

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Febbraio



Rubrica di Salute & Benessere

Cibi alleati del sistema immunitario per un inverno pieno di energie



Durante il mese di febbraio, con le sue giornate uggiose e le temperature rigide, capita di sentirsi più deboli, affaticati e magari di beccare qualche malanno.

La natura, con i suoi prodotti di stagione, ci suggerisce cosa portare in tavola per affrontare al meglio l'inverno: tra i frutti e gli ortaggi, sicuramente spiccano gli agrumi, ma anche kiwi, broccoli, cavoli di tante varietà, cime di rapa, cicoria, spinaci, radicchio, carote, topinambur e molti altri. Queste varietà di vegetali sono caratterizzate da un considerevole contenuto di vitamina C, microelementi e molecole ad azione antiossidante come i composti solforati di cui è ricca la famiglia delle brassicacee (cavoli, verze, ecc.), gli antociani del radicchio e di altre verdure dal colore viola, i

carotenoidi degli ortaggi di color arancio, vitamine K, E, Ferro contenuti nelle verdure a foglia verde come gli spinaci. Tutte queste sostanze sono fondamentali per rinvigorire il sistema immunitario che, in questo periodo, è sicuramente messo sotto stress dal clima rigido e dal picco di influenza stagionali. Oltre ai vegetali di cui abbiamo parlato, un'altra categoria di alimenti che aiuta a mantenere il nostro organismo in salute è quella del pesce azzurro. Sardine, alici, sgombro, nasello, e molti altri, sono una fonte importante di omega-3, anch'essi con azione antiossidante, e altri acidi grassi "buoni", oltre che fosforo, iodio e soprattutto proteine di altissimo valore biologico. Non dobbiamo infatti dimenticare che il sistema immunitario è composto da anticorpi e altre strutture molecolari di derivazione proteica,

per cui un adeguato apporto di questi macro nutrienti è essenziale per mantenerlo in efficienza.

Tutti questi alimenti, seppur stagionali, non sono sempre facili da reperire o comodi da preparare per cui l'utilizzo di prodotti surgelati, magari precotti o semilavorati di buona qualità, ne rende possibile un consumo più frequente e permette di beneficiare delle molte proprietà di cui abbiamo parlato.

Esempio di un pasto bilanciato:

- 150 g di medaglioni di nasello
- 200 g di verdura cotta mista (es. spinaci, biete, cavolo nero)
- 200 g di patate o topinambur

Dott.ssa Martina Sanson

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

Ricetta del mese

Proposta San Valentino

Branzino con patate, cipolla e bieta erbeta



Quando gli ingredienti sono davvero buoni, basta poco per portare in tavola un piatto genuino. Il branzino al forno con patate, cipolla e bieta è una ricetta facile ideale per chi ama una cucina di qualità, semplice da preparare.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti per 4 persone:

1 branzino intero da circa 800 g. eviscerato

8-9 patate piccole con la buccia

400 g di bieta erbeta Green Ice

1 cipolla bianca media

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Erbe aromatiche: rosmarino, timo o aneto a piacere

Preparazione

1. Cuocere la bieta erbeta in una padella antia-derente con un filo d'olio per circa 5 minuti, fino a quando inizia ad asciugarsi. Salare e pepare a piacere. Spegnere il fuoco.
2. Asciugare il branzino, salare leggermente l'interno e farcire con la bieta preparata. Aggiungere eventuali erbe aromatiche per profumare. Lavare accuratamente le patate lasciando la buccia e tagliare la cipolla in quarti.
3. Disporre il branzino al centro di una teglia rivestita di carta forno, circondarlo con patate e cipolla. Distribuire la bieta rimasta sopra la pancia del pesce. Condire con olio anche la superficie della pelle e aggiungere un rametto di rosmarino o aneto.
4. Informare in forno statico preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti, girando le patate a metà cottura. La cottura è completa quando la pelle del branzino inizia a dorarsi leggermente e a sollevarsi. Sfornare, lasciare riposare qualche minuto e servire accompagnato dalle verdure, con un filo d'olio a crudo.

