

DETALLES DE LOS MERCADOS

COMIDA DE TEMPORADA



BOULDER

Ubicado en la Calle 13, entre la Avenida de Arapahoe y Canyon Blvd.

Cada sábados de 8 a.m. a 2 p.m.
Del primer sábado de abril hasta al tercer sábado de noviembre.

Estacionarse es GRATIS en todos los estacionamientos públicos.

Cada miércoles de 4 p.m. a 8 p.m.
Del primer miércoles de mayo hasat al primer miércoles de octubre.

LONGMONT

Ubicado en Boulder County Fairgrounds, 9595 Nelson Road.

Cada sábados de 8 a.m. a 1 p.m.
Del primer sábado de abril hasta al tercer sábado de noviembre.

PARA MAS INFORMACION

acerca del Boulder County Farmers Markets, visite www.bcfm.org.

	MAYO	JUNIO	JULIO	AGO	SEPT	OCT	NOV
manzanas							
chabacano							
espárgagos							
betabel							
brócoli							
col							
melón cantalupo							
zanahorias							
coliflor							
apio							
acelga							
cerezas							
pepinos							
berenjenas							
ejotes							
hierbas							
melón dulce							
lechuga (hoja y cabeza)							
cebollas							
duraznos							
peras							
pimientos							
frijoles pintos							
ciruelas							
papas							
calabazas							
frambuesas							
ruibarbo							
espinaca							
calabacitas							
fresas							
maíz dulce							
tomates							
sandía							
calabazas de invierno							

OBTENGA MÁS en el



Obtenga más con sus beneficios de alimentos SNAP y WIC cuando compre en el mercado de granjeros en Boulder y Longmont.



¡OPCIONES SALUDABLES!



¡FAMILIAS SALUDABLES!



Comprar sus frutas y verduras en los Mercados de Granjeros de Condado de Boulder puede ayudar a usted y a su familia a mantenerse saludables. De hecho, muchos granjeros hacen un gran esfuerzo para que sus frutas y verduras sean lo más nutritivas posibles.

LAS FRUTAS Y VERDURAS PRODUCIDAS LOCALMENTE SON MAS SALUDABLES

Productos de temporada, recién cosechados, los productos están su mejor en sabor y nutrición. Las frutas y verduras comienzan a perder algunas de sus vitaminas tan pronto que son cosechadas. Las frutas y verduras del mercado terminan de madurar en la planta, de tal manera que conservan sus vitaminas.

EL MERCADO APOYAN A LAS FAMILIAS LOCALES

Comprar las frutas y verduras producidas localmente del mercado de granjeros apoya a las pequeñas familias agricultoras. Comprar directamente de los granjeros reduce los costos y les ayuda a seguir cultivando alimentos nutritivos y saludables para nuestra comunidad. Además, apoyar a los granjeros locales apoya nuestra economía local y el medio ambiente.

CONSEJOS PARA EL MERCADO



¡MANEJE SU BICICLETA!



¡TOME EL AUTOBÚS!



¡TRAIGA SUS PROPIAS BOLSAS!



POR FAVOR RECUERDE
DEJAR SUS MASCOTAS EN CASA.

OBTENGA MAS COMIDA EN EL MERCADO DE GRANJEROS

COMO FUNCIONA

Si está inscrito en asistencia alimentaria (SNAP) o WIC puede obtener más en los mercados de granjeros en Boulder y Longmont. Vaya a la carpa de información naranja en el mercado para mas información.

PARA LOS PARTICIPANTES DE SNAP

Use su tarjeta de EBT en la carpa de información para obtener SNAP bucks que se pueden usar para comprar alimentos autorizados por SNAP en cualquier parte del mercado. Por cada dólar que retire de su cuenta de SNAP, recibirá un dólar de Double Up Bucks, que se usa para comprar frutas y verduras frescas hasta \$20 cada visita.

PARA LOS PARTICIPANTES DE WIC

Si está inscrito en WIC puede recibir cupones del mercado de granjeros para comprar frutas, verduras, carne, huevos, y queso. Muestre su tarjeta de eWIC con la etiqueta de este año en la carpa de información para recibir sus dólares de WIC (mientras duren las reservas). Póngase en contacto con su oficina de WIC si no ha recibido una etiqueta para este año.



BoulderCountyDoubleUp.org



RECETAS

CookingMatters.org/recipes: recetas baratas también disponibles en su aplicación.

APRENDER MAS

Para saber si califica para recibir asistencia de alimento, o para aplicar, llame al 303.441.1000 o visite BoulderCountyFoodAssistance.org.

Para saber más sobre WIC visite BoulderCountyWIC.org o llame al 303.413-7520.

Para aprender más sobre Double Up Food Bucks o SNAP en el mercado de granje llame al 303.441.1564 o visite www.boco.org/doubleup.

Double Up Food Bucks es una colaboración de Nourish Colorado.



**DOUBLE UP
FOOD BUCKS™**