



# GUIA DE RECURSOS ALIMENTARES DA REGIÃO METROWEST



## Índice

<b>Framingham .....</b>	<b>2</b>
<b>Ashland, Hopkinton and Hudson .....</b>	<b>3</b>
<b>Marlborough, Maynard and Millis .....</b>	<b>4</b>
<b>Milford.....</b>	<b>5</b>
<b>Natick, Sudbury &amp; Wayland.....</b>	<b>6</b>
<b>Programas para Idosos e para Estudantes.....</b>	<b>7</b>
<b>Programas e Apoio de Assistência Alimentar ....</b>	<b>8</b>



ESCANEIE O CÓDIGO QR PARA VER O  
CALENDÁRIO DE ACESSO AOS ALIMENTOS!

[METROWESTFOODCOLLABORATIVE.ORG/FIND-FOOD](http://METROWESTFOODCOLLABORATIVE.ORG/FIND-FOOD)

## Chave



**Mantimentos**



**Refeição**



**Refeição para viagem**



**Almoço**



**Geladeira**

Este guia foi criado para ajudá-lo a encontrar despensas de alimentos locais, programas de refeições e serviços de assistência disponíveis na Região Metrowest.

Criado pela **Metrowest Food Collaborative**, nosso objetivo é facilitar o acesso de todos aos alimentos que precisam e merecem.

**A alimentação é um direito humano fundamental.**



## Beacon of Hope Food Pantry

360 Water St. Framingham | 508-877-2151 | [www.beaconofhopeumc.org/faithinfofoodpantry.php](http://www.beaconofhopeumc.org/faithinfofoodpantry.php)

- Todos os moradores da região de MetroWest são bem-vindos para fazer compras nesta despensa.
- Não é necessário agendamento nem preenchimento de formulários.



## Daniels Table

56 Park St, Framingham | 508-239-6691 | [www.danielstable.org](http://www.danielstable.org)

- Fornece alimentos de alta qualidade, saudáveis e nutricionalmente equilibrados, incluindo produtos frescos, proteínas, laticínios e produtos não perecíveis.
- É necessário fazer o pré-cadastro, incluindo comprovante de endereço: [danielstable.org/apply-for-food-assistance/](http://danielstable.org/apply-for-food-assistance/)



## Grace House

20 Beech St, Framingham | 508-473-2842 | [www.thewaychurch.net/grace-house](http://www.thewaychurch.net/grace-house)

- Refeição quente e deliciosa, roupas gratuitas e acesso a um banco de alimentos.



## Greater Framingham Community Church

44 Franklin St, Framingham | 508-626-2118

- Programa de vale-alimentação e sacola de compras, incluindo produtos de higiene pessoal e roupas.
- É necessário ligar para a igreja até quarta-feira para se inscrever.



## HOPE Framingham Food Pantry

214 Concord St, Framingham | 508-848-2401 | [www.hopeworldwidema.org/framingham-food-pantry](http://www.hopeworldwidema.org/framingham-food-pantry)

- As famílias são bem-vindas para vir uma vez por mês para receber produtos frescos, ovos, carne congelada, produtos não perecíveis e produtos de higiene pessoal.
- Por favor, tragam sacolas e comprovante de endereço.



## St. Bridget's Food Pantry

15 Wheeler Ave, Framingham | 508- 875-5959 | [www.stbridgetparish.org/outreach-programs](http://www.stbridgetparish.org/outreach-programs)

- Produtos essenciais de mercearia, como alimentos não perecíveis, frutas e verduras frescas, pães e bolos, alimentos congelados e carnes.
- Moradores de Framingham podem vir uma vez por semana. (fechado em feriados)
- A cada visita, é necessário apresentar comprovante de endereço datado do mês atual ou do mês anterior.



## St. Tarcisius Church Pantry

562 Waverly St, Framingham | 508- 875-6347

- Aberto a todos; ligue antes.
- Comida enlatada



## The Salvation Army

350 Union Ave, Framingham | 508-875-3341 | [easternusa.salvationarmy.org/massachusetts/framingham/](http://easternusa.salvationarmy.org/massachusetts/framingham/)

- Banco de alimentos e fraldas de emergência.
- Aberto a moradores de Framingham e Southborough.
- Somente com agendamento.



