FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità

Le offerte di *Novembre*



FRESCO & VARIO

Offerte di Novembre

Valide dal 02/11/26 al 28/11/26

ANTIPASTI E SALSE

Cotechino di Sauris cotto 300 g	€ / conf	~~7,90~~	**6,99**
Lardo Pata Negra stagionato preaffettato 70 g	€ / conf	~~3,59~~	**2,99**
Salsa ai gamberi 200 g	€ / conf	~~2,49~~	**2,19**
Salsa verde Biffi 190 g	€ / conf	~~2,29~~	**1,99**
Sarde in saor 200 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,59**



PRIMI PIATTI

Canederli allo speck koch 300 g (4pz)	€ / conf	~~3,49~~	**2,99**
Gyoza di carne 300 g	€ / conf	~~4,49~~	**3,99**
Gyoza di gamberi 300 g	€ / conf	~~4,99~~	**4,49**
Gyoza di verdure 300 g	€ / conf	~~4,29~~	**3,69**
Orecchiette alle cime di rapa 500 g	€ / conf	~~2,79~~	**2,49**



SNACK

Pizza dl margherita integrale Bio 340 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,59**
Pizza dl margherita top "Margh." 390 g	€ / conf	~~4,19~~	**3,69**
Pizza dl prosciutto e mascarpone "Margh" 410 g	€ / conf	~~4,69~~	**4,19**
Pizza dl salsiccia e friarielli "Margh" 340 g	€ / conf	~~4,49~~	**3,99**
Patate sfoglie saporite Patasnella 500 g	€ / conf	~~2,89~~	**2,49**



VERDURE

Misto benessere Orogel 1 kg	€ / conf	~~5,89~~	**5,29**
Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	~~3,49~~	**2,99**
Funghi porcini tagliati a metà 300 g	€ / conf	~~7,90~~	**6,99**
Patate fritte Patasnella 1 kg	€ / conf	~~3,39~~	**2,99**
Piselli fini Green Ice 1 kg	€ / conf	~~3,19~~	**2,79**



PESCE

Salmone keta trance peso variabile	€ / kg	~~15,50~~	**13,90**
Fishburger di branzino 170 g	€ / conf	~~3,49~~	**2,99**
Medaglioni di nasello Atlantico 300 g	€ / conf	~~3,90~~	**3,49**
Polpette di pesce Frosta 240 g	€ / conf	~~4,89~~	**4,29**
Polpo oceanico cotto tagliato 400 g	€ / conf	~~15,90~~	**14,29**
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	~~8,90~~	**7,90**
Seppie oceaniche 13/20 800 g	€ / conf	~~11,90~~	**9,90**
Verdesca trance peso variabile	€ / kg	~~8,50~~	**7,59**



CARNI E SUGHI

Cervo bocconcini 1 kg	€ / conf	~~23,90~~	**20,90**
Fuselli di pollo Aia 1 kg	€ / conf	~~9,89~~	**8,89**
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	~~5,90~~	**5,29**
Ragu' di cinghiale 220 g	€ / conf	~~6,59~~	**5,49**
Sugo radicchio e speck Biffi 190 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,59**



DESSERT E CROISSANT

Strudel mele cotto frolla Melinda 400 g	€ / conf	~~3,29~~	**2,89**
Castagne pelate 1 kg	€ / conf	~~12,90~~	**10,90**
Cheese cake fragoline di bosco 1,3 kg	€ / conf	~~18,90~~	**16,90**
Lamponi A.Food 300 g	€ / conf	~~3,69~~	**3,29**
Mirtilli A.Food 300 g	€ / conf	~~2,99~~	**2,69**



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Seppie in umido 1 kg	€ / conf	~~26,90~~	**20,90**
Cotoletta pollo Aia 1 kg	€ / conf	~~8,99~~	**7,19**
Filetto di persico Africano peso variabile	€ / kg	~~14,50~~	**10,90**
Spaetzle verdi koch 1 kg	€ / conf	~~3,89~~	**2,99**
Surimi fiocchi con granchio iqf 500 g	€ / conf	~~3,79~~	**2,99**



