

# to.market®

OFFERTE DAL 21 GIUGNO AL 4 LUGLIO

SOLO CON

to.market  
to.card

## VOGLIA di ESTATE

### LE NOSTRE PROPOSTE

BONTÀ PRONTE DA GUSTARE



INSALATA  
DI FARRO  
TO.EAT  
gr 250

to.eat®

2,19  
8,76 al Kg



PASTA  
INTEGRALE  
BIO AL RAGU  
VEGETALE  
TO.EAT  
gr 250

to.eat®

2,19  
8,76 al Kg



Polpa di  
Pomodoro  
MUTTI  
gr 210 x 2

1,19  
2,83 al kg

Riso  
Carnaroli  
VIGNOLA  
Kg 1



2,15

Olio  
extravergine  
di oliva  
MONINI  
Premi e Spremi  
gr 450



3,69  
8,20 al kg



# VOGLIA di ESTATE



L'estate mette di buonumore, invoglia a stare all'aperto e a fare movimento. E' l'occasione per mettere in atto i buoni propositi in tema di salute. Ma cosa mangiare?

Scopri con noi i consigli di **Fondazione Umberto Veronesi** L'IMPORTANZA DELLA COLAZIONE. Approfittiamo del tempo in più al mattino per riscoprire l'abitudine della prima colazione. Via libera al latte e allo yogurt, eventualmente anche a bevande vegetali a base di soia, mandorle, cocco o cereali, meglio se senza zuccheri aggiunti; poi cereali in fiocchi o biscotti, cercando di scegliere prodotti con meno zuccheri e grassi saturi. E' il momento ideale per provare con fantasia nuovi abbinamenti sperimentando frullati, centrifugati, mousse di frutta fresca e yogurt, granelle di cereali e

frutta secca, verdure e passati freddi colorati.

IL PRANZO E LA CENA. L'estate si presta a gustosi piatti unici, con verdure di vario tipo e un cereale a scelta tra farro, orzo, riso, quinoa oltre che la classica pasta o il cous cous. A completare con un'ulteriore fonte proteica si può aggiungere un latticino fresco come ricotta o caprino, dei legumi o del pesce.

E FUORI CASA? Estate vuol dire escursioni, spiaggia e campi estivi: come gestire il pranzo fuori casa?

Il panino è la soluzione più pratica, preferibilmente di pane con farine integrali o poco raffinate; basta fare un po' di attenzione all' "imbottitura" scegliendo più di frequente pesce o formaggio fresco con verdure, oppure alternative vegetali

come i burger a base di cereali e legumi (per esempio quinoa, lenticchie, carote e zucchine).

Per dissetarsi, l'acqua resta la nostra migliore alleata, ma si possono sfruttare al massimo le proprietà idratanti dei vegetali estivi ricchi d'acqua, come anguria, melone, pesche, pomodori, cetrioli.

Contenuti scientifici a cura di  
**Fondazione Umberto Veronesi**



**2,19**  
8,76 al Kg

**PASTA INTEGRALE BIO AL RAGÙ VEGETALE TO.EAT**  
gr 250



**2,19**  
8,76 al Kg

**INSALATA DI FARRO TO.EAT**  
gr 250



**1,51**  
12,08 al Kg

**Primo Sale OSELLA**  
gr 125



**1,89**  
3,78 al Kg

**Granbauletto rustico MULINO BIANCO**  
gr 500



**0,99**  
3,96 al Kg

**Yogurt YOMO Gusti Assortiti**  
gr 125 x 2



**1,35**  
3,38 al Kg

**Quinoa lessata al naturale MONTELLO**  
gr 400



**0,99**  
0,33 al Kg

**Acqua SAN BENEDETTO - Gassata - Naturale**  
cl 50 x 6

**Biscotti ARTE BIANCA Vari Tipi**  
gr 300/400

**1,99**  
4,98/6,63 al Kg



**Latte UHT Parzialmente Scremato PARMALAT**  
lt 1

**0,99**



# VOGLIA di ESTATE



**1,39**  
13,90 al Kg

Grattugiato  
Granmix  
FERRARI  
gr 100



**2,99**  
11,96 al Kg

Squaquerello  
NONNO  
NANNI  
gr 250



**1,99**  
14,21 al Kg

Tacchino al  
Forno  
Aequilibrium  
AIA  
gr 140



**3,68**  
28,31 al Kg

Prosciutto  
cotto  
Granbiscotto  
ROVAGNATI  
gr 130



**2,10**  
30,00 al Kg

Pancetta  
Affumicata  
MOSER  
gr 70



**2,68**  
5,36 al Kg

Gelato  
Barattolino  
SAMMONTANA  
- Crema  
- Vaniglia/  
Cioccolato  
- Fragola/Limone  
gr 500