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

46 Park St, Framingham | 508-370-4921 | [www.uwotc.org/pearl](http://www.uwotc.org/pearl)

- Cesta mensal de mantimentos, incluindo frutas e verduras frescas, carnes, laticínios, pães, produtos não perecíveis e produtos de higiene pessoal.
- Serve café da manhã, almoço e jantar gratuitos, para viagem ou para consumo no local, em estilo café.
- Disponível para moradores de Framingham e cidades vizinhas.



## Ashland Food Pantry

162 W. Union Street, Ashland | 508-532-7949 | [www.ashlandmass.com/440/Ashland-Food-Pantry](http://www.ashlandmass.com/440/Ashland-Food-Pantry)

- Produtos não perecíveis; carnes, legumes e peixes frescos e congelados; frutas e verduras frescas.
- Você deve apresentar comprovante de residência em Ashland e preencher um formulário de inscrição.



## Ashland Lions Club

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

- O café da manhã gratuito inclui café, suco e doces.

Veja também Framingham, Natick e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

# Hopkinton



## Project Just Because

77 South St, Hopkinton, MA | 508-435-6511 | [www.projectjustbecause.org](http://www.projectjustbecause.org)

- Devido à demanda, estamos aceitando novos clientes apenas de Hopkinton, idosos com 60 anos ou mais e veteranos. Clientes antigos podem fazer compras se tiverem o cartão do Project Just Because.
- Não é necessário agendamento (segunda, terça e quinta, das 9h30 às 15h30; quarta, das 9h30 às 18h30; terceiro sábado do mês).
- Na primeira visita, por favor, traga um documento de identificação.
- Oferecemos proteínas, laticínios, produtos secos não perecíveis, frutas, verduras, bebidas, doces, pães e produtos sem glúten para atender a necessidades dietéticas específicas.
- Também oferecemos roupas novas e seminovas para adultos e crianças, além de programas sazonais ao longo do ano.
- Por favor, traga duas sacolas reutilizáveis.
- Todos os itens são gratuitos.

Veja também Framingham, Maynard, Natick e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

# Hudson



## First United Methodist Church of Hudson

34 Felton St, Hudson | 978-562-2932 | [hudsonfumc.org/first-umc-calendar/](http://hudsonfumc.org/first-umc-calendar/)

- Jantar da Amizade gratuito mensal, no quarto sábado do mês, aberto a todos.
- Agape Cafe - Jantar caseiro semanal com sobremesa, todas as quintas-feiras às 16h, consumo local, ou para levar.



## Hudson Community Food Pantry

28 Houghton St, Hudson | 978-562-5280 | [hudsoncommunityfoodpantry.org/](http://hudsoncommunityfoodpantry.org/)

- Produtos não perecíveis; carnes, legumes e peixes frescos e congelados; frutas e verduras frescas.
- Você deve apresentar comprovante de residência em Hudson, Berlin ou Bolton, ter pelo menos 18 anos de idade e preencher uma ficha de inscrição.
- Os clientes aceitos devem renovar a inscrição a cada 6 meses. Nesse momento, você precisará: fornecer comprovante de inscrição em um programa como SNAP, MassHealth, WIC, SSDI, etc.



## Hudson Mobile Food Pantry (through Hudson Health Department)

- Entrega de compras em domicílio em Hudson | inscreva-se ligando para 978-562-2020 ou enviando um e-mail para [health@townofhudson.org](mailto:health@townofhudson.org)
- Itens não perecíveis culturalmente apropriados; carnes, vegetais e peixes congelados; frutas e 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/](http://stlukeshudson.org/community-suppers/)

- Jantar comunitário semanal todos os domingos às 18h, aberto a todos.

Veja também Framingham, Maynard, Natick, Sudbury e Wayland para encontrar despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

# Marlborough



## Friends Fridge

Immaculate Conception Church, 11 Prospect St, Marlborough

- Geladeira e despensa movidas a energia solar.
- Acesso gratuito para membros da comunidade, todos os dias, a qualquer hora.



## Marlborough Community Cupboard

255 Main St, Marlborough | 508-370-4902 | [www.uwotc.org/mcc](http://www.uwotc.org/mcc)

- Aberto a residentes de Marlborough - as famílias podem receber alimentos uma vez por mês.
- Oferece roupas seminovas.
- Assistência disponível com SNAP, Auxílio Combustível, RAFT e MassHealth.



