci bio 600 g	€ / conf	3,99	<b>3,59</b>




**PIZZE**

Patate fritte Patasnella 1 Kg	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
Fagottini greci con feta Jui-Si' 450 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Mini roll greci con spinaci Jui-Si' 450 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Pizza doppia lievitazione prosciutto e mascarpone 410 g	€ / conf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>
Pizza doppia lievitazione salsiccia e friarielli 340 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>



**VERDURE**

Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Cavolfiori rosette paren 1 kg	€ / conf	<del>3,39</del>	<b>2,99</b>
Fagioli borlotti 1 kg	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Funghi misti trifolati con porcini 300 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Spinaci foglia porz. bonduelle 1 kg	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>



## PESCE

Polpo indopacifico cotto tagliato 400 g	€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
Anelli totano alla romana 500 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>4,49</b>
Gamberi Argentina L1 bordo 400 g	€ / conf	<del>8,90</del>	<b>7,99</b>
Code rana pescatrice 250/500 con pelle peso variabile	€ / kg	<del>21,00</del>	<b>18,90</b>
Filetto di scorfano Atlantico con pelle 200/300 1 kg	€ / conf	<del>9,90</del>	<b>8,90</b>
Fritto misto crudo 800 g	€ / conf	<del>16,90</del>	<b>14,90</b>
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Polpette di pesce Frosta 240 g	€ / conf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>



## CARNI

Kebab pollo e tacchino 1 kg	€ / conf	<del>11,50</del>	<b>9,90</b>
Burger di chianina You&Meat 150 g	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,89</b>
Cervo bocconcini 1 kg	€ / conf	<del>21,90</del>	<b>18,90</b>
Maxi milanese petto di pollo 400 g	€ / conf	<del>7,19</del>	<b>6,29</b>
Tagliata di pollo con verdure 250 g	€ / conf	<del>4,49</del>	<b>3,99</b>





## CROISSANT E TORTE

Cheesecake fragoline di bosco 1,3 kg	€ / conf	<del>17,90</del>	<b>15,90</b>
Croissant artigianale vuoto (6 pz) 390 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Pasta frolla 1 kg	€ / conf	<del>5,49</del>	<b>4,89</b>
Pasticceria mignon 650 g	€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
Strudel mele e frutti di bosco Melinda 400 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>



## OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Trippa cotta 1 kg	€ / conf	7,90	<b>6,29</b>
Base pizza tonda 3 pz 860 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>4,49</b>
Calamaro patagonico tagliato 850 g	€ / conf	14,90	<b>11,90</b>
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	<del>11,95</del>	<b>9,49</b>
Gnocchi di patata Master 1 kg	€ / conf	4,29	<b>3,29</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 salvo subentro di promozioni di maggior valore.  
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.

