

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Settembre*



ANTIPASTI

Gamberi boreali salamoia Lord's 450 g	€ / conf	12,65	10,90
Brodo di pesce 40 g	€ / conf	3,49	2,89
Pesce spada affumicato 100 g	€ / conf	5,49	4,69
Salame Friuli peso variabile	€ / kg	24,00	20,90
Sfilacci di cavallo 100 g	€ / conf	3,29	2,89



PRIMI PIATTI

Cappellaccio cappesante zucchine e pomodoro 300 g	€ / conf	7,99	6,49
Mezzaluna porcini e formaggio 300 g	€ / conf	7,69	6,19
Quadro spinaci e mozz. bufala 300 g	€ / conf	7,19	5,99
Tortello al ragu' di cortile 300 g	€ / conf	7,69	6,19
Tortello al ragu' di vitello 300 g	€ / conf	7,69	6,19
Tortello pesto basilico e stracciatella 300 g	€ / conf	7,69	6,19



SNACK

Pizzette sfoglia 1 kg	€/ conf	6,90	5,69
Crocche' di patate con prosciutto e mozzarella 500 g	€/ conf	3,99	3,49
Fagottini croccanti all'Emmental 500 g	€/ conf	4,49	3,99
Soavelli funghi e mozzarella 200 g (4pz)	€/ conf	1,49	1,29
Soavelli prosciutto e mozzarella 200 g (4pz)	€/ conf	1,49	1,29
Soavelli pomodoro e mozzarella 200 g (4pz)	€/ conf	1,49	1,29
Strudel con zucchine e prosciutto 550 g	€/ conf	6,49	5,49



VERDURE

Tris grigliato stick 1 kg		€ / conf	7,90	6,90
Edamame con gemme di sale 300 g	NOVITÀ	€ / conf	3,19	2,69
Funghi famigliola gialla Boscobuono 1 kg		€ / conf	6,90	5,99
Granmisto funghi con porcini 1 kg		€ / conf	4,99	4,49
Polpa zucca cubettata Orogel 1 kg		€ / conf	3,99	3,49



Crudit� di gambero rosso Sicilia 200 g	� / conf	14,90	12,90
Cozza atlantica con guscio 1 kg	� / conf	5,99	5,19
Filetto di orata alla mediterranea 250 g	� / conf	5,69	4,99
Filetto orata 120/160 peso variabile	� / Kg	28,50	23,90
Granchio oceanico polpa 300 g	� / conf	13,90	11,90
Merluzzo gratinato pomodoro e basilico 360 g	� / conf	4,29	3,69
Misto scoglio al naturale 300 g	� / conf	4,49	3,99
Orate eviscerate 600/800 peso variabile	� / Kg	19,50	16,50
Surimi di chele granchio impanate 1 kg	� / conf	8,90	7,90



CARNI e SUGHI

Polpettine di bovino, suino e formaggio 400 g	� / conf	5,69	4,99
Maxi milanese petto di pollo 400 g	� / conf	7,19	6,29
Ragu' di Black Angus 220 g	� / conf	6,29	5,29
Trippa alla veneta 500 g	� / conf	5,99	5,29



Sorbetti vari gusti in bicchiere 75 g	€ / conf	1,89	1,69
Croissant albicocca artigianale 440 g (6 pz)	€ / conf	3,49	2,99



OFFERTISSIME! Sconti a partire da 20%

Armonia di cereali Gias 1 kg	€ / conf	4,99	3,99
Code mazzancolle tropic.sgusciate cotte 31/35 750 g	€ / conf	13,90	10,90
Crostata con fichi e noci rotonda 1,4 kg	€ / conf	18,90	14,90
Lasagne ai funghi D.M. 2,5 kg	€ / conf	23,90	18,90
Patate Crispers McCain 2,5 kg	€ / conf	8,95	6,90



Ricetta del mese

Cozze alla veneziana: irresistibili!



Le cozze con guscio sono perfette per preparare uno dei grandi classici della tradizione marinara veneziana e nostrana. Profumate, saporite e facili da cucinare, portano in tavola tutto il gusto del mare con una ricetta semplice e irresistibile.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di cottura: minuti 15 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 kg di Cozze Atlantico con guscio
- due spicchi d'aglio in camicia
- due cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 25 g prezzemolo tritato Sucor q.b.
- pepe nero macinato fresco q.b.
- 1-2 limoni lavati
- Pane casereccio tostato per servire

1. In una padella capiente scaldare l'olio extravergine d'oliva e far imbiondire gli spicchi d'aglio
2. Aggiungere le cozze intere con il loro liquido e per 5-7 minuti fino a che si aprono tutte.
3. Macinare con pepe nero fresco a piacere e mescolare delicatamente.
4. Completare con abbondante prezzemolo tritato
5. Servire ben calde con spicchi di limone e fette di pane tostato

Consiglio Fresco & Vario: accompagnale con un calice di vino bianco fresco e delle bruschette all'olio di oliva o al pomodoro fresco per esaltare tutto il gusto del mare e aumentare la succosità.

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

OTTIENI IL TUO BUONO SPESA DI

**DAL 31 AGOSTO
AL 3 OTTOBRE**

10[€]

**OGNI 50€
DI SPESA**

SPENDI 50€ E RICEVI UN BUONO DA 10€!

USALO SU UNA SPESA DI ALMENO 50€ DAL 12 AL 31 OTTOBRE 2026

Condizioni e regolamento esposti all'interno dei punti vendita

Rubrica di Salute & Benessere

Orata: l'alimento dei buoni propositi



La stagione estiva sta volgendosi al termine e riprendono i ritmi frenetici di studio o lavoro. Come ogni punto d'inizio, settembre è carico di aspettative e buoni propositi. Uno dei più comuni è quello di eliminare alla svelta i chili accumulati con i numerosi aperitivi dell'estate.

Tra le offerte di questo mese troviamo un alimento perfetto da introdurre in una routine alimentare settimanale sana ed equilibrata: l'orata.

L'orata è un pesce di mare molto comune anche nelle acque del Mediterraneo. Il suo nome deriva dalla striscia dorata che unisce gli occhi. È possibile trovare esemplari di allevamento oppure pescati, freschi

o surgelati anche già sfilettati e molto pratici da cucinare.

La sua carne è tenera e saporita, con eccellenti proprietà nutrizionali. È un alimento molto magro, con una concentrazione di grassi inferiore al 4%, di cui principalmente acidi grassi polinsaturi come gli omega 3, molto utili per la salute del sistema cardiocircolatorio. Ha un irrilevante contenuto di carboidrati e un ottimo contenuto proteico ad alto valore biologico, che supera il 20%. Inoltre, apporta vitamine del gruppo B, tra cui la B12, e microelementi come fosforo, calcio, iodio e ferro. Le fibre muscolari dell'orata sono molto corte per cui

rendono la sua carne adatta a chi si sente sempre gonfio dopo i pasti e fatica a digerire. Adatta anche ai bimbi più piccoli in svezamento, soprattutto i prodotti già sfilettati e delicati.

Vi consigliamo di provare dei filetti in una pirofila in forno con olio evo, sale e pepe.

Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g di filetto di orata gratinati al forno
- 200 g di patate
- 200 g di pomodorini

Dott.ssa Martina Sanson

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

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



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.

