



29 giugno – 6 luglio 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Albicocche (Francia; EuBio).....7,90/kg
- Arance bionde ((Italia; EuBio).....5,90/kg
- Arance da spremuta (Italia; EuBio).....4,90/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Angurie (Italia; Eubio).....3,60/kg
- Angurie (Spagna; Demeter).....4,05/kg
- Banane (Ecuador; Demeter).....4,90/kg
- Ciliegie (CHG; Biofarm; GemmaBio).....21,10/kg
- Kiwi (Eu; EuBio).....7,90/kg
- Lamponi (CH; Demeter) **CHIEDERE DISPONIBILITA'**..... 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 agrodolci Dalinette (CH; Gemma Bio Suisse).....7,60/kg
- Mele dolci Rubens (CH; GemaBio Suisse).....7,70/kg
- Meloni Charentais (Francia; EuBio).....8,25/kg
- Meloni retati (Italia; EuBio).....6,70/kg
- Mirtilli (Ticino, CH, GemmaBio).....7,65/pz (200 gr)
- Nettarine (Italia; EuBio).....8,90/kg
- Papaya (Spagna; EuBio).....12,30/kg
- Pesche (Italia; EuBio).....9,35/kg
- Pesche bianche piatte (diversi Europa; EuBio).....12,10/kg
- Susine gialle (Italia; EuBio).....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

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

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Avocado Hass (Perù; EuBio).....3,40/pz
- Barbabietole (CH; Ticino; Demeter; EuBio).....6,60/kg
- Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....3,60/pz
- Broccoli (CH, GemmaBio) **ULTIMI 2, POI SARANNO DISPONIBILI DA VENERDI'**.....10,30/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 rosse (CH; GemmaBlo Suisse).....5,90/kg
- Coste a cespo (Italia; EuBio).....8,25/kg
- Finocchi (Italia; EuBio).....7,65/kg
- Finocchi CH (CH; GemmaBio).....8,90/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
- 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

NutrirSi

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



- Pomodori cuori di bue (Ticino; Demeter).....8,90/kg
- Pomodori datterini (Ticino; Demeter).....19,90/kg
- Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....2,95/mz
- 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 essiccata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjool (22,00/kg); Albicocche (22,00/kg); Albicocche Morga (32,00/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

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

NutrirSi

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



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