

# ARLINGTON EATS

*Neighbors Serving Neighbors*

## SPRING 2024

### Señales de mercado

Arlington EATS obtiene alimentos de diversas fuentes; nuestra mayor fuente es el Greater Boston Food Bank (GBFB). Cada lunes, recibimos una gran entrega de alimentos del GBFB, que representa el 70% de nuestra comida. Esa entrega ayuda a abastecer las estanterías de más de 450 hogares a lo largo de la semana. GBFB tiene algunos proveedores habituales y, en ocasiones, recibe donaciones especiales. Nunca podemos predecir lo que estará disponible ni durante cuánto tiempo, pero hacemos todo lo posible para ofrecerte la mayor variedad posible. GBFB nos consigue buenos precios - no podríamos tener tanta comida si la obtuviéramos de un proveedor regular de comestibles.

Dado que la cantidad de alimentos que recibimos cada semana es limitada, a veces tenemos que pedir que se lleven cantidades específicas de algunos artículos. En todo el mercado hay carteles que indican la cantidad que podemos ofrecer de algunos productos. Utilizamos estos carteles para asegurarnos de que hay suficiente cantidad de estos productos para todos nuestros clientes a lo largo de la semana. Por favor, preste atención a las cantidades indicadas para que podamos estar seguros de que hay suficiente para todos.. Estas ofertas se indican con pequeños carteles de colores, como por ejemplo:



Este símbolo de "casa" indica un hogar.



El símbolo "persona" indica el número de personas que viven en su hogar.

Estos signos indican cuánto se ofrece en función de los hogares o del número de personas que los componen. Por ejemplo, para las carnes congeladas (cerdo, pollo, ternera, pescado y otras carnes) son 2/pp, lo que significa que un hogar de 3 personas tiene la opción de elegir 6 opciones diferentes de carnes congeladas.

Para cualquier alimento que no tenga señalización, **por favor tome lo que necesite para la semana**. Como siempre, Arlington EATS está aquí llueva o truene, así que siempre puedes volver la semana siguiente a por más.

### Horario ampliado

Para dar cabida a más visitantes y reducir los tiempos de espera, hemos ampliado nuestro horario.

- **(NUEVO) Lunes:** de 14.00 a 19.00 horas
- **(NUEVO) Martes:** de 9.00 a 12.30 horas
- **Miércoles:** de 9:00 a 12:00
- **(NUEVO) Sábado:** De 9:00 a 12:00

Como siempre, la mejor forma de comprar con nosotros es concertar una cita, ya sea en línea en [arlingtoneats.org](https://arlingtoneats.org) o a través de nuestra línea de atención telefónica en el **(339) 707-6761**.



## SNAP/Fresh Bucks

¡Se acerca la temporada de mercados agrícolas en Arlington! ¿Sabía usted que puede usar su tarjeta SNAP EBT en los mercados de granjeros, programas de granja compartida y puestos de granja? ¡Es verdad! Muchos vendedores y agricultores que aceptan SNAP también pueden tomar HIP (Healthy Incentive Program). Si tiene SNAP, ya está inscrito en HIP. HIP le da dólares adicionales cada mes para comprar frutas y verduras frescas en los mercados de agricultores, puestos de granja, o programas de granja compartida. ¡La cantidad de dólares adicionales HIP es de \$ 40 para un tamaño de hogar de 1-2 personas, \$ 60 para 3-5 personas y \$ 80 para 6 o más!

Nuestro programa Fresh Bucks está de vuelta para la temporada 2024 del mercado de agricultores. El programa Fresh Bucks igualará hasta \$15 en compras SNAP con vales Fresh Bucks. Estos vales se pueden utilizar durante toda la temporada para comprar en el Mercado de Agricultores. La mayoría de los vendedores aceptarán Fresh Bucks (los vales no se pueden usar para comprar bebidas alcohólicas).

El Arlington Farmers' Market, situado en el Russell Commons Parking Lot, funcionará todos los miércoles desde el 12 de junio hasta el 30 de octubre de 14:00 a 18:30. Para obtener más información sobre Fresh Bucks y el Arlington Farmers' Market, visite [arlingtonfarmersmarket.org](http://arlingtonfarmersmarket.org).

## Próximamente: nuevo sistema de citas

Esta primavera cambiaremos de Sign Up Genius a PantrySoft para las citas. Esperamos que este sistema sea más fácil de usar una vez que todos lo aprendamos. Con este nuevo sistema se le pedirá que haga una cuenta usando un correo electrónico. Si usted no tiene un correo electrónico, puede llamar a nuestra línea directa para hacer su cita. Si desea concertar sus propias citas, podemos ayudarle a crear un correo electrónico y enseñarle a hacerlo usted mismo.

Sabemos que será un cambio, pero tendremos instrucciones para llevar a casa, así como voluntarios a mano en el Mercado para responder a cualquier pregunta y ayudarle a configurar su cuenta. Este nuevo sistema le enviará recordatorios (por mensaje de texto o correo electrónico) y le facilitará el cambio de hora de su cita.

Este nuevo sistema también evitará que la gente concierte accidentalmente más de una cita, dejando más plazas disponibles para todos vosotros.

## Feria de conexiones comunitarias de Arlington

La Red de Servicios Humanos de Arlington en asociación con Salud y Servicios Humanos está organizando la Feria de Conexiones Comunitarias. Conéctese con organizaciones locales para obtener recursos de empleo, alimentación, vivienda, salud mental, educación y mucho más.

Domingo 28 de abril  
De 12.00 a 14.00 horas  
Vestíbulo principal, Arlington High School

## Receta



### Pan de lentejas y nueces

(adaptado de Greater Boston Food Bank)

#### Ingredientes

- 1 taza de lentejas secas
- 3 tazas de caldo (de verduras, pollo o ternera)
- $\frac{3}{4}$  de taza de nueces picadas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite (canola, vegetal o de oliva)
- 1 cebolla grande cortada en dados (amarilla o blanca)
- 1 tallo de apio cortado en dados
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 cucharaditas de ajo picado (o 1 diente grande)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de pan rallado
- 4 cucharadas de ketchup

#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Cocer a fuego lento las lentejas en el caldo durante unos 25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y hayan absorbido todo el caldo.
3. Colocar las nueces (si se utilizan) en una bandeja de horno y tostarlas durante seis o siete minutos. Reservar y dejar enfriar.
4. En una sartén, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Saltear la cebolla y el apio durante unos seis minutos, o hasta que estén tiernos, pero no caramelizados (sin trocitos marrones). Añadir el ajo y la zanahoria y cocer otros cuatro minutos.
5. Añada el orégano, la sal y la pimienta y, a continuación, retire la mezcla del fuego y pásela a un bol grande. Añada las nueces.
6. Añadir el pan rallado y las lentejas cocidas y remover suavemente para mezclar.
7. Presione la mezcla en un molde para pan engrasado y extienda la salsa de tomate por encima.
8. Hornear durante 40 minutos, enfriar durante 5 minutos, cortar y servir.