



We preserve nature's gifts

Insalatas del mundo

*Salads of the world, Wereldse salades
Salades du monde, Salate der Welt,
Insalate del mondo*



new

100% convenience: thaw, serve and enjoy!

Spring fresh and worldly flavours on your plate with Ardo's fresh frozen and colourful salads! As part of a buffet, with a barbecue, as a side dish or healthy lunch, these **four new ready-to-eat salads** will surprise you with their varied flavour palette **inspired by colourful cuisines** from around the world. **Simply defrost and you're done!**



Just thaw and serve

- Thaw the bag in the fridge for 12 to 24 hours
- Quick microwave defrosting is also possible
- Use within 72 hours after thawing
- Always keep the salads cool



UK | Ardo salads: easy, nutritious and delicious

- **Thaw and serve:** just thaw and serve, it couldn't be easier!
- **Ready to eat:** the salads are deliciously flavoured
- **Complete meal:** vegetables, carbohydrates and protein in one meal
- **Plant-based:** to everyone's taste – flexitarians, vegetarians and vegans
- **Cost-effective:** ready to eat and delicious. Perfect for when things are busy or in case of staff shortages
- **Customisable:** the salads are already full of flavour, but can be finished further as desired
- **Small or large:** perfect as a complete meal, side dish or snack
- **Flexible:** for your buffet, barbecue, take-away, events, on-board catering ...
- **On trend:** a dish full of colour with flavours from all over the world

NL | Salades van Ardo: makkelijk, voedzaam en overheerlijk

- **Thaw and serve:** gewoon ontdooien en serveren, makkelijker kan niet!
- **Ready-to-eat:** heerlijk op smaak gebracht
- **Volledige maaltijd:** groenten, koolhydraten en eiwitten in één gerecht
- **Plant-based:** gesmaakt door iedereen – flexitariërs, vegetariërs en veganisten
- **Kostenbesparend:** kant-en-klaar én heerlijk. Ideaal voor drukke momenten of bij personeelstekort
- **Personaliseerbaar:** de salades zijn al op smaak, maar kunnen verder afgewerkt worden naar wens
- **Klein of groot:** perfect als volwaardige maaltijd, als bijgerecht of als hapje
- **Flexibel:** voor je buffet, barbecue, take-away, events, on-board catering, ...
- **On trend:** wereldse smaken en een bord vol kleur

FR | Salades Ardo : faciles, nutritives et succulentes

- **Thaw and serve :** Décongeler et servir, rien de plus simple !
- **Ready-to-eat :** les salades sont délicieusement aromatisées
- **Repas complet :** Légumes, glucides et protéines en un seul plat
- **À base d'ingrédients végétaux :** Appréciées de tous – flexitariens, végétariens et véganes
- **Économique :** prêt à consommer et délicieux
- **Personnalisable :** Les salades sont déjà assaisonnées, mais peuvent être personnalisées selon vos envies

- **Petit ou grand :** Parfait comme repas complet, comme accompagnement ou en-cas
- **Flexible :** Pour vos buffets, barbecues, plats à emporter, événements,...
- **Tendance :** Des saveurs universelles pour une assiette colorée

DE | Salate von Ardo: einfach, nahrhaft und lecker

- **Auftauen und servieren:** Einfach auftauen und servieren, einfacher geht es nicht!
- **Ready-to-eat:** Schmackhaft gewürzt
- **Vollwertige Mahlzeit:** Gemüse, Kohlenhydrate und Protein in einem einzigen Gericht
- **Plant-based:** Bei allen beliebt – Flexitariern, Vegetariern und Veganern
- **Kostensparend:** gebrauchsfertig und schmackhaft. Ideal für hektische Momente oder bei Personalmangel
- **Individuell anpassbar:** Die Salate sind bereits abgeschmeckt, können aber nach Belieben angepasst werden
- **Klein oder groß:** Perfekt als vollwertige Mahlzeit, Beilage oder Snack
- **Flexibel:** Für Ihr Buffet, zum Grillen, für Take-away, Events, Onboard-Catering usw.
- **On Trend:** Geschmacksnoten der Welt und ein farbenfroher Teller

ES | Ensaladas Ardo: fáciles, nutritivas y deliciosas

- **Descongelar y servir:** itan solo tienes que descongelarlas y llevarlas a tu mesa, imás fácil que nunca!
- **Listas para comer:** deliciosamente sazonadas.
- **Comida completa:** verduras, carbohidratos y proteínas en un plato único.

