



6 luglio – 12 luglio 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ 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).....	3,90/kg
□ Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....	5,90/kg
□ Ciliegie (CHG; Biofarm ; GemmaBio).....	21,10/kg
□ Fichi verdi (Francia; Eubio) DA VENERDI' 10	19,35/kg
□ Lamponi (CH; Demeter).....	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
□ Mirilli (Ticino, CH, GemmaBio).....	7,65/pz (200 gr)
□ Nettarine (Italia-Spagna; EuBio-Demeter).....	9,90/kg
□ Nettarine bianche-(Spagna; EuBio).....	9,75/kg
□ 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
□ Susine gialle (Italia; EuBio) ULTIME	7,50/kg
□ Susine rosse/viola (Italia; EuBio).....	10,35/kg

NutrirSi

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



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; GemmaBlo Suisse).....	5,90/kg
□ Cipolle bionde (CH; BioBourgeon Suisse) NUOVO RACCOLTO	6,90/kg
□ Cipolle rosse ((Ticino; Demeter).....	7,90/kg
□ Coste a cespo (Italia; EuBio).....	8,25/kg
□ Fagiolini verdi raccolti a mano (Ticino; Demeter).....	12,45/kg
□ Finocchi (CH;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
□ Insalata Cicorino rosso di Chioggia (Ticino; Demeter).....	8,90/kg
□ Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....	10,30/kg
□ Melanzane bianche (Ticino; Gemma Bio).....	9,90/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 essicata: 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
- Estratti e tisane di funghi funzionali (Lion's Mane, Shiitake; Maitake; Reishi; Pleurotus), prodotti in
- Valle Maggia e certificati BioSuisse

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