

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le specialità di  
**Novembre**



# Le specialità di Novembre

Sconti dal 02/11/2021 al 27/11/2021 fino a esaurimento scorte

## ANTIPASTI E SALSE

antipasto di mare 140 g	€/ conf	<b>2,87</b>
mazzancolle in saor 200 g	€/ conf	<b>4,85</b>
salame friuli peso variabile	€/ kg	<b>14,67</b>
salsa barbecue biffi 210 g	€/ conf	<b>1,98</b>
sugo ai funghi porcini biffi 190 g	€/ conf	<b>2,48</b>



## PRIMI PIATTI

gran minestrone di riso e verdure 600 g	€/ conf	<b>2,40</b>
lasagne con zucca, funghi, speck 2,5 kg	€/ conf	<b>20,21</b>
sfornato anatra e radicchio 500 g	€/ conf	<b>3,33</b>
vellutata ai funghi 600 g	€/ conf	<b>2,67</b>



## VERDURE PAREN

cavolini di bruxelles 450 g	€ / conf	<b>1,51</b>
contorno foglie verdi 1 kg	€ / conf	<b>2,43</b>
fritto misto dell'orto 1 kg	€ / conf	<b>5,36</b>
minestrone leggero 1 kg	€ / conf	<b>1,98</b>
rosette di cavolfiore 1 kg	€ / conf	<b>2,56</b>



## CARNI E RAGÙ

bocconcini di cinghiale 1 kg	€ / conf	<b>13,41</b>
entrecote di bovino argentina 200 g	€ / conf	<b>4,46</b>
lumache alla borgogna 200 g (12 pz)	€ / conf	<b>5,27</b>
ragù di capriolo 190 g	€ / conf	<b>4,94</b>



## PESCE

anelli di totano alla romana 500 g	€/ conf	<b>3,11</b>
canestrelli mezzo guscio isola di man 400 g	€/ conf	<b>7,79</b>
condimento "mare e orto" al naturale 300 g	€/ conf	<b>2,86</b>
filetto di merluzzo nordico peso variabile	€/ kg	<b>9,72</b>
filetto di stoccafisso deliscato reidratato peso variabile	€/ kg	<b>37,62</b>
gamberi argentina pastellati 200 g	€/ conf	<b>3,86</b>
nasello atlantico peso variabile	€/ kg	<b>5,49</b>
polpette di pesce frosta 240 g	€/ conf	<b>3,38</b>
seppie in umido 1 kg	€/ conf	<b>16,88</b>
surimi chele di granchio impanate 1 kg	€/ conf	<b>6,21</b>
trance di salmone norvegia peso variabile	€/ kg	<b>11,65</b>



## SNACK

calzone con pomodoro e mozzarella 320 g (2 pz)	€/ conf	<b>3,41</b>
frico friulano patate e formaggio 450 g	€/ conf	<b>4,32</b>
mozzarella in carrozza con acciuga 600 g (6 pz)	€/ conf	<b>6,75</b>
softcroc prosciutto e mozzarella 450 g	€/ conf	<b>2,12</b>



## DESSERT E CROISSANT

croissant "tutto burro" farcitura mela 450 g (6 pz)	€ / conf	<b>2,98</b>
millefoglie 200 g (2 pz)	€ / conf	<b>3,51</b>
semifreddo polenta 200 g (2 pz)	€ / conf	<b>3,51</b>
sorbetto mela verde 75 g	€ / conf	<b>1,52</b>
sorbetto uva fragola 75 g	€ / conf	<b>1,52</b>



## Offertissima! Sconto del **20%** su:

cestini al radicchio 480 g (6 pz)	€ / conf	<b>3,12</b>
funghi famigliola gialla boscobuono 1 kg	€ / conf	<b>4,78</b>
fuselli di pollo aia 1 kg	€ / conf	<b>4,75</b>
misto benessere orogel 1 kg	€ / conf	<b>3,43</b>
tentacoli di totano gigante cotti interi 800 g	€ / conf	<b>8,71</b>



## Ricetta del mese: Baccalà alla vicentina



*Il nostro stoccafisso deliscato e reidratato è facile da usare, evita sprechi di tempo (non va ammollato, basta scongelarlo) inoltre essendo già deliscato non presenta alcuno scarto.*

**Autore:** Fresco & Vario

**Livello di difficoltà:** medio

**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Tempo di cottura:** 150 minuti

**Ingredienti per 6 persone:**

1 kg di stoccafisso deliscato e reidratato

125 g di cipolle

2 sarde sotto sale

250 ml d'olio d'oliva non fruttato

250 ml di latte fresco

25 g di formaggio grana grattugiato

un ciuffo di prezzemolo

farina, sale, pepe q.b.

Scongela lo stoccafisso deliscato e reidratato e tagliarlo a pezzi quadrati possibilmente uguali. Affettare finemente le cipolle; rosolare in un tegamino con un bicchiere d'olio, aggiungere le sarde dissalate, diliscate e tagliate a pezzetti; per ultimo, a fuoco spento, unire il prezzemolo tritato. Infarinare i vari pezzi di stoccafisso, irrorarli con il soffritto preparato, poi disporli uno accanto all'altro, in un tegame di cotto o di alluminio, oppure in una pirofila; ricoprire il pesce con il resto del soffritto, aggiungendo anche il latte, il grana, il sale e il pepe. Unire l'olio fino a ricoprire tutti i pezzi, livellandoli. Cuocere a fuoco molto dolce per 2 ore e mezza circa, muovendo di tanto in tanto il recipiente senza mai mescolare. Servire ben caldo con fette di polenta. Nota: il baccalà alla vicentina è ottimo anche dopo un riposo di 12/14 ore.

Trovi questa e molte altre ricette a disposizione nei nostri negozi oppure sul sito web

[www.frescoevario.it](http://www.frescoevario.it)



**Elisa Bernardi**  
Biologa Nutrizionista

# Aumentare le proprie difese immunitarie



**S**iamo in novembre e può capitare di imbattersi in qualche male di stagione. La tendenza ad ammalarsi più o meno frequentemente dipende molto dalla capacità di risposta del nostro sistema immunitario. Cosa lo rende meno reattivo a difenderci da virus e batteri? Alcune cause di indebolimento sono lo stress (e qui ritorna il famigerato cortisolo), i farmaci, e la mancanza di esercizio fisico. Vediamo dunque qualche regola per affrontare al meglio l'autunno.

**CAMMINARE:** ossigena i tessuti e stimola la produzione di anticorpi, NO alla strapazzate e SI alle camminate di 30 minuti tutti i giorni.

**NO STRESS:** concentrate al mattino le cose che più vi danno ansia o preoccupazione (telefonate, discussioni al lavoro o in famiglia), non oltre le 15.00, e concentrate alla sera le cose rilassanti (leggere, parlare in famiglia). Televisione o videogiochi non sono attività rilassanti.

**MANGIARE SANO:** privilegiamo la frutta di stagione (arance,

kiwi...) che fornisce tanta vitamina C utile all'organismo per combattere i radicali liberi e stimolare la produzione di anticorpi.

**DORMIRE BENE:** un buon riposo aiuta il corpo a recuperare dalla giornata precedente e prepararci alla seguente. I consigli elencati precedentemente e l'evitare l'uso di carboidrati la sera migliora il riposo notturno.

Il segreto del benessere è uno stile di vita sano e bilanciato!

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista scrivi pure a [info@frescoevario.it](mailto:info@frescoevario.it)

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](http://www.frescoevario.it)



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.

