Opsyon pou Manje Ayisyen

WIC ofri anpil kalite manje diferan! Ou ka sèvi ak avantaj WIC ou a pou w achte manje

ke oumenm ak fanmi w abitye manje, oswa pou eseye nouvo manje! Pandan randevou

w la ak WIC, mande nitrisyonis WIC ou a revize gid manje konplè WIC la pou plis

opsyon ak enfòmasyon.

Fwi ak Legim

Anana Zaboka Manyòk Pwawo Patat

dous

Militon Bannann Papay

Aksepte:

•Fre oswa glase

•Antye, koupe, nansachè, oswa anbale

•Òganik oswa ki pa-òganik

Brown rice

Grits

Sereyal

Konplè

Diri jòn

Lòt opsyon:

espageti ble

konplè, pen

konplè, avwàn

Sereyal

Mayi

Moulen

Pwodui Letye

Lèt Evapore

Lèt

Ze

Lòt opsyon:

•Fwomaj

–

American, Colby, Cheddar, Monterey Jack,

Mozzarella, Muenster

•Yogout

•Tofu

Pwa

Pwa wouj

Pwa chich

Pwa nwa

Pwa blan

Opsyon: pwa sèch oswa pwa nan bwat, pwa plat, oswa pwa frans