



1 giugno – 7 giugno 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

□ Albicocche (Italia; EuBio).....	9,15/kg
□ Arance bionde ((Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Arance da spremuta (Italia; EuBio).....	4,90/kg
□ Ananas (Costa Rica; EuBio).....	7,10/kg
□ Ananas (Uganda; EuBio).....	14,10/kg
□ Avocado Hass (Italia; EuBio).....	3,20/pz
□ Banane (Ecuador o Colombia; EuBio/Demeter).....	4,90/kg
□ Fragole cestini da 250 gr (Italia; EuBio).....	5,10/pz
□ Frutto della passione (Spagna; EuBio) CHIEDERE DISPONIBILITA'	28,70/kg
□ Kiwi (Eu; EuBio).....	7,90/kg
□ Limoni (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....	7,95/kg
□ Mele dolci Rubens (CH; GemaBio Suisse).....	7,70/kg
□ Mele agrodolci Dalinette (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,70/kg
□ Mirtilli (Spagna, EuBio).....	5,10/pz (125 gr)
□ More ((Italia; EuBio).....	6,10/pz (125 gr)
□ Papaya (Spagna; EuBio).....	12,30/kg
□ Pere Packham (CH, Gemma Bio).....	7,40/kg
□ Pesche (Italia; EuBio).....	9,35/kg
□ Pompelmi Ruby Star (Italia; EuBio).....	5,90/kg
□ Susine rosse/viola (Italia; EuBio).....	10,35/kg

VERDURA

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

NutrirSi

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



□ Asparagi verdi mazzi da ca. 500 g (Italia; EuBio).....	10,90/mz.
□ Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg
□ Barbabietole cotte (CH; BioBourgeon).....	3,60/pz
□ Broccoli (CH, Ticino; Demeter).....	10,20/kg
□ Carote (CH, GemmaBio).....	4,90/kg
□ Cavolfiore (Ch; GemmaBio Suisse).....	9,30/kg
□ Cavolo bianco novello (CH; GemmaBio Suisse) Verificare disponibilità	6,90/kg
□ Cavolo viola (CH; GemmaBio Suisse).....	7,90/kg
□ Cavolo rapa (Italia; EuBio).....	2,60/pz
□ Cavolo romanesco (Italia; EuBio) (ULTIMI)	7,90/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).....	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 a mazzi (Ticino; Demeter).....	3,50/mz
□ Insalata Radicchio di Treviso (Ticino; Demeter) (da venerdì 24)	7,95/kg
□ Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter) VERIFICARE DISPONIBILITA'	9,30/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
□ Patate novelle (Italia; EuBio).....	4,80/kg
□ Peperoncini piccanti – confezioni 250 gr (Es; Agricoltura Biologica).....	5,10/pz
□ Peperoni gialli (Spagna; EuBio).....	14,70/kg
□ Peperoni rossi (Italia; EuBio).....	12,90/kg
□ Piselli (Italia; EuBio).....	13,40/kg
□ Pomodori cuori di bue (Francia; EuBio).....	11,30/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).....	10,35/kg
□ Verzette (Italia; EuBio).....	7,30/kg

NutrirSi

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



- Zucca Testukabuto (CH; Demeter).....10,35/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 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); Fichi (22,00/kg); Uva sultanina (9,90/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

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