

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Marzo



Si allungano le giornate? E noi allunghiamo l'energia!



Finalmente il sole inizia a farci compagnia per qualche ora in più durante queste giornate di marzo che precedono la primavera. Sicuramente, con il cambio di stagione, cambiano anche i ritmi delle nostre attività quotidiane, che si prolungano. Vediamo quindi come prolungare le nostre energie per affrontare al meglio le belle giornate che ci attendono.

Il miglior modo per mantenere alti i livelli di energia durante tutta la giornata è bilanciare in maniera corretta i pasti principali e gli spuntini, già dalla prima colazione.

Che sia dolce o salata, la prima colazione deve contenere tutti i nutrienti necessari al nostro organismo per ricaricarsi dopo le ore di digiuno notturno e poter partire con il piede giusto. È ide-

ale abbinare un alimento proteico che contenga anche una componente lipidica, come per esempio salmone affumicato, uova, ricotta o yogurt bianco, e una fonte di carboidrati complessi come il pane integrale, che danno energia a lungo termine, e, in misura minore, dei carboidrati semplici come frutta o, perché no, un piccolo dolcetto (una fettina di strudel di mele?) per dare energia immediata.

Durante la mattinata e nel pomeriggio, possono aiutarci a prolungare l'energia dei piccoli spuntini a base di frutta secca o fresca, magari abbinati ad una fonte di carboidrati integrali. Chi svolge attività fisiche intense può occasionalmente mangiare un trancio di pizza, preferibilmente con verdura e impasto integrale.

Pranzo e cena, i pasti più sostan-

ziosi della giornata, devono comprendere una porzione di carboidrati e una di proteine, sempre accompagnate dalla verdura. Per quanto riguarda le proteine, trovate vari prodotti nel nostro volantino delle offerte: da prediligere il pesce come rana pescatrice, persico, orata, nasello, alternato ai legumi e alla carne come roastbeef, tagli magri di maiale, pollo, tacchino. I carboidrati invece possono essere assunti con della pasta, del riso o degli gnocchi di patate conditi con un sugo di verdure, oppure pane e suoi sostitutivi. Anche per quanto riguarda i contorni e gli ortaggi da utilizzare per i condimenti, non mancano esempi: cavolfiori, asparagi, praticissime verdure miste pronti da spadellare con un filo d'olio e sale.

Se si tengono presenti questi piccoli consigli, le energie per affrontare al meglio le lunghe giornate di primavera non mancheranno!

Esempio di pasto bilanciato:

- 200 g di gnocchi di patate con zucchine e gamberi
- 150 g di filetto di nasello
- 200 g di cuori di carciofo

Dott.ssa Martina Sanson

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

Rana Pescatrice al forno alla Ligure



Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

Una coda di rana pescatrice circa 500-600 g

500 g di patate

100 g di pomodorini ciliegino

30 g di olive taggiasche denocciolate

Olio extravergine d'oliva q.b.

Sale e pepe q.b.

Timo o origano fresco q.b.

Inizia sbucciando le patate e tagliandole a fette di circa 1 cm. Disponile in una teglia e condiscile con olio, sale e pepe. Adagia sopra la rana pescatrice e massaggiata con un filo d'olio, timo e sale.

Aggiungi i pomodorini tagliati a metà e le olive, poi versa a filo dell'olio extravergine, regola di sale e sminuzza l'origano a mano. Inforna a 200° per circa 30-35 minuti. Il pesce sarà pronto quando la polpa si staccherà dall'osso centrale e diventerà color avorio. Prima di servire, lascia riposare qualche minuto in forno per esaltare tutti i sapori.

Un secondo di mare nutriente, leggero e gustoso, che profuma di Liguria!

FRESCHI

Pesce spada affumicato 100 g	€ / conf	5,99	4,99
Insalata russa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Ragu' di Black Angus 220 g	€ / conf	6,29	5,49
Salmone affumicato a fette 180 g	€ / conf	7,99	7,19
Stinco suino alla brace 650 g	€ / conf	8,49	6,90



PRIMI PIATTI

Vellutata agli asparagi 600 g	€ / conf	3,49	2,99
Crespelle spinaci/ricotta 10 pz 750 g	€ / conf	6,90	5,99
Gnocchi di patata m. 1 kg	€ / conf	4,29	3,69
Sfornato ai carciofi 500 g	€ / conf	4,90	4,29
Zuppa dell'orto con orzo e farro bio 600 g	€ / conf	4,29	3,69



SNACK

Pizza pala 4 formaggi 1 pz 220 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala diavola 1 pz 270 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala funghi di bosco 1 pz 215 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala integrale s. 1pz 220 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala margherita 1 pz 220 g	€ / conf	2,89	2,49
Pizza pala pesto/verdure grigl. 1 pz 235 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala radicchio e speck 1 pz 245 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala salsiccia/zucchine 1 pz 240 g	€ / conf	3,09	2,69
Pizza pala wurstel e patatine 1 pz 240 g	€ / conf	3,09	2,69



VERDURE

Misto benessere Orogel 1 kg	€ / conf	5,49	4,89
Asparagi verdi 1 kg	€ / conf	8,69	7,49
Cavolfiori rosette Paren 1 kg	€ / conf	3,39	2,99
Patate fritte 9/9 McCain 2,5 kg	€ / conf	6,90	5,99
Piselli fini Green Ice 1 kg	€ / conf	2,99	2,69



PESCE

Verdesca trance pv	€ / kg	8,50	7,50
Code rana pesc. Ocean. 250/500 c/p pv	€ / kg	19,25	16,90
Filetto persico africano pv	€ / kg	14,50	12,90
Gamberi Argentina L1 bordo 400 g	€ / conf	8,49	7,49
Orate eviscerate 300/400 pv	€ / kg	17,50	14,90
Polpo indopacifico 10/20 1kg	€ / conf	10,50	8,90
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	8,90	7,90
Zuppa di pesce 420 g	€ / conf	9,90	8,90



CARNI E SUGHI

Roast-beef bovino Brasile 200 g	€ / conf	5,95	4,99
Petto di anatra 600 g pv	€ / kg	28,10	23,90
Sugo d'anatra 1 kg	€ / conf	19,90	17,90
Sugo pronto scampi e frutti di mare 450 g	€ / conf	5,49	4,89
Trippa cotta 1 kg	€ / conf	7,90	6,90



DESSERT

Crema pasticcera 500 g	€ / conf	3,89	3,29
Croissant vegano arancia quinoa (6pz) 480 g	€ / conf	3,69	3,29
Fagottino cioccolato (6pz) 440 g	€ / conf	3,49	2,99
Pasta frolla 500 g	€ / conf	2,49	2,19
Strudel di mele Melinda 600 g	€ / conf	3,49	2,99



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Nasello atlantico pv	€ / kg	8,50	6,50
Calamaro pulito 300/400 pv	€ / kg	22,50	16,90
Canestrelli mezzo guscio 500 g	€ / conf	14,90	11,90
Carciofi cuori 40/50 1 kg	€ / conf	7,90	5,99
Spaetzle verdi Koch 1 kg	€ / conf	3,89	2,99



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



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.

