

2022 LENTEN FOOD DRIVE

Please help make a difference for local families by **donating a bag with non-perishable food items during our 2022 Lenten Food Drive.**

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

For more information, please visit

<https://www.catholiccharitiesdc.org/lenten-food-drive-2022/>

COLLECTION DETAILS

Simply fill a bag with food and bring it to your parish or school by the date below:

Schools: March 21 - 25

Parishes: March 26 - 27

My Last Name Begins With

Food Items I am Asked to Donate

A-C

Dried Grains and Legumes
(rice, dried beans, lentils, corn tortillas, flour, etc.)

D-F

Canned Proteins
(tuna, peanut butter, salmon, chicken)

G-I

Pasta Sauces
(pasta, spaghetti sauce, macaroni & cheese)

J-L

Soups
(beef stew, chili, chicken noodle, turkey, rice)

M-N

Canned Vegetables - Low Sodium
(mixed, green beans, corn, tomatoes)

O-Q

Whole Grain Cereals
(cheerios, cornflakes, raisin bran, plain oatmeal)

R-S

Canned Fruits
(pineapple, peaches, pears, applesauce)

T-V

Snacks
(raisins, nuts, cookies, crackers, popcorn)

W-Z

Cooking Oils
(vegetable oil, olive oil, canola oil, Smart Balance)



2022 LENTEN FOOD DRIVE

Ayude a marcar la diferencia para las familias locales **donando una bolsa con alimentos no perecederos durante nuestra colecta de alimentos de Cuaresma de 2022.**

Para asegurarse de que las despensas del área reciban lo que realmente se necesita, llene una bolsa de la categoría emparejada con la primera letra de su apellido. ¡Gracias por responder a la llamada para servir a los necesitados!

Para mayor información, por favor visite
<https://www.catholiccharitiesdc.org/lenten-food-drive-2022/>

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 21 - 25

Parroquias: March 26 - 27

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)