



11 maggio – 17 maggio 2026

## Offerta frutta e verdura di stagione

### FRUTTA

- Albicocche (Italia; EuBio).....10,35/kg
- Arance bionde ((Italia; EuBio).....5,90/kg
- Arance da spremuta (Italia; EuBio).....4,90/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Banane (Ecuador; Demeter).....4,90/kg
- Ciliegie (Italia; EuBio) **DA VENERDI' 15**.....26,10/kg
- Fragole, cestini da 250 gr (Italia; Eubio).....5,10/cestino
- 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) **ULTIME**.....6,90/kg
- Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....7,95/kg
- Mele agrodolci Juliet (CH; Gemma Bio Suisse).....7,10/kg
- Mirilli, cestini da 125 gr (Spagna; Eubio).....5,10/cestino
- Papaya (Spagna; EuBio).....12,30/kg
- Pere Conference (CH, Gemma Bio).....7,40/kg

### VERDURA

**NOVITA'**: disponibili **microgreens** di barbabietola, ravanella, pisello verde, girasole e cavolo rosso.  
**AFFRETTATEVI** perchè vanno via veloci!!!!

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Avocado Hass (Italia; EuBio).....3,40/pz
- Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....5,00/kg

**NutrirSi**

di Enrico Mathis  
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano  
[info@nutrirs.ch](mailto:info@nutrirs.ch)  
cell. 0782037468



- Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....3,60/pz
- Broccoli (Italia; EuBio).....7,90/kg
- Broccoli ticinesi ( CH, Ticino; Demeter).....10,30/kg
- Carote (CH, GemmaBio).....4,90/kg
- Cavolfiore (Ch; Ticino; Demeter).....9,30/kg
- Cavolo bianco novello (Ch; Ticino; Demeter).....6,90/kg
- Cavolo viola (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Cavolo rapa (Italia; EuBio).....3,40/pz
- Cavolo romanesco (Italia; EuBio) **ULTIMI PEZZI**.....7,90/pz
- Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; Demeter).....3,60/pz
- Cipolle bionde (CH; GemmaBlo Suisse).....5,90/kg
- Cipolle rosse (CH; GemmaBlo Suisse).....5,90/kg
- Coste a cespo (Italia; EuBio).....8,25/kg
- Fave fresche (Italia; EuBio).....6,60/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
- Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter) **ULTIMI PEZZI**.....8,10/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 rossi (Diversi Eu; EuBio) **DA VENERDI' 15**.....12,90/kg
- Pomodori datterini a grappolo (Italia; EuBio).....13,35/kg
- Pomodori piccadilly (Italia; EuBio).....9,30/kg
- Prezzemolo (Italia;Demeter).....2,50/mz
- Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....7,90/kg
- Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....3,60/pz
- Sedano verde (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Spinaci con radice (Ch; Ticino, Demeter).....11,85/kg
- Verze (Italia; EuBio).....6,90/kg

**NutrirSi**

di Enrico Mathis  
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano  
[info@nutrirs.ch](mailto:info@nutrirs.ch)  
cell. 0782037468



- Zucca Tetsukabuto (CH; Demeter).....7,10/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 Shii-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 (16,95/kg)

**PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:**

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

**PER ALTRE RICHIESTE:**

Enrico 078 203 74 68

email: [info@nutrirs.ch](mailto:info@nutrirs.ch)

**Nutrirs**

di Enrico Mathis  
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano  
[info@nutrirs.ch](mailto:info@nutrirs.ch)  
cell. 0782037468