



14 dicembre – 21 dicembre 2025

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 (Colombia/Ecuador; Demeter).....4,90/kg
- Banane piccole (Uganda; Fair Trade- Agriculture Biologique).....15,90/kg
- Clementine (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Kaki Rojo brillante (Diversi Europa; EuBio).....7,90/kg
- Kiwi (Italia; EuBio).....7,90/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mango (Spagna; EuBio).....8,55/kg
- Melagrana a buccia chiara (Italia; EuBio).....6,20/kg
- Mele aromatiche Boskop (CH; Gemma Bio Suisse).....6,90/kg
- Mele agrodolci Topaz (CH; Gemma Bio Suisse).....7,10/kg
- Mele Golden (CH; Demeter).....6,95/kg
- Mele dolci Ladina (CH; GemaBio Suisse).....6,90/kg
- Papaya (Diversi Europa; EuBio).....12,30/kg
- Pere Conference (CH, Gemma Bio).....7,40/kg
- Pere Kaiser (CH; Gemma Bio).....7,40/kg
- Uva rossa senza semi (Italia; EuBio).....7,60/kg

VERDURA



• Aglio (diversi Europa; EuBio).....	1,50/testa
• Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....	5,00/kg
• 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 a foglia riccio (CH, Demeter).....	14,10/kg
• Cavolo nero (CH, Ticino; Demeter).....	9,90/kg
• Cavolo romanesco (Italia; EuBio).....	7,90/kg
• 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.....	6,90/kg
• Insalata Cicoria bianca di Milano.....	6,90/kg
• Pak-Choi (CH-Ticino; Demeter).....	8,10/kg
• Pastinaca (CH; Gemma Bio Suisse).....	7,40/kg
• Patate Desirée (CH; GemmaBio Suisse).....	3,60/kg
• Patate dolci rosse (Italia; Demeter).....	6,90/kg
• Patate dolci viola (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 (Francia; EuBio).....	10,30/kg
• Portulaca, 100 gr (Francia; EuBio).....	2,50/pz
• 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 (CH-Ticino; Demeter).....	11,60/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 (Francia; EuBio).....5,10/kg
 - Zucca Delica (Italia; EuBio).....5,90/kg
 - Zucca Moscato (Italia – EuBio).....4,70/kg
 - Zucca Potimarron (Francia;EuBio).....5,90/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; BioBorgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz
-
- Frutta essiccata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjol (22,00/kg); Albicocche (32,00/kg); Fichi (32,00/kg)

PRODUZIONI ARTIGIANALI PROPRIE:

- Cachi ticinesi essiccati (50,00/kg): **NUOVA PRODUZIONE**
- Pomodori ticinesi essiccati: 45,00/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