

MACHE KILTIVATÈ



Koupon Mache Kiltivatè yo bon pou jiska \$30 nan pwodui fre pa sezon, 1yejen rive 31 oktòb. Si ou achte mwens pase kantite lajan ki enprime a, kiltivatè yo pa ka remèt ou monnen.



Fwi, Legim, ak Fèy ki Elijb

Pwodui ki Grandi Lokalman Sèlman



Fwi (kri oswa fre sèlman):

- pòm
- abriko
- mi
- mitiy
- seriz
- seriz vijini
- pòm sovaj
- rezen sèch
- bèdesiwo
- gwozèy
- rezen
- sikomò
- franbwaz
- frèz
- papay
- pèch
- pwa
- prin
- kaki



Fèy (sa ki koupe ki fre sèlman):

- aniz
- bazilik
- fèy lorye
- bourach
- kalaman
- kamomiy
- pèsi
- siv
- silantro
- koryantro
- lanni
- jèmandre
- izop
- sitwonnèl
- lorye
- lavand
- melis
- pèsi
- majolèn
- mant
- kapsin
- pèsi
- plektrantis
- lorian
- womaren
- ti solèy
- santolin
- bon gou
- bélte an ajan
- lòzèy
- ten
- estragon
- fèy awomatik
- oryantal fre ki
- pwodui lokalman



Legim (kri oswa fre sèlman):

- wokèt
- aspèj
- aticho
- pwa
- bètrav
- bwokoli
- bwokoli rabe
- chou briksèl
- chou
- melon frans
- jounou
- kawòt
- chouflè
- seleri rave
- seleri
- militon
- zepina gran fèy
- chou vèt
- moutad ak fèy
- navè
- mayi dous ak
- mayi Endyen
- fre (ble, wouj,
- miltikolò)
- konkonb
- fèy pisantit
- berejèn
- epazòt
- lay
- Fenouy Florence
- radi
- zonyon vèt
- radì
- Jerizalèm
- aticho
- chou frize
- chou rav
- pwawo
- leti
- melon
- melon frans
- dyondyon
- kalalou
- zonyon
- legim oryantal
- (melon anmè, melon si)
- legim vèt
- espesyalite
- pwent jounou
- kawòt blan
- pwent ak tij pwa
- piman
- pòmdetè
- jounou
- radi
- rabib
- echalòt
- melanj salad
- epina
- jounou ete ak ivè
- flè jounou
- patat (yanm)
- tomat
- ti tomat
- navè
- legim amaran
- kreson
- melon
- zoukini

Kalandriye Rekòlt

Fwi ak Legim



Pòm
Jiyè - Novanm



Aspèj
Avril - Jen



Bwokoli
Jen - Out



Chou
Jen - Novanm



Melon Frans
Jen - Septanm



Konkonb
Jen - Oktòb



Pwa Vèt
Jen - Oktòb



Pèch
Jen - Septanm



Piman
Jiyè - Oktòb



Pòmdetè
Jen - Out



Joumou
Out - Novanm



Militon
Jiyè - Septanm



Frèz
Me - Jen



Mayi Dous
Jen - Oktòb



Tomat
Jen - Oktòb



Melon
Jiyè - Oktòb

Konsèy sou Acha

- Gade nan tout mache a epi vizite plizyè machann WIC.
- Pran tan w pou w deside kisa w ap achte epi reflechi sou fason w ka plis pwofite acha w la.
- Sonje ke fwi ak legim fre p ap rete fre pou lontan. Anpeche gaspiyaj manje lè w achte pi piti kantite nan plizyè atik.
- Kalite pwodui ki disponib chanje pandan sezon an, kidonk vizite mache kiltivate lokal ou yo souvan.
- Y ap fè w peye pwodui yo pa liv oswa pou yon

kantite dola espesifik. Egzanp: \$3/liv OSWA 3 pou \$1.

- \$30 pou chak patisipan pou depanse lakay kiltivate lokal ou yo.
- Chèche ansèy – "WIC Farmers' Market Coupons Accepted Here".



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES
Division of Public Health
WIC Program

Enstitisyon sa a se yon founisè sèvis ki garanti opòtinite ki egal.