

### Рыночные знаки

Arlington EATS получает продукты питания из разных источников - наш самый крупный источник - Продовольственный банк Большого Бостона (GBFB). Каждый понедельник мы получаем от GBFB крупную поставку продуктов, которая составляет 70 % от общего объема продовольствия. Эта поставка помогает пополнить полки более чем 450 семей в течение недели. У GBFB есть несколько постоянных поставщиков, а также иногда поступают специальные пожертвования. Мы никогда не можем предсказать, что и как долго будет доступно, но мы делаем все возможное, чтобы обеспечить вас как можно большим разнообразием. GBFB предлагает нам отличные цены - мы не смогли бы иметь столько продуктов, если бы получали их от обычных поставщиков.

Поскольку количество продуктов, которые мы получаем каждую неделю, ограничено, мы иногда вынуждены просить вас взять определенное количество некоторых товаров. По всему рынку висят таблички с указанием количества продуктов и товаров, которые мы можем предложить. Мы используем эти знаки, чтобы обеспечить достаточное количество этих продуктов для всех наших гостей в течение недели. Пожалуйста, обращайте внимание на указанные суммы, чтобы мы могли быть уверены, что их хватит на всех. Эти предложения обозначаются небольшими красочными знаками, например:



Символ "дом" обозначает домашнее хозяйство.



Символ "человек" указывает на количество людей, проживающих в вашем домохозяйстве.

Эти знаки указывают, сколько продуктов предлагается в зависимости от количества домохозяйств или количества человек в вашем домохозяйстве. Например, замороженное мясо (свинина, курица, говядина, рыба и другие виды мяса) стоит 2/пп, то есть семья из 3 человек может выбрать 6 различных вариантов замороженного мяса.

Для тех продуктов, на которых нет табличек, пожалуйста, возьмите столько, сколько вам нужно на неделю. Как всегда, Arlington EATS работает в дождь или в дождь, так что вы всегда можете вернуться на следующей неделе за добавкой!

### Расширенные часы

Чтобы принять больше гостей и сократить время ожидания, мы расширили часы работы!

- (NEW) Понедельник: с 14:00 до 19:00
- (NEW) Вторник: с 9 утра до 12:30 вечера
- Среда: с 9 утра до 12 дня
- (NEW) Суббота: 9 утра до 12 дня

Как всегда, лучший способ сделать покупки у нас - это назначить встречу либо онлайн на сайте [arlingtoneats.org](http://arlingtoneats.org), либо по телефону горячей линии (339) 707-6761.



## SNAP/Свежие баксы

Сезон фермерских рынков в Арлингтоне уже совсем скоро! Знаете ли вы, что можете использовать свою карту SNAP EBT на фермерских рынках, в программах фермерских акций и на фермерских стендах? Это правда! Многие продавцы и фермеры, принимающие SNAP, также могут принять участие в программе HIP (Healthy Incentive Program). Если у вас есть SNAP, вы уже участвуете в HIP. HIP дает вам дополнительные доллары каждый месяц на покупку свежих фруктов и овощей на фермерских рынках, фермерских стендах или в рамках программ совместного использования фермерских ресурсов. Сумма дополнительных долларов HIP составляет 40 долларов для семьи из 1-2 человек, 60 долларов для 3-5 человек и 80 долларов для 6 и более человек!

Программа Fresh Bucks возвращается к сезону фермерских рынков 2024 года. В рамках программы Fresh Bucks покупки по программе SNAP на сумму до 15 долларов будут компенсироваться ваучерами Fresh Bucks. Эти ваучеры можно использовать в течение всего сезона для покупок на фермерском рынке. Большинство продавцов будут принимать ваучеры Fresh Bucks (ваучеры нельзя использовать для покупки алкогольных напитков).

Арлингтонский фермерский рынок, расположенный на парковке Russell Commons, будет работать каждую среду с 12 июня по 30 октября с 2 до 6:30 вечера. Более подробную информацию о Fresh Bucks и Арлингтонском фермерском рынке можно найти на сайте [arlingtonfarmersmarket.org](http://arlingtonfarmersmarket.org).

## Скоро появится новая система записи на прием!

Этой весной мы перейдем с Sign Up Genius на PantrySoft для записи на прием. Мы надеемся, что эта система будет проще в использовании, когда мы все ее освоим! В новой системе вам нужно будет создать учетную запись, используя электронную почту. Если у вас нет электронной почты, вы можете позвонить на нашу горячую линию, чтобы записаться на прием. Если вы хотите записываться на прием самостоятельно, мы поможем вам настроить электронную почту и научим вас делать это самостоятельно!

Мы знаем, что это будет сложно, но у нас есть инструкции, которые можно взять с собой, а также волонтеры на рынке, которые ответят на любые вопросы и помогут вам настроить свой аккаунт. Новая система будет присылать вам напоминания (по СМС или электронной почте) и облегчит вам изменение времени встречи.

Эта новая система также не позволит людям случайно записаться на несколько встреч, оставляя больше свободных мест для всех вас!

## Ярмарка связей с общественностью Арлингтона

Сеть социальных служб Арлингтона в партнерстве со службой здравоохранения и социального обеспечения проводит ярмарку связей с местным сообществом. Свяжитесь с местными организациями, чтобы найти ресурсы для трудоустройства, питания, жилья, психического здоровья, образования и многого

другого!

Воскресенье, 28 апреля

12-2 вечера

Передний вестибюль, средняя школа Арлингтона

## Рецепт



### Чечевично-греческий батон

(адаптировано из Greater Boston Food Bank)

#### Ингредиенты

- 1 чашка чечевицы сушеной
- 3 чашки бульона (овощного, куриного или говяжьего)
- ¼ чашки измельченных грецких орехов (по желанию)
- 2 столовые ложки масла (рапсового, растительного или оливкового)
- 1 большая луковичка, нарезанная кубиками (желтая или белая)
- 1 стебель сельдерея, нарезанный кубиками
- 1 большая морковь нашинкована
- 2 чайные ложки рубленого чеснока (или 1 большой зубчик)
- 1 чайная ложка орегано
- 1 чайная ложка соли
- ½ чайной ложки молотого перца
- 1 чашка панировочных сухарей
- 4 столовые ложки кетчупа

#### Инструкции

1. Разогрейте духовку до 350 градусов.
2. Варите чечевицу в бульоне около 25 минут или пока чечевица не станет нежной и не впитает весь бульон.
3. Выложите грецкие орехи (если используете) на лист для печенья и поджаривайте в течение шести-семи минут. Отложите в сторону и дайте остыть.
4. В сковороде разогрейте оливковое масло на средне-сильном огне. Обжарьте лук и сельдерей в течение шести минут, или до мягкости, но не до карамелизации (без коричневых кусочков). Добавьте чеснок и морковь и готовьте еще около четырех минут.
5. Добавьте орегано, соль и перец, затем снимите смесь с плиты и переложите в большую миску. Добавьте грецкие орехи.
6. Добавьте панировочные сухари и готовую чечевицу, аккуратно перемешайте.
7. Выложите смесь в смазанную жиром форму для буханки и полейте кетчупом.
8. Выпекайте 40 минут, остудите в течение 5 минут, нарежьте и подавайте.