

# FRESCO & VARIO

*i surgelati di prima qualità*



Le specialità di  
**Settembre**



# Le specialità di Settembre

Sconti dal 02/09/2019 al 28/09/2019 fino a esaurimento scorte

## ANTIPASTI E SALSE

Insalata capricciosa 200 g	€ / Conf	<b>1,49</b>
Insalata di funghi 200 g	€ / Conf	<b>1,49</b>
Salsa senape Biffi street food 270 g	€ / Conf	<b>1,67</b>
Sfilacci di cavallo 100 g	€ / Conf	<b>2,15</b>
Sugo allo scoglio Biffi 190 g	€ / Conf	<b>3,56</b>



## PRIMI PRONTI

Tutti la gamma Fiordiprimi piatti pronti € / Conf **a partire da 2,00**



## SNACK

Anelli di cipolla prontoforno 500 g	€ / Conf	<b>3,44</b>
Panzerotto alla pugliese 250 g	€ / Conf	<b>1,73</b>
Pizzette margherita Idea Quick 500 g	€ / Conf	<b>3,38</b>
Porchetta stick panata prontoforno 300 g	€ / Conf	<b>4,46</b>



## VERDURE

Cicoria cubettata Green Ice 1 kg	€ / Conf	<b>1,42</b>
Fagiolini finissimi Green Ice 1 kg	€ / Conf	<b>1,77</b>
Granmisto funghi con porcini 1 kg	€ / Conf	<b>3,56</b>
Minestrone Bonduelle 1 kg	€ / Conf	<b>1,76</b>
Patate steak house McCain 2,5 kg	€ / Conf	<b>4,46</b>
Piselli extra fini minute Bonduelle 1 kg	€ / Conf	<b>2,66</b>



## PESCE

Alici panate 500 g	€ / Conf	<b>4,23</b>
Code mazzancolle sgusciate 61/70 1 kg	€ / Conf	<b>8,95</b>
Misto scoglio al naturale 300 g	€ / Conf	<b>3,37</b>
Persico africano filetto peso variabile	€ / Kg	<b>6,73</b>
Salmone keta trance peso variabile	€ / Kg	<b>10,13</b>
Sogliola peso variabile	€ / Kg	<b>17,64</b>
Surimi bastoncini granchio sottovuoto 250 g	€ / Conf	<b>0,98</b>
Tilapia filetto 800 g	€ / Conf	<b>4,84</b>
Vongole del Pacifico White 1 kg	€ / Conf	<b>3,56</b>



## CARNE

Alette di pollo AIA 1 kg	€ / Conf	<b>5,60</b>
Burgherini con patate 450 g	€ / Conf	<b>3,58</b>
Rotolo tacchino naturale 800 g	€ / Conf	<b>5,36</b>
Speedy Pollo crock di semi 250 g	€ / Conf	<b>3,13</b>



Fagottino cioccolato 440 g (6 pz)	€ / Conf	<b>2,03</b>
Gelati Lattebusche tutta la gamma da 500 g	€ / Conf	<b>2,27</b>
Strudel di mele Melinda 600 g	€ / Conf	<b>2,57</b>



## Offertissima!

Sconto del **20%** su:

Crespelle funghi 750 g (10 pz)	€ / Conf	<b>4,43</b>
Crocchette patate Patasnella 750 g	€ / Conf	<b>2,52</b>
Giga cotoletta di pollo 250 g	€ / Conf	<b>2,59</b>
Merluzzo Atlantico filetto senza pelle 800 g	€ / Conf	<b>5,34</b>
Tris grigliato stick 1 kg	€ / Conf	<b>4,67</b>



# Ricetta del mese: Tagliolini di pasta all'uovo con pomodorini vesuviani e tris grigliato stick Orogel



**Autore:** Fresco e Vario

**Livello di difficoltà:** facile

**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Ingredienti per 4 persone:**

320 g di tagliolini all'uovo

250 g di Tris Grigliato Stick Orogel

120 g di pomodorini vesuviani

olio evo

sale e pepe

Parmigiano Reggiano

5-6 foglioline di basilico fresco

o dell'aneto a piacere

Tagliamo i pomodorini a quarti e li saltiamo per qualche minuto in padella antiaderente con un filo di olio evo, uniamo il Tris Grigliato Stick Orogel, regoliamo di sale e pepe e lasciare insaporire per alcuni minuti.

Cuociamo in abbondante acqua bollente salata i tagliolini, scoliamo e mantechiamo in padella assieme alle verdure a stick Orogel aggiungendo una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano, un filo di extravergine a crudo e le foglioline di basilico fresco.

Impiattiamo e serviamo questo piatto dai colori spettacolari. Buon appetito.



**Elisa Bernardi**  
Biologa Nutrizionista

# Parliamo di osteoporosi



**L'**osteoporosi è un processo di rarefazione e indebolimento della massa ossea, dovuto a decalcificazione e mobilizzazione dei sali di calcio che causa un tessuto scheletrico più fragile e più esposto ad un rischio di fratture spontanee.

La frequenza di osteoporosi aumenta in menopausa perché cala la produzione di estrogeni, che normalmente promuovono l'assorbimento del calcio.

**Il picco di densità dell'osso si raggiunge a 25 anni**, poi diminuisce sempre di più con l'avanzare dell'età, per questo è di fondamentale importanza

la nostra alimentazione fino ai 25 anni! Infatti, le persone che hanno avuto un disturbo del comportamento alimentare da giovani hanno un rischio molto più alto di avere l'osteoporosi in età adulta.

Vediamo ora quali sono i fattori di rischio dell'osteoporosi:

- *bassi livelli di Vitamina D ed esposizione solare*
- *fumo*
- *alcool*
- *sale e zuccheri*
- *ipertiroidismo*
- *attività fisica*
- *basso assorbimento intestinale*

Come intervenire?

**Movimento** (per rafforzare la

massa magra) e ripristino della flora batterica con alimentazione adeguata e fermenti lattici.

**Assumere adeguate quantità di calcio** mediante acqua, crucifere, frutta secca come sesamo e mandorle, erbe aromatiche come la salvia. Evitare l'eccesso di caffè e proteine!

**Fare esami del sangue annuali.** Importanti nel processo sono il paratormone (in sigla è il PTH e libera calcio dalle ossa), vitamina D (stimola l'assorbimento calcio e fosforo nelle ossa) e calcitonina (contrastata l'azione del PTH), TSH (ormone tiroideo) e la densitometria ossea.

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)



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.