## Our Father's Table

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

- Jantar servido duas vezes por semana para moradores da região de Marlborough, das 17h às 18h, às segundas e quintas-feiras.
- Não é necessário fazer inscrição.
- Em caso de mau tempo, o jantar será cancelado se as aulas forem suspensas.

Veja também Framingham, Maynard, Natick e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

# Maynard



## Maynard Food Pantry

82 Main St, Maynard | (978) 764-5279 | [www.maynardfoodpantry.com](http://www.maynardfoodpantry.com)

- Os clientes de Maynard/Sudbury podem fazer compras duas vezes por mês.
- Os clientes de Sudbury podem fazer compras uma vez por mês.



## Open Table

33 Main Street, Maynard | 978-369-2275 | [www.opentable.org](http://www.opentable.org)

- Oferece mantimentos e refeições prontas para viagem.
- Aberto a residentes da região **central do condado de Middlesex**, incluindo Framingham, Hudson, Maynard, Marlborough, Natick, Sudbury e Wayland.

Veja também Framingham, Natick e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

# Millis



## Millis Ecumenical Food Pantry

142 Exchange Street, Millis | (508) 376-5034 | [www.millisfoodpantry.com](http://www.millisfoodpantry.com)

- Horário de compras: 1<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> quarta-feira do mês e todos os sábados.
- Fornecemos aos nossos clientes alimentos não perecíveis para 3 dias a cada 2 semanas.
- Tudo o que precisamos é de um comprovante de residência. Atendemos as regiões de Millis/Dover/Sherborn.

Veja também Framingham e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.



## Catholic Charities

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

- Banco de alimentos de emergência – produtos não perecíveis distribuídos em sacolas; os clientes têm direito a receber a cada duas semanas.
- Produtos de higiene, ração e suprimentos para animais de estimação, alimentos para bebês e fórmulas infantis em quantidade limitada, e fraldas.
- Auxílio com solicitações de assistência para aquecimento no inverno e com os programas SNAP e RAFT.
- Fundos extremamente limitados para assistência com contas de serviços públicos.



## Milford Daily Bread Food Pantry

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

- Auxilia famílias em Milford, Hopedale e Upton com um serviço de suplementação alimentar para ajudar aqueles que precisam de mantimentos para suas famílias.
- É necessário um comprovante de endereço válido para novas famílias.



## Sacred Heart of Jesus Church

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

- Banco de alimentos que inclui alimentos, roupas, casacos de inverno e itens de higiene pessoal, se necessário.
- Há também assistência com aluguel, somente com agendamento às terças-feiras. Auxílio para inscrição no Programa de Assistência Alimentar Suplementar (SNAP, na sigla em inglês) também está disponível.



## Salvation Army of Milford

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

- Banco de alimentos que inclui alimentos, roupas, casacos de inverno e itens de higiene pessoal, se necessário.
- Há também assistência com aluguel, somente com agendamento às terças-feiras. Auxílio para inscrição no Programa de Assistência Alimentar Suplementar (SNAP, na sigla em inglês) também está disponível.



## St. Mary of the Assumption Church

17 Winter St, Milford | (508) 473-2000 | [stmarymilford.org/calendar-1](http://stmarymilford.org/calendar-1)

- Almoço com bebidas e sobremesa servido todas as quintas-feiras no Salão Paroquial.
- Não é necessário fazer reserva.
- Ligue para 508-570-5778 em caso de cancelamento devido ao mau tempo.



## Trinity Episcopal Church

17 Congress St; Milford | (508) 473-8464 | [trinityepiscopalchurchmilford.org/community-meals.html](http://trinityepiscopalchurchmilford.org/community-meals.html)

- Jantar para levar todas as quintas-feiras às 16h.
- Servido enquanto durarem os estoques.



## Unitarian Universalist Church

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

- Refeição quente e nutritiva para levar, disponível no 3º, 4º e 5º domingo do mês.
- É necessário enviar um e-mail com antecedência informando a quantidade de refeições desejadas.  
[al.spittler@milfordccc.org](mailto:al.spittler@milfordccc.org)

Veja também Framingham e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.