FRESCO & VARIO

Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

Tagliatelle con porcini e gamberi



Autore: Fresco&Vario
Livello di difficoltà: facile
Tempo di cottura: 15 minuti
Ingredienti per 5 porzioni:

- 500 g di tagliatelle all'uovo
- **1 confezione da 300 g di porcini A.**
- **500 g di code di gambero Argentina**
- 1 spicchio d'aglio in camicia
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- olio extravergine di oliva q.b.
- prezzemolo fresco
- sale q.b.

Le tagliatelle con porcini e code di gambero Argentina sono un primo piatto ricco di gusto, dove il sapore intenso dei funghi incontra la delicatezza dei gamberi.
Con i porcini a fette e le code di gambero argentino di Fresco & Vario, bastano pochi ingredienti per fare un figurone!

Procedimento

1. In una padella capiente scalda un filo di olio evo con lo spicchio d'aglio.
2. Aggiungi i porcini a fette e falli cuocere a fuoco vivace, fino a quando saranno morbidi e ben insaporiti. Regola di sale.
3. Unisci le code di gambero Argentina e falle saltare brevemente insieme ai porcini, evitando una cottura troppo prolungata.
4. Sfuma con il vino bianco.
5. Cuoci le tagliatelle in abbondante acqua salata. Scolale al dente, conserva un po' della loro acqua di cottura.
6. Salta le tagliatelle in padella con i porcini e i gamberi. Aggiungi poca acqua di cottura e manteca delicatamente.
7. Completa con prezzemolo fresco tritato, una macinata di pepe nero e un filo di olio extravergine a crudo.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

Rubrica di Salute & Benessere

La castagna: un tesoro dell'autunno

Con il mese di novembre ci siamo ormai inoltrati nella stagione autunnale, con i sui colori caldi e i suoi profumi caratteristici di zucca, funghi e caldarroste che imbandiscono le nostre tavole. In questo articolo approfondiamo proprio uno degli alimenti di stagione più caratteristici.



La castagna, dal punto di vista botanico, è un seme racchiuso all'interno del frutto dell'albero di castagno, dal caratteristico aspetto di riccio spinoso. Essendo un seme, la castagna è un alimento molto denso di energia e nutrienti. Contiene una considerevole quantità di carboidrati (circa il 37%), principalmente sotto forma di amido, e di fibre. Questo la rende una fonte di energia a lento rilascio, ideale per prolungare il senso di sazietà. È povera di grassi e contiene pochissime proteine per cui va considerata come un validissimo sostituto di pane, cereali e patate. È inoltre ricca di potassio, ma anche magnesio, calcio e vitamine del gruppo B; è priva di glutine quindi perfetta per i celiaci e per chi segue regimi dietetici particolari in cui è necessario evitare questo elemento.

Le zuppe sono in genere facili da preparare, ma ne esistono anche di surgelate già pronte da scaldare e gustare anche all'ultimo momento. Un'ottima idea "salva cena", sana e veloce, da avere sempre in congelatore! Grazie alle loro caratteristiche, le castagne sono un'ottima fonte di carboidrati da usare in sostituzione a pane, pasta e farine raffinate e la possibilità di trovarle in commercio già precotte e pelate le rende anche estremamente pratiche e versatili. Per esempio è possibile estrarle dal congelatore, riscaldarle leggermente ed unirle ad una fonte proteica come lo yogurt greco bianco per creare uno spuntino pratico e bilanciato, oppure utilizzarle frullate per creare zuppe o sughi sfiziosi e stagionali.

E' possibile creare una zuppa bilanciata abbinando questi ingredienti.

Esempio di pasto bilanciato:

1) 10-12 castagne cotte pelate
2) 200 g di legumi cotti surgelati (ceci o fagioli).
3) Verdure miste e brodo.

Dott.ssa Martina Sanson
Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

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.
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.

