FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le specialità di

Natale

FRESCO & VARIO

Ricette del mese

A cura di **Fresco&Vario**

I Menù delle Feste ideati dai nostri Chef

Menù di Pesce

Cannocchie in Saor

Cappellacci Cappesante, zucchine e pomodoro con burro al timo

Rombo al forno con verdure grigliate

Sgroppino al limone

Menù di Carne

Petto d'oca affumicato con arance, finocchi e noci

Pappardelle con ragù di Cinghiale

Rotolo di pollo alle erbe con verdura cotta

Tiramisù di Treviso

Menù Vegetariano

Strudel vegetariano con friarielli ripassati

Mezzelune porcini e formaggio con salsa d'Asiago

Carciofi ripieni con cuore cremoso e crosta croccante alle noci

Tortino della Nonna

Scopri le ricette nel nostro sito!

FRESCO & VARIO

Offerte di Dicembre

Valide dal 30/11/26 al 05/01/27 (fino ad esaurimento scorte)

ANTIPASTI

Salmone affumicato a fette 180 g	€ / cf	~~7,99~~	**6,99**
Crema con dentice 200 g	€ / cf	~~5,99~~	**4,99**
Mazzancolle in saor 200 g	€ / cf	~~5,39~~	**4,69**
Petto d'oca affumicato preaffettato 70 g	€ / cf	~~5,99~~	**4,99**
Salsa al radicchio 200 g	€ / cf	~~2,29~~	**1,99**



PRIMI PIATTI

Cappellaccio cappesante, zucchine, pomodoro 300 g	€ / cf	~~7,99~~	**6,99**
Cestini al radicchio 480 g (6 pz)	€ / cf	~~4,39~~	**3,89**
Gran minestrone di riso e verdure 600 g	€ / cf	~~3,99~~	**3,49**
Mezzaluna porcini e formaggio 300 g	€ / cf	~~7,69~~	**6,69**
Zuppa di funghi con porcini 600 g	€ / cf	~~4,99~~	**4,49**



SNACK

Salatini sfoglia 1 kg	€ / cf	~~€ 7,90~~	**6,99**
Patate fritte 6/6 julienne McCain 2,5 kg	€ / cf	~~€ 7,20~~	**6,29**
Strudel trentino funghi e speck 550 g	€ / cf	~~€ 6,90~~	**5,99**
Alici panate 500 g	€ / cf	~~€ 7,49~~	**6,69**
Onion rings classici 1 kg	€ / cf	~~€ 6,99~~	**5,99**
Crocchette patate Patasnella 750 g	€ / cf	~~€ 3,99~~	**3,59**



VERDURE

Funghi porcini a lamelle A. Food 500 g	€ / cf	~~€ 9,60~~	**8,49**
Minestrone Green Ice 2,5 kg	€ / cf	~~€ 5,95~~	**4,99**
Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / cf	~~€ 3,29~~	**2,89**
Friarielli cubetti Orogel 1 kg	€ / cf	~~€ 4,29~~	**3,69**
Broccoli rosette Bonduelle 900 g	€ / cf	~~€ 4,69~~	**3,99**



PESCE

Rombo chiodato peso variabile	€ / kg	~~31,00~~	**26,90**
Astice americano precotto tubo 300 g	€ / cf	~~14,90~~	**12,90**
Branzini eviscerati 600/800 peso variabile	€ / kg	~~23,50~~	**19,90**
Cozza atlantica con guscio 1 kg	€ / cf	~~5,99~~	**4,99**
Cuori di salmone Norvegia senza pelle 250 g	€ / cf	~~7,49~~	**6,69**
Filetto di orata 120/160 peso variabile	€ / kg	~~28,50~~	**23,90**
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / cf	~~13,45~~	**11,90**
Insalata di mare 800 g	€ / cf	~~13,60~~	**11,90**
Seppie pulite peso variabile	€ / kg	~~18,50~~	**15,90**
Tonno pinne gialle chunks senza pelle peso variabile	€ / kg	~~21,50~~	**18,90**
Zuppa di pesce 1,28 kg	€ / cf	~~24,90~~	**21,90**



CARNI E SUGHI

Pollo alle erbe con carni bianche 1,1 kg peso variabile	€ / kg	~~15,50~~	**13,90**
Cinghiale bocconcini 1 kg	€ / cf	~~21,90~~	**18,90**
Maxi milanese di petto di pollo 400 g	€ / cf	~~7,19~~	**5,99**
Sugo d'anatra 1 kg	€ / cf	~~19,90~~	**16,90**
Fuselli di pollo Aia 1 kg	€ / cf	~~9,89~~	**8,90**



