



Una guía de temporada para productos cultivados localmente

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
Frutas												
Manzanas	D	D	D								D	D
Arándanos												
Uvas												
Duraznos												
Peras												
Frambuesas	I	I	I								I	I
Fresas	I	I	I							I	I	I
Verduras												
Espárrago												
Remolacha												
Brécol												
Coles de Bruselas												
Col												
Zanahoria												
Coliflor												
Maíz												
Pepinos	I	I	I	I	I					I	I	I
Berenjena												
Ajo	D	D	D								D	D
Judías Verdes												
Lechuga	I	I	I	I							I	I
Hierbas												
Colirrábano												
Melones												
Cebollas	D	D	D								D	D
Cebolla Verde												
Chirivías	D	D	D									
Guisantes												
Pimientos												
Papas	D	D	D								D	D
Calabaza												
Rábanos												
Ruibarbo												
Espinaca	I	I	I	I						I	I	I
Calabaza de Verano												
Calabaza de Invierno	D	D	D								D	D
Tomates	I	I	I	I						I	I	I
Nabos	D	D	D								D	D

= Temporada de Cosecha
 = Temporada Alta
 D = Disponible
I = Cultivo en Invernadero



In Vegetables We Trust

Est. 2016

Visite Nuestras Redes Sociales

para más información sobre...

- Próximos eventos de acceso a alimentos.
- Ubicaciones, fechas y horarios de Farmers Market.
- Qué restaurantes utilizan ingredientes cultivados localmente en sus alimentos.
- Conexión agrícola.
- Prácticas de cultivo.
- Mercados en la orilla de la calle.
- De la granja a la escuela.
- y mucho MÁS, ¡échale un vistazo!

Mercados en los que puede usar su tarjeta SNAP/EBT y ganar/usar DUFB

Mercado de agricultores urbanos de Waterloo:
miércoles de 4 a 7 p.m. y sábados de 8 a.m. a 12 p.m.

&

Mercado de agricultores de College Hill:

Miércoles 4-6pm

Consejos para ir de compras en el Mercado de Agricultores

- Lleva tu bolsa reutilizable para todos tus productos.
- Conoce tu temporada. Revisa el reverso de la hoja para que sepas que buscar.
- Personaliza tu lista de la compra.
- Dé un paseo por todo el mercado para ver todos los productos antes de hacer sus compras.
- Vaya temprano para evitar las multitudes y tenga más productos para elegir. También puede llegar tarde: los vendedores pueden darle ofertas para vender sus productos antes de que finalice el mercado.
- Construir una relación con los proveedores.



cvfoodfarmnetwork.org