

Veggin' Out Schedule

La Universidad Johnson & Wales dará una demostración de cómo cocinar. Reciba muestra de comida gratis!

Martes Julio 13	Woonsocket	4 - 6pm
Jueves Julio 15	Armory	3:30 - 5:30pm
Sabado Julio 24	Broad Street	10 - 12pm
Domingo Agosto 1	Pawtucket	1 - 3 pm
Sábado Agosto 7	Broad Street	10 - 12pm
Domingo Agosto 15	Pawtucket	1 - 3pm
Jueves Agosto 19	Armory	3:30 - 5:30pm
Miercoles Agosto 25	Haines	1 - 3pm

MERCADOS AGRICOLAS EN HORAS DE INVIERNO

Jueves Octubre 14	Armory	3:30 - 5:30pm
Sabado Diciembre 4	Pawtucket (1005 Main Street)	12 - 2 pm

El Personal de WIC estará disponible para asistirle.

Para obtener más información sobre WIC or Mercados Agrícolas llame a la Línea de SALUD al (401) 222- 5960

Ensalada con Frutas y Nueces

Ingredientes para el Aderezo de la Ensalada

8 oz de yogur con o sin sabor
1/4 taza de miel o de almíbar para panqueques
1/4 de vinagre
1/4 taza de aceite de oliva

Ingredientes para la ensalada

3 taza de lechuga o ensalada verde picadita,
3 taza de frutas picadas (manzanas, melocotones, naranjas, y uvas son una Buena sugerencia)
1/2 taza de nueces descascaradas (almendras o nuez de nogal son una buena sugerencia)
1/4 taza de uvas pasas

Mezcle yogurt, miel, vinagre y aceite en una pequeña taza. Póngalo a un lado. Sirva la lechuga en los platos. Agregue la lechuga con frutas, nueces y pasas. Agregue el aderezo sobre la ensalada. Sirva y disfrute.

WIC es un proveedor de igualdad de oportunidades



WIC Mercados Agrícolas Programa Nutricional

2010 Guía Para Participantes

Para
cheques de
Mercados Agrícolas
y
Frutas y Vegetales



Cómo Usar los cheques para Mercados Agrícolas (FM) & Cheques de Frutas y Vegetales (FV)

FM - El participante recibirá (3) cheques durante la temporada que puede ser utilizado entre Junio 1- Octubre 31, 2010.

FV - Participantes recibirá Cheques de frutas y vegetales mensualmente durante el año.

FM - Participante solo podrá comprar frutas frescas cultivadas localmente, hierbas frescas, cortadas y vegetales sin preparar.

FM & FV - No se le devolverá cambio (dinero).

Si su compra es menos del valor del cheque, solo la cantidad total será indicada en el cheque.

FM & FV - Se puede combinar los cheques. Pagar la diferencia es permitido.

FM - No puede compartir un cheque de FM entre dos granjeros. Utilice un cheque de \$5.00 con cada granjero.

FM & FV - Si desea comprar artículos que no son aprobado por WIC, estas puede ser pagada con su propio dinero.

FM - Solo pueden ser utilizados en el Mercado Agrícola.

FV - Pueden ser utilizados en el Mercado Agrícola y en las tiendas de comercio.

Participante debe presentar su fólter de identificación y firmar cada cheque FMNP frente al vendedor, en el momento de la compra.

Cheques perdidos o robados no seran reemplazados.

Busque por:

"We accept WIC Farmers' Market and Fruit

Artículos que No se pueden comprar con:

Farmers' Market Checks

- Comida cocinada/horneada
- Guineos
- Queso
- Cidra
- Hierbas Secas & Plantadas
- Frutas Secas
- Huevos
- Flores Comestibles
- Toronjas
- Jícara
- Hierbas & Especies
- Miel
- Mermeladas & Jalea
- Limones/Limones verde
- Mango
- Almíbar de Maple
- Carne
- Hierbas Medicinal
- Leche
- Nueces
- Naranjas/Tangerine
- Calabaza Pintada
- Piña
- Flores Plantadas
- Plantas
- Bandejas/Ensaladas para fiestas
- Marisco
- Semillas

Fruit & Vegetable Checks

- Comida cocinada/horneada
- Queso
- Cidra
- Hierbas Secas & Plantadas
- Frutas Secas
- Huevos
- Flores Comestibles
- Jícara
- Hierbas & Especies
- Miel
- Mermeladas & Jalea
- Almíbar de Maple
- Carne
- Hierbas Medicinal
- Leche
- Nueces
- Calabaza Pintada
- Flores Plantadas
- Plantas
- Bandejas/Ensaladas para fiestas
- Marisco
- Semillas
- Papas Blancas

Consejos para Almacenar

Refrigere las frutas y vegetales a menos que vayan a comerlos dentro de uno o dos días. Las papas y las cebollas guárdelas en un lugar fresco, seco y oscuro.

Las frutas y vegetales deben comerse dentro de los primeros 5 días de haberse comprado. Aún en el refrigerador se van a dañar.

