



GUIA DE RECURSOS ALIMENTARES DA REGIÃO METROWEST



Índice

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



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

[METROWESTFOODCOLLABORATIVE.ORG/FIND-FOOD](https://metrowestfoodcollaborative.org/find-food)

Chave



Mantimentos



Refeição



Refeição para viagem



Almoço



Geladeira

*Este guia foi criado para ajudá-lo a encontrar
despesas 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/faithinfoodpantry.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

- 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/



Grace House

20 Beech St, Framingham | 508-473-2842 | 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

- 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

- 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/

- 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

- 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



Ashland Food Pantry

162 W. Union Street, Ashland | 508-532-7949 | 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

- 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/

- 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/

- 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
- 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/

- 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

- 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

- 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

- 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

- 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

- Horário de compras: 1ª e 3ª 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/

- 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/

- 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

- 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/

- 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

- 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

- 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

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

- 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.
- 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

- 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

- 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/

- 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

- **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

- 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.

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/

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

Minuteman Senior Services

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

Serviços para **Maynard**

Tri-Valley, Inc.

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

Serviços para **Milford**

HESSCO

781-784-4944 | 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 balanceados.

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

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 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 e confira os mercados agrícolas MetroWest em 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 econômica 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.

Apoio no Acesso a Recursos Alimentares



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 apoiem 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.