DOLCI

Sgroppino al limone 750 g	€ / cf	~~6,29~~	**5,29**
Frutti di bosco 1 kg	€ / cf	~~7,99~~	**6,99**
krapfen crema J. 528 g (6 pz)	€ / cf	~~3,99~~	**3,59**
Pasticciotto leccese crema 320 g	€ / cf	~~4,29~~	**3,69**
Tiramisu' di Treviso trancio 1 kg	€ / cf	~~18,90~~	**15,90**
Tortino della nonna 2 pz 200 g	€ / cf	~~4,29~~	**3,69**



Offertissime! Sconti dal 20% su:

Canocchie nostrane precotte 850 g	€ / cf	~~21,90~~	**16,90**
Cappesante pacifico mezzo guscio 30/40 400 g	€ / cf	~~11,90~~	**9,49**
Carciofi con gambo 1 kg	€ / cf	~~6,99~~	**5,59**
Gamberi Argentina L1 "Bordo" 2 kg	€ / cf	~~35,90~~	**27,90**
Lasagne radicchio e salsiccia D.M. 2,5 kg	€ / cf	~~31,90~~	**24,90**
Patata Bravas Cubi Mccain 2,5 kg	€ / cf	~~8,50~~	**6,69**



Il segreto per un dicembre in forma?



Finalmente è arrivato il mese di dicembre, con le sue innumerevoli occasioni per festeggiare e stare in compagnia.

Come da tradizione, il miglior modo per trascorrere le feste piacevolmente è seduti attorno a una bella tavola imbandita. Alla fine di queste cene e di questi pranzi, però, ci sentiamo sempre appesantiti e gonfi. Esiste un modo per evitare questi spiacevoli postumi delle feste? Il segreto è sempre lo stesso: non esagerare! Destreggiarsi tra le innumerevoli portate dei festeggiamenti in famiglia non è facile, ma è il modo migliore per riuscire ad assaggiare tutto senza dover allentare la cintura già alla fine del primo piatto.

È essenziale, innanzitutto, tenere a bada la golosità e non abbuffarsi immediatamente con gli stuzzichini dell'aperitivo: questi sono molto sfiziosi ma ricchi di grassi, quindi altamente calorici e sazianti, anche se visivamente sembrano piccoli e "innocui". Un paio di tartine sono sufficienti!

All'aperitivo, poi, segue una lunga serie di primi piatti appetitosi, come pastasciutte, lasagne, risotti, ecc. Queste portate sono quelle che per prime mettono alla prova lo stomaco: contengono molti carboidrati e sono spesso condite in maniera ricca per esaltarne il gusto. Siate il più possibile moderati con le porzioni. È ora il momento del secondo. Dal punto di vista nutrizionale, generalmente è a base di proteine ed è accompagnato da un contorno di verdure. Quindi, se non esageratamente condito, rappresenta la portata più sana del menù.

Siamo arrivati al dolce: in questa fase la sensazione di fame sicuramente è passata, ma rimane sempre la golosità! Cercate di non farvi sfuggire di mano la situazione e accontentatevi di una fettina di panettone, magari con un cucchiaino di crema al mascarpone... ma solo perché è festa!

Cercate di accompagnare questi lunghi pasti con acqua, limitando le bevande alcoliche. L'alcol, infatti, affatica ulteriormente la digestione e apporta calorie superflue.

Qualche consiglio per gli chef di casa: se possibile, scegliete di alternare un primo elaborato, come un pasticcio o una pasta, a uno più leggero, come una zuppa o una minestra; privilegiate il pesce, che è più facilmente digeribile rispetto alla carne; e distribuite porzioni piccole, in modo da permettere ai commensali di gustarsi tutte le vostre squisite portate!

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

San Donà di Piave (VE)
Via Como, 27
Tel. 0421 2224[illegible]

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)
Via Pordenone, 2
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)
Via della Borsa, 2
Tel. 0423 7244[illegible]

Conegliano (TV)
Viale Italia, 202/D
Tel. 0438 411273

Aperture straordinarie di Natale!
Domenica 13 dicembre aperto 9:00- 13:00
Dal 14 al 31 dicembre: aperto tutti i giorni con orario continuato.
Per i dettagli completi, consulta il nostro sito web o la nostra scheda su Google.

Prodotti e prezzi sono validi salvo errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali errori saranno opportunamente segnalati tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

www.frescoevario.it

Buone Feste!