

Escríbæel menúde cenasde sufamilia

continuación.

Tortillas	Cebollas
Salsade tomate	Quesobajo en grasa
Naranjas	Caldode pollo

Step2: Hagauna lista de compras
eligiendocomidadel anunciode
ofertas para completar una comida.

Step 1: Alimentos que se necesitan para preparar un menú de cenas

¿Incluyósuficientesfrutas y verduras?



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). CalFresh provee asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3663.