



24 agosto – 31 agosto 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Arance bionde ((Sud Africa; EuBio).....6,45/kg
- Arance bionde (Grecia; EuBio).....6,90/kg
- Ananas (Uganda; EuBio).....14,10/kg
- Angurie (Italia; EuBio).....4,05/kg
- Banane (Ecuador, Rep. Dominicana o Colombia; EuBio/Demeter).....5,90/kg
- Fichi neri (Francia; Demeter)23,35/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango (Spagna; EuBio).....13,10/kg
- Mele Rubens (CH; BioBourgeon) (**DOLCE**).....7,95/kg
- Mele Gala (CH; Demeter).....7,95/kg
- Mele Gravensteiner (CH; GemmaBio) (**ACIDULA**).....7,10/kg
- Meloni Charentais (Francia; EuBio).....6,10/kg
- Nettare gialle-(Francia; EuBio).....13,95/kg
- Nettare (Italia; EuBio) (**DA VENERDI'**).....10,35/kg
- Papaya (Spagna; EuBio) (**NON DISPONIBILE**).....12,30/kg
- Pere Williams (**NUOVO RACCOLTO**) (CH; GemmaBio).....7,40/kgf
- Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Prugne (CH; BioBourgeon).....9,20/kg
- Susine Mirabelle gialle (Ticono;GemmaBio).....10,90/kg
- Uva bianca senza semi (Italia; EuBio).....8,20/kg
- Uva Bianca Italia (Italia; EuBio).....7,95/kg
- Uva nera Black Magic (Italia; EuBio).....9,60/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; Ticino; Demeter).....	6,60/kg
• Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
• Broccoli (CH, Gemma Bio)	9,30/kg
• Carote (CH, GemmaBio) NUOVE	4,90/kg
• Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse) ULTIMI	9,30/kg
• Cavolo bianco (CH; GemmaBio Suisse).....	6,90/kg
• Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse) ULTIMI	7,90/kg
• Cavolo rapa (Italia; EuBio)	2,60/pz
• Cetrioli nostrani (Ticino; GemmaBio).....	8,30/kg
• Cipolle bionde (CH; GemmaBio o BioBourgeon Suisse).....	6,90/kg
• Cipolle rosse (Italia; EuBio) NUOVE, DA VENERDI'	7,90/kg
• Coste rosse (Ticino; Demeter).....	7,50/kg
• Fagiolini 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
• Lattuga verde (kopfsalat) (Ch; BioBourgeon).....	3,80/pz
• Cicoria a mazzi (Ticino; Demeter).....	3,50/mz
• Insalata Cicorino rosso di Chioggia (CH; Gemma Bio).....	8,90/kg
• Melanzane (Ticino; Gemma Bio).....	7,50/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 (Italia; EuBio).....	9,40/kg
• Peperoni rossi (Italia o Spagna; EuBio).....	12,90/kg
• Pomodori cuori di bue (Ticino; Demeter).....	8,90/kg
• Pomodori datterini (Ticino; Demeter).....	19,90/kg
• Prezzemolo (CH; BioBourgeon).....	2,95/mz
• Porri (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,90/kg
• Sedano rapa (CH; Gemma Bio) ULTIME	3,60/pz
• Sedano verde (Italia; EuBio) DA VENERDI'	10,35/kg
• Verzette (Italia; EuBio).....	7,30/kg
• Zucca Potimarron Italia; EuBio).....	5,60/kg
• Zucchine (Ticino – Demeter).....	7,90/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis
Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano
info@nutrirs.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 (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