

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le offerte di

*Febbraio*



Rubrica di Salute & Benessere

## PILLOLE DI SANA ALIMENTAZIONE: COSA SIGNIFICA MANGIARE BENE



*Non abbiamo ancora dimenticato pandori e panettoni e già ci troviamo immersi nel carnevale, con tutte le sue dolci tentazioni. Ma mangiare bene significa davvero rinunciare ad ogni sgarro?*

Per dieta sana ed equilibrata si intende un regime alimentare che non esclude nessun tipo di alimento ma che ne sappia valutare una porzione e una frequenza di assunzione adeguate in base alla tipologia di nutrienti che ciascuno di essi apporta. Deve comprendere tutte le macro categorie di alimenti: carboidrati, proteine, grassi e fibre. I carboidrati, che spesso vengono additati come responsabili dell'aumento di peso, sono in realtà una componente fondamentale della nostra alimen-

tazione e dovrebbero rappresentare circa il 60% dell'introito calorico giornaliero. È importante fare attenzione alla loro qualità, prediligendo sempre i carboidrati integrali e limitando i dolci ad una volta a settimana. In questa stagione fredda, rappresentano un'ottima fonte di carboidrati le zuppe a base di farro, orzo e altri cereali integrali, oppure di legumi, che sono anche ricchi di proteine e fibre, e possono costituire un pratico e sanissimo piatto unico.

Anche i grassi, contrariamente a quello che si può pensare, sono una componente fondamentale della sana alimentazione e dovrebbero rappresentare circa il 20-30% dell'apporto calorico giornaliero. Anche in

questo caso è importante fare attenzione alla loro qualità: per il condimento degli alimenti sono da prediligere i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio extravergine di oliva. Tra gli alimenti di origine animale, i prodotti ittici sono un'ottima fonte grassi "buoni", in particolare salmone, tonno, orata, branzino e pesce azzurro.

Le proteine completano la restante percentuale dell'introito calorico giornaliero. Anche in questo caso è bene fare attenzione alla qualità: bisogna cercare di ridurre il consumo di carne a favore di pesce e legumi.

Infine, non dimentichiamo mai di completare il nostro pasto con un'abbondante porzione di verdura, importante fonte di fibre e micronutrienti.

### *Esempio di un pasto bilanciato:*

- 1 piatto colmo di zuppa proteica
- 150 g di filetto di trota salmonea
- 200 g di tris di verdure grigliate

**Dott.ssa Martina Sanson**

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

## Cuore e gusto: San Valentino con Hamburger da favola



**Autore:** Fresco&Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Ingredienti per 2 porzioni:**

2 hamburger di carne Chianina You & Meat da 150 g

2 panini per hamburger normali o con sesamo

80 g di formaggio Taleggio o Asiago Dop

1 cipolla rossa

1 cucchiaino di zucchero di canna

2 cucchiaini di aceto balsamico

1 mazzetto di germogli

Sale e pepe q.b.

Olio extravergine di oliva

2 uova (facoltative)

**Per la salsa ai lamponi**

100 g di lamponi Asiago surgelati

1 cucchiaino di miele

Succo di mezzo limone

In un pentolino cuoci i lamponi scongelati con il miele per cinque minuti. Mescola e lascia raffreddare.

**Caramella la cipolla:**

affetta la cipolla finemente e falla rosolare in padella con un filo di olio evo, poi aggiungi lo zucchero e l'aceto balsamico.

Cuocila a fuoco dolce fino ad ottenere delle morbide cipolle caramellate come una confettura.

**Cottura degli hamburger:** cuoci gli hamburger su una padella antiaderente per 4-5 minuti per lato regolando la temperatura in base alla cottura desiderata.

**Le uova:** fondi un pezzetto di burro e cuoci le uova al tegamino (facoltativo).

**Composizione:** taglia i panini a metà e tostali nella parte interna, poi spalma la salsa ai lamponi sulla base. Aggiungi dei germogli, due fette di formaggio, l'hamburger bollente, le cipolle caramellate.

Chiudi con la parte superiore del panino.

**Presentazione:** servi gli hamburger su un tagliere, accompagnati da patate al forno o fritte per goderti questa specialità.

