

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Agosto



Offerte di Agosto

Valide dal 01/08/22 al 03/09/22 (fino ad esaurimento scorte)

ANTIPASTI

crema con dentice 200 g	€ / conf	5,25	4,79
nero di seppia 8 g	€ / conf	1,44	0,99
pesto vegetale senza formaggio 190 g	€ / conf	2,99	2,69
salsa thai biffi 220 g	€ / conf	2,20	1,99
uova di lompo rosso 50 g	€ / conf	2,99	2,69



PRIMI E SUGHI

linguina allo scoglio 550 g	€ / conf	3,49	2,99
fazzoletti zucchine e gamberetti 750 g (10 pz)	€ / conf	6,69	5,99
orecchiette alle cime di rapa 500 g	€ / conf	2,49	2,19
sugo alla pescatora 1 kg	€ / conf	12,20	10,90
sugo all'amatriciana 450 g	€ / conf	3,99	3,59



SNACK

fritto misto pastellato con cipolla orogel 1 kg	€ / conf	7,99	6,99
mozzarelline panate da forno 250 g	€ / conf	2,49	2,19
frittelle con olive e peperoni 500 g	€ / conf	2,69	2,39
patate extrafini we love 600 g	€ / conf	1,59	1,39
salatini sfoglia 1 kg	€ / conf	6,98	5,99



VERDURE

ceci minute bonduelle 1 kg	NOVITÀ	€ / conf	3,90	2,99
orzo perlato minute bonduelle 1 kg	NOVITÀ	€ / conf	4,90	3,99
burger spinaci e piselli 200 g (4 pz)		€ / conf	1,49	1,29
caponata alla siciliana 450 g		€ / conf	2,39	1,98
fagiolini extra-fini minute bonduelle 1 kg		€ / conf	3,19	2,90



PESCE

filetti di sardina croazia 360 g	NOVITÀ	€ / conf	4,99	4,49
cannolicchio oceanico 1 kg		€ / conf	7,90	6,90
canocchie precotte 950 g		€ / conf	14,90	12,90
entrecote di tonno pinne gialle 200 g		€ / conf	3,99	3,59
gamberi argentina l1 "a bordo" 800 g		€ / conf	13,90	11,99
medaglioni di merluzzo atlantico peso variabile (2 pz)		€ / kg	8,25	7,43
tentacoli di totano gigante cotti tagliati 800 g		€ / conf	11,55	9,99
trance di verdesca peso variabile		€ / kg	7,80	6,99



GELATI E FRUTTA

torta tiramisù al limone 1300 g	NOVITÀ	€ / conf	19,90	17,90
intera gamma con lattebusche		€ / conf	3,49	2,99
intera gamma gelati g7 da 1 kg		€ / conf	5,20	4,69



pizza trancio margherita 500 g	NOVITÀ	€ / conf	3,69	3,29
pizza trancio funghi 500 g	NOVITÀ	€ / conf	3,99	3,59
pizza trancio verdure 500 g	NOVITÀ	€ / conf	3,99	3,59



Offertissime! Sconti dal 20% su:

sushi combo 215 g (11 pz)	€ / conf	6,99	5,59
naggy di pollo aia 1 kg	€ / conf	6,48	4,99
paella 1,5 kg	€ / conf	7,80	5,99
peperoni grigliati 1 kg	€ / conf	3,90	2,99
vongole dell'adriatico con guscio 1 kg	€ / conf	8,90	6,99



Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

Insalatona di orzo perlato e fagiolini



Autore: Bonduelle

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: fino a 15 minuti

Ingredienti per 3 persone:

100 g di fagiolini extra fini minute Bonduelle

100 g di orzo perlato precotto Bonduelle

70 g di pomodori secchi

70 g di patate bollite

30 g di feta greca

q.b. di sale e pepe

q.b. di olio extravergine

q.b. di succo di limone

Rigenerare i fagiolini extra fini minute in microonde come riportato sulla confezione e condire con olio, sale e pepe.

Tagliare i pomodori secchi a julienne, le patate precotte e la feta greca a cubetti.

In una insalatiera capiente condire l'orzo perlato precotto con i fagiolini, i pomodori secchi, le patate e feta greca a cubetti, olio, sale, pepe e succo di limone.

Buon appetito con questa insalata fresca e nutriente!

Rubrica di Salute & Benessere

A cura di **Elisa Bernardi** - Biologa Nutrizionista

Le innumerevoli proprietà della vitamina D



Visto il periodo estivo oggi parliamo di vitamina D. Quali sono i reali benefici? Qual è il dosaggio ottimale? La vitamina D non dovrebbe essere nemmeno considerata tale, piuttosto ha le caratteristiche di un pro-ormone. Nell'uomo distinguiamo la vitamina D3, chiamata anche colecalciferolo, e la vitamina D2, nota come ergocalciferolo. Entrambe devono essere mutate in calcitriolo per essere attive. La principale produzione di vitamina D avviene a livello della pelle a partire dal colesterolo (motivo per cui il colesterolo non va visto solo in negativo!) attraverso una reazione chimi-

ca che dipende dall'irradiazione UVB.

Le funzioni della vitamina D sono molteplici:

- assorbimento del calcio e del fosfato a livello intestinale;
- deposita il calcio a livello delle ossa;
- partecipa al sistema immunitario.

Questa vitamina a livello nutrizionale si trova principalmente nel fegato, nell'olio di pesce e nel pesce marino; in particolare aringa, salmone e sardina ne sono molto ricchi. Anche l'uovo ne garantisce un buon apporto mentre in quantità minore si trova nei funghi.

E' importante integrarla?

La risposta è DIPENDE.

Bisognerebbe sempre fare un'analisi del sangue per saperlo.

Ottimale è assumerla in dose giornaliera e l'orario ideale è dopo pranzo. Anche per bambini e giovani sarebbe bene integrarla se i livelli sono bassi, se i ragazzi si espongono poco al sole o d'inverno.

Comunque, anche chi si espone molto al sole può esserne carente, probabilmente l'inquinamento con il suo effetto serra ne riduce lo stimolo alla produzione.

Del resto lo sapevate che la pianura padana ha il triste primato di area più inquinata d'Europa?

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



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.

