



22 giugno – 28 giugno 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Albicocche (Italia; EuBio).....	9,15/kg
□ Albicocche (Francia; EuBio).....	12,30/kg
□ Arance bionde ((Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Arance da spremuta (Italia; EuBio).....	4,90/kg
□ Ananas (Costa Rica; EuBio).....	7,10/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio).....	14,10/kg
□ Angurie (Italia; EuBio).....	3,60/kg
□ Avocado Hass (Italia; EuBio).....	3,40/pz
□ Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....	5,90/kg
□ Ciliegie (CHG; Biofarm ; GemmaBio).....	21,10/kg
□ Frutto della passione (Spagna; EuBio) NON DISPONIBILE	28,70/kg
□ Kiwi (Eu; EuBio).....	7,90/kg
□ Lamponi (CH; Demeter) CHIEDERE DISPONIBILITA'	11,50/cestino (250 gr)
□ Limoni (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Mango Ataulfo (Messico; EuBio).....	19,90/kg
□ Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....	7,95/kg
□ Mele dolci Rubens (CH; GemaBio Suisse).....	7,70/kg
□ Mele agrodolci Dalinette (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,70/kg
□ Meloni Charentais (Francia; EuBio).....	8,25/kg
□ Meloni retati (Italia; EuBio).....	6,70/kg
□ Mirilli (Ticino, CH, GemmaBio).....	7,65/pz (200 gr)
□ Papaya (Spagna; EuBio).....	12,30/kg
□ Pesche (Italia; EuBio).....	9,35/kg
□ Pesche bianche piatte (Spagna; EuBio).....	12,10/kg
□ Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....	5,90/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirsi.ch
cell. 0782037468



- Susine gialle (Italia; EuBio).....7,50/kg
- Susine rosse/viola (Italia; EuBio).....10,35/kg

VERDURA

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Barbabietole (CH; Ticino; Demeter).....6,60/kg
- Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....3,60/pz
- Broccoli (Italia; EuBio).....8,50/kg
- Broccoli ticinesi (CH, Ticino; Demeter).....10,20/kg
- Carote (CH, GemmaBio).....4,90/kg
- Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse).....9,30/kg
- Cavolo bianco (CH; GemmaBio Suisse).....6,90/kg
- Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....7,90/kg
- Cavolo rapa (Italia; EuBio).....2,60/pz
- Cetrioli nostrani (Ticino; GemmaBio).....8,30/kg
- Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; Demeter)3,60/pz
- Cipolle bionde (CH; GemmaBio Suisse).....5,90/kg
- Cipolle rosse ((Ticino; Demeter).....7,90/kg
- Coste a cespo (Italia; EuBio).....8,25/kg
- Finocchi (Ticino;GemmaBio).....8,85/kg
- Insalata a cespo (quercia rossa, quercia verde, lattuga batavia, lattuga batavia rossa) in base a disponibilità (CH, Ticino; Demeter o GemmaBio Suisse).....3,50 pz
- Insalata Cicoria a mazzi (Ticino; Demeter).....3,50/mz
- Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....10,30/kg
- Patate dolci rosse (Italia; Demeter).....6,90/kg
- Patate (Erika/Agria)(CH-Ticino; Gemma Bio Suisse).....3,60/kg
- Patate novelle (Italia; EuBio).....4,80/kg
- Peperoncini piccanti – confezioni 250 gr (Es; Agricoltura Biologica).....5,10/pz
- Peperoni gialli (Italia; EuBio).....9,40/kg
- Peperoni rossi (Italia o Spagna; EuBio).....12,90/kg
- Pomodori cuori di bue (Ticino; Demeter).....8,90/kg
- Pomodori datterini (Ticino; Demeter).....19,90/kg
- Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....2,95/mz

NutrirSi

di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirs.ch
cell. 0782037468



- Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....7,90/kg
- Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....3,60/pz
- Sedano verde (Italia; EuBio).....10,35/kg
- Verzette (Italia; EuBio).....7,30/kg
- Zucca Potimarron – NUOVO RACCOLTO (Italia; EuBio).....5,60/kg
- Zucca Testukabuto (CH; Demeter) **ULTIMA**.....10,35/kg
- Zucchine (Ticino – Demeter).....7,90/kg

- Zenzero fresco (Perù; EuBio).....16,00/kg
- Curcuma fresca (Perù; EuBio).....17,00/kg
- Noci di Grenoble (Francia; EuBio).....14,70/kg
- Noci del bernese (Svizzere; non certificate, raccolte per NutrirSi).....12,50/kg
- Funghi Shiii-take (CH; BioBourgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz

- Frutta essiccata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjool (22,00/kg); Albicocche, due qualità (22,00/kg) e (32,00/kg); Fichi (22,00/kg); Uva sultanina (17,90/kg)

PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:

- **Cachi ticinesi essiccati: 50,00/kg NON DISPONIBILI**
- **Pomodori ticinesi essiccati: 50,00/kg NON DISPONIBILI**
- Banane: 22,00/kg

NOVITA'

TAKE-AWAY BIOLOGICO

Insalate, frittate e altre prelibatezze gastronomiche; chiedere per ulteriori informazioni!

Uova biologiche a km zero

PER ALTRE RICHIESTE:

Enrico 078 203 74 68

email: info@nutrirsi.ch

NutrirSi

di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirsi.ch
cell. 0782037468