

# Lenten Food Drive 2019

*Answering the call to serve those in need by  
sharing in faith and restoring hope one bag at a time.*

As we celebrate the season of Lent, may we continue to answer the Gospel call to serve those in need. Please help make a difference for local families by filling this bag with food.

Donations will benefit the your local food pantry, the Southern Maryland Food Bank, or the Capital Area Food Bank. Information on when food will be collected is below.

To ensure that area pantries receive what is really needed, please fill this bag from the category paired with the first letter of your last name. Thank you for answering the call to serve those in need!



## Collection Details

**Bags will be distributed to all schools and parishes from March 23-24. Simply fill a bag with food and return it to your parish or school by the date below:**

Schools:  
**March 25th - 29th**

Parishes:  
**Saturday & Sunday,  
March 30th & 31st**

## My Last Name Begins With

## Food Items that I am asked to donate:

A-C	<b>Dried Legumes and Grains</b> (rice, dried beans, lentils, corn tortilla flour, etc.)
D-F	<b>Canned Proteins</b> (tuna, salmon, chicken, peanut butter)
G-I	<b>Pastas and Sauces</b> (pasta, spaghetti sauce, macaroni & cheese)
J-L	<b>Soups</b> (beef stew, chili, chicken noodle, turkey, rice)
M-N	<b>Canned Vegetables— low sodium</b> (mixed, green beans, corn, tomatoes)
O-Q	<b>Whole Grain Cereal</b> (cheerios, cornflakes, raisin bran, plain oatmeal)
R-S	<b>Canned Fruits— in own juice or light syrup</b> (pineapple, peaches and pears, applesauce)
T-V	<b>Healthy Snacks</b> (raisins, dried fruits, nuts)
W-Z	<b>Cooking Oils</b> (vegetable oil, olive oil, canola oil, Smart Balance)

**Please do NOT donate perishable foods or items packed in plastic bags or glass.**

# Campaña de Recolección de Víveres Cuaresma 2019

*Respondamos a la llamada de servir a los necesitados  
compartiendo la fe y restaurando la esperanza,  
una bolsa de víveres a la vez.*

Mientras celebramos la temporada de Cuaresma, continuemos respondiendo a la llamada que nos hace el Evangelio de servir a los necesitados. Por favor, ayúdenos a hacer algo positivo por las familias locales llenando esta bolsa con víveres.

Las donaciones beneficiarán al Banco de Alimentos de la Capital Nacional, el Banco de Alimentos del Sur de Maryland o la Despensa de Alimentos de su parroquia.

Para que las despensas de dichas áreas reciban lo que realmente se necesita, por favor llene la bolsa con los víveres de cada categoría que se indica frente a la primera letra de su apellido. ¡Muchas gracias por responder a la llamada de servir a los necesitados!



## Detalles de la recolección

**Las bolsas se distribuirán en todas las escuelas y parroquias el 23-24 de Marzo. Simplemente llene una bolsa con víveres y entréguela en su parroquia o escuela a más tardar en la fecha indicada a continuación:**

Escuelas:  
**Desde Marzo 25 al 29.**

Parroquias:  
**Sábado y Domingo  
30-31 de Marzo**

## Letra inicial de mi apellido

## Viveres que se me pide donar:

<b>A – C</b>	<b>Legumbres secas y granos</b> (arroz, frijoles rojos o negros secos, lentejas, harina de maíz para tortillas)
<b>D – F</b>	<b>Proteínas enlatadas</b> (atún, salmón, pollo, mantequilla de maní)
<b>G – I</b>	<b>Pastas y salsas</b> (pasta, salsa para espaguetis, macarrones y queso)
<b>J – L</b>	<b>Vegetales enlatados – bajo contenido de sodio</b> (mezclados, frijoles verdes, maíz, tomates)
<b>M – N</b>	<b>Sopas</b> (guiso o stew de carne de res, chili, pollo con fideos, pavo, arroz)
<b>O – Q</b>	<b>Cereal de grano completo</b> (cheerios, hojuelas de maíz, Hojuelas integral con pasas, harina de avena)
<b>R – S</b>	<b>Frutas enlatadas – en su jugo o en almíbar</b> (piñas, duraznos y peras, salsa de manzana)
<b>T – V</b>	<b>Bocadillos saludables</b> (pasas de uva, frutas secas, nueces, almendras, avellanas, maní)
<b>W – Z</b>	<b>Aceite para cocinar</b> (aceite vegetal, aceite de oliva, aceite de canola)

**Se agradecerá NO donar alimentos perecederos ni artículos envasados en bolsas plásticas o frascos de vidrio.**