Programa de nutrição da

Feira de Agricultores

Massachusetts WIC

Tudo sobre os
cupons da feira de agricultores WIC

Os cupons de feira de agricultores são fornecidos pelo WIC e só podem ser usados para frutas, verduras e ervas frescas, cultivadas e vendidas por agricultores locais em feiras de agricultores aprovadas.

As opções de frutas e verduras podem variar de feira para feira e em diferentes períodos da estação. Nem toda feira terá os mesmos itens – isso depende do que o agricultor local está cultivando.

Os cupons são diferentes do benefício de frutas e verduras do WIC e não podem ser usados no supermercado.

Como usar seus cupons da feira de agricultores WIC nas feiras locais de agricultores e bancas de produtores

- Confira as datas de abertura e encerramento das feiras em **www.mass.gov/massgrown**.
- Use a função de busca no mapa MassGrown para encontrar os locais participantes, selecionando "WIC FMNP" em Programas de nutrição.
- Cada cupom vale US$ 5,00, e não é possível dar troco. Leve notas de valor baixo e troco. Caso ultrapasse o valor, pague a diferença. Você também pode pedir a um amigo ou familiar para fazer suas compras.

SNAP e HIP Informações

Muitas feiras de agricultores também aceitam benefícios do SNAP, um programa de assistência nutricional suplementar. Acesse **mass.gov/massgrown** para saber se a sua feira aceita SNAP. Veja com o responsável da feira mais próxima de você.

O Healthy Incentives Program (HIP), um programa de incentivos à alimentação saudável, devolve dinheiro no seu cartão EBT quando você usa o SNAP para comprar frutas e vegetais cultivados localmente e saudáveis de vendedores participantes do HIP. Acesse **mass.gov/HIP** para saber mais.

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
WIC
1-800-WIC-1007

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

O que está sendo cultivado em Massachusetts?

Compras de frutas e verduras da estação para o verão e o outono

Maçãs	Cenoura	Alface	Rabanete
Rúcula	Couve-flor	Feijão-mungo	Framboesa
Aspargos	Aipo	Cogumelos	Cebolinha
Vagem	Acelga	Pêssego	Espinafre
Beterraba	Espiga de milho	Pêra	Brotos
Mirtilo	Pepino	Ervilha	Abóbora
Bok Choy	Cranberries	Pimentão	Tomate
Brócolis	Berinjela	Batata	Nabo
Repolho	Alho	Abóbora moranga	
Melão	Alho-poró		

Receita

Molho de pêssego fresco

- 3 pêssegos maduros, picados
- 3 tomates maduros, picados
- 1 cebola roxa pequena, descascada e picada
- ½ avocado, picado
- ½ maço de coentro, picado
- ½ pimenta jalapeño, sem sementes e picada (opcional)
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Combine todos os ingredientes e aproveite para comer com tortillas integrais ou fatias de pepino! Conserve na geladeira por 3 a 5 dias.

@MassWIC

Esta instituição é um prestador de serviços que preza pela igualdade de oportunidades.

WIC
mass.gov/wic

DPH

Form# 391 Portuguese