



9 marzo – 15 marzo 2026

Offerta frutta e verdura di stagione

FRUTTA

- Arance amare (Italia, Demeter).....4,90/kg
- Arance bionde ((Italia; EuBio).....5,90/kg
- Arance da spremuta (Italia; EuBio).....4,90/kg
- Arance Tarocco (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Ananas (Costa Rica; EuBio).....7,10/kg
- Avocado Hass (Italia; EuBio).....3,20/pz
- Banane (Ecuador; Demeter).....4,90/kg
- Frutto della passione (Spagna; EuBio).....28,70/kg
- Kiwi (Eu; EuBio).....7,90/kg
- Kumquat (Italia; EuBio).....9,90/kg
- Limoni (Italia; EuBio).....5,90/kg
- Mandarini senza semi (Italia; EuBio).....6,70/kg
- Mango Kent (Perù; EuBio).....9,90/kg
- Mele aromatiche Boskop (CH; Gemma Bio Suisse).....6,90/kg
- Mele agrodolci Topaz (CH; Gemma Bio Suisse).....7,10/kg
- Mele Gala (CH; Bio Bourgeon).....7,95/kg
- Mele dolci Ladina (CH; GemaBio Suisse).....6,90/kg
- Mirtilli (Spagna, EuBio).....5,10/pz (125 gr)
- Papaya (Spagna; EuBio).....12,30/kg
- Pere Conference (CH, Gemma Bio).....7,40/kg
- Pere Uta (CH, Gemma Bio).....7,40/kg

VERDURA

- Aglio (diversi Europa; EuBio).....1,50/testa
- Barbabietole (CH; GemmaBio Suisse).....5,00/kg

NutrirSi

di Enrico Mathis

Via C. Frasca, 4 – 6900 Lugano

info@nutrirs.ch

cell. 0782037468



• 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 (Italia; EuBio).....	9,90/kg
• Cavolo rapa (Italia; EuBio).....	3,40/pz
• Cavolo romanesco (Italia; EuBio).....	7,90/pz
• Cetrioli nostrani (Spagna; EuBio).....	10,90/kg
• Cetrioli Olandesi (Diversi Europa; Demeter).....	3,60/pz
• Cipolle bionde (CH; GemmaBio Suisse).....	5,90/kg
• Cipolle rosse (CH; GemmaBio 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 gialli (Spagna; EuBio).....	11,90/kg
• Pomodori a grappolo (Spagna; EuBio).....	7,10/kg
• Portulaca (CH-Ticino; Demeter).....	3,50/mz
• 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

NutrirSi

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



- Verze (CH-Ticino; Demeter).....6,90/kg
- Zucca Butternut (Italia; 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 (Svizzera; non certificate, raccolte per NutrirSi).....12,50/kg
- Funghi Shiitake (CH; BioBourgeon), vaschette da 250 gr.....11,90/pz

- Frutta essicata: datteri Deglet Nour (16,00/kg; datteri Medjool (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

NutrirSi

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