Valides dal 02/02/26 al 28/02/26

ANTIPASTI E SUGHI

Baccala' mantecato 200 g	€ / conf	5,99	5,29	
Black angus affumicato 100 g	€ / conf	5,29	4,49	
Cotechino di Sauris cotto 300 g	NOVITÀ	€ / conf	7,90	6,99
Filetto di aringa affumicata 200 g peso vario	€ / kg	24,95	20,90	
Stinco di suino alla brace 650 g	€ / conf	8,49	6,99	



PRIMI PIATTI

Gnocchi di semolino alla romana 1 kg	€ / conf	5,29	4,69
Fagioli all'uccelletto 300 g	€ / conf	2,99	2,49
Sfornato del pescatore	€ / conf	8,90	7,90
Tortello al ragu' di vitello la pasta di Checco 300 g	€ / conf	7,69	6,89
Zuppa proteica 450 g	€ / conf	2,99	2,49



PIZZE & SNACK

Patate crunchy petals McCain 2,5 kg	€ / conf	8,95	7,90
Onion rings classici 1 kg	€ / conf	6,99	5,99
Pizza capricciosa "margherita" 410 g	€ / conf	4,39	3,89
Pizza doppia lievitazione margherita integrale bio 340 g	€ / conf	3,99	3,59
Pizza doppia lievitazione margherita top 390 g	€ / conf	4,19	3,69



VERDURE

Bieta erbetta cubettata Green Ice 1 kg	€ / conf	2,49	2,19
Carciofi spicchi 1 kg	€ / conf	4,49	3,99
Ceci minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	4,69	3,99
Funghi champignons a fette 450 g	€ / conf	2,49	2,19
Minestrone Bonduelle 1 kg	€ / conf	2,99	2,69



PESCE

Filetto di orata 120/160 peso vario	€ / kg	28,50	24,90
Branzini eviscerati 600/800 peso vario	€ / kg	18,50	14,90
Cappesante pacifico mezzo guscio 30/40 400 g	€ / conf	11,90	9,90
Fishburger di salmone 170 g	€ / conf	3,89	3,29
Latterino 1 kg	€ / conf	4,90	3,99
Medaglioni di nasello atlantico 300 g	€ / conf	3,90	3,49
Salsa all'astice 220 g	€ / conf	3,99	3,59
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	8,90	7,90



CARNI

Faraona disossata ripiena funghi 1,100 kg	€ / conf	21,51	18,90
Burger angus You&Meat 150 g	€ / conf	3,19	2,69
Cotoletta pollo Aia 1 kg	€ / conf	8,49	7,49
Pollo con mandorle 250 g	€ / conf	5,19	4,29
Polpettine di bovino, suino e formaggio 400 g	€ / conf	5,29	4,69




DESSERT

Souffle' al cioccolato 2 pz take away 180 g	€ / conf	4,49	3,99
Croissant vegano arancia e quinoa 480 g (6 pz)	€ / conf	3,69	3,29
Frittelle alla crema 800 g	€ / conf	16,90	14,90
Krapfen all'albicocca 528 g (6 pz)	€ / conf	3,99	3,59
Sorbetto al mandarino 75 g	€ / conf	1,89	1,69



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Salmone keta trame peso vario	€ / kg	15,50	11,99
Mozzarella in carrozza con acciuga 600 g (6 pz)	€ / conf	10,90	8,69
Pasticceria mignon 1,5 kg	€ / conf	31,90	24,90
Spaetzle verdi Koch 1 kg	€ / conf	3,89	2,99
Tentacoli di totano gigante cotti tagliati 800 g	€ / conf	17,90	13,99



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

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



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.



San Valentino
Solo per venerdì 14 febbraio
SCONTO 10%
SU TUTTE LE TORTE
escluse le monoporzioni