## A Place to Turn

99 Hartford St, Natick | 508-655-8868 | [www.aplacetoturn-natick.org](http://www.aplacetoturn-natick.org)

- Banco de alimentos que atende moradores de: **Ashland, Dover, Framingham, Marlborough, Medfield, Natick, Sherborn, Southborough, Sudbury, Wayland, Wellesley, & Weston.**
- As famílias podem visitar a despensa uma vez a cada 30 dias. A primeira visita exige comprovante de endereço (ex: conta de luz, contrato de aluguel ou correspondência).
- É necessário agendar um horário para usar a despensa. Agende aqui: [www.aplacetoturn-natick.org/booking](http://www.aplacetoturn-natick.org/booking)
- As famílias podem comprar carne, laticínios, frutas e verduras frescas, itens básicos de despensa e produtos de higiene pessoal. Clientes elegíveis podem receber fraldas e/ou lanches para crianças em idade escolar.
- 



## Natick Service Council

2 Webster Street, Natick | 508 655-1791 | [natickservicecouncil.org](http://natickservicecouncil.org)

- Atende somente moradores de Natick, mediante agendamento. Os moradores devem primeiro ser clientes do Natick Service Council para utilizar a despensa.
- Os clientes podem escolher os alimentos de sua preferência e recebem até uma semana de alimentos nutritivos, incluindo frutas frescas, vegetais, laticínios com baixo teor de gordura, carnes magras e itens de higiene pessoal.



## Natick's Open Door

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

- Aberto a todos que procuram um jantar quente e um momento de convívio social.
- Quase todas as segundas-feiras às 17h, de Setembro a Junho. Por favor ligue para confirmar que estamos abertos.

Veja também Framingham, Maynard e Sudbury & Wayland para obter informações sobre despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

## Sudbury & Wayland



## CIC Food Pantry at Celebration Int'l Church in Wayland

Celebration International Church, 6 Loker St, Wayland | [cicalive.org/foodpantry/](http://cicalive.org/foodpantry/)

- Fornece mantimentos duas vezes por mês.
- **Atende toda a região de Metrowest.**
- O cadastro deve ser feito no site para quem visita pela primeira vez – depois disso, não é necessário agendar, basta comparecer durante o horário de funcionamento.
- Por favor, traga um documento de identidade com foto na sua primeira visita.



## Sudbury Community Food Pantry

534 Boston Post Road, Wayland | 978-443-7725 | [www.sudburyfoodpantry.org](http://www.sudburyfoodpantry.org)

- **Todos estão convidados a fazer compras na despensa uma vez por semana, independentemente da cidade em que moram.**
- Eles oferecem alimentos não perecíveis, pão, ovos, laticínios, carne congelada e produtos de higiene pessoal. No verão, geralmente têm vegetais orgânicos frescos de fazendas locais.
- Para agendar um horário, acesse o site e clique em **PICK UP FOOD**.



## My Brother's Table at Good Shepherd

99 Main Street, Wayland | 508-650-3545 | [www.goodshepherdwayland.org/food-pantry](http://www.goodshepherdwayland.org/food-pantry)

- Aberto uma quinta-feira por mês, das 9h às 11h.
- Podemos providenciar entrega para pessoas acamadas.
- Entre em contato com Laurie Hojlo se tiver alguma dúvida. [happyhojlos@verizon.net](mailto:happyhojlos@verizon.net).

Veja também Framingham, Maynard e Natick para encontrar despensas regionais às quais você também pode ter acesso.

## Senior Programs



**Meals on Wheels** é um programa que entrega refeições a idosos que não conseguem comprar ou preparar suas refeições de segunda a sexta-feira de cada semana.

**Elegibilidade:** Idosos com 60 anos ou mais, seus cônjuges e dependentes com deficiência que apresentem: deficiências físicas, emocionais ou cognitivas (consulte o calendário alimentar para obter informações adicionais sobre os requisitos de elegibilidade).

### Meals on Wheels-Springwell

508-573-7200 | [springwell.com/service/home-delivered-meals/](http://springwell.com/service/home-delivered-meals/)

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

### Minuteman Senior Services

888-222-6171 | [minutemansenior.org/how-we-can-help/nutrition/](http://minutemansenior.org/how-we-can-help/nutrition/)

Serviços para **Maynard**

### Tri-Valley, Inc.

1-800-286-6640 | [trivalleyinc.org/nutrition-services/meals-on-wheels/](http://trivalleyinc.org/nutrition-services/meals-on-wheels/)

Serviços para **Milford**

### HESSCO

781-784-4944 | [hessco.org/nutrition-program-features/](http://hessco.org/nutrition-program-features/)

Serviços para **Millis**

## Serviços para Estudantes



### **Programa de Refeições de Verão para Jovens (Summer Eats)**



Summer Eats é um programa federal de nutrição criado para garantir que todos os jovens (até 18 anos) tenham acesso a refeições e lanches saudáveis durante o verão. Não é necessário apresentar documento de identidade nem se cadastrar. Encontre locais, dias e horários usando o código QR.