- **De origen vegetal, ideal para todos:** flexitarianos, vegetarianos y veganos.
- **Económicas:** lista y deliciosas. Ideal para épocas muy ajetreadas o para cuando no haya suficiente personal.
- **Personalizables:** las ensaladas ya están condimentadas, pero se pueden finalizar al gusto.
- **Grandes o pequeñas:** perfectas para una comida completa, como guarnición o como aperitivo.
- **Versátiles:** para tu bufé, barbacoa, comida para llevar, eventos, catering a bordo, etc.
- **Tendencia:** sabores del mundo y platos llenos de color.

IT | Insalate di Ardo: facili, nutrienti e deliziose

- **Scongellare e servire:** basta scongelare e servire, non potrebbe essere più facile!
- **Pronte al consumo:** deliciosamente condite
- **Pasto completo:** verdure, carboidrati e proteine in un unico piatto
- **A base vegetale:** adatto a tutti - flexitariani, vegetariani e vegani
- **Risparmio di costi:** pronto da mangiare e delizioso. Ideale per i periodi di punta o di carenza di personale
- **Personalizzabili:** le insalate sono già condite, ma possono essere rifinite a piacere
- **Piccole o grandi:** perfette come pasto completo, contorno o spuntino
- **Flessibile:** per buffet, barbecue, take-away, eventi, catering a bordo, ...
- **Di tendenza:** sapori del mondo e un piatto pieno di colore



Insalata Eldorado: the colours of Latin America

This delicious combination of white and red quinoa, edamame soybeans, black beans, sweetcorn, grilled red pepper, mango, tomato cubes and spring onion is enriched with dried cranberries for a subtle sweet touch. The **fresh and spicy acidity of the Thousand Island dressing** completes the gorgeous palette of flavours and colours. This mix ensures a delicious and colourful meal for every occasion. **Gluten-free.**



Nutritious and
colourful

	Art. Code	GTIN CU 5411361-	GTIN SU 5411361-	Box content	Pallet - EURO (subject to modification)	kJ	Kcal	Fat	Fat of which saturates	Carbohydrate	Carbohydrate of which sugars	Fibres	Protein	Salt	Allergens
INSALATA ELDORADO	10004908	204276	204283	4x1,5kg	13x9c	507	121	4.0	0.7	15.8	5.6	2.7	4.1	0.73	-
	PACKING INFORMATION					NUTRITIONAL INFORMATION									



NL | Insalata Eldorado

Deze heerlijke combinatie van witte en rode quinoa, edamame sojabonen, zwarte bonen, zoete mais, gegrilde rode paprika, mango, tomatenblokjes en lente-ui wordt verrijkt met gedroogde veenbessen voor een subtiele zoete toets. De **frisse en pittige zurigheid van de Thousand Island dressing** maakt zowel het smakenpalet als het kleurplaatje af. Deze mix biedt een lekkere en kleurrijke maaltijd voor iedere gelegenheid. **Glutenvrij.**

FR | Insalata Eldorado

Cette délicieuse combinaison de quinoa blanc et rouge, de fèves de soja edamame, de haricots noirs, de maïs doux, de poivrons rouges grillés, de mangues, de tomates en dés et d'oignons verts est enrichie de canneberges séchées pour une note sucrée subtile. **L'acidité fraîche et épicée de la vinaigrette Thousand Island** complète à la fois la palette de goûts et de couleurs. Ce mélange offre un repas délicieux et coloré pour toutes les occasions. **Sans gluten.**

DE | Insalata Eldorado

Diese köstliche Mischung aus weißer und roter Quinoa, Edamame-Sojabohnen, schwarzen Bohnen, süßem Mais, gegrillter roter Paprika, Mango, Tomatenwürfeln und Frühlingszwiebeln wird für eine dezente süße Note mit getrockneten Cranberries angereichert. Die **frische und würzige Säure des Thousand-Island-Dressings** rundet sowohl die Geschmackspalette als auch die Farbgebung ab. Dieser Mix bietet eine schmackhafte und farbenfrohe Mahlzeit für jeden Anlass. **Glutenfrei.**

