



FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le specialità di

*Natale*

## Il potere dei legumi



Con l'avvicinarsi delle feste natalizie, siamo alla ricerca di qualche ricetta per stupire i nostri ospiti. Dalla tradizione, vi diamo un'idea sana, economica e versatile, i legumi!

Dal punto di vista botanico, sono i semi delle piante appartenenti alla famiglia delle leguminose; tra le più diffuse: fagioli, ceci, lenticchie, fave, piselli, lupini, soia. Sono un'ottima fonte di proteine. Infatti il contenuto proteico dei legumi secchi si aggira intorno al 20%, fino ad arrivare, in alcuni casi, ad oltre il 30%, superando quello di carne e pesce. C'è però una differenza: le proteine derivanti da alimenti di origine animale contengono tutti gli aminoacidi essenziali per l'organismo e sono dette ad "alto valore biologico", quelle derivanti da alimenti di origine vegetale mancano di alcuni di questi aminoacidi e vantano quindi un "va-

lore biologico" inferiore. Tuttavia, combinando legumi e cereali integrali nello stesso piatto, si compensano queste carenze si ottiene un apporto di aminoacidi essenziali completo e bilanciato. I legumi sono una fonte vegetale importante di Calcio, di Vitamina B1 e di Niacina. Contengono anche Ferro, in una forma però poco assimilabile. Un altro grande vantaggio dei legumi è la loro ricchezza in fibre per cui, pur avendo un contenuto importante di carboidrati, mantengono un indice glicemico basso, favoriscono il benessere intestinale e aumentano il senso di sazietà, ritardando la sensazione di fame. Nonostante stiano alla base della Dieta Mediterranea, sono un alimento scarsamente consumato nel nostro Paese, probabilmente per la complessità nella loro preparazione e per i lun-

ghi tempi in ammollo di cui necessitano i legumi secchi. Tuttavia esistono molte preparazioni che ne agevolano l'utilizzo, mantenendo tutte le proprietà di cui abbiamo parlato, come i legumi freschi o cotti al vapore e surgelati o le zuppe, pronti per essere messi in padella e arricchiti con verdure e cereali per creare un piatto completo, sano e bilanciato con cui stupire i più esigenti commensali.

### Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g di legumi misti surgelati a piacere (ceci, fave, piselli, fagioli)
- 80 g di cereali integrali a piacere (farro, orzo, riso, ecc)
- 200 g di verdure

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

## Ricette del mese

A cura di Fresco&Vario

# I Menù delle Feste ideati dai nostri Chef

### Menù di Pesce

Insalata di Astice

Capasante con mascarpone e  
scarola



Capelli d'angelo con Gamberi

Zuppa di pesce



Polpo alla greca

Orata con funghi porcini



Tronchetto di Natale

Tiramisù frutti bosco  
monoporzione

### Menù di Carne

Radicchio di Treviso  
e petto d'oca

Crostoni con lardo  
e pecorino



Paccheri carciofi e zafferano

Tortellini Bolognesi con cremoso  
di Parmigiano e mortadella  
croccante



Capriolo in salmì con polenta di  
grano saraceno

Rotolo di pollo alle erbe arrosto  
con patate



Torta Sinfonia

Soufflè al Cioccolato

### Menù Gluten Free

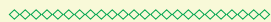
senza lattosio e senza glutine

Polpette di ceci e baccalà

Risotto al salmone



Seppie saltate con verdure



Affogato al cioccolato  
con salsa ai frutti rossi

Sorbetto Mela Verde

Scopri le ricette nel nostro sito!



# Offerte di Dicembre

Valide dal 02/12/24 al 04/01/25 (fino ad esaurimento scorte)

## ANTIPASTI

Salmone affumicato Norvegese a fette 180 g	€ / cf	<del>-7,99</del>	<b>7,19</b>
Crema con Dentice 200 g	€ / cf	<del>-5,99</del>	<b>5,39</b>
Gamberi Boreali in salamoia Lord's 450 g	€ / cf	<del>-12,45</del>	<b>10,90</b>
Petto d'oca affumicato pre affettato 70 g	NOVITÀ € / kg	<del>-5,99</del>	<b>4,99</b>
Salsa al sapore di granchio 200 g	€ / cf	<del>-2,29</del>	<b>1,99</b>



