



16 novembre – 22 novembre 2025

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Arance bionde (diversi Europa EuBio).....5,90/kg
- Arance da spremuta (Spagna; Agriculture biologique).....4,90/kg
- Banane (Ecuador; EuBio).....4,90/kg
- Banane piccole (Uganda; Fair Trade- Agriculture Biologique).....15,90/kg
- Clementine (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Kiwi (Nuova Zelanda; EuBio).....12,90/kg
- Kiwi giallo (Italia; EuBio).....9,75/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/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
- Mele dolci Rubens (CH; GemmaBio Suisse).....7,10/kg
- Papaya (Diversi Europa; EuBio).....12,30/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

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....5,00/kg
- Broccoli (Italia; EuBio).....7,90/kg
- Carote (CH; Demeter).....4,90/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis

Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano

info@nutrirsi.ch

cell. 0782037468



• 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, Bio Bourgeon).....	14,10/kg
• Cavolo nero (CH, Ticino; Demeter).....	9,90/kg
• Cavolo rapa (CH; Gemma Bio Suisse).....	3,20/pz
• Cavolo romanesco (CH; GemmaBio Suisse).....	9,70/kg
• Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; EuBio).....	3,60/pz
• Cipolle bionde (CH; GemmaBlo Suisse).....	5,90/kg
• Cipolle rosse (CH; GemmaBlo Suisse).....	5,90/kg
• Coste a cespo (Francia; EuBio).....	8,25/kg
• Finocchi (Francia; 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
• Insalata indivia riccia (CH, Ticino; Demeter).....	6,30/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 (Francia;EuBio).....	2,50/mz
• Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,90/kg
• Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....	3,60/pz
• Sedano verde (Italia; EuBio).....	10,35/kg
• Spinaci con radice (CH-Ticino; Demeter).....	11,60/kg
• Verze (CH-Ticino; Demeter).....	6,90/kg
• Zucca Butternut (CH-Ticino; Demeter).....	5,10/kg
• Zucca Delica (Italia; EuBio).....	5,90/kg
• Zucca Marina di Chioggia (Italia – EuBio).....	4,70/kg
• Zucca Potimarron (Francia;EuBio).....	5,90/kg

NutrirSi

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



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

PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:

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

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