**ANTIPASTI E SUGHI**

Black Angus affumicato 100 g	€ / conf	<del>5,39</del>	<b>4,49</b>
Baccala' mantecato 200 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>5,39</b>
Filetti alici marinate 150 g	€ / conf	<del>3,59</del>	<b>2,99</b>
Filetto aringa affumicata 200 g pv	€ / kg	<del>19,95</del>	<b>17,50</b>
Salmonе affumicato selvaggio Sockeye 80 g	€ / conf	<del>5,99</del>	<b>4,99</b>



**PRIMI PIATTI**

Lasagne bolognese Di Martino 2,5 kg	€ / conf	<del>23,90</del>	<b>20,90</b>
Fagioli all'uccelletto 300 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>
I mammoli di patata viola 1 kg	€ / conf	<del>6,90</del>	<b>5,99</b>
Tagliatelle ai funghi con porcini 550 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Zuppa proteica 450 g	€ / conf	<del>2,99</del>	<b>2,69</b>





## PIZZE & SNACK

Mozzarella in carrozza con acciuga 6 pz 600 g	€ / conf	<del>10,90</del>	<b>9,50</b>
Frico friulano patate e formaggio Bocon 450 g	€ / conf	<del>5,90</del>	<b>4,99</b>
Happy mix fantastici quattro da forno (20 pz) 500 g	€ / conf	<del>3,89</del>	<b>3,49</b>
Soavelli funghi e mozzarella (4pz) 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>
Soavelli pomodoro e mozzarella (4pz) 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>
Soavelli prosciutto e mozzarella (4pz) 200 g	€ / conf	<del>1,49</del>	<b>1,29</b>



## VERDURE

Minestrone green ice 2,5 kg	€ / conf	<del>5,80</del>	<b>4,99</b>
Burger agli spinaci 2pz k.160 g	€ / conf	<del>1,99</del>	<b>1,79</b>
Burger ai ceci 2pz 160 g	€ / conf	<del>1,99</del>	<b>1,79</b>
Topolino le croccomagie 600 g	€ / conf	<del>2,69</del>	<b>2,29</b>
Tris grigliato stick 1 kg	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,90</b>



## PESCE

Filetto orata 120/160 pv	€ / kg	<del>22,90</del>	<b>19,50</b>
Bastoncini di merluzzo Frosta 300 g	€ / conf	<del>3,29</del>	<b>2,90</b>
Branzini eviscerati 300/400 pv	€ / kg	<del>17,50</del>	<b>14,50</b>
Canestrelli mezzo guscio 500 g	€ / conf	<del>14,90</del>	<b>12,90</b>
Code mazzancolle tropicali Ec.prec.36/40 750 g	€ / conf	<del>11,90</del>	<b>9,90</b>
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	<del>3,49</del>	<b>2,99</b>
Medaglioni di nasello atlantico 300 g	€ / conf	<del>3,90</del>	<b>3,49</b>
Sushi combo (11pz) 215 g	€ / conf	<del>6,99</del>	<b>6,29</b>



## CARNI

Burger bovino You&Meat (1pz) 150 g	€ / conf	<del>2,49</del>	<b>2,19</b>
Cinghiale bocconcini 1 kg	€ / conf	<del>23,90</del>	<b>21,50</b>
Cordon bleu Aia 960 g	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,90</b>
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	<del>5,90</del>	<b>4,99</b>
Pollo con mandorle 250 g	€ / conf	<del>5,19</del>	<b>4,49</b>



## DESSERT

Sorbetto mandarino 75 g	€ / conf	<del>1,79</del>	<b>1,59</b>
Croccantino 2 pz A.P. 175 g	€ / conf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>
Frittelle alla crema 800 g	€ / conf	<del>15,90</del>	<b>13,90</b>
Pistacchio semifreddo 2 pz A.P. 200 g	€ / conf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>
Souffle' cioccolato 2 pz take away 180 g	€ / conf	<del>4,19</del>	<b>3,69</b>
Torta Sinfonia 1,3 kg	€ / conf	<del>29,90</del>	<b>24,90</b>



## OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Rollini di pollo con salsiccia 800 gr pv	€ / kg	<del>12,79</del>	<b>9,50</b>
Mozzarelline panate 1 kg	€ / conf	<del>10,90</del>	<b>8,49</b>
Patate Fry'n'dip McCain 2,5 kg	€ / conf	<del>7,90</del>	<b>6,29</b>
Filetto trota iridea salmonata 240/260 pv	€ / kg	<del>21,00</del>	<b>15,50</b>
Cappesante pacifico senza guscio 60/80 400 g	€ / conf	<del>12,90</del>	<b>9,90</b>
Marlin striato trance pv	€ / kg	<del>15,00</del>	<b>12,00</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

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 salvo subentro di promozioni di maggior valore.  
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.

## San Valentino

*Solo per venerdì 14 febbraio*

**SCONTO 10%  
SU TUTTE LE TORTE**

*escluse le monoporzioni*