## PRIMI PIATTI

Zuppa di funghi con porcini 600 g	€ / cf	<del>-4,99</del>	<b>4,49</b>
Minestrone Bonduelle 1 Kg	€ / cf	<del>-2,99</del>	<b>2,69</b>
Panciotti cappesante gamberi 9 pz 285 g	€ / cf	<del>-7,49</del>	<b>6,69</b>
Tortellini bolognesi La Sfoglina 500g	€ / cf	<del>-6,49</del>	<b>5,69</b>
Zuppa di ceci Bio 600 g	€ / cf	<del>-3,99</del>	<b>3,59</b>



## SNACK

Pizzette Margherita 500 g	€ / cf	<del>4,69</del>	<b>3,99</b>
Gran fritto misto pastellato Orogel 1 kg	€ / cf	<del>8,90</del>	<b>7,90</b>
Minitoast di patate prosciutto e formaggio 320 g	€ / cf	<del>4,29</del>	<b>3,69</b>
Olive ripiene all'ascolana 1 Kg	€ / cf	<del>7,90</del>	<b>6,95</b>
Patate Super Crunch Aviko 2,5 Kg	€ / cf	<del>6,98</del>	<b>6,19</b>



## VERDURE

Insalata russa Green Ice 1 kg	€ / cf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Contorno foglie verdi Paren 1 kg	€ / cf	<del>3,29</del>	<b>2,90</b>
Funghi porcini lamelle Asiago 500 g	€ / cf	<del>9,60</del>	<b>8,49</b>
Misto funghi pronto 1 Kg	€ / cf	<del>11,90</del>	<b>9,90</b>
Purè di patate Sacpo 600 g	€ / cf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>



## PESCE

Cappesante atlantico mezzo guscio 750 g	€ / cf	<del>17,50</del>	<b>14,90</b>
Alici panate 500 g	€ / cf	<del>6,49</del>	<b>5,69</b>
Astice americano precotto tubo 300 g	€ / cf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>
Baccalà alla vicentina 1 kg	€ / cf	<del>28,90</del>	<b>25,90</b>
Cuori di salmone Norvegia senza pelle 250 g	€ / cf	<del>7,49</del>	<b>6,69</b>
Filetto di branzino 120/160 g peso variabile	€ / kg	<del>22,50</del>	<b>19,50</b>
Gamberi sgusciati Argentina svenati 500 g	€ / cf	<del>13,90</del>	<b>12,50</b>
Orate eviscerate 600/800 peso variabile	€ / kg	<del>18,50</del>	<b>15,25</b>
Seppie pulite 600/1000 g peso variabile	€ / kg	<del>16,50</del>	<b>14,85</b>
Zuppa di pesce 1,28 kg	€ / cf	<del>24,90</del>	<b>21,90</b>



## CARNI E SUGHI

Rotolo pollo alle erbe con carni bianche 1,1 kg p.v.	€ / kg	<del>15,50</del>	<b>13,95</b>
Arrosticini di ovino 1 kg	€ / cf	<del>23,30</del>	<b>19,90</b>
Capriolo spezzatino 1 kg	€ / cf	<del>17,90</del>	<b>15,95</b>
Fuselli di pollo Aia 1 kg	€ / cf	<del>7,90</del>	<b>6,95</b>
Sugo d'anatra 1 kg	€ / cf	<del>19,90</del>	<b>17,90</b>



Torta millefoglie trancio 1,3 kg	€ / cf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
Krapfen alla crema J. (6 pz) 528 g	€ / cf	<del>3,99</del>	<b>3,59</b>
Polenta 2 pz monoporzione A.P. 200 g	€ / cf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>
Salame di cioccolato Bocon 500 g	€ / cf	<del>6,99</del>	<b>6,29</b>
Sgroppino al limone 1000 ml	€ / cf	<del>6,29</del>	<b>5,59</b>



## Offertissime! Sconti dal 20% su:

Polpo intero eviscerato peso variabile	€ / kg	<del>19,50</del>	<b>14,95</b>
Carciofi a spicchi 1 kg	€ / cf	<del>4,49</del>	<b>3,59</b>
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / cf	<del>4,99</del>	<b>3,99</b>
Gamberi Argentina L1 "Bordo" 2 kg	€ / cf	<del>34,90</del>	<b>26,90</b>
Lasagne radicchio e salsiccia D.M. 2,5 kg	€ / cf	<del>31,90</del>	<b>24,90</b>



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

## **Aperture straordinarie nel periodo natalizio!**

Orario continuato tutti i giorni dal 11 al 31 dicembre.

Consulta gli orari dettagliati nel nostro sito e 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.

# Buone Feste!