



26 gennaio – 2 febbraio 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Arance amare (Italia, EuBio).....	3,90/kg
□ Arance bionde ((Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Arance da spremuta (Italia; EuBio).....	4,90/kg
□ Arance Tarocco (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio).....	14,10/kg
□ Avocado Hass (Italia; EuBio).....	3,20/pz
□ Banane (Ecuador; Demeter).....	4,90/kg
□ Clementine (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Kaki Rojo brillante (Diversi Europa; EuBio).....	8,40/kg
□ Kiwi (Italia; EuBio).....	7,90/kg
□ Kumquat (Italia; EuBio).....	9,90/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 agrodolci Bonita (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,10/kg
□ Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....	7,95/kg
□ Mele dolci Ladina (CH; GemaBio Suisse).....	6,90/kg
□ Noci di cocco da bere (Thailandia, EuBio).....	6,10/pz
□ Papaya (Spagna; EuBio).....	12,30/kg
□ Pere Conference (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg
□ Pere Gute Luise (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg

VERDURA

□ Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
--------------------------------------	------------

NutrirSi

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



□ Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg
□ Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
□ Broccoli (Italia; EuBio).....	7,90/kg
□ Carote (CH, Ticino; Demeter).....	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 nero (CH, Ticino; Demeter).....	9,90/kg
□ Cavolo rapa (Italia; EuBio).....	3,40/pz
□ Cetrioli nostrani (Spagna; EuBio).....	10,90/kg
□ Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; Demeter) NB da Venerdì 30.....	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 bianca di Milano(Ticino; Demeter).....	6,90/kg
□ Insalata Formentino (Ticino; GemmaBio).....	40,50/kg
□ Insalata Radicchio di Treviso (Ticino; Demeter).....	7,95/kg
□ Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter).....	8,10/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
□ Peperoncini piccanti – confezioni 250 gr (Es; Agricoltura Biologica).....	5,10/pz
□ Peperoni rossi (Diversi Eu; EuBio).....	10,30/kg
□ Pomodori datterini (Italia; EuBio).....	13,90/kg
□ Prezzemolo (Italia;Demeter).....	2,50/mz
□ Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,90/kg
□ Rapette d'autunno (CH, Ticino; Demeter).....	5,40/kg
□ Sedano rapa (CH; Gemma Bio).....	3,60/pz
□ Sedano verde (Italia; EuBio)DA VENERDI' 28.....	10,35/kg
□ Spinaci con radice (Italia; EuBio).....	17,90/kg
□ Verze (CH-Ticino; Demeter).....	6,90/kg

NutrirSi

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



- Zucca Butternut (Italia; EuBio).....5,10/kg
- Zucca Moscato (Italia – EuBio).....4,70/kg
- Zucca Potimarron (Francia;EuBio).....5,90/kg
- Zucche Tetsukabuto (Francia; EuBio).....5,10/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 Shii-take (CH; BioBourgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz

- Frutta essicata: 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
- Pomodori ticinesi essiccati: 50,00/kg
- Banane: 22,00/kg

PER ALTRE RICHIESTE:

Enrico 078 203 74 68

email: info@nutrirsi.ch