



5 ottobre – 11 ottobre 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Arance bionde ((Spagna; EuBio).....7,20/kg
- Ananas (Costa Rica; EuBio).....7,10/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....5,90/kg
- Cherimoya (Spagna; UE Bio).....11,20/kg
- Fichi d'India (Italia; Eu Bio).....9,30/kg
- Fichi neri (Francia; Eubio).....23,50/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango Kensington Pride (Italia; EuBio).....19,00/kg
- Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....7,95/kg
- Mele Golden (CH; Demeter).....7,10/kg
- Meloni Gialletto (Italia; EuBio).....4,35/kg
- Pere Gute Luise (CH; Demeter).....7,90/kg
- Pere Williams rosse (Demeter).....7,90/kg
- Pesche (Italia; EuBio).....8,90/kg
- Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....7,20/kg
- Prugne tipo Fellenberg (Ch; GemmaBio Suisse).....9,90/kg
- Susine gialle (Italia; EuBio).....6,30/kg
- Uva Bianca Italia (Italia; EuBio).....7,95/kg
- Uva Red Globe Salamita (Italia; Demeter).....7,95/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; Ticino; Demeter).....	6,60/kg
• Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
• Carote (CH, GemmaBio).....	4,90/kg
• Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse) ULTIMI	9,30/kg
• Cavolo bianco (CH; GemmaBio Suisse).....	6,90/kg
• Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....	7,90/kg
• Cavolo rapa (Italia; EuBio).....	3,20/pz
• Cavolo riccio "kale" (CH; Ticino; Demeter).....	8,90/kg
• Cavolo nero (CH; Ticino; Demeter).....	8,90/kg
• Cetrioli lunghi olandesi (Spagna; EuBio).....	3,75/pz
• Cipolle bionde (CH; GemmaBio Suisse).....	6,90/kg
• Cipolle rosse (CH; GemmaBio Suisse).....	7,90/kg
• Coste colorate (CH; GemmaBio Suisse).....	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
• Insalata Cicoria bianca di Milano (Ticino; Demeter).....	7,50/kgz
• Insalata Cicorino rosso di Chioggia (Ticino; Demeter).....	8,90/kg
• Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....	10,30/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
• 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).....	10,40/kg
• Verze (Ticino; Demeter).....	6,90/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis

Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano

info@nutrirs.ch

cell. 0782037468



- Zucca Butternut (Ticino, Demeter).....6,50/kg
- Zucca Delica (Ticino, Demeter).....6,50/kg
- Zucca Potimarron – (Italia; EuBio).....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 (Svizzera; 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