



18 maggio – 24 maggio 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Albicocche (Italia; EuBio) **CHIEDERE DISPONIBILITA'**.....10,35/kg
- Arance bionde ((Italia; EuBio).....5,90/kg
- Arance da spremuta (Italia; EuBio).....4,90/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Banane (Ecuador; Demeter).....4,90/kg
- Fragole, cestini da 250 gr (Italia; Eubio).....5,10/cestino
- Kiwi (Eu; EuBio).....7,90/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango Kent (Perù; EuBio).....9,90/kg
- Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....7,95/kg
- Mele agrodolci Juliet (CH; Gemma Bio Suisse).....7,60/kg
- Mele agrodolci Dalinette (CH; Gemma Bio Suisse).....7,60/kg
- Mirtilli, cestini da 125 gr (Spagna; Eubio).....5,10/cestino
- Papaya (Spagna; EuBio).....12,30/kg
- Pere Conference (CH, Gemma Bio) **ULTIME**.....7,40/kg

VERDURA

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

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Asparagi mazzi da circa 500 gr (Italia; EuBio).....8,50/mz
- Avocado Hass (Italia; EuBio).....3,40/pz
- Barbabietole NUOVE (Francia; EuBio).....6,00/kg

NutrirSi

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



- Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....3,60/pz
- Broccoli (Italia; EuBio).....7,90/kg
- Broccoli ticinesi (CH, Ticino; Demeter).....10,30/kg
- Carote (CH, GemmaBio).....4,90/kg
- Cavolfiore (Italia; EuBio).....6,20/kg
- Cavolo bianco novello (Ch; Ticino; Demeter).....6,90/kg
- Cavolo viola (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Cavolo rapa (Italia; EuBio).....3,40/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).....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 (CH, Ticino; Demeter).....3,50/pz
- Insalata Cicorino rosso di Chioggia (CH, Ticino; Demeter).....6,90/kg
- Pastinaca (CH; Gemma Bio Suisse).....7,40/kg
- Patate dolci rosse (varia Europa; EuBio).....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 (Diversi Eu; EuBio) **DA VENERDI' 15**.....12,90/kg
- Pomodori datterini a grappolo (Italia; EuBio) **CHIEDERE DISPONIBILITA'**.....13,35/kg
- Pomodori piccadilly (Italia; EuBio) **CHIEDERE DISPONIBILITA'**.....9,30/kg
- Prezzemolo (Italia;Demeter).....2,50/mz
- Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....7,90/kg
- Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....3,60/pz
- Sedano verde (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Verze (Italia; EuBio).....6,90/kg
- Zucca Tetsukabuto (CH; Demeter).....7,10/kg
- Zucchine (Italia – EuBio).....7,90/kg

NutrirSi

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



- 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 Medjol (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

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