



GUÍA DE RECURSOS ALIMENTARIOS REGIÓN METROWEST



Tabla de Contenido

Framingham	2
Ashland, Hopkinton y Hudson	3
Marlborough, Maynard y Medway	4
Milford, Millis	5
Natick, Sudbury y Wayland	6
Programas para Adultos Mayores y Estudiantes.....	7
Programas y Apoyo de Asistencia Alimentaria.....	8



ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA VER EL
CALENDARIO DE ACCESO A ALIMENTOS.

METROWESTFOODCOLLABORATIVE.ORG/FIND-FOOD

Key



Comestibles



Comida



Comida para llevar



Almuerzo



Refrigerador

*Esta guía se creó para ayudarle a encontrar
despensas de alimentos, programas de comidas y
servicios de asistencia disponibles en Metrowest.*

*Creada por la **MetroWest Food Collaborative**,
nuestro objetivo es facilitar el acceso de todos a los
alimentos que necesitan y merecen.*

***La alimentación es un derecho humano
fundamental.***



Beacon of Hope Food Pantry

360 Water St. Framingham | 508-877-2151 | www.beaconofhopeumc.org/faithinfoodpantry.php

- **Todos los residentes de MetroWest** pueden comprar en esta despensa.
- No se requiere cita previa ni papeleo.



Daniels Table

56 Park St, Framingham | 508-239-6691 | www.danielstable.org

- Ofrece alimentos de alta calidad, saludables y nutricionalmente equilibrados, incluyendo frutas y verduras frescas, proteínas, lácteos y productos no perecederos.
- Es necesario registrarse previamente y presentar un comprobante de domicilio. danielstable.org/apply-for-food-assistance/



Grace House

20 Beech St, Framingham | 508-473-2842 | www.thewaychurch.net/grace-house

- Comida caliente y deliciosa, ropa gratis y despensa de alimentos.



Greater Framingham Community Church

44 Franklin St, Framingham | 508-626-2118

- Programa de tarjetas de regalo y bolsas de supermercado, que incluye artículos de higiene personal y ropa.
- Es necesario llamar a la iglesia antes del miércoles para inscribirse.



HOPE Framingham Food Pantry

214 Concord St, Framingham | 508-848-2401 | www.hopeworldwidema.org/framingham-food-pantry

- Las familias pueden venir una vez al mes a recibir frutas y verduras frescas, huevos, carne congelada, alimentos no perecederos y artículos de higiene personal.
- Por favor, traigan bolsas y un comprobante de domicilio.



St. Bridget's Food Pantry

15 Wheeler Ave, Framingham | 508- 875-5959 | www.stbridgetparish.org/outreach-programs

- Artículos básicos de supermercado como productos no perecederos, frutas y verduras frescas, panadería, congelados y carne.
- Los residentes de Framingham pueden venir una vez por semana (excepto festivos).
- Con cada visita, deben presentar un comprobante de domicilio con fecha del mes en curso o del mes anterior.



St. Tarcisius Church Pantry

562 Waverly St, Framingham | 508- 875-6347

- Abierto a todo el público; llame antes.
- Alimentos enlatados



The Salvation Army

350 Union Ave, Framingham | 508-875-3341 | easternusa.salvationarmy.org/massachusetts/framingham/

- Despensa de alimentos y banco de pañales de emergencia.
- Abierto a residentes de Framingham y Southborough.
- Solo con cita previa.



Pearl Street Cupboard & Café (United Way of Tri-County)

46 Park St, Framingham | 508-370-4921 | www.uwotc.org/pearl

- Alimentarios mensuales que incluyen frutas y verduras frescas, carne, lácteos, pan, productos no perecederos y artículos de higiene personal.
- Ofrece desayuno, almuerzo y cena gratuitos para llevar o para consumir en el local.
- Disponible para residentes de Framingham y pueblos/ciudades aledañas.

Ashland



Ashland Food Pantry

162 W. Union Street, Ashland | 508-532-7949 | www.ashlandmass.com/440/Ashland-Food-Pantry

- Productos no perecederos; carnes, verduras y pescados frescos y congelados; frutas y verduras frescas.
- Debe presentar un comprobante de domicilio en Ashland y completar una solicitud.



