

WANT TO MAKE A DONATION OF FOOD?

That's great! Whether you're starting a food drive or planning to select a few extra items for donation while you're grocery shopping, this list provides guidance on some of the best foods to donate. Dry and canned goods that you can keep on a pantry shelf and won't go bad are best.

FRUITS

- Unsweetened applesauce
- Canned mango/peaches/pears/pineapple in 100% juice
- Shelf-stable fruit cups (in 100% Juice)
- Dried fruit with no added sugar
- 100% fruit juice

VEGETABLES

- Low-sodium/reduced-sodium canned vegetables
- Spaghetti sauce - no sugar added
- Canned jalapenos
- 100% vegetable juice

GRAINS

- Whole Grain Pasta, Crackers, Cereals
- Brown Rice

DAIRY

- Milk (Low fat Dry, 2% Evaporated, 1% Shelf-Stable)

Drop off your donations at:

PROTEINS

- Canned tuna, salmon, anchovies, and sardines (in Water)
- Canned chicken
- Low-Sodium canned beans
- Low-Sodium chickpeas
- Dried lentils, pinto beans, black beans
- Peanut butter

OTHER

- Spices
- Coffee/tea
- Canola, vegetable, olive oil
- Vinegar
- Flour
- Sugar, brown sugar, honey
- Low sodium/reduced sodium canned chicken or vegetable broth
- Low sodium/reduced sodium soups
- Low sodium/reduced sodium, no added sugar Ketchup and Mustard
- Dried chili pods
- Mole Sauce
- Pumpkin seeds
- Non-food items:

¿Quieres donar comida?

¡Genial! Ya sea que esté iniciando una colecta de alimentos o planeando seleccionar algunos artículos adicionales para donar mientras hace la compra, esta lista brinda orientación sobre algunos de los mejores alimentos para donar. Los mejores son los productos secos y enlatados que puedas guardar en el estante de la despensa y que no se echen a perder.

FRUTAS

- Puré de manzana sin azúcar
- Mango enlatado (en 100% jugo)
- Tazas de frutas no perecederas (en 100% jugo)
- Pasas

VERDURAS

- Enlatados bajos en sodio Verduras
- Tomates cortados en cubitos
- Jalapeños enlatados

GRANOS

- Pasta Integral, Galletas saladas, cereales
- Arroz integral

LÁCTEOS

- Leche (seca baja en grasa, 2% evaporado, 1% estable en almacenamiento)

PROTEÍNAS

- Atún enlatado, salmón, anchoas, y Sardinas (en agua)
- Pollo Enlatado
- Enlatados bajos en sodio Frijoles
- Lentejas secas, frijoles pintos, ríjoles, frijoles negros

ARTÍCULOS ADICIONALES

- Especias
- Café/té
- Aceite de Cocina
- Vinagre
- Harina
- Azúcar moreno o Miel
- Bajo en sodio Caldo de pollo
- Vainas de chile ecas
- Salsa De Mole
- Semillas de Cala bazas
- Artículos no alimentarios (papel higiénico, jabón, pasta dental)

Deja tus donaciones en: