

FLASH MARKET

LISTINO CLIENTI

PREZZI AL PUBBLICO • IVA INCLUSA**LISTINO AGGIORNATO AL 08/10/2026****Ordini:** flash-market.it • WhatsApp / Telegram 393 860 9136 • info@flash-market.it**Giorni di consegna a domicilio:** dal martedì al venerdì in tutta Roma, oppure ritiro al Flash Market dal martedì al sabato dalle 8:00 alle 14:00.**Tempistiche ordine:** entro le ore 11 del giorno precedente alla consegna.**Consegna gratuita:** per spese superiori a 69 €. Per importi inferiori contributo di 6,90 €, ridotto a 3,90 € nelle zone vicine al Flash Market.**Pagamenti:** carte di credito/debito, PayPal, Satispay, bonifico e contanti.**Flash Market:** Viale E. Spalla 170 – Box 37/39 – Mercato Grottaferetta – Roma.

LE NOSTRE CASSETTE

Cassetta CLASSICA Ottobrata	14,90 €
Cassetta ABBONDANTE Ottobrata	24,90 €
Cassetta COMPLETA Ottobrata	29,90 €
Cassetta MIX DI FORMAGGI	16,90 €
Cassetta MIX DI SALUMI	9,90 €

L'ORTO

ORTAGGI E VERDURE

Lattuga 500g	1,75 € 3,50 €/kg
Zucchine lisce 800g	3,12 € 3,90 €/kg
Cetrioli 800g	2,80 € 3,50 €/kg
Pomodori costoluti 800g	5,52 € 6,90 €/kg

ORTAGGI E VERDURE

Pomodori Nerina Verdi 600g	3,90 € 6,50 €/kg
Pomodori San Marzano da salsa 1kg	2,50 € 2,50 €/kg
Melanzane nere tonde 800g	3,12 € 3,90 €/kg
Peperoni rossi 800g	3,92 € 4,90 €/kg
Bieta 800g	2,80 € 3,50 €/kg
Cicoria da taglio 800g	3,12 € 3,90 €/kg
Zucca moscata 1kg	2,50 € 2,50 €/kg
Broccolo romanesco 1kg	3,90 € 3,90 €/kg
Patate 1kg	2,50 € 2,50 €/kg
Carote 600g	1,50 € 2,50 €/kg
Cipolline fresche a mazzo	1,90 €
Cipolle dorate 300g	0,75 € 2,50 €/kg
Cipolle rosse 300g	0,75 € 2,50 €/kg
Aglione 100g	1,20 € 12,00 €/kg

FRUTTA

Banane equosolidali 800g	2,80 € 3,50 €/kg
Uva bianca 800g	3,92 € 4,90 €/kg
Uva rossa 800g	3,92 € 4,90 €/kg

FRUTTA

Prugne gialle 800g	3,12 € 3,90 €/kg
Prugne rosse 800g	3,12 € 3,90 €/kg
Mele golden delicious 800g	3,50 € 4,38 €/kg
Mele royal gala 800g	2,80 € 3,50 €/kg
Mele miste 800g	2,80 € 3,50 €/kg

SPEZIE FRESCHE E ODORI

Basilico a mazzi	1,90 €
Rosmarino a mazzi	1,90 €
Prezzemolo a mazzi	2,50 €
Salvia a mazzi	1,90 €
Menta a mazzi	2,50 €

FRUTTA SECCA

Noci con guscio (Francia) 300g	4,47 € 14,90 €/kg
Mandorle sgusciate 100g	2,29 € 22,90 €/kg
Mandorle sgusciate, tostate e salate 100g	2,39 € 23,90 €/kg

LA DISPENSA

PANE

Sfilatino di grano duro Senatore Cappelli 280g - S.Bio.Q.R.	1,90 €
Pane casereccio - S.Bio.Q.R. - 1kg	5,50 €
Pane casereccio - S.Bio.Q.R. - 700g	3,85 €
Pane grano tenero integrale - S.Bio.Q.R. - 1kg	7,00 €

PANE

Pane grano tenero integrale - S.Bio.Q.R. - 700g	4,70 €
Pane di grano duro Senatore Cappelli - S.Bio.Q.R. - 1kg	7,50 €
Pane di grano duro Senatore Cappelli - S.Bio.Q.R. - 700g	5,00 €
Pane al farro integrale - S.Bio.Q.R. - 1kg	7,50 €
Pane al farro integrale - S.Bio.Q.R. - 700g	5,00 €
Pane Cerealia Veg - S.Bio.Q.R. - 1kg	8,00 €
Pane Cerealia Veg - S.Bio.Q.R. - 700g	5,60 €
Friselle di grano duro 500g - S.Bio.Q.R.	7,90 €
Friselle di grano tenero integrale 500g - S.Bio.Q.R.	7,90 €

