



# LETTUCE LECHUGA

Butterhead  
(Escarola)



Red Leaf  
(Hojas rojas)



Romaine  
(Romana)



Lettuce –  
I tried it!  
Lechuga –  
¡La probé!


☐

☐

☐

Nutritious, Delicious, Wisconsin!  
¡Nutritivo, delicioso, Wisconsin!



**Wisconsin Season** June - September

**Temporada de Wisconsin**  
de junio a septiembre



**Store:** Keep lettuce in a plastic bag with small holes in the refrigerator for up to 1 week.

**Guarde:** La lechuga en una bolsa de plástico, haga algunos pequeños orificios en la bolsa y guarde en el refrigerador por hasta una semana.

## Try New Foods • Pruebe nuevas comidas

### Let children help cook.

Making a salad is a great way to get children involved in the kitchen. Children can:

- Tear lettuce
- Rinse veggies
- Add toppings
- Toss with dressing

### Deje que los niños le ayuden a cocinar.

Preparar una ensalada es una excelente forma de hacer que los niños participen en la cocina. Ellos pueden:

- cortar la lechuga;
- lavar las verduras;
- agregar otras cosas;
- condimentar con aderezos.



**FOOD WISE**  
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements. FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, y de la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act. La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program – EFNEP.

[go.wisc.edu/foodwise](http://go.wisc.edu/foodwise) • #WIHarvestoftheMonth