

## COLECTA DE ALIMENTOS DE CUARESMA 2024

Ayude a marcar la diferencia para las familias locales **donando una bolsa con alimentos no perecederos durante nuestra colecta de alimentos de Cuaresma de 2024.**

Para asegurarse de que las despensas del área reciban lo que realmente se necesita, llene una bolsa con artículos de la categoría emparejada con la primera letra de su apellido.

**Se solicita a las parroquias que entreguen alimentos a una despensa de alimentos local de su elección.** Para solicitar ayuda con la entrega de alimentos, comuníquese con el coordinador de relaciones de su parroquia o con la gerente del programa de Caridades Católicas, Evette Howard, en [evette.howard@ecc-dc.org](mailto:evette.howard@ecc-dc.org). No se recogerán alimentos a menos que se hagan arreglos previos.

¡Gracias por responder a la llamada para servir a los necesitados! Para más información, por favor escanea el código QR.



### DETALLES DE LA COLECCIÓN

Simplemente llene una bolsa con víveres y entréguela en su parroquia o escuela a más tardar en la fecha indicada a continuación:

**Escuelas: March 4 - 8**

**Parroquias: March 9 y 10**

Letra inicial de mi apellido

Viveres que se me pide donar

**A-C**

**Legumbres secas y granos**  
(arroz, frijoles rojos o negros secos, lentejas, harina de maíz para tortillas)

**D-F**

**Proteínas enlatadas**  
(atún, salmón, pollo, mantequilla de maní)

**G-I**

**Pastas y salsas**  
(pasta, salsa para espaguetis, macarrones y queso)

**J-L**

**Sopas**  
(guiso o stew de carne de res, chili, pollo con fideos, pavo, arroz)

**M-N**

**Vegetales enlatados - bajo contenido de sodio**  
(mezclados, frijoles verdes, maíz, tomates)

**O-Q**

**Cereal de grano completo**  
(cheerios, hojuelas de maíz, Hojuelas integral con pasas, harina de avena)

**R-S**

**Frutas enlatadas - en su jugo o en almíbar**  
(piñas, duraznos y peras, salsa de manzana)

**T-V**

**Bocadillos y dulces**  
(pasas, nueces, galletas, galletas saladas, palomitas de maíz)

**W-Z**

**Aceite para cocinar**  
(aceite vegetal, aceite de oliva, aceite de canola)