ES | Insalata Eldorado

Esta deliciosa combinación de quinoa blanca y roja, edamame, judías negras, maíz dulce, pimiento rojo asado, mango, tomate en dados y cebolleta se combina con arándanos secos para darle un toque sutilmente dulce. **La frescura y la acidez picante de la salsa mil islas completan tanto la paleta de sabores como de colores.** Esta mezcla ofrece una comida deliciosa y colorida para cualquier ocasión. **Sin gluten.**

IT | Insalata Eldorado

Questa deliziosa combinazione di quinoa bianca e rossa, fagioli di soia edamame, fagioli neri, mais dolce, peperone rosso grigliato, mango, pomodori a cubetti e cipollotto è arricchita da mirtilli rossi essiccati per un sottile tocco dolce. **L'agro fresco e piccante del condimento Mille Isole** completa la tavolozza dei sapori e il quadro dei colori. Questo mix offre un pasto gustoso e colorato per ogni occasione. **Senza glutine.**



Tacos with Insalata Eldorado and guacamole

Insalata Mediterranea: Italy on your plate

Go for this **new and improved, colourful and refreshing pasta salad**. Perfect for lunch or as a side dish! This salad is a delicious mix of al dente penne, crispy vegetables such as cucumber, red onion and grilled red pepper, and juicy yellow and red cherry tomatoes. **A true signature classic with an Italian herb dressing**. A colourful treat and pleasant texture for your palate.



Take-away pasta salad



NL | **Insalata Mediterranea**
Ga voor deze **vernieuwde, kleurrijke en verfrissende pastasalade**, perfect als lunch of bijgerecht! Deze salade combineert een heerlijke mix van al dente penne, knapperige groenten zoals komkommer, rode ui en gegrilde rode paprika met sappige gele en rode kerstomaten. **Een echte signature classic met een Italiaanse kruidendressing**. Een kleurrijke traktatie voor de smaakpapillen met een aangename textuur.

FR | **Insalata Mediterranea**
Optez pour cette **salade de pâtes revisitée, colorée et rafraîchissante**, parfaite comme déjeuner ou en accompagnement ! Cette salade combine un délicieux mélange de penne al dente, de légumes croquants comme le concombre, l'oignon rouge et le poivron rouge grillé avec des tomates cerises jaunes et rouges juteuses. **Un véritable classique signature avec une sauce aux herbes italiennes**. Un régal coloré pour les papilles avec une texture agréable.

DE | **Insalata Mediterranea**
Entscheiden Sie sich für diesen **verbesserten, farbenfrohen und erfrischenden Nudelsalat**, perfekt als Lunch oder Beilage! Dieser Salat kombiniert eine köstliche Mischung aus al dente Penne, knusprigem Gemüse wie Gurke, roter Zwiebel und gegrillter roter Paprika mit saftigen gelben und roten Kirschtomaten. **Ein echter Klassiker mit italienischem Kräuterdressing**. Ein farbenfroher Leckerbissen für jeden Geschmackssinn mit angenehmer Textur.

Loved by everyone!

	Art. Code	GTIN CU 5411361-	GTIN SU 5411361-	Box content	Pallet - EURO (subject to modification)	kJ	Kcal	Fat	Fat of which saturates	Carbohydrate	Carbohydrate of which sugars	Fibres	Protein	Salt	Allergens
INSALATA MEDITERRANEA	10004898	204337	204344	4x1,5kg	11x9c	530	126	4.6	0.6	16.5	2.5	2.0	3.6	0.91	gluten
	PACKING INFORMATION					NUTRITIONAL INFORMATION									

ES | **Insalata Mediterranea**
¡Elige esta **ensalada de pasta renovada, colorida y refrescante**, perfecta como almuerzo o acompañamiento! Esta ensalada combina una deliciosa mezcla de penne al dente, verduras crujientes como pepino, cebolla roja y pimiento rojo asado con jugosos tomates cherry amarillos y rojos. **Un auténtico clásico con un aderezo de hierbas italianas**. Una delicia llena de color con una textura muy agradable para tu paladar.

