



7 aprile – 12 aprile 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Arance bionde ((Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Arance da spremuta (Italia; EuBio).....	4,90/kg
□ Arance Sanguinello (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Ananas (Costa Rica; EuBio) VERIFICARE DISPONIBILITA'	7,10/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio) VERIFICARE DISPONIBILITA'	14,10/kg
□ Avocado Hass (Italia; EuBio).....	3,20/pz
□ Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....	4,90/kg
□ Frutto della passione (Spagna; EuBio).....	28,70/kg
□ Kiwi (Eu; EuBio).....	7,90/kg
□ Limoni (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Mandarini senza semi (Italia; EuBio).....	6,70/kg
□ Mango Kent (Perù; EuBio).....	9,90/kg
□ Mele aromatiche Boskop (CH; Gemma Bio Suisse).....	6,90/kg
□ Mele agrodolci Braeburn (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,70/kg
□ Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....	7,95/kg
□ Mele dolci Rubens (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,70/kg
□ Mirilli (Spagna, EuBio).....	5,10/pz (125 gr)
□ Papaya (Spagna; EuBio).....	12,30/kg
□ Pere Conference (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg
□ Pere Olivier des Serres (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg

VERDURA

□ Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
□ Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg

NutrirSi

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



□ Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
□ Broccoli (Italia; EuBio).....	7,90/kg
□ Carote (CH, Ticino; Demeter).....	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).....	3,40/pz
□ Cavolo romanesco (Italia; EuBio).....	7,90/pz
□ Cetrioli nostrani (Spagna; EuBio).....	10,90/kg
□ Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; Demeter) da venerdì 20.....	3,60/pz
□ Cipolle bianche (Italia; EuBio) (da venerdì 10).....	6,90/kg
□ Cipolle bionde (CH; GemmaBlo Suisse).....	5,90/kg
□ Cipolle rosse (CH; GemmaBlo Suisse).....	5,90/kg
□ Coste a cespo (Italia; EuBio).....	8,25/kg
□ Finocchi (Italia; EuBio).....	8,20/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 Cicorino rosso di Chioggia (Ticino; Demeter).....	6,90/kg
□ Insalata Cicoria bianca di Milano(Ticino; Demeter).....	6,90/kg
□ Insalata Formentino (Ticino; GemmaBio).....	40,50/kg
□ Insalata Radicchio di Treviso (Ticino; Demeter).....	7,95/kg
□ Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter).....	9,30/kg
□ Pastinaca (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,40/kg
□ Patate dolci rosse (Italia; Demeter).....	6,90/kg
□ Patate (Erika/Agria)(CH-Ticino; Gemma Bio Suisse).....	3,60/kg
□ Peperoncini piccanti – confezioni 250 gr (Es; Agricoltura Biologica).....	5,10/pz
□ Peperoni gialli (Spagna; EuBio).....	14,70/kg
□ Peperoni rossi (Italia; EuBio).....	12,90/kg
□ Pomodori a grappolo (Spagna; EuBio).....	7,10/kg
□ Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....	2,95/mz
□ Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,90/kg
□ Rapette d'autunno (CH, Ticino; Demeter).....	5,40/kg
□ Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....	3,60/pz
□ Sedano verde (Italia; EuBio).....	10,35/kg
□ Verzette (Italia; EuBio).....	7,30/kg

NutrirSi

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



- ☐ Zucca Butternut (Italia; EuBio).....5,10/kg
- ☐ Zucca Potimarron verde - Shiatsu (Francia; Eubio).....5,90/kg
- ☐ Zucchine (Italia – EuBio).....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 Medjol (22,00/kg); Albicocche (22,00/kg); Fichi (22,00/kg); Uva sultanina (9,90/kg)

PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:

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

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