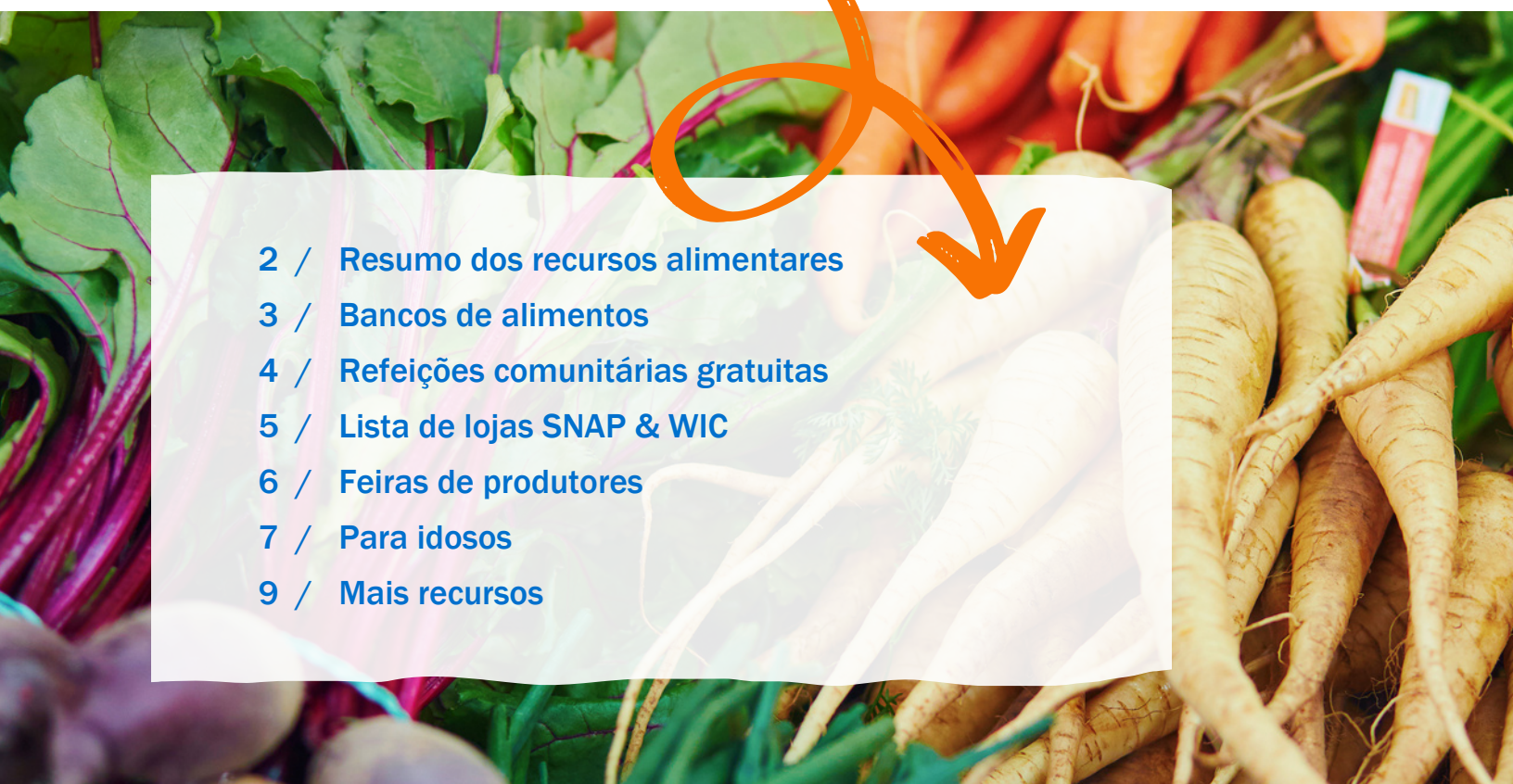


CAMBRIDGE

Guia de recursos alimentares

- 
- 
- | | |
|-----|----------------------------------|
| 2 / | Resumo dos recursos alimentares |
| 3 / | Bancos de alimentos |
| 4 / | Refeições comunitárias gratuitas |
| 5 / | Lista de lojas SNAP & WIC |
| 6 / | Feiras de produtores |
| 7 / | Para idosos |
| 9 / | Mais recursos |



Cambridge
Public Health
Department



CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM | 2025

Recursos alimentares

EM RESUMO

Candidate-se ao SNAP (programa de assistência alimentar)

O SNAP fornece dinheiro todos os meses para que você possa usar para adquirir alimentos no mercado. Para se candidatar ao SNAP ou ver se você se qualifica, entre em contato com o CEOC pelo telefone 617-868-2900 ou acesse o site ceoccambridge.org. O CEOC também ajuda com necessidades de habitação, seguro de saúde, preparativos fiscais gratuitos e muito mais. Os programas são oferecidos em diversos idiomas.

Candidate-se ao WIC (programa de assistência alimentar para cuidadores)

O WIC é um programa gratuito que ajuda famílias com crianças menores de cinco anos a ter uma alimentação saudável e a aprender a comer bem. Para se candidatar, ligue para 617-575-5330 ou acesse o site rebrand.ly/cambfoodguide-WIC.

Use o SNAP para fazer compras online

Agora você pode usar o SNAP para comprar alimentos online do The Daily Table, Stop & Shop, Amazon, BJ's e Walmart. O The Daily Table oferece entrega gratuita em um raio de até 2 milhas da sua localização na Central Square para pedidos online. Para obter as informações mais atualizadas sobre onde comprar alimentos online com o SNAP, visite o site mass.gov/snap-online-purchasing-program.

Double Up Food Bucks (programa de desconto para alimentos)

The Daily Table na Central Square oferece 50% de desconto em todas as frutas e legumes para compras com o seu cartão EBT, até US\$ 5 por dia! Visite dailytable.org para saber mais.

Locais de refeições de verão para jovens

O Programa de Alimentos de Verão de Cambridge oferece refeições gratuitas e nutritivas para residentes de Cambridge com até 18 anos de idade. Nenhum documento de identificação é necessário para retirar as refeições, e são oferecidas opções vegetarianas e não vegetarianas em todos os locais de refeições. Para obter mais informações, acesse cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram.

MyPlate (educação nutricional)

O MyPlate oferece orientação nutricional fácil de seguir, incluindo receitas e dicas para economizar dinheiro durante as compras de supermercado. Para saber mais, acesse myplate.gov.

Bancos de alimentos

As informações sobre horários e locais podem mudar, e os programas podem ter restrições de elegibilidade. Recomendamos verificar todos os detalhes diretamente com os programas.

Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)

11 Inman St., 617-868-2900

Quarta-feira, das 10h às 18h

rebrand.ly/foodpantry-CEOC

St. James Episcopal Church / Helping Hand Food Pantry

1991 Mass Ave., 617-547-4070

2º e 4º sábados do mês, das 9h às 11h

rebrand.ly/foodpantry-StJames

Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853

3º sábado do mês, às 8h (enquanto durarem os estoques)

rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna

East End House

105 Spring St., 617-876-4444

Terça e sexta-feira, das 13h às 14h

rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse

St. Paul Parish

29 Mt. Auburn St., 617-491-8400

Sábado, das 10h às 11h

rebrand.ly/foodpantry-StPauls

Cambridge Community Center

5 Callender St., 617-547-6811

De terça a sexta-feira, das 13h às 15h

rebrand.ly/foodpantry-CCC

St. Paul AME Church / Elnora Yard Food Pantry

85 Bishop Allen Dr., 617-661-1110

Quarta-feira, das 15h às 17h; quinta-feira, das 12h às 14h

rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard

Margaret Fuller Neighborhood House

71 Cherry St., 617-547-4680

Quarta-feira, das 16h às 18h30; quinta-feira, das 14h às 17h;

Sexta-feira, das 9h às 12h; sábado, das 10h às 13h

rebrand.ly/foodpantry-MFNH

Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400

Segunda, quarta e sexta-feira, das 11h às 15h (Também disponível de segunda a sexta-feira mediante horário marcado)

rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy

Refeições comunitárias gratuitas

As informações sobre horários e locais podem mudar, e os programas podem ter restrições de elegibilidade. Recomendamos verificar todos os detalhes diretamente com os programas. Todas as refeições são gratuitas, salvo indicação em contrário.

Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

15 Sellers St., 617-354-0414
Segunda e última terça-feira do mês, às 18h30
rebrand.ly/meal-FaithKitchen

Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400
Todos os dias, das 12h às 13h
rebrand.ly/meal-SalvationArmy

Harvard Square Churches Meal Program

0 Garden St., 617-966-6217
Quinta-feira, às 17h
rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches

Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853
Segunda-feira, das 13h30 às 14h30
rebrand.ly/meal-ProjectManna

St. Bartholomew's/MIT Community Dinner

239 Harvard St.
1ª e 3ª quarta-feira de cada mês, 17h

Hope Fellowship Church

16 Beech St. (Entrada pela porta lateral do porão localizada na entrada da garagem na Orchard St.), 617-868-3261
Domingo, 16h às 17h30
rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch

Food Not Bombs

1 Central Sq. (Carl Barron Plaza)
Sábado, das 13h às 15h
rebrand.ly/meal-FoodNotBombs

First Korean Church / Loaves & Fishes Meal Program

35 Magazine St., 617-491-1474
Sábado, às 17h30
rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes

Material Aid & Advocacy Program (MAAP)*

5 Longfellow Park
Terça e quinta-feira, das 9h às 15h
rebrand.ly/meal-MAAPMA

First Church Cambridge / The Friday Café

11 Garden St., 617-547-2724
Sexta-feira, das 12h às 15h
rebrand.ly/meal-FridayCafe

The Outdoor Church

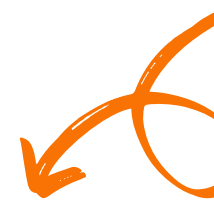
Almoço para levar: Porter Sq. T Station no domingo, das 9h às 10h30, Harvard Sq. e Central Sq. no domingo, das 14h30 às 17h, e no sábado, das 13h30 às 16h30.
Lanches e água: Harvard Sq. e Central Sq. na quinta-feira, das 15h30 às 17h30.
rebrand.ly/meal-OutdoorChurch

Tuesday Meals at First Parish

3 Church St., 617-876-7772
Terças-feiras, das 15h30 às 18h30
rebrand.ly/meal-FirstParish

St. Peter's Church / CommonCare

15 Sellers St., 617-547-7788
As datas variam, das 16h30 às 17h30
rebrand.ly/meal-CommonCare



Saiba mais sobre refeições para idosos na página 7



Lista de lojas SNAP & WIC

Esta é uma lista de todas as lojas em Cambridge onde os seus benefícios do SNAP (assistência alimentar) e do WIC (assistência alimentar para cuidadores) podem ser usados. Todas as lojas listadas aceitam o SNAP. Lojas com "(WIC)" também aceitam o WIC.



Leia-me para vê-los
no mapa!

Agassiz

Harvard University Farmers Market

Cambridgeport

Central Convenience: 468 Mass Ave.
Charles River Farmers Market @ Morse School
CVS: 624 Mass Ave. (WIC)
First United Market: 271 Brookline St.
Star Variety: 4 Central Square
Target: 564 Mass Ave.
Trader Joe's: 748 Memorial Drive
Walgreens: 330 River St. (WIC)
Whole Foods Market: 340 River St. (WIC)

Cambridge Highlands

CVS: 215 Alewife Brook Pkwy (WIC)
Trader Joe's: 211 Alewife Brook Pkwy
Whole Foods Market: 200 Alewife Brook Pkwy

East Cambridge

Seafood Market: 484 Cambridge St.
CVS: 100 Cambridge St.
Luigi's Variety: 520 Cambridge St.

Mid-Cambridge

7-Eleven: 275 Prospect St.
Broadway Marketplace: 468 Broadway
CVS: 1426 Mass Ave.
Harvard University Farmers Market
Whole Foods Market: 115 Prospect St. (WIC)

Neighborhood Nine

Walgreens: 1740 Mass Ave.

North Cambridge

7-Eleven: 2245 Mass Ave.
CVS: 36 White St.
Ferro's Foodtown: 336 Rindge Ave. (WIC)
Friendly Corner Convenience: 2408 Mass Ave.
FoodLand: 2234 Mass Ave.
Pemberton Fruit Orchard: 2225 Mass Ave.
Speedway: 2055 Mass Ave.
Star Market: 49 White St. (WIC)
Target: 822 Somerville Ave.
LA Market: 2362 Mass Ave.
Sheger Market: 2370 Mass Ave.