Ashland Lions Club

162 W Union St, Ashland | 508-881-0140

- El desayuno gratuito incluye café, zumo y bollería.

Consulte también Framingham, Natick y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Hopkinton



Project Just Because

77 South St, Hopkinton, MA | 508-435-6511 | www.projectjustbecause.org

- Debido a la alta demanda, solo aceptamos nuevos clientes de Hopkinton, personas mayores de 60 años y veteranos. Los clientes habituales pueden comprar si tienen una tarjeta de Project Just Because.
- No se necesita cita (lunes, martes y jueves de 9:30 a 15:30; miércoles de 9:30 a 18:30; tercer sábado del mes).
- En su primera visita, por favor traiga una identificación.
- Ofrecemos proteínas, lácteos, productos secos no perecederos, frutas, verduras, bebidas, dulces, pan y productos sin gluten para necesidades dietéticas especiales.
- También ofrecemos ropa nueva y seminueva para adultos y niños, además de programas de temporada durante todo el año.
- Por favor, traiga dos bolsas de compra reutilizables.
- Todos los artículos son gratuitos.

Consulte también Framingham, Maynard, Natick y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Hudson



First United Methodist Church of Hudson

34 Felton St, Hudson | 978-562-2932 | hudsonfumc.org/first-umc-calendar/

- Cenas caseras gratuitas, abiertas a todo el público.
- Cena mensual de amistad el cuarto sábado. Café Agape: todos los jueves a las 16:00, cena casera con postre para consumir en el local o para llevar.



Hudson Community Food Pantry

28 Houghton St, Hudson | 978-562-5280 | hudsoncommunityfoodpantry.org/

- Artículos no perecederos; carnes, verduras y pescados frescos y congelados; frutas y verduras frescas.
- Debe presentar un comprobante de domicilio en Hudson, Berlin o Bolton, tener al menos 18 años y completar una solicitud.
- Los beneficiarios aceptados deben volver a solicitar cada 6 meses. En ese momento, deberá presentar un comprobante de inscripción en un programa como SNAP, MassHealth, WIC, SSDI, etc.



Hudson Mobile Food Pantry (through Hudson Health Department)

- Entrega de comestibles a domicilio en Hudson | Regístrese llamando al 978-562-2020 o enviando un correo electrónico a health@townofhudson.org
- Productos no perecederos culturalmente apropiados; carnes, verduras y pescados congelados; frutas y verduras frescas.



St Luke's Church in partnership with Stevie's Cafe and Feed a Neighbor Inc.

5 Washington St, Hudson | 978-562-2701 | stlukeshudson.org/community-suppers/

- Cena comunitaria semanal todos los domingos a las 18:00, abierta a todos.

Consulte también Framingham, Maynard, Natick, Sudbury y Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Marlborough



Friends Fridge

Immaculate Conception Church, 11 Prospect St, Marlborough

- Frigorífico y despensa con energía solar.
- Acceso gratuito para los miembros de la comunidad, todos los días y a cualquier hora.



Marlborough Community Cupboard

255 Main St, Marlborough | 508-370-4902 | www.uwotc.org/mcc

- Abierto a residentes de Marlborough: las familias pueden recibir alimentos una vez al mes.
- Ofrece ropa usada en buen estado
- Hay asistencia disponible con SNAP, Asistencia para Combustible, RAFT y MassHealth.



Our Father's Table

204 Main St, Marlborough (Living Waters Church) | stmattpar.org/our-fathers-table

- Se ofrece cena dos veces por semana a los residentes del área de Marlborough, de 5 a 6 p. m. los lunes y jueves.
- No es necesario registrarse.
- En caso de mal tiempo, la cena se cancela si se suspenden las clases.

Consulte también Framingham, Maynard, Natick y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Maynard



Maynard Food Pantry

82 Main St, Maynard | (978) 764-5279 | www.maynardfoodpantry.com

- Los clientes de Maynard pueden comprar dos veces al mes.
- Los clientes de Sudbury pueden comprar una vez al mes.



