



# Grocery List

Updated July 2, 2020

## Proteins

- salmon
- baked beans
- pinto beans
- chili
- pork and beans
- protein bars

## Pasta

- ramen
- spaghetti
- macaroni & cheese
- other pastas

## Canned

- chicken noodle soup
- tomato soup

## For Kitchen Meal Prep

- cooking oils
- butter

## Beverages

- juice – bottles and boxes
- coffee
- tea
- hot chocolate
- evaporated milk

## Grains

- grits instant packets
- granola bars
- cake mixes

## Condiments

- peanut butter
- jelly

## Personal Hygiene

- toilet paper
- shampoo
- deodorant
- hand sanitizer

- ✓ We appreciate being able to offer Pantry members a variety of choices such as no sugar, low salt, organic, and vegan options.
- ✓ IFC can accept grocery deliveries Monday-Friday between 9am-4pm at 100 W. Rosemary Street, Chapel Hill, NC 27516.
- ✓ Questions? Call 919-929-6380 during business hours.



# Lista de Compras

Actualizada el 2 de julio 2020

## Proteína

- salmón
- "baked beans"
- frijoles pintos
- chili
- "pork and beans"
- barras de proteína

## Pasta

- fideos ramen
- espagueti
- "macaroni & cheese"
- otras pastas

## En lata

- Sopa de fideos con pollo
- Sopa de tomate

## Para la cocina comunitaria

- aceite de cocinar
- mantequilla

## Bebidas

- jugo –en botella y de cajita
- café
- té
- chocolate caliente
- leche evaporada

## Granos

- "grits"(sémola de maíz) en sobrecito
- barra de cereales
- mezcla para pastel

## Condimentos

- mantequilla de maní
- mermelada

## Artículos de aseo personal

- papel higiénico
- champú
- desodorante
- gel antibacterial

- ✓ **✓** Apreciamos poder ofrecer una variedad de opciones a los miembros de las despensa, por ejemplo comida sin azúcar, baja en sal, orgánica, y/o vegana.
- ✓ **✓** IFC puede recibir donaciones de lunes a viernes entre las 9am y 4pm en 100 W. Rosemary Street, Chapel Hill, NC 27516.
- ✓ **✓** Preguntas? Llame al 919-929-6380 durante horas de oficina.