



# GUÍA DE RECURSOS ALIMENTARIOS REGIÓN METROWEST



## Tabla de Contenido

<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 Adultos Mayores y Estudiantes.....</b>	<b>7</b>
<b>Programas y Apoyo de Asistencia Alimentaria.....</b>	<b>8</b>



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

[METROWESTFOODCOLLABORATIVE.ORG/FIND-FOOD](http://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/faithinfofoodpantry.php](http://www.beaconofhopeumc.org/faithinfofoodpantry.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](http://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/](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)

- 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](http://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](http://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/](http://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](http://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 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)

- 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](http://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/](http://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/](http://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](mailto: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/](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.

## Millis



### **Millis Ecumenical Food Pantry**

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



## Catholic Charities

200 Main St, Milford | (508) 234-3800 | [ccworc.org/locations/milford-area-office/](http://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/](http://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](http://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/massachusetts/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 | [stmarymilford.org/calendar-1](http://stmarymilford.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](http://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](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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/](http://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](http://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](http://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](mailto: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/](http://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/](http://minutemansenior.org/how-we-can-help/nutrition/)

Servicios para **Maynard**

### Tri-Valley, Inc.

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

Servicios para **Milford**

### HESSCO

781-784-4944 | [hessco.org/nutrition-program-features/](http://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](http://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.DTACConnect.com](http://www.DTACConnect.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](http://www.mass.gov/hip) y consulte los mercados agrícolas de MetroWest en [www.metrowestfoodcollaborative.org/farmers-markets](http://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](http://www.mass.gov/forms/WIC).



**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.