

Farmers' Market Nutrition Program Approved Produce List

Fruits

Apple	Currants	Limes	Pears	Quince
Apricots	Dates	Loganberries	Persimmons	Raspberries
Blackberries	Grapefruit	Loquats	Strawberries	Rhubarb
Boysenberries	Grapes	Mangos	Plums	Sapote
Cantaloupe	Guavas	Melons (all types)	Pomegranates	Tamarinds
Cherries	Kiwi	Nectarines	Prickly Pears	Tangelos
Crab Apples	Kumquats	Oranges	Pluots	Tangerines
	Lemons	Peaches	Pummelo	Watermelons

Vegetables

Alfalfa Sprouts	Broccoli	Cucumber	Mushrooms	Shallots
Artichokes	Brussel Sprouts	Eggplant	Okra	Spinach
Asparagus	Cabbage	Garlic	Onions	Squash
Avocados	Cactus Leaves	Green Beans	Parsnips	Sweet Potatoes
Bamboo shoots	Carrots	Green Onions	Peas	Swiss Chard
Beans	Cauliflower	Jicama	Peppers	Tomatoes
Beets	Celery	Kale	Potatoes	Turnips
Bell Peppers	Chicory	Kohlrabi	Pumpkins	Turnip Greens
Blackeye Peas (Fresh)	Chili Peppers	Leeks	Radish	Water Chestnuts
Bok Choy	Collard Greens	Lettuce	Rutabagas	Yams
	Corn			

Fresh Cut Herbs

Arugula	Dill Weed	Italian Parsley	Parsley	Sweet Basil
Bay Leaf	Fennel	Lemon Grass	Rosemary	Tarragon
Chives	Ginger Root	Marjoram	Sage	Thyme
Cilantro	Greek Oregano	Mint	Sorrel	Watercress

FMNP Food Benefits may NOT be used to purchase the following:

Eggs, dairy, meat, seafood, nuts, dried fruit (including raisins), baked goods, olive oil, hummus, salsa, juice, processed foods, flowers, plants, or non-food items. *

*Not a comprehensive list

This institution is an equal opportunity provider.

Lista de Productos Aprobados para el Programa de Nutrición de los Mercados Agrícolas

Frutas

Albaricoques	Fresas	Mandarinas	Naranjas Chinas	Tamarindos
Arándanos Azules	Granadas	Mangos	Nectarinas	Toronjas
Cantalupo	Grosellas	Manzanas	Nísperos	Tunas
Cerezas	Guayabas	Manzanas Silvestres	Níspolas	Uvas
Ciruelas	Kiwi	Melones, todos tipos	Peras	Zapotes
Datileras	Kumquats	Membrillo	Pomelo	Zarzamoras
Duraznos	Limas	Moras	Ruibarbo	
Frambuesas	Limonos	Naranja	Sandia	

Vegetables

Acelga Suiza	Brotos de Bamboo	Chile de campana	Hojas de Nabo	Pimientos de
Aguacates	Coles de Bruselas	Col Rizada	Hongos	Chile
Ajo	Calabazas	Coliflor	Jícama	Puerros
Alcachofas	Calabazitas	Colinabo	Lechuga	Rábanos
Apio	Camote	Ejotes	Nabos	Repollo
Berenjena	Castañas de Agua	Elote	Nopales	Repollo Chino
Betabeles	Cebollas	Espárrago	Patatas	Tomates
Brócoli	Cebollas Verdes	Espinaca	Pastinacas	Zahorias
Brotos de	Cebolletas	Guisantes Frescos	Pepino	
Alfalfa	Chícharos	Habas Verdes (Frescas)		

Hierbas Cortadas Frecas

Alazán	Cebollino	Hinojo	Menta	Raíz de jengibre
Albahaca	Cilantro	Hoja de Laurel	Orégano Griego	Romero
Arrúgala	Eneldo	Limoncillo	Perejil	Tomillo
Berro	Estragón	Mejorana	Perejil Italiano	Salvia

Los beneficios de alimentos de FMNP no se pueden ser usados para comprar:

Huevos, Lácteos, Carne, Mariscos, Nueces, Fruta Seco (incluyendo pasas), Productos Horneados, Aceite de oliva, Hummus, Salsa, Jugo, Comidas Procesadas, Flores, Plantas y productos que no sean comida. *

* No es una lista completa

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.