



27 aprile – 3 maggio 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
- Arance Tarocco (Italia; EuBio)5,90/kg
- Ananas (Costa Rica; EuBio).....7,10/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Avocado Hass (Italia; EuBio).....3,20/pz
- Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....4,90/kg
- Fragole cestini da 250 gr (Italia; EuBio).....5,10/pz
- Frutto della passione (Spagna; EuBio).....28,70/kg
- Kiwi (Eu; EuBio).....7,90/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango Kent (Perù; EuBio).....9,90/kg
- Mele aromatiche Boskop (CH; Gemma Bio Suisse).....6,90/kg
- Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....7,95/kg
- Mele dolci Rubens (CH; GemaBio Suisse).....7,70/kg
- Mele agrodolci Topaz (CH; Gemma Bio Suisse).....7,70/kg
- Mirtilli (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
- Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....5,90/kg

VERDURA

NutrirSi

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



• Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
• Asparagi verdi mazzi da ca. 500 g (Italia; EuBio).....	10,90/mz.
• Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg
• Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
• Broccoli (Italia; EuBio) ULTIMI	7,90/kg
• Carciofo Tema (Italia; EuBio).....	3,20/pz
• Carote (CH, GemmaBio).....	4,90/kg
• Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse).....	9,30/kg
• Cavolo bianco novello (CH; GemmaBio Suisse) Verificare disponibilità	6,90/kg
• Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....	7,90/kg
• Cavolo rapa (Italia; EuBio).....	2,60/pz
• Cavolo romanesco (Italia; EuBio).....	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
• 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 a mazzi (Ticino; Demeter).....	3,50/mz
• Insalata Eisberg.....	3,50/mz
• Insalata Radicchio di Treviso (Ticino; Demeter) (da venerdì 24)	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
• Patate novelle (Italia; EuBio).....	4,80/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
• Piselli (Italia; EuBio).....	13,40/kg
• Pomodori datterini (Italia; EuBio).....	12,90/kg
• Pomodori Roma (Spagna; EuBio).....	10,80/kg
• Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....	2,95/mz

NutrirSi

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



- 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 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 Shiitake (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 NON DISPONIBILI
- 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