IT | **Insalata Mediterranea**
Per questa **insalata di pasta aggiornata, colorata e rinfrescante**, perfetta per un pranzo o un contorno! Questa insalata combina un delizioso mix di penne al dente, verdure croccanti come cetrioli, cipolle rosse e peperoni rossi grigliati con succosi pomodorini gialli e rossi. **Un vero e proprio classico con un condimento alle erbe italiane**. Una delizia colorata per le papille gustative con una consistenza piacevole.



Insalata Mediterranea, grilled asparagus and anchovies

Insalata Olympia: go on a journey to Greece

Colourful, full of freshness and delicious, our Greek-inspired salad is a surprising mix of orzo, marinated sun-dried tomatoes, orange and green lentils, black olives, red onion, grilled yellow peppers and wild garlic. **The savoury flavour of the lentils is balanced beautifully with the spiciness of the wild garlic and the soft sweetness of the grilled peppers.** The **sweet mustard dressing** finishes the salad. Perfect as a nutritious lunch or varied side dish.



Perfect balance
of flavours



	Art. Code	GTIN CU 5411361-	GTIN SU 5411361-	Box content	Pallet - EURO (subject to modification)											
INSALATA OLYMPIA	10004907	204290	204306	4x1,5kg	13x9c	594	132	5.6	0.6	17.2	3.3	3.1	4.2	1.23	gluten, mustard	
	PACKING INFORMATION					NUTRITIONAL INFORMATION										



Food sharing platter with Insalata Olympia, feta cheese and herbs



Insalata Olympia appetiser with quail eggs and smoked duckbreast



Insalata Olympia with grilled halloumi

NL | Insalata Olympia

Kleurrijk, fris en lekker: onze Grieks geïnspireerde salade verrast met een mix van orzo, gemarineerde zongedroogde tomaten, oranje en groene linzen, zwarte olijven, rode ui, gegrilde gele paprika's en daslook. **De hartigheid van de linzen is mooi in balans met de pittigheid van de daslook en de zachte zoetheid van gegrilde paprika's.** De **zoete mosterddressing** maakt het helemaal af. Ideaal voor een voedzame lunch of als gevarieerd bijgerecht.

FR | Insalata Olympia

Multicolore, pleine de fraîcheur et délicieuse : notre salade d'inspiration grecque surprend avec un mélange d'orzo, de tomates séchées marinées, de lentilles oranges et vertes, d'olives noires, d'oignons rouges, de poivrons jaunes grillés et d'ail des ours. **La saveur des lentilles s'équilibre bien avec le goût corsé de l'ail des ours et la douceur des poivrons grillés.** La **vinaigrette à la moutarde douce** vient parachever le tout. Idéal pour un déjeuner nutritif ou comme accompagnement varié.

DE | Insalata Olympia

Farbenfroh, frisch und schmackhaft: Unser griechisch inspirierter Salat überrascht mit einer Mischung aus Orzo, marinierten sonnengetrockneten Tomaten, rote und grünen Linsen, schwarzen Oliven, roten Zwiebeln, gegrillten gelben Paprika und Bärlauch. **Die herzhaften Linsen bilden das ideale Gegenwicht zum schärferen Bärlauch und der milden Süße der gegrillten Paprika.** Das **süße Senfdressing** rundet das Ganze ab. Ideal für einen nahrhaften Lunch oder als abwechslungsreiche Beilage.

ES | Insalata Olympia

Colorida, fresca y deliciosa: nuestra ensalada de inspiración griega sorprende con una mezcla de orzo, tomates secos marinados, lentejas naranjas y verdes, aceitunas negras, cebolla roja, pimientos amarillos asados y ajo de oso. **El sabroso sabor de las lentejas se equilibra con el picante del ajo de oso y el sabor dulce de los pimientos asados.** Un **toque dulce de mostaza** completa el aderezo. Ideal para un almuerzo nutritivo o como acompañamiento variado.