Los siguientes son los lugares autorizados donde puede usar los cheques de WIC FMNP

Bristol Colt State Park

Viernes: Junio 7 – Octubre 29
2:00 PM – 6:00 PM

Burrillville

Levy School
135 Harrisville Main Street
Sábado: Mayo 15 - Octubre 9
9:00 AM - 1:00 PM

Cranston

Pawtuxet Village, Rhodes on the
Pawtuxet parking lot
Viernes: Julio 23 – Noviembre 20
(Junio 12, William Hall Lib, Broad St)
9:00 AM – 12:00 PM

Pastore Complex, Department of Labor
& Training
Viernes: Julio 23 - Septiembre 24 11:00
AM – 2:00 PM

Charlestown

Cross Mills Public Library
Viernes: Junio 25 – Septiembre 3
9:00 AM – 12:00 PM

East Providence

Haines Memorial Park, Rte. 103 Miercoles:
Mayo 5 – Octubre 27
2:00 PM – 6:00 PM

Johnston

Memorial Park (Hartford Ave. Rte 6)
Lunes: Julio 19 – Octubre 25
2:00 – 6:00 PM

Lincoln

Blackstone River Visitor Center, 295N Martes:
Julio 20 – Octubre 26
2:00 PM – 6:00 PM

Middletown

909 East Main Road
Newport Vineyards & Winery
Sabados: Junio 5 – Octubre 30
9:00 AM – 1:00 PM

Island Farmers’ Mkt at Aquidneck

Grange, 499 East Main Road
Jueves: Junio 3 – Octubre 28
2:00 PM – 6:00 PM

Narragansett

Fisherman’s Memorial Park
Route 108
Domingo: Mayo 2 - Octubre 31
9:00 AM to 1:00 PM

Newport

Memorial Blvd
(Entre Edgar Crt. y Chapel St.) Miercoles:
Junio 9 - Octubre 27
2:00 PM – 6:00 PM

North Kingstown

Coastal Growers’ Market at Casey
Farm, 2325 Boston Neck
Sabados: Mayo 16 – Octubre 27 9:00
AM – 12:00 PM

North Kingstown at Smith Castle
55 Richard Smith Way
Jueves: Junio 3 – Octubre 28
1:00 PM – 5:00 PM

Pawtucket

67 Roosevelt Ave, Slater Mill,
Downtown
Domingos: Julio 11 – Octubre 31 12:00
PM – 3:00 PM

Providence

Fruit Hill Market
RI College Parking Lot
Viernes: Agosto 20 – Octubre 15
3:30 PM – 6:00 PM

Hope Street Farmers Market
Lippit Park – Hope & Blackstone
Sabados: Junio 5 – Octubre 30
9:30 AM - 12:30 PM

Parade Street Market (Next to
Cranston St. Armory)
Jueves: Junio 3 - Octubre 28
3:00 PM – 7:00 PM

Final de Octubre cerrado al anochecer

Broad Street Market 807
Broad Street Sabados: Julio 10
- Octubre 30 9:00 AM- 12:00 PM

Capitol Hill, Afuerra del Dept. of Health
Jueves: Julio 22 – Septiembre 23 11:00
AM – 2:00 PM

Brown University, Wriston Quad (En la
esquina de Thayer St & George St.)
Miercoles: Septiembre 1– Octubre 27
11:00 AM – 2:00 PM

Kennedy Plaza
Viernes: Junio 14 - Octubre 29
11:00 AM - 2:00 PM

Richmond

Richmond Farmer Market
Richmond Town Hall
5 Richmond Townhouse Road
Sabados: Mayo 15 – Octubre 30
9:00 AM – 12:30 PM

Scituate

North Scituate Farmers’ Market
(Route 116, Scituate Village)
Sabados: Mayo 8 – Octubre 2
9:00 AM – 12:00 PM

South Kingstown

URI- East Farm
Sabados: Mayo 1 - Octubre 30 8:30
AM - 12:00 PM

Tiverton

Sakonnet Growers’ Market
Pardon Gray Preserve
Sabados: Junio 19 - Octubre 2 9:00
AM – 1:00 PM
Sabado Noviembre 20, 9-1

Wakefield

Marina Park, (off Rte 1) Martes: Mayo
4 - Octubre 26 2:00 PM – 5:30 PM

Warwick

Goddard State Park
Viernes: Junio 7 - Octubre 29
9:00 AM - 1:00 PM

West Warwick

Arctic Village, 122 Washington St.
Miercoles: Junio 16-Septiembre 22
4:00 PM – Anochecer

Westerly

Westerly Farmers Market
37 Main Street (Up River Cafe
Parking Lot)
Jueves: Junio 17 – Octubre 21
10:00 AM – 2:00 PM

Woonsocket

St. Ann's Arts & Cultural Center 82
Cumberland Street
Martes: Julio 6 –Octubre 26 4:00 PM
– 7:00 PM