

ARLINGTON EATS

Neighbors Serving Neighbors

SPRING 2024

Sinais de mercado

O Arlington EATS obtém alimentos de várias fontes - nossa maior fonte é o Greater Boston Food Bank (GBFB). Todas as segundas-feiras, recebemos uma grande entrega de alimentos do GBFB, que é responsável por 70% dos nossos alimentos. Essa entrega ajuda a abastecer as prateleiras de mais de 450 famílias durante a semana. A GBFB tem alguns fornecedores regulares e, ocasionalmente, recebe doações especiais. Nunca podemos prever o que estará disponível ou por quanto tempo, mas fazemos o possível para oferecer a você a maior variedade possível. O GBFB nos proporciona ótimos preços - não poderíamos ter tanta comida se a adquiríssemos de um fornecedor regular de alimentos.

Como temos uma quantidade limitada de alimentos que recebemos a cada semana, às vezes precisamos pedir que você leve quantidades específicas de alguns itens. Em todo o mercado, há placas indicando a quantidade que podemos oferecer para alguns produtos ou itens de produção. Usamos essas placas para garantir que haja quantidade suficiente desses itens para todos os nossos clientes durante a semana. Por favor, preste atenção às quantidades indicadas para que possamos ter certeza de que há o suficiente para todos. Essas ofertas são indicadas por pequenos sinais coloridos, como:



Esse símbolo de "casa" indica uma residência.



O símbolo de "pessoa" indica o número de pessoas que vivem em sua residência.

Esses sinais indicam quanto está sendo oferecido com base nas famílias ou no número de pessoas em sua casa. Por exemplo, para carnes congeladas (porco, frango, carne bovina, peixe e outras carnes) são 2/pp, o que significa que uma família de 3 pessoas tem a opção de escolher 6 opções diferentes de carnes congeladas.

Para todos os itens alimentícios que não estiverem sinalizados, **leve o que for necessário para a semana**. Como sempre, o Arlington EATS está aqui faça chuva ou faça sol, então você sempre pode voltar na semana seguinte para mais!

Horário ampliado

Para acomodar mais clientes e diminuir o tempo de espera, ampliamos nosso horário de funcionamento!

- **(NOVO) Segunda-feira:** das 14h às 19h
- **(NOVO) Terça-feira:** das 9h às 12h30
- **Quarta-feira:** das 9h às 12h
- **(NOVO) Sábado:** 9h às 12h

Como sempre, a melhor maneira de comprar conosco é marcar uma consulta on-line em arlingtoneats.org ou por meio de nossa linha direta no telefone **(339) 707-6761**.



SNAP/Fresh Bucks

A temporada dos mercados de produtores rurais em Arlington está chegando! Você sabia que pode usar seu cartão EBT do SNAP em mercados de produtores rurais, programas de compartilhamento de fazendas e barracas de fazenda? É verdade! Muitos vendedores e fazendeiros que aceitam o SNAP também podem aceitar o HIP (Healthy Incentive Program, Programa de Incentivo à Saúde). Se você tem o SNAP, já está inscrito no HIP. O HIP lhe dá dólares adicionais todos os meses para comprar frutas e legumes frescos em mercados de agricultores, barracas de fazendas ou programas de compartilhamento de fazendas. O valor dos dólares adicionais do HIP é de US\$ 40 para famílias de 1 a 2 pessoas, US\$ 60 para 3 a 5 pessoas e US\$ 80 para 6 ou mais!

Nosso programa Fresh Bucks está de volta para a temporada de 2024 do mercado de produtores. O programa Fresh Bucks combinará até US\$ 15 em compras SNAP com cupons Fresh Bucks. Esses cupons podem ser usados durante toda a temporada para fazer compras no Farmers' Market. A maioria dos vendedores aceitará Fresh Bucks (os cupons não podem ser usados para comprar bebidas alcoólicas).

O Arlington Farmers' Market, localizado no Russell Commons Parking Lot, funcionará todas as quartas-feiras, de 12 de junho a 30 de outubro, das 14h às 18h30. Para obter mais informações sobre o Fresh Bucks e o Arlington Farmers' Market, acesse arlingtonfarmersmarket.org.

Em breve – um novo sistema de agendamento!

Nesta primavera, mudaremos do Sign Up Genius para o PantrySoft para os agendamentos. Esperamos que esse sistema seja mais fácil de usar quando todos nós o aprendermos! Com esse novo sistema, será necessário criar uma conta usando um e-mail. Se não tiver um e-mail, você pode ligar para a nossa linha direta para marcar sua consulta. Se quiser fazer seus próprios agendamentos, podemos ajudá-lo a configurar um e-mail e ensiná-lo a fazer isso sozinho!

Sabemos que será um turno, mas teremos instruções para levar para casa, bem como voluntários à disposição no mercado para responder a quaisquer perguntas e ajudá-lo a configurar sua conta. Esse novo sistema enviará lembretes (por texto ou e-mail) e facilitará a alteração do horário do seu agendamento.

Esse novo sistema também evitará que as pessoas façam acidentalmente mais de um agendamento, deixando mais vagas disponíveis para todos vocês!

Feira de Conexões Comunitárias de Arlington

A Arlington Human Service Network, em parceria com a Health & Human Services, está realizando a Community Connections Fair. Conecte-se com organizações locais para obter recursos para empregos, alimentação, moradia, saúde mental, educação e muito mais!

Domingo, 28 de abril
12 às 14h
Saguão da frente, Arlington High School

Receita



Pão de lentilha com nozes

(adaptado do Greater Boston Food Bank)

Ingredientes

- 1 xícara de lentilhas secas
- 3 xícaras de caldo (caldo de legumes, frango ou carne)
- ¾ xícara de nozes picadas (opcional)
- 2 colheres de sopa de óleo (canola, vegetal ou azeite de oliva)
- 1 cebola grande cortada em cubos (amarela ou branca)
- 1 talo de aipo cortado em cubos
- 1 cenoura grande ralada
- 2 colheres de chá de alho picado (ou 1 dente grande)
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de pimenta do reino moída
- 1 xícara de farinha de rosca
- 4 colheres de sopa de ketchup

Instructions

1. Pré-aqueça o forno a 350 graus.
2. Cozinhe as lentilhas no caldo por cerca de 25 minutos ou até que elas estejam macias e tenham absorvido todo o caldo.
3. Coloque as nozes (se estiver usando) em uma assadeira de biscoitos e toste por seis a sete minutos. Reserve e deixe esfriar.
4. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio-alto. Refogue a cebola e o aipo por cerca de seis minutos ou até ficarem macios, mas não caramelizados (sem pedaços marrons). Acrescente o alho e a cenoura e cozinhe por mais quatro minutos.
5. Acrescente o orégano, o sal e a pimenta e, em seguida, retire a mistura do fogão e transfira-a para uma tigela grande. Acrescente as nozes.
6. Adicione a farinha de rosca e as lentilhas cozidas e mexa delicadamente para misturar.
7. Pressione a mistura em uma forma de pão untada e espalhe o ketchup por cima.
8. Asse por 40 minutos, deixe esfriar por 5 minutos, corte em fatias e sirva.