



28 settembre – 5 ottobre 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Arance bionde (Spagna; EuBio).....	6,90/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio).....	14,10/kg
□ Angurie "Mini" (Italia; EuBio) ULTIME	3,60/kg
□ Banane (Ecuador, Rep. Dominicana o Colombia; EuBio/Demeter)	5,90/kg
□ Mini- banane (Uganda; EuBio)	15,90/kg
□ Fichi neri (Francia; Demeter)	23,35/kg
□ Kiwi (Nuova Zelanda; EuBio).....	1,50/pz
□ Limoni (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Mango (Spagna; EuBio).....	13,10/kg
□ Mele Boskop (CH; GemmaBio).....	6,90/kg
□ Mele Rubens (CH; BioBourgeon) ULTIME	7,95/kg
□ Mele Gala (CH; Demeter).....	7,95/kg
□ Mele Gravensteiner (CH; GemmaBio) ULTIME	7,10/kg
□ Mele Idared (CH; Demeter).....	7,30/kg
□ Melone gialletto (Italia; EuBio).....	4,60/kg
□ Pere Gute Luise (CH; Demeter).....	7,90/kg
□ Pere Williams (CH; GemmaBio).....	7,40/kg
□ Pesche (Italia; EuBio).....	9,90/kg
□ Pesche bianche (Spagna; EuBio).....	11,10/kg
□ Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Prugne (CH; BioBourgeon).....	9,20/kg
□ Susine gialle (Italia; EuBio).....	6,30/kg
□ Uva bianca senza semi (Italia; EuBio).....	8,20/kg
□ Uva Bianca Italia Salamita (Italia; Demeter).....	7,95/kg
□ Uva nera Ontario (CH; BioBourgeon).....	12,70/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis

Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano

info@nutrirsi.ch

cell. 0782037468



□ Uva RedGlobe Salamita (Italia; Demeter)	7,95/kg
---	---------

VERDURA

□ Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
□ Barbabietole (CH; Ticino; Demeter).....	6,60/kg
□ Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
□ Broccoli (CH, Gemma Bio) DA VENERDI' 18	9,30/kg
□ Carote (CH, GemmaBio)	4,90/kg
□ Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse).....	9,30/kg
□ Cavolo bianco (Ticino; Demeter).....	6,90/kg
□ Cavolo nero (Ticino; Demeter).....	8,90/kg
□ Cavolo riccio (Ticino; Demeter).....	8,90/kg
□ Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....	7,90/kg
□ Cavolo rapa (Italia; EuBio)	2,60/pz
□ Cetrioli nostrani (Ticino; GemmaBio) ULTIMI	8,30/kg
□ Cipolle bionde (CH; GemmaBio o BioBourgeon Suisse).....	6,90/kg
□ Cipolle rosse (Italia; EuBio).....	7,90/kg
□ Coste colorate (Ticino; Demeter).....	7,50/kg
□ Fagioli rampicanti screziati raccolti a mano (Ticino; Demeter).....	12,50/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
□ Cicoria a mazzi (Ticino; Demeter).....	3,50/mz
□ Cicoria belga (Francia; EuBio).....	14,20/kg
□ Cicorino rosso di Chioggia (Ch: GemmaBio Suisse).....	8,90/kg
□ Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....	7,50/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 (Sicilia, Italia; EuBio).....	10,05/kg
□ Peperoni rossi (Sicilia, Italia; EuBio).....	10,05/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).....6,90/kg
- Sedano verde (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Zucca Delica (Ticino, Demeter).....6,50/kg
- Zucca Potimarron (Ticino, Demeter).....6,00/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 Shii-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
- 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@nutrirs.ch

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