Cucciolone  
ALGIDA  
x 6 - gr 480



**2,75**  
5,73 al Kg



**1,65**  
2,75 al Kg

Patasnella  
Fette  
PIZZOLI  
gr 600

Amaretti  
VICENZI  
gr 175

**1,19**  
6,80 al Kg



**0,95**  
7,31 al Kg

Patatina Eldorada  
AMICA CHIPS  
- Tradizionale  
- Grigliata  
gr 130



**1,99**  
43,26 al Kg

Filetti di Alici  
in olio di oliva  
DELICIOUS  
- Con Capperi  
- Piccanti  
- Classico  
gr 46

Arachidi  
CAMEO  
gr 40 x 3

**1,47**  
12,25 al Kg



**1,19**  
4,76 al Kg

Ketchup  
Top Down  
CALVÉ  
- Classico  
- Hot  
gr 250



**1,65**  
6,60 al Kg

Senape  
Top Down  
CALVÉ  
gr 250

Pane Per  
Hot Dogs  
ROBERTO  
gr 250

**1,09**  
4,36 al Kg



**2,99**  
10,49 al Kg

Carciofini  
Tagliati  
SACLÀ  
gr 285



# VOGLIA di ESTATE



**4,99**  
6,65 al Lt

Vermentino di Sardegna DOC  
SELLA&MOSCA  
cl 75



**0,55**  
0,73 al Lt

Bibite Zero  
SAN BENEDETTO  
Vari Gusti  
cl 75



**0,99**  
1,50 al Lt

Birra 3  
Luppoli  
PORETTI  
cl 66



**0,89**  
2,70 al Lt

Birra bionda  
MENABREA  
150  
Anniversario  
cl 33

**1,79**  
1,88 al Lt

Detergente  
Pavimenti  
AJAX  
Classico  
ml 950

Sacchetti  
Gelo Medi  
CUKI  
23x32

**1,29**



Sapone  
Liquido  
NEUTRO  
ROBERTS  
- Idratante  
- Antibatterico  
ml 200



**1,79**  
8,95 al Lt

Dentifricio  
COLGATE  
- Antitartaro  
- Protection  
Caries  
ml 75



**1,39**  
18,53 al Lt

Bocconcini  
Cane  
PEDIGREE  
- Manzo  
- Con Verdure  
gr 400



**1,20**  
3,00 al Kg

## OFFERTE VALIDE NEI SEGUENTI PUNTI VENDITA

### MILANO

#### ARCO DELLA PACE

Via F. Melzi D'Eri, 44 | 02 33105552  
melzideril@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.00  
dom (e festivi) 10.00-21.00

#### BUENOS AIRES

Via G. Broggi, 1 | 02 70608164  
buenosaires@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.30  
dom (e festivi) 10.00-21.30

#### GIOIA

Viale Lunigiana, 15 | 02 66710341  
lunigiana@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.30  
dom (e festivi) 10.00-21.30

#### INDIPENDENZA

Via F.lli Bronzetti, 6 | 02 70100045  
bronzetti@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.00  
dom (e festivi) 10.00-21.00

#### ISOLA

Via Volturmo, 44 | 02 31059600  
volturmo@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.30  
dom (e festivi) 10.00-21.30

### LORETO

Viale Brianza, 8 | 02 28040189  
brianza@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.00  
dom (e festivi) 10.00-21.00

#### PORTA VENEZIA

Viale Tunisia, 27 | 02 49423286  
tunisia@tomarket.it  
lun-sab 8.00-22.00  
dom (e festivi) 9.00-21.30

#### PORTA NUOVA

Via F. Filzi, 4 | 02 6697621  
filzi@tomarket.it  
lun-sab 7.00-21.30  
dom (e festivi) 9.00-21.30

#### ROGOREDO FS

Via G.B. Cassinis, 83 | 02 57401453  
rogoredo@tomarket.it  
lun-ven 7.00-20.30  
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

#### PLINIO

Via Eustachi, 40 (ang. Via Plinio)  
02 49635407  
eustachi@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.00  
dom (e festivi) 10.00-21.00

### PAVIA

#### STAZIONE FS

Piazza della Stazione, 1 | 0382 28784  
pavia@tomarket.it  
lun-ven 7.00-20.30  
sab-dom (e festivi) 9.00-20.30

#### CAVOUR

Corso Cavour, 54 | 0382 35044  
paviacavour@tomarket.it  
lun-sab 8.00-21.00  
dom (e festivi) 9.00-21.00

### BRESCIA

#### STAZIONE FS

Via della Stazione, 64 | 030 2400304  
brescia@tomarket.it  
lun-ven 7.00-20.30  
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

### MONZA

#### STAZIONE FS

Via E. Arosio, 14 | 039 2303364  
monza@tomarket.it  
lun-ven 7.00-20.30  
sab-dom (e festivi) 9.00-20.00

## SERVIZI

Offerte valide anche su  
www.grocerymarket.com



CONSEGNA A  
DOMICILIO



EMISSIONE  
FATTURE



GASTRONOMIA  
ENOTECA



WIFI GRATUITO



CARTE DI  
CREDITO



ASSISTENZA  
CLIENTI

to.market®  
www.tomarket.it



SEGUICI  
SUI  
NOSTRI  
CANALI  
SOCIAL