



30 novembre – 7 dicembre 2025

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Arance bionde ((Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio).....	14,10/kg
□ Arance da spremuta (Italia; EuBio).....	4,90/kg
□ Banane (Colombia; Demter).....	4,90/kg
□ Banane piccole (Uganda; Fair Trade- Agriculture Biologique).....	15,90/kg
□ Clementine (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Kaki ticinesi (raccolti a mano nel luganese per NutrirSi).....	7,90/kg
□ Kaki bio (Italia; EuBio).....	7,90/kg
□ Kiwi (Italia; EuBio).....	12,90/kg
□ Kiwi giallo (Italia; EuBio).....	9,75/kg
□ Limoni (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Mango (Spagna; EuBio).....	8,55/kg
□ Melagrana a buccia rossa (Italia; EuBio).....	6,20/kg
□ Mele aromatiche Boskop (CH; Gemma Bio Suisse).....	6,90/kg
□ Mele agrodolci Topaz (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,10/kg
□ Mele Golden (CH; Demeter).....	6,95/kg
□ Mele dolci Idared (CH; Demeter).....	6,90/kg
□ Papaya (Diversi Europa; EuBio).....	12,30/kg
□ Pere Conference (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg
□ Pere Decana del Comizio (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,80/kg
□ Pere Kaiser (CH; Gemma Bio).....	7,40/kg
□ Uva rossa senza semi (Italia; EuBio).....	7,60/kg

VERDURA

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



□ Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
□ Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg
□ 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 a foglia riccio (CH, Demeter).....	14,10/kg
□ Cavolo nero (CH, Ticino; Demeter).....	9,90/kg
□ 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
□ 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.....	6,90/kg
□ Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter).....	8,10/kg
□ Pastinaca (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,40/kg
□ Patate Desirée (CH; GemmaBio Suisse).....	3,60/kg
□ Patate dolci rosse (Italia; Demeter).....	6,90/kg
□ Patate dolci viola (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 (Francia; EuBio).....	10,30/kg
□ Portulaca, 100 gr (Francia; EuBio).....	2,50/pz
□ Prezzemolo (Italia;Demeter).....	2,50/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)DA VENERDI' 28.....	10,35/kg
□ Spinaci con radice (CH-Ticino; Demeter).....	11,60/kg
□ Verze (CH-Ticino; Demeter).....	6,90/kg
□ Zucca Butternut (Francia; EuBio).....	5,10/kg

NutrirSi

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



- Zucca Delica (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Zucca Moscato (Italia – EuBio).....4,70/kg
- Zucca Potimarron (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
- Funghi Shiitake (CH; BioBorgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz

- Frutta essicata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjool (22,00/kg); Albicocche (32,00/kg); Fichi (32,00/kg)

PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:

- Cachi ticinesi essiccati (50,00/kg): **NUOVA PRODUZIONE**
- Pomodori ticinesi essiccati: 45,00/kg

PER ALTRE RICHIESTE:

Enrico 078 203 74 68

email: info@nutrirsi.ch