

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Ottobre



Ricetta del mese

Polpo con patate arrostiti e peperoni



Polpo grigliato con patate arrostiti e una crema delicata, impreziosito da germogli freschi. Un piatto elegante, nutriente e squisito.

Autore: Fresco e Vario

Tempo di preparazione: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di polpo intero eviscerato
- 600 g di patate Spikky Extra Pizzoli
- 400 g di peperoni grigliati Gias
- 150 g di patate bollite
- Olio evo, sale e pepe q.b.

Procedimento

- 1) Arrostire le patate in forno a 220°C per circa 20 minuti.
- 2) Riscaldare in forno i peperoni già grigliati
- 3) Bollire il polpo per 30 minuti; poi rosolarlo sulla piastra ben calda per ottenere una superficie leggermente croccante.
- 4) Stendere la crema sul fondo del piatto, adagiare il peperone, le patate arrostiti e il polpo.
- 5) Completare con germogli e olio evo.

USA IL TUO BUONO SPESA

RICEVUTO CON I TUOI ACQUISTI DAL 31/08 AL 03/10

UTILIZZALO ORA SU UNA SPESA DI ALMENO 50€

HAI TEMPO DAL 12 AL 31 OTTOBRE

Rubrica di Salute & Benessere

La Pizza

Questo mese parliamo del simbolo della cena del sabato sera, del pasto “sgarro” per eccellenza: la pizza!

È un piatto popolare della cucina italiana, con un impasto formato da farina, olio, sale e lievito, poi condito a piacere. La sua tradizione è così antica e apprezzata da essere stata riconosciuta nel 2017 come patrimonio immateriale dell'umanità e vanta il primato, dopo il riso, di piatto più consumato al mondo.



Dal punto di vista nutrizionale, è una pietanza estremamente sostanziosa e calorica, contenente tutti i macronutrienti, anche se con un bilanciamento non ottimale che propende verso i carboidrati, molto abbondanti nell'impasto, e i grassi. Una classica pizza margherita rotonda contiene 250 g circa di impasto (a crudo), di cui circa 150 g di farina, almeno 8 g di olio, 100 g di mozzarella e salsa di pomodoro, per un totale complessivo di 700-800 kcal.

Non è da trascurare il contenuto di sale che, solo nell'impasto, è di 3-5 grammi.

A tutto questo vanno aggiunte le eventuali calorie relative alle farciture. Una pizza ricca, condita con carni grasse o affettati, può arrivare tranquillamente ad apportare 1.500 kcal.

L'impasto integrale ha lo stesso apporto calorico di quello preparato con farina raffinata. Tuttavia, il maggior contenuto di fibre della farina integrale aiuta a tenere sotto controllo il picco glicemico e a prolungare il senso di sazietà. Queste considerazioni non vogliono assolutamente demonizzare un alimento tradizionale e conviviale come la pizza,

ma vogliono far riflettere, come sempre, sulla misura. È una pietanza molto sostanziosa da consumare senza sensi di colpa, ma con moderazione, limitandola al massimo a una volta a settimana e cercando di apprezzarla anche nella sua forma più semplice.

Consigli:

- 1) Scegliere una pizza semplice
- 2) Evitare alcol o bevande dolci
- 3) Mangiarla a pranzo per favorire la digestione

Dott.ssa Martina Sanson

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

ANTIPASTI E SALSE

Stinco di suino cotto alla brace 650 g	€ / conf	8,49	7,29
Salmone affumicato selvaggio Sockeye 80 g	€ / conf	5,99	5,29
Salsa rucola e sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,29	1,99
Salsa con funghi 160 g	€ / conf	1,90	1,69



PRIMI PIATTI

Tutta la gamma di piatti pronti Fiordiprimi a partire da	€ / conf	3,59	3,19
Tagliatelle ai funghi con porcini 550 g	€ / conf	3,49	2,99
Riso alla cantonese 250 g	€ / conf	3,99	3,49
Spaghetti di soia con verdure 250 g	€ / conf	4,99	4,49



PIZZE PALA

Pizza pala diavola 1 pz 270 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala ai quattro formaggi 1 pz 220 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala funghi di bosco 1 pz 215 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala integrale 1 pz 220 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala margherita 1 pz 220 g	€ / conf	2,89	2,49
Pizza pala pesto e verdure grigliate 1 pz 235 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala radicchio e speck 1 pz 245 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala salsiccia e zucchine 1 pz 240 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala wurstel e patatine 1 pz 240 g	€ / conf	3,09	2,69



VERDURE

Funghi chiodini scottati 1 kg	€ / conf	21,90	18,90
Contorno rustico patate e broccoli 300 g	€ / conf	2,99	2,69
Funghi porcini A. Food 300 g	€ / conf	5,99	4,99
Patate Spikky Extra 2,5 kg	€ / conf	8,90	7,90
Purea di zucca in barrette Paren 1 kg Novità	€ / conf	4,99	4,49



Crudite' di scampi Sicilia 200 g	€ / conf	12,90	10,90
Cappesante atlantiche senza guscio 500 g	€ / conf	21,90	18,90
Code gambero argentina C1 "Bordo" 400 g	€ / conf	10,90	8,90
Fishburger di salmone 170 g	€ / conf	3,89	3,29
Nasello Atlantico peso variabile	€ / kg	8,50	7,50
Polpo intero eviscerato peso variabile	€ / kg	22,50	19,50
Scoglio del pescatore 900 g	€ / conf	15,30	12,90
Sushi Combo 215 g (11 pz)	€ / conf	6,99	5,99



CARNI E SUGHI

Petto di anatra 600 g peso variabile	€ / kg	22,50	18,90
Ragu' di cervo 220 g	€ / conf	6,29	5,29
Sugo all'amatriciana 450 g	€ / conf	4,29	3,69
Sugo cacio e pepe 500 g	€ / conf	7,29	6,49



DOLCI CROISSANT E FRUTTA

Tiramisu' di Treviso in vasetto 115 g	Novità	€ / conf	3,49	2,99
Croissant cereali miele e avena (6pz) 450 g		€ / conf	3,69	3,29
Crostata mele rotonda 1,3 kg		€ / conf	16,90	14,90
Tortino frutta secca 2 pz 200 g		€ / conf	4,49	3,99
Torta foresta nera 1,7 kg		€ / conf	20,90	17,90



OFFERTISSIME! Sconti dal **20% su:**

Pesce spada trance peso vario	€ / kg	17,50	13,90
Gnocchi con zucca 1 kg	€ / conf	4,99	3,99
Lasagne con zucca funghi e speck 2,5 kg	€ / conf	22,90	22,90
Patate super crunch Aviko 2,5 kg	€ / conf	6,98	5,49
Tartare di salmone 100 g	€ / conf	6,29	4,99



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 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.

