

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



## Le offerte di *Ottobre*



**ANTIPASTI E FRESCHI**

Stinco di suino alla brace 650 g	€ / conf	<del>7,95</del>	<b>6,99</b>
Baccalà mantecato 200 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Black Angus affumicato 100 g	€ / conf	<del>5,39</del>	<b>4,85</b>
Sugo ai funghi porcini Biffi 190 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Tonno affumicato 100 g	€ / conf	<del>5,29</del>	<b>4,69</b>



**PRIMI PIATTI**

Tagliatelle ai funghi con porcini 550 g	€ / conf	<del>3,19</del>	<b>2,69</b>
Sfornato ai carciofi 500 g	€ / conf	<del>4,90</del>	<b>3,99</b>
Sfornato ai funghi 500 g	€ / conf	<del>4,90</del>	<b>3,99</b>
Spaetzle verdi panna e prosciutto 300 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Vellutata alla zucca 600 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>



## SNACK

Pizza pala margherita 220 g	€ / conf	<del>2,69</del>	<b>2,39</b>
Pizza pala 4 formaggi 220 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala diavola 270 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala funghi di bosco 215 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala integrale 220 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala pesto e verdure grigliate 235 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala radicchio e speck 245 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala salsiccia e zucchine 240 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
Pizza pala wurstel e patatine 240 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>



## VERDURE

Bieta erbetta cubettata Green Ice 1 kg	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Broccoli rosette Bonduelle 900 g	€ / conf	<del>4,22</del>	<b>3,79</b>
Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,90</b>
Minestrone Green Ice 2,5 kg	€ / conf	<del>5,80</del>	<b>4,99</b>
Patate Wow che Chips Patasnella 600 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,49</b>



## PESCE

Seppie indopacifiche 60/up 800 g	€ / conf	<del>9,80</del>	<b>8,50</b>
Anelli e ciuffi di calamaro indopacifico 800 g	€ / conf	<del>11,90</del>	<b>9,90</b>
Cappesante atlantiche senza guscio 500 g	€ / conf	<del>21,90</del>	<b>19,50</b>
Filetto di merluzzo nordico - peso variabile	€ / kg	<del>14,70</del>	<b>12,90</b>
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	<del>11,95</del>	<b>9,90</b>
Scoglio del pescatore 900 g	€ / conf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>
Sushi maxi mix 450 g	€ / conf	<del>12,90</del>	<b>10,90</b>



## CARNI

Cordon bleu Aia 960 g	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,90</b>
Controfiletto bovino Argentina 200 g	€ / conf	<del>6,65</del>	<b>5,99</b>
Hamburger beef & pork & cheese 300 g (4 pz)	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Macinato d'anatra - peso variabile	€ / kg	<del>21,90</del>	<b>19,50</b>



## **DOLCI, CROISSANT E FRUTTA**

Intera gamma di sorbetti in bicchiere 75 g	€ / conf	<del>1,79</del>	<b>1,59</b>
Croissant cereali miele e avena 450 g (6 pz)	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Lamponi Asiago Food 300 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Tortino della nonna 200 g (2 pz)	€ / conf	<del>4,29</del>	<b>3,69</b>



## **OFFERTISSIME!** Sconti a partire da **20%**

Code di mazzancolle tropicali sgucciate precotte 51/60 300 g	€ / conf	<del>6,90</del>	<b>5,49</b>
Gnocchi con zucca 1 kg	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>3,99</b>
Granmisto di funghi con porcini Asiago Food 1 kg	€ / conf	<del>4,99</del>	<b>3,99</b>
Lasagne con zucca, funghi e speck 2,5 kg	€ / conf	<del>29,90</del>	<b>23,90</b>
Polpa di zucca cubettata Orogel 1 kg	€ / conf	<del>3,79</del>	<b>2,99</b>



## Risotto con zucca a cubetti



*Delicato, cremoso e perfetto per l'autunno, questo piatto è facile da preparare e ricco di sapore. Il risotto con zucca a cubetti è l'ideale per coccolarti nei giorni più freschi!*

**Autore:** Fresco&Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione e cottura:** 25 minuti

**Ingredienti per 4 porzioni:**

320 g di riso Carnaroli

300 g di zucca a cubetti Orogel

50 g cipolla tritata Sucor

1 litro di brodo vegetale

50 g di burro

50 g di parmigiano grattugiato

mezzo bicchiere di vino bianco

Due cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Sale e pepe q.b.

**Procedimento:**

Rosola in padella la cipolla tritata con un filo d'olio d'oliva fino a doratura.

Aggiungi i cubetti di zucca e due rametti di timo, cuocendo per circa due minuti e mescola. In una padella antiaderente a parte, tosta il riso per un paio di minuti mescolandolo spesso, quindi trasferiscilo nella pentola con la zucca.

Sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco.

Aggiungi il brodo caldo, un mestolo alla volta, mescolando e lasciando che il riso assorba il brodo lentamente.

Cuocilo per circa 15-18 minuti, fino a quando il riso è cotto al dente e la zucca si è amalgamata bene.

Ora spegni il fuoco, aggiungi una noce di burro e il parmigiano grattugiato. Amalgama bene finché il risotto risulta cremoso e vellutato.

Regola di sale e pepe e decora i piatti con foglie di salvia.

Suggerimento dello chef: per un sapore extra, aggiungi della noce moscata o qualche scaglia di formaggio stagionato.

Voilà, il tuo risotto con zucca a cubetti è pronto per essere gustato!

**Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser in ogni nostro punto vendita!**

## Dolcetto o scherzetto?



*Ottobre è per eccellenza il mese della zucca, protagonista della ormai nota e diffusa festa anglosassone di Halloween. La tradizione vuole che mantenga lontane le anime degli spiriti che nella notte di Ognissanti vagano per le strade.*

La pianta di zucca come la conosciamo oggi, appartenente al genere botanico Cucurbita, è stata importata proprio dall'America in seguito alla colonizzazione spagnola ma, nel Vecchio Continente, vi sono testimonianze dell'utilizzo di zucche del genere botanico Lagenaria risalenti al 5000 a.C.

La zucca è composta per più del 90% d'acqua. Questo fa sì che abbia un apporto calorico molto basso, nonostante il modico

contenuto di zuccheri. A questa caratteristica sono legate le proprietà diuretiche e depurative. Il consumo di zucca apporta anche una buona quantità di fibre e sali minerali. Tra questi spicca il magnesio che, insieme all'aminoacido triptofano, conferiscono alla zucca la proprietà di rilassante.

Il colore giallo della polpa deriva dalla presenza di caroteni e pro-vitamina A; queste molecole essenziali per il nostro organismo hanno delle spiccate proprietà antiossidanti e, insieme alla vitamina C, sono molto importanti per la salute della pelle e delle mucose.

Della zucca non si butta via nulla! Anche i suoi semi sono ricchi di proprietà benefiche. Si posso-

no consumare come tali, tostati e leggermente salati, diventando così un ottimo spuntino ricco di minerali e oligoelementi (selenio, zinco, rame, manganese). Sono inoltre utilizzati per la formulazione di integratori fitoterapici per il benessere della prostata, delle vie urinarie e per il controllo glicemico.

### **Esempio di pasto bilanciato:**

- 80 g di riso bollito
- 100 g di polpa di zucca spadellata
- 100 g di verdure miste spadellate
- 150 g di salmone alla piastra

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

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)



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e/o salvo subentro di promozioni diverse.  
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti 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.

