

423 First Street NW | Grand Rapids MI 49504-5277 | Tel. 616.459.7390  
Email: parish@stmarygr.org | Internet: stmarygr.org

## Most-needed items for our food pantry Artículos más necesarios para nuestra despensa de alimentos

Wondering what to donate? Here are a few ideas.

**Food:** Give healthy, tasty food that you yourself would want to eat. By providing standard-size items, we are able to distribute food equitably and adjust quantities easily for different household sizes.

*(We are unable to distribute opened, repackaged, or home-processed foods. Please avoid giving items in glass containers whenever possible.)*

- rice, 1-2#
- boxed rice mix, 6-8 oz.
- beans/peas/lentils, canned or dry
- potatoes, dry, 7-8 oz.
- fruit, canned 14-15 oz. or dried
- vegetables, canned 14-15 oz.
- tomatoes, canned 14-15 oz.
- pasta sauce, canned 14-15 oz.
- pasta, dry 1-2#
- macaroni and cheese, 6-7 oz.
- cereal
- oatmeal
- soup or soup mix, single-serving size
- chicken or fish, canned
- salad dressing
- vegetable oil, 24 oz.

### Toiletries:

- soap
- shampoo
- detergent
- toothpaste
- toothbrushes
- toilet paper

The need is great, but so is the heart of our church and our community!



¿Se pregunta qué donar? Aquí hay algunas ideas.

**Comida:** Dé comida sana y sabrosa que usted mismo quisiera comer. Los artículos de tamaño estándar nos permiten distribuir la comida de forma equitativa y ajustar fácilmente las cantidades según el tamaño de los hogares.

*(No podemos distribuir alimentos abiertos, reenvasados o procesados en casa. Por favor, evite dar artículos en recipientes de vidrio siempre que sea posible.)*

- arroz, 1-2#
- mezcla de arroz en caja, 6-8 oz.
- frijoles/guisantes/lentejas enlatadas o secas
- papas, secas, 7-8 oz.
- frutas enlatadas 14-15oz. o secas
- verduras enlatadas 14-15 oz.
- tomates enlatados, 14-15 oz.
- salsa para pasta enlatada, 14-15 oz.
- fideos, 1-2#
- macarrones/fideos con queso, 6-7 oz.
- cereales
- avena
- sopas, tamaños individuales
- pollo o pescado, enlatado
- aderezo para ensaladas
- aceite vegetal, 24 oz.

### Artículos de tocador:

- jabón
- champú
- detergente
- pasta dental
- cepillos dentales
- papel higiénico

La necesidad es grande, ¡pero también lo es el corazón de nuestra iglesia y nuestra comunidad!

