



THANK YOU FOR BUILDING A

**STRONGER,
HEALTHIER
COMMUNITY**

Help us #StockTheShelves!

Your donations keep our shelves stocked to provide healthy food, choice, and flexibility for our neighbors.

Most Needed Items:

- dried beans (pinto or black)
- healthy cooking oil (olive oil, coconut oil, canola oil, grapeseed oil)
- red lentils
- corn and flour tortillas
- broth
- whole wheat pasta
- gluten free pasta
- flour
- spices
- corn masa
- jasmine rice
- canned fruit in 100% juice
- canned beans and peas
- canned coconut milk
- canned chilis
- low-sugar/no sugar added juice
- ensure or protein drinks
- alternative nut butters
- unsalted nuts
- tampons & pads
- laundry detergent and dish soap
- baby wipes

Low Sodium or Low Sugar items Preferred

Spread the word! Tag us on social media @communityactionhouse
Learn more at CommunityActionHouse.org



GRACIAS POR CONSTRUYENDO UNA
**COMUNIDAD
MÁS SALUDABLE
Y FUERTE**

Ayúdanos #StockTheShelves!

Sus donaciones mantienen nuestros estantes llenos a proveer comida saludable y opciones flexibles para nuestros vecinos.

Artículos Más Necesarios:

- Arroz
- Frijoles en lata
- Lentajas y frijoles secos
- Frutas en lata en 100% jugo
- Leche de Coco
- Tortillas de Maiz y Harina
- Aceite saludable para cocinar (aceite de oliva, coco, canola)
- Harina
- Chiles en lata
- Caldo
- Especias
- Galletas
- Pasta de huevo/arroz
- Pasta sin gluten
- Cereales
- Nueces sin sal
- Manteca de nueces
- Sopa en lata
- Tampónes y Toallitas
- Toallitas para bebé

**productos de sodio bajo preferidos*

Etiquétanos en los redes sociales @communityactionhouse
Aprende más en CommunityActionHouse.org