PIZZA E FOCACCE

Pizza bianca alla pala classica 500g - S.Bio.Q.R.	5,45 €
---	--------

FARINE

Farina di grano tenero tipo "0" 1kg - Girolomoni	2,50 €
Farina integrale di grano tenero 1kg - Girolomoni	2,50 €
Farina di ceci 400g - Girolomoni	3,90 €
Farina di grano saraceno senza glutine 375g - Fior di Loto	3,50 €
Farina di riso impalpabile senza glutine 375g - Fior di Loto	3,50 €

PASTA

Penne rigate di Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	1,70 €
Spaghetti di Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	1,70 €
Tubetti di Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	2,20 €
Corallini semi integrali di farro 500g - Girolomoni	3,50 €
Filini di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	1,90 €
Fusilli di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	1,70 €
Penne rigate di Semola integrale di Grano Duro 500g - Girolomoni	1,70 €
Linguine di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	1,90 €

PASTA

Orecchiette di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	1,90 €
Rigatoni di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	1,90 €
Spaghettoni di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	1,90 €
Strozzapreti di Semola di Grano Duro trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	1,90 €
Penne di Semola di Grano Duro "Cappelli" trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	2,70 €
Linguine di Semola di Grano Duro "Cappelli" trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	2,70 €
Maccheroni di Semola di Grano Duro "Cappelli" trafilata al bronzo 500g - Girolomoni	2,70 €
Maltagliati semi integrali di grano duro 400g - Girolomoni	3,50 €
Lasagne Semola di Grano Duro 500g - Girolomoni	3,50 €
Penne rigate semi integrali di Farro 500g - Girolomoni	3,50 €
Spaghetti semi integrali di Farro 500g - Girolomoni	3,50 €
Fusilli integrali di Farro 500g - Girolomoni	3,50 €
Penne rigate integrali di Farro 500g - Girolomoni	3,50 €
Spaghetti integrali di Farro 500g - Girolomoni	3,50 €

PASTA SENZA GLUTINE

Fusilli BIO di grano saraceno senza glutine 500gr - Fior di Loto	5,50 €
Penne di mais senza glutine 500g - Fior di Loto	4,90 €
Soba giapponese 100% grano saraceno 200 gr - La finestra sul cielo	6,90 €

UOVA

4 Uova Extra Fresche - BioAngelino	2,60 €
6 Uova Extra Fresche - BioAngelino	3,80 €
30 Uova Extra Fresche - BioAngelino	18,00 €

FORMAGGI FRESCHI

Caciocavallo fresco 300g	7,77 € 25,90 €/kg
StuzziCaprino 200g - Benacquista	8,90 € 44,50 €/kg
FORMAGGI STAGIONATI	
Grana Padano 300g	8,07 € 26,90 €/kg
Parmigiano Reggiano 250g	9,97 € 39,88 €/kg
Parmigiano Reggiano di Sola Bruna - 24 mesi - 250g	11,90 € 47,60 €/kg
Pecorino romano da grattugia 300g	11,07 € 36,90 €/kg
Caciocavallo stagionato 300g	8,97 € 29,90 €/kg
SALUMI	
Capocollo di Visso 100g	3,69 € 36,90 €/kg
Ciauscolo di Visso IGP 250g	6,23 € 24,92 €/kg
Mortadella di Visso 100g	1,99 € 19,90 €/kg
Prosciutto stagionato "mattonella" 100g	2,59 € 25,90 €/kg
Bresaola 100g	4,99 € 49,90 €/kg
Fesa di tacchino 100g	2,99 € 29,90 €/kg
Prosciutto Stagionato Sgambato - 100g	3,90 € 39,00 €/kg
Coppiette piccanti 250g	7,22 € 28,88 €/kg
RISO	
Riso Baldo 1Kg - Girolomoni	6,50 €

RISO

Riso Baldo integrale 1kg - Girolomoni	5,90 €
Riso Carnaroli 1kg - Girolomoni	6,90 €
Riso Ribe 1kg - Baule Volante	7,50 €
Riso Rosa Marchetti 500g - Alce Nero	4,90 €
Riso Basmati integrale 800g - Baule Volante	6,50 €

CEREALI

Quinoa bianca 400g - Fior di Loto	8,90 €
Farro Perlato 400g - Girolomoni	2,90 €
Orzo perlato 400g - Girolomoni	2,90 €
Zuppa di cereali e legumi 400g - Girolomoni	3,50 €

LEGUMI

Fagioli cannellini 400g - Fior di Loto	4,50 €
Fagioli borlotti 400g - Girolomoni	4,50 €
Ceci 400g - Girolomoni	2,90 €
Piselli al naturale 300g - Girolomoni	2,90 €
Ceci lessati 400g - Chef Organic	2,50 €
Lenticchie lessate 400g - Chef Organic	2,50 €
Mix legumi lessati 400g - Chef Organic	2,50 €

MIELE

Miele di Millefiori 500gr - Marini Apicoltura	9,90 €
Miele di Castagno 500gr - Marini Apicoltura	11,90 €
Miele di Acacia 500gr - Marini Apicoltura	12,90 €

ZUCCHERO

Zucchero di canna 1kg - Fior di Loto	4,90 €
--------------------------------------	--------

COLAZIONE

Biscotti al miele senza glutine 250g - Probios	4,50 €
Biscotti di grano saraceno e carota senza glutine 300g - Fior di Loto	4,40 €
Composta di fragole 250g - Fior di Loto	3,90 €
Composta di albicocche 250g - Fior di Loto	3,90 €
Composta di prugne 320g - La Finestra sul Cielo	5,90 €
Bevanda di riso 1 lt - La Finestra sul Cielo	2,90 €

MARMELLATE E CONFETTURE

Pera al mosto cotto 190g - Az. Agr. Frosini	7,50 €
Marmellata di arancia e zenzero 240g - Az. Agr. Frosini	6,50 €

OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

Olio EVO in bottiglia da 0,75 lt - "Regius"	18,00 €
Olio EVO in latta da 1 litro - "Regius"	19,00 €
Olio EVO in latta da 2 litri - "Regius"	36,00 €

ACETO E CONDIMENTI

Aceto di mele 500ml - Fior di Loto	3,50 €
Aceto di vino bianco 500ml - Fior di Loto	3,50 €
Aceto balsamico di Modena IGP 250ml - Fior di Loto	4,50 €
Glassa di aceto balsamico di Modena IGP 250ml - Baule Volante	6,50 €
Confettura chutney di susine con cipolla 250g - Az. Agr. Frosini	7,20 €

CONSERVE

Cipolla rossa caramellata 220g - Az. Agr. Frosini	7,50 €
Salsa Barbecue di Susine 200ml - Az. Agr. Frosini	6,90 €
Olive di Gaeta DOP 150g	2,68 €
Olive verdi 200g	3,58 €

SUGHI, SALSE E CONDIMENTI

Passata di pomodoro 700g - Girolomoni	2,50 €
---------------------------------------	---------------

SUGHI, SALSE E CONDIMENTI

Sugo al basilico 290g - Girolomoni	3,50 €
Sugo all'arrabbiata 290g - Girolomoni	3,50 €
Ragù di tonno 300 g - Adelfio	6,90 €
Besciamella vegetale di riso 500ml	3,50 €
Paté di olive 200g - Az. Agr. Frosini	6,90 €

SALE E SPEZIE

Sale integrale di roccia FINO 1kg	1,90 €
Sale integrale di roccia GROSSO 1kg	1,90 €
Pepe nero in polvere 45g - Sonnentor	5,90 €
Curcuma in polvere 36g	3,90 €
Cannella in polvere 36g	4,50 €
Curry in polvere 30g	4,50 €
Maggiorana in foglie 8g	4,50 €

SEMI

Mix di semi 250g	4,90 €
Semi di girasole 250g	3,90 €
Semi di sesamo 250g	4,90 €

SNACK SALATI

Platatine classiche - Redondas 60g	3,00 €
Platatine di Topinambur - Helianto 50g	3,00 €
Platatine di Manioca - Yuca 50g	3,00 €
Platatine di Barbabietola rossa - Remolacha 50g	3,00 €
4-pack Platatine MIX	10,20 €
Foglie di grano saraceno senza glutine 120g - Baule Volante	3,90 €

CAFFÈ

Caffè Macinato per moka 250g - MadreTerraCaffè	5,50 €
--	--------

SUCCHI DI FRUTTA

Succo di mela in bottiglia da 250 ml - Podere Fontecornino	1,90 €
Succo di mela e bergamotto in bottiglia da 250 ml - Podere Fontecornino	1,90 €
Succo di mela in bottiglia da 1 lt - Podere Fontecornino	5,50 €
Succo di mela e bergamotto in bottiglia da 1 lt - Podere Fontecornino	5,50 €
Succo di mela in bag da 3 lt - Podere Fontecornino	15,90 €
Succo di mela e bergamotto in bag in box da 5 lt - Podere Fontecornino	25,90 €

SOFT DRINK

Chinottissimo 75cl	3,90 €
Chinottissimo 20cl	1,50 €
Arancissima 20cl	1,50 €
Gassosissima 20cl	1,50 €
4-pack MIX bevande PNERI	4,80 €
4-pack Chinottissimo 20cl	4,80 €

LA CANTINA

VINI BIANCHI

Sunnae Passerina Terre d'Abruzzo IGT - Tenuta del Priore	9,90 €
Sunnae Pecorino Terre d'Abruzzo IGT - Tenuta del Priore	9,90 €
Sunnae Trebbiano d'Abruzzo DOC - Tenuta del Priore	9,90 €
Nexum Lazio IGP - Terre del Veio	12,90 €
Bombino Lazio IGP - Terre del Veio	12,90 €
Grigio - Piana dei Castelli	21,90 €
LUNA BIANCA Toscana IGT - Poggio La Luna	17,90 €
Farinaldo Soave DOC - Tenuta Grimani	14,90 €
Pinot Grigio delle Venezie DOC - Tenuta Grimani	14,90 €

VINI BIANCHI

Traminer Aromatico IGT - Tenuta Grimani	12,90 €
La Signorina Basilicata IGP - Tenute Agricole Santojanni	15,90 €

VINI ROSSI

Piana rosso - Piana dei Castelli	18,90 €
Capitancelli - Piana dei Castelli	22,90 €
La Trama - Piana dei Castelli	24,90 €
LUNA ROSSA Maremma Toscana DOC - Poggio La Luna	16,90 €
Arausta - Pallagrello nero Terre del Volturno IGP - Masseria Piccirillo	19,90 €
Summolaco Vigneti delle Dolomiti IGP - Madonna delle Vittorie	18,90 €
Mandrolisai DOC - Cantine Fradiles	18,90 €
Norma Etna Rosso DOC - Cantine Valenti	17,90 €
Torcular Vernaccia di Serrapetrona DOC - Podere sul Lago	17,90 €

VINI ROSATI

Sunnae Cerasuolo d'Abruzzo DOC - Tenuta del Priore	9,90 €
Diana Maremma Toscana DOC - Poggio La Luna	17,90 €
Spumante rosè "CESARE" - Piana dei Castelli	19,90 €

VINI SFUSI IN BAG IN BOX

VINO ROSSO Montepulciano d'Abruzzo DOC in bag in box 5 lt - Tenuta del Priore	26,90 €
---	----------------

VINI DOLCI E BOLLICINE

Recioto della Valpolicella DOCG Classico 0,5l - Pietro Zardini	35,90 €
Zibibbo 0,75l - Cantine Valenti	18,90 €
Prosecco Rosè DOC Extra Dry - Tenuta Grimani	15,90 €
Spumante brut "MARTE" - Piana dei Castelli	19,90 €
Sidro di mele 0,75lt - Podere Fontecornino	11,90 €

BIRRE ARTIGIANALI

Claire - Pils 33cl - Radiocraft	4,00 €
Bocka di Rosa - Bock 33cl - Radiocraft	4,00 €
T.N.T. - Black NEIPA 33cl - Radiocraft	4,00 €
Woodsthop - Imperial Double IPA 33cl - Radiocraft	4,00 €
L'avvelenata - Tripel 33cl - Radiocraft	4,00 €
Amelie - Blanche 33cl - Radiocraft	4,00 €
Boa Sorte - Catarina Sour 33cl - Radiocraft	4,00 €
Cochise - Baltic porter 33cl - Radiocraft	4,00 €
Skinny love - Dark Saison 33cl - Radiocraft	4,00 €

DISTILLATI E LIQUORI

Eugin N°7 - London Dry Gin 70cl	59,90 €
Single Malt Irish Whiskey 70cl - Mourne Dew Distillery	69,90 €
Rum no.5 70cl - Westerhall	54,90 €
Rum no.10 70cl - Westerhall	64,90 €
Rum Owler Dark Spiced 70cl - Anno Distillers	34,90 €
Assaranca Vodka 50cl - Sliabh Liag Distillers	33,90 €
Amaro 1lt - Gamondi	23,90 €
Amaro Neri al Chinotto 70cl	29,90 €
Amaro Neri al Chinotto "Fortemente amaro" 70cl	29,90 €
Amaro Neri al Chinotto e menta selvatica 70cl	29,90 €
Amaro Gran Sasso 70 cl - Paesani liquori	24,90 €
Grappa invecchiata Gran Sasso 70 cl - Paesani liquori	29,90 €
Fernet paesani 70 cl - Paesani liquori	28,90 €
Fernet menta 70 cl - Paesani liquori	28,90 €
Amaro Marzadro 70cl - Distilleria Marzadro	28,90 €
Camilla infuso di camomilla 70cl - Distilleria Marzadro	29,90 €
Amaro Bomba Carta 70cl - Silvio Carta	39,90 €

DISTILLATI E LIQUORI

Amaro Bomba Carta Caffè Tustatu 70cl - Silvio Carta	37,90 €
Il Cartamaro 70cl - Silvio Carta	26,90 €
Mirto bianco 70cl - Silvio Carta	29,90 €