



Fechas de las canastas para '17-'18 Su contenido puede variar segun la disponibilidad.

SEMANA A 10/10, 11/7, 12/5, 1/9, 2/6, 3/6, 4/10, 5/8, 6/5	Zanahorias, Cebollas, Ajo, Papas o Maiz, Lechuga, Tomates, 4 frutas.	Ademas: cilantro, aguacate, pimientos, yuca o platanos, fruta tropical, arroz, habichuelas rojas.*
SEMANA B 10/17, 11/14, 12/12, 1/16, 2/13, 3/13, 4/17, 5/15, 6/12	Zanahorias, Cebollas, Ajo, Papas o Maiz, Lechuga, Tomates, 4 frutas.	Ademas: apio, repollo, granos verdes, remolacha o name, pasta de harina integral, split peas.*
SEMANA C 10/24, 11/21, 12/19, 1/23, 3/13, 4/24, 5/22, 6/19 (NO DELIVERY 2/20)	Zanahorias, Cebollas, Ajo, Papas o Maiz, Lechuga, Tomates, 4 frutas.	Ademas: cilantro, pepino, pimientos, yuca o platanos, harina de mas, habichuelas negras.*
SEMANA D 10/31, 11/28, 1/30, 2/27, 3/27, 5/1, 5/29, 6/26 (NO DELIVERY 12/26)	Zanahorias, Cebollas, Ajo, Papas o Maiz, Lechuga, Tomates, 4 frutas.	Ademas: coliflor, pepino, pimientos, remolacha o name, fruta tropical, avena, lentejas.*

Ordenes mensuales: *Puede sustituir mas frutas en lugar de frijoles y granos. ACEPTAMOS CUPONES DE ALIMENTOS.	CANASTA \$20 CADA UNA o	LUGAR PARA RECOGERLA:
Para mas informacion u ordenes, contacte a Heidi Hynes al order@lacanasta.nyc o (917) 402-4129 o http://lacansta.nyc	CANASTA \$15 CADA UNA CON EBT.	