The Port / Area 4

7-Eleven: 600 Technology Sq. & 321 Broadway
Central Square Farmers Market
H Mart: 581 Massachusetts Ave.
International Convenience: 102 Columbia St.
Walgreens: 625 Mass Ave. (WIC)
Columbia Market: 151 Columbia St.

Riverside

7 Eleven: 750 Mass Ave.
The Daily Table: 648 Mass Ave.
Western Market: 317 Western Ave.

West Cambridge

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel
Star Market: 699 Mount Auburn St. (WIC)

Wellington-Harrington

Al Bara Market: 304 Prospect St.
Dollar General: 1030 Cambridge St.
Fernandes Market: 873 Cambridge St. (WIC)
Hampshire Market: 117 Hampshire St.
Quick Food Mart: 1253 Cambridge St.

Somerville Stores on the Cambridge Border

Market Basket: 400 Somerville Ave. (WIC)
Star Market: 14 McGrath Hwy & 275 Beacon St (WIC)
Whole Foods Market: 45 Beacon St. (WIC)

ECONOMIZE DINHEIRO NAS

Feiras de produtores

Use o SNAP nas feiras de produtores

Use o SNAP para comprar itens saudáveis, como leite, pão, ovos, carne, peixe, frutas e vegetais. Você também pode comprar plantas e sementes de frutas e vegetais!

SNAP Match até US\$15 por visita

Gaste US\$ 15 com o SNAP e ganhe mais US\$ 15 grátis para usar na feira em itens elegíveis do SNAP. Disponível apenas nas feiras de produtores de Central Square e da Universidade de Harvard.

Use o HIP para ganhar mais US\$ 20 por mês

O Programa de Incentivos Saudáveis (HIP) oferece de US\$ 20 de graça por mês para gastar em frutas e legumes nas feiras de produtores. Se você tem o SNAP, já está inscrito no HIP, e esse dinheiro é automaticamente adicionado ao seu cartão todos os meses.

WIC e Senior Farmers Market Coupons

O Programa de Nutrição da Feira de Produtores fornece cupons para famílias que recebem o WIC e para idosos qualificados, para serem resgatados nas feiras de produtores participantes. Para saber mais, ligue para:

- Cambridge WIC office: 617-665-3750
- Somerville-Cambridge Elder Services: 617-628-2601

Para obter as informações mais atualizadas sobre as feiras de produtores em Cambridge, visite: rebrand.ly/CambFarmersMarkets.



Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's **HIP** to be healthy!

Encontre uma feira de produtores em Cambridge

Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive
Segunda-feira, das 12h às 18h.
20 de maio de 2024 a 25 de novembro de 2024
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza
Terças-feiras, das 11h30 às 17h30.
18 de junho de 2024 a 29 de outubro de 2024
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

1 Bennett Street
Sextas-feiras, das 12h às 18h; domingos, das 10h às 15h. Aberto durante todo o ano (em ambiente fechado de dezembro a abril).
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street
Sábados, das 10h às 14h. De 4 de junho de 2024 a 20 de novembro de 2024.
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Kendall Sq Farmers Market

Canal District Kendall Sq.
Quintas-feiras, das 12h às 18h
De 23 de maio de 2024 a 21 de novembro de 2024
SNAP, SNAP and P-EBT Match, HIP, WIC & Senior coupons



Leia-me para vê-los
no mapa!

Assistência alimentar e nutricional

PARA PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS

Refeições para idosos

Cambridge Citywide Senior Center & North Cambridge Senior Center

806 Mass Ave. & 2050 Mass Ave.

O Cambridge Senior Center oferece refeições de segunda a sexta, das 11h30 às 12h15, para residentes de Cambridge com mais de 60 anos. As reservas devem ser feitas até as 11h, dois dias úteis antes, pelo telefone 617-349-6047 & 617-349-6320. As refeições são gratuitas, mas é solicitada uma doação de US\$ 3. Para saber mais sobre as refeições e outros programas oferecidos nos Centros para Idosos de Cambridge, visite: rebrand.ly/cambfoodguide-COA.

Miller's River Apartments

15 Lambert St.

O complexo de apartamentos oferece o jantar todas as quintas-feiras, às