IT | Insalata Olympia

Colorata, fresca e gustosa: la nostra insalata di ispirazione greca sorprende con un mix di orzo, pomodori secchi marinati, lenticchie arancioni e verdi, olive nere, cipolla rossa, peperoni gialli grigliati e aglio selvatico. **La corposità delle lenticchie è ben bilanciata dalla piccantezza dell'aglio selvatico e dalla morbida dolcezza dei peperoni grigliati.** Il **condimento alla senape dolce** completa il tutto. Ideale per un pranzo nutriente o come contorno vario.

Insalata Sapphira: taste the Middle East

A delicious mix of bulgur, farro, green and white chickpeas, cucumber, diced tomatoes and red onion. Peach and cranberries add a fresh, sweet touch, and the **spicy Persian dressing with sumac and mint** will transport you to the Middle East. A modern tabbouleh with a feast of **vibrant flavours** with every bite.



Endless
possibilities

	Art. Code	GTIN CU 5411361	GTIN SU 5411361	Box content	Pallet - EURO (subject to modification)	kJ	Kcal	Fat	Fat of which saturates	Carbohydrate	Carbohydrate of which sugars	Fibres	Protein	Salt	Allergens
INSALATA SAPPHIRA	10004897	204313	204320	4x1,5kg	13x9c	559	133	3.8	0.5	19.3	4.0	2.8	3.9	0.71	gluten mustard
	PACKING INFORMATION					NUTRITIONAL INFORMATION									

NL | Insalata Sapphira

Een heerlijke mix van bulgur, farro, groene en witte kekererwten, komkommer, tomatenblokjes en rode ui. Perzik en veenbessen voegen een friszoete toets toe, en dankzij de **kruidige Perzische dressing met sumak en munt** reis je zo naar Midden-Oosterse sferen. Een **moderne tabouleh met levendige smaken**, een juweeltje in elke hap.

FR | Insalata Sapphira

Un délicieux mélange de boulgour, farro, pois chiches verts et blancs, concombres, tomates en dés et oignons rouge. La pêche et les canneberges ajoutent une touche fraîche et sucrée, la **vinaigrette persane épicée au sumac et à la menthe** vous plonge dans les ambiances du Moyen-Orient. Un **taboulé moderne aux saveurs vives** qui fait de chaque bouchée un joyau.

DE | Insalata Sapphira

Eine köstliche Mischung aus Bulgur, Farro, grünen und weißen Kichererbsen, Gurke, Tomatenwürfeln und roter Zwiebel. Pfirsich und Cranberry verleihen eine frisch süße Note, und mit dem **würzigen persischen Dressing mit Sumak und Minze** träumen Sie sofort von nahöstlichen Sphären. Ein **modernes Tabouleh mit lebendigen Aromen** – jeder Bissen ein Erlebnis.

ES | Insalata Sapphira

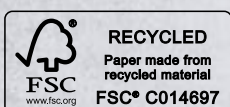
Una deliciosa mezcla de bulgur, farro, garbanzos verdes y blancos, pepino, tomate en dados y cebolla roja. El melocotón y las arándanos añaden **un toque fresco y dulce y el aderezo persa, con sumac y menta**, te transportará a Oriente Medio. Un **tabulé moderno con sabores intensos**, una sorprendente experiencia en cada bocado.

IT | Insalata Sapphira

Un delizioso mix di bulgur, farro, piselli verdi e bianchi, cetrioli, pomodori a cubetti e cipolla rossa. Le pesche e i mirtilli rossi aggiungono un tocco di freschezza e dolcezza, mentre il **condimento persiano speziato con sumac e menta** vi farà viaggiare in un attimo verso i regni mediorientali. Un **tabouleh moderno dai sapori vivaci**, una gemma in ogni boccone.

Insalata Sapphira appetiser, goat cheese & figs

For more recipe inspiration,
visit [ardo.com](https://www.ardo.com)



05-2025

FOLLOW ARDO ON WWW.ARDO.COM



ARDO FOODS N.V. - WEZESTRAAT 61 B-8850 ARDOOIE -
T +32 51 310621 - WWW.ARDO.COM - INFO@ARDO.COM



We preserve nature's gifts