### **Programa Nacional de Merenda Escolar (National School Lunch Program)**



O National School Lunch Program é um programa de alimentação escolar subsidiado pelo governo federal, presente em quase 95.000 escolas públicas e privadas sem fins lucrativos, além de instituições residenciais de acolhimento infantil. Ele oferece almoços gratuitos e nutricionalmente平衡ados.

Todos os alunos de Massachusetts podem receber café da manhã e almoço gratuitos na escola! No entanto, a inscrição no programa garante o acesso a outros benefícios estaduais. Se você acredita que se qualifica para o programa, entre em contato com sua escola ou distrito para preencher um formulário de solicitação de refeições escolares.



## Programa Comunitário de Congeladores

**O Programa Comunitário de Congeladores**, administrado pela Daniel's Table, o programa estabelece parcerias com escolas, centros comunitários, igrejas, centros para idosos e muito mais em **Ashland and Framingham**. Abastecer os congeladores com refeições prontas.

Veja onde as refeições estão disponíveis: [www.danielstable.org/community-freezer-program](http://www.danielstable.org/community-freezer-program)

## Programas de Assistência Alimentar



### Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP):

- O SNAP oferece benefícios alimentares para ajudar famílias de baixa renda a comprar mantimentos em supermercados locais, online ou por meio de serviços de entrega de alimentos.
- Inscreva-se ou verifique a elegibilidade ligando para 877-382-2363 (pressione 7), visitando [www.DTAConnect.com](http://www.DTAConnect.com) ou indo a um [escritório local da DTA](#). Os intérpretes estão disponíveis em mais de 100 idiomas.
- Qualquer pessoa que receba benefícios SNAP está automaticamente inscrita no HIP (MA Healthy Incentives Program). O HIP devolve dinheiro ao seu cartão EBT quando você usa o SNAP para comprar frutas e vegetais locais e saudáveis de vendedores agrícolas HIP. Saiba mais em [www.mass.gov/hip](http://www.mass.gov/hip) e confira os mercados agrícolas MetroWest em [www.metrowestfoodcollaborative.org/farmers-markets](http://www.metrowestfoodcollaborative.org/farmers-markets).
- O Departamento de Assistência Transitória (DTA) também ajuda indivíduos e famílias de baixos rendimentos a satisfazer necessidades básicas, a melhorar as suas vidas e a trabalhar em prol da independência económica através de ajuda financeira e formação profissional.



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

- WIC é um programa de nutrição gratuito para famílias de Massachusetts que oferece alimentos saudáveis, educação nutricional, apoio à amamentação e encaminhamento de cuidados de saúde.
- Os participantes elegíveis incluem grávidas ou lactantes e famílias com crianças menores de 5 anos que atendam às diretrizes de renda. Verifique a elegibilidade ou inscreva-se ligando para 508-796-7000 ou visitando [www.mass.gov/forms/WIC](http://www.mass.gov/forms/WIC).



O **MetroWest Food Collaborative (MWFC)** é um esforço regional que atualmente inclui 10 municípios: Ashland, Framingham, Hudson, Hopkinton, Marlborough, Maynard, Milford, Millis, Natick e Westborough. Unimo-nos à comunidade para fortalecer o sistema alimentar local, defendendo políticas e programas que apoiam o acesso equitativo a alimentos nutritivos, acessíveis e culturalmente apropriados.



**Giuliana Bacoccini our SNAP/WIC Outreach Coordinator - (978) 875 - 1487**, ajuda pessoas em Inglês, Português e Espanhol no processo de inscrição dos programas SNAP e WIC, auxiliando com desafios, enviando documentação e descobrindo outros recursos relacionados à alimentação. [Visite o Linktree de Giuliana](#) para obter informações adicionais de contato.



**Linha direta do Project Bread: 1-800-645-8333**

#### Horário da Linha Direta

Segunda a sexta: 8h - 19h

Sábado: 10h - 14h

Assistência alimentar em 180 idiomas.