Open Table

33 Main Street, Maynard | 978-369-2275 | www.opentable.org

- Fornece mantimentos e refeições prontas para viagem.
- Aberto a quem reside em **Área central del condado de Middlesex, incluyendo Framingham, Hudson, Maynard, Marlborough, Natick, Sudbury y Wayland.**

Consulte también Framingham, Natick y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Medway



Medway Food Pantry

74 Main Street, Unit 3, Medway, MA | (508) 534-7245 | www.medwayfoodpantry.org

- Los residentes de Medway pueden acudir a la despensa una vez por semana.
- Nuestro objetivo es proporcionar alimentos nutritivos y fiables, así como apoyo esencial, en un entorno acogedor y digno.

Consulte también la información sobre Framingham y Sudbury & Wayland para conocer otras despensas regionales a las que puede acudir.



Millis



Millis Ecumenical Food Pantry

142 Exchange Street, Millis | (508) 376-5034 | www.millisfoodpantry.com

- Horario de atención: primer y tercer miércoles de cada mes, y todos los sábados.
- Ofrecemos tres días de alimentos no perecederos a nuestros clientes cada dos semanas.
- Solo necesitamos un comprobante de domicilio. Servimos a Millis, Dover o Sherborn.

Consulte también Framingham y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Milford



Catholic Charities

200 Main St, Milford | (508) 234-3800 | ccworc.org/locations/milford-area-office/

- Despensa de alimentos de emergencia: se entregan bolsas con productos no perecederos; los beneficiarios pueden acceder a ella cada dos semanas.
- Productos de higiene, alimento y suministros para mascotas, comida para bebés y fórmula infantil (en cantidad limitada), y pañales.
- Ayuda con las solicitudes de asistencia para el pago de combustible durante el invierno y con las solicitudes de SNAP y RAFT.
- Fondos de asistencia para servicios públicos muy limitados.



Milford Daily Bread Food Pantry

21 Exchange St, Milford | (508) 478-4225 | dailybreadfoodpantry.org/

- Brinda apoyo a familias de Milford, Hopedale y Upton con un servicio de suplementos alimentarios para ayudar a quienes necesitan víveres.
- Se requiere un comprobante de domicilio válido para las familias nuevas.



Sacred Heart of Jesus Church

11 E Main St, Milford, MA | (508) 634-5435 | sacredheartmilford.org/calendar

- Refrigerios y pasteles gratuitos para llevar, todos los miércoles.
- La distribución se realiza en el estacionamiento de la iglesia.
- También se ofrecen artículos de higiene personal, calcetines, gorros, guantes y abrigos usados en buen estado.



Salvation Army of Milford

29 Congress St, Milford | (508) 473-0786 | [easternusa.salvationarmy.org/milford/](http://easternusa.salvationarmy.org/massachusetts/milford/)

- Banco de alimentos que incluye comida, ropa, abrigos de invierno y artículos de higiene personal si se necesitan.
- También se ofrece asistencia para el alquiler, solo con cita previa los martes. Además, se brinda ayuda para solicitar cupones de alimentos.



St. Mary of the Assumption Church

17 Winter St, Milford | (508) 473-2000 | stmarmilford.org/calendar-1

- Comida con bebidas y postre todos los jueves en el salón pequeño del centro parroquial.
- No es necesario reservar.
- Para cancelaciones por mal tiempo, llame al 508-570-5778.



Trinity Episcopal Church

17 Congress St, Milford | (508) 473-8464 | trinityepiscopalchurchmilford.org/community-meals.html

- Cena para llevar todos los jueves a las 16:00.
- Hasta agotar existencias.



Unitarian Universalist Church

23 Pine St, Milford | (508) 473-3589

- Comida caliente y nutritiva para llevar los domingos 3, 4 y 5 de cada mes.
- Es necesario enviar un correo electrónico con antelación indicando la cantidad de comidas necesarias.
al.spittler@milfordccc.org

Consulte también Framingham y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.



A Place to Turn

99 Hartford St, Natick | 508-655-8868 | www.aplacetoturn-natick.org

- Banco de alimentos que presta servicio a los residentes de: **Ashland, Dover, Framingham, Marlborough, Medfield, Natick, Sherborn, Southborough, Sudbury, Wayland, Wellesley, & Weston.**
- Las familias pueden visitar la despensa una vez cada 30 días. Para la primera visita se requiere un comprobante de domicilio (por ejemplo: una factura de servicios públicos, un contrato de arrendamiento o una carta).
- Es necesario reservar cita para usar la despensa. Reserve aquí: www.aplacetoturn-natick.org/booking
- Las familias pueden comprar su propia carne, lácteos, frutas y verduras frescas, productos básicos de despensa y artículos de higiene personal. Los clientes que cumplan los requisitos pueden recibir pañales y/o refrigerios para niños en edad escolar.



Natick Service Council

2 Webster Street, Natick | 508 655-1791 | natickservicecouncil.org

- Servicio exclusivo para residentes de Natick, con cita previa. Para utilizar la despensa, los residentes deben ser usuarios del Consejo de Servicios de Natick.
- Los usuarios pueden elegir los alimentos que prefieran y se les proporciona hasta una semana de alimentos nutritivos, incluyendo frutas y verduras frescas, lácteos bajos en grasa, carnes magras y artículos de higiene personal.



Natick's Open Door

Natick Elks Lodge, 95 Speen St, Natick | 508-479-1049 (Contact: Vincent Tingley) | natickopendoor.org

- Abierto a todo aquel que busque una cena caliente y un buen rato de convivencia.
- La mayoría de los lunes a las 17:00, de septiembre a junio. Por favor, llame con antelación para confirmar si estamos abiertos.

Consulte también Framingham, Maynard y Sudbury & Wayland para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Sudbury & Wayland



CIC Food Pantry at Celebration Int'l Church in Wayland

Celebration International Church, 6 Loker St, Wayland | cicalive.org/foodpantry/

- Distribuye alimentos dos veces al mes.
- **Da servicio a todo Metrowest.**
- Si es la primera vez que nos visita, debe registrarse en nuestro sitio web. Después, no necesita cita; simplemente acérquese durante nuestro horario de atención.
- Por favor, traiga una identificación con foto en su primera visita.



Sudbury Community Food Pantry

534 Boston Post Road, Wayland | 978-443-7725 | www.sudburyfoodpantry.org

- **Todos están invitados a comprar en la despensa dos veces al mes, independientemente de la ciudad en la que vivan.**
- Ofrecen alimentos no perecederos, pan, huevos, lácteos, carne congelada y productos de cuidado personal. En verano suelen tener verduras orgánicas frescas de granjas locales.
- Para reservar una cita, visite el sitio web y haga clic en [PICK UP FOOD](#).



My Brother's Table at Good Shepherd

99 Main Street, Wayland | 508-650-3545 | www.goodshepherdwayland.org/food-pantry

- Open one Thursday morning a month from 9:00 a.m. – 11:00 a.m.
- Can arrange delivery if someone is housebound.
- Contact Laurie Hojlo if you have any questions happyhojlos@verizon.net.

Consulte también Framingham, Maynard y Natick para obtener información sobre despensas regionales a las que también puede acceder.

Programas para Personas Mayores



Meals on Wheels Es un programa que entrega comidas a personas mayores que no pueden comprar o preparar sus comidas de lunes a viernes de cada semana.

La elegibilidad incluye: personas mayores de 60 años o más, sus cónyuges y dependientes discapacitados que: tengan discapacidades físicas, emocionales o cognitivas (consulte el calendario de alimentos para conocer los requisitos de elegibilidad adicionales).

Meals on Wheels-Springwell

508-573-7200 | springwell.com/service/home-delivered-meals/

Servicios para **Ashland, Framingham, Hopkinton, Hudson, Marlborough, and Natick**

Minuteman Senior Services

888-222-6171 | minutemansenior.org/how-we-can-help/nutrition/

Servicios para **Maynard**

Tri-Valley, Inc.

1-800-286-6640 | trivalleyinc.org/nutrition-services/meals-on-wheels/

Servicios para **Milford**

HESSCO

781-784-4944 | hessco.org/nutrition-program-features/

Servicios para **Millis**

Programas para Estudiantes



Programa de comidas para jóvenes de verano (Summer Eats)



Summer Eats es un programa federal de nutrición diseñado para garantizar que todos los jóvenes (menores de 18 años) tengan acceso a comidas y refrigerios saludables durante el verano. No se requiere identificación ni registro. Encuentra lugares, días y horarios usando el código QR.



Programa Nacional de Almuerzos Escolares (National School Lunch Program)



National School Lunch Program es un programa de alimentación con asistencia federal que opera en casi 95.000 escuelas públicas y privadas sin fines de lucro, así como en instituciones residenciales de cuidado infantil. Proporciona almuerzos gratuitos nutricionalmente balanceados.

¡Todos los estudiantes de Massachusetts pueden recibir desayuno y almuerzo gratis en la escuela! Sin embargo, solicitar este programa les dará acceso a otros beneficios estatales. Si cree que cumple con los requisitos, le recomendamos que se comunique con su escuela o distrito para completar la solicitud de comidas escolares.

Programa de Congelación Comunitaria



The Community Freezer Program, Gestionada por Daniel's Table, colabora con escuelas, centros comunitarios, iglesias, centros para personas mayores y más en **Ashland and Framingham** para abastecer los congeladores con comidas preparadas para llevar.

Consulta dónde hay comidas disponibles: www.danielstable.org/community-freezer-program

Programas de Asistencia Alimentaria



Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP):

- El programa SNAP ofrece beneficios alimentarios para ayudar a familias de bajos ingresos a comprar alimentos en supermercados locales, en línea o mediante servicios de entrega a domicilio.
- Solicite o verifique su elegibilidad llamando al 877-382-2363 (marque 7), visitando www.DTAConnect.com o acudiendo a una [oficina local del DTA](#). Hay intérpretes disponibles en más de 100 idiomas.
- Toda persona que recibe beneficios de SNAP se inscribe automáticamente en HIP (Programa de Incentivos para una Alimentación Saludable de Massachusetts). HIP le devuelve dinero a su tarjeta EBT cuando usa SNAP para comprar frutas y verduras saludables y locales a vendedores agrícolas participantes de HIP. Para obtener más información, visite www.mass.gov/hip y consulte los mercados agrícolas de MetroWest en www.metrowestfoodcollaborative.org/farmers-markets.
- El Departamento de Asistencia Transitoria (DTA) también ayuda a personas y familias de bajos ingresos a cubrir sus necesidades básicas, mejorar su calidad de vida y lograr la independencia económica mediante ayuda financiera y capacitación laboral.



Women, Infants, and Children Nutrition Program (WIC):

- WIC es un programa gratuito de nutrición para familias de Massachusetts que ofrece alimentos saludables, educación nutricional, apoyo a la lactancia materna y referencias a servicios de salud.
- Pueden participar personas embarazadas o en período de lactancia y familias con niños menores de 5 años que cumplan con los requisitos de ingresos. Para verificar su elegibilidad o solicitar el programa, llame al 508-796-7000 o visite www.mass.gov/forms/WIC.

Apoyo para acceder a los Recursos Alimentarios



El MetroWest Food Collaborative (MWFC) Se trata de una iniciativa regional que actualmente abarca 10 municipios: Ashland, Framingham, Hudson, Hopkinton, Marlborough, Maynard, Milford, Millis, Natick y Westborough. Nos hemos unido a la comunidad para fortalecer el sistema alimentario local mediante la promoción de políticas y programas que fomenten el acceso equitativo a alimentos nutritivos, asequibles y culturalmente apropiados.



Giuliana Bacoccini our SNAP/WIC Outreach Coordinator - (978) 875 - 1487, Giuliana ayuda a personas de habla Inglesa, Portuguesa y Española con el proceso de solicitud de SNAP y WIC, superando dificultades, presentando la documentación y descubriendo otros recursos relacionados con la alimentación. Visita [el Linktree de Giuliana](#) para obtener más información de contacto.



Project Bread's Food Source Hotline: 1-800-645-8333

Horario de atención telefónica

Lunes a viernes: 8:00 a 19:00

Sábado: 10:00 a 14:00

Asistencia alimentaria en 180 idiomas.