



SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**
NO KID HUNGRY



EXCURSIÓN GRATIS

FECHAS: Cada miércoles desde el 8 de febrero hasta el 31 de mayo.

HORA: 1-3pm

DIRECCIÓN: Value Market, 3990 Brickway Blvd. Santa Rosa, CA

Todos están invitados y serán atendidos si asisten entre las horas indicadas

Preguntas – contacto:
Rosa Herrera
707.528.8712 x 115

CLASE DE COCINA Y NUTRICIÓN GRATIS!

Excursión gratis por el supermercado

- ¿Desea ahorrar dinero en la tienda?
- ¿Desea alimentar a su familia de manera saludable?
- ¿Desea aprender como ir de compras con un plan?

Si respondió afirmativamente, ¡acérquese y participe en nuestra excursión guiada por el supermercado!

Aprenderá a:

- Cocinar una receta saludable
- comprar la mayor cantidad de vegetales y frutas con su presupuesto
- leer y comparar las etiquetas de alimentos
- identificar granos enteros/integrales
- e ir de compras con un plan para su presupuesto!

Después de la excursión, recibirá:

- **GRATIS** tarjeta de \$10
- **GRATIS** libro de deliciosas recetas y consejos para comprar comida sana a bajo costo
- **GRATIS** bolsa de mercado reutilizable

"USDA is an equal opportunity provider and employer." "This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-- SNAP."

NATIONAL SPONSOR



Catholic Charities
of the diocese of Santa Rosa





SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**[™]
NO KID HUNGRY



**JOIN US FOR A FREE
GROCERY TOUR!**

Dates:

Wednesdays;
**February 8th
through May 31st**

Time:

Walk-ins welcomed!
Tours given between
1pm and 3pm.

Location: Value
Market, 3990
Brickway Blvd. Santa
Rosa, CA

Questions or to RSVP
Rosa Herrera,
rherrera@srcharities.org

707-528-8712 x 115

NATIONAL SPONSOR



Catholic Charities
of the diocese of Santa Rosa



United Way of the Wine Country

COOKING MATTERS AT THE STORE

Want to save money at the store?
Want to buy healthy foods for your family?
Need some tasty and healthy recipes?

If you said yes, come join us for a **free guided
grocery store tour!**

During the tour, you'll practice skills like:

- Buying fruits and vegetables on a budget
- Comparing unit prices to find bargains
- Reading and comparing food labels
- Identifying whole grains
- Sticking to your budget!

After the tour you will receive a:

- **FREE \$10 GIFT CARD to Value Market**
- **FREE** book full of tasty recipes and simple tips on buying healthy, low-cost foods
- **FREE** reusable grocery bag

"USDA is an equal opportunity provider and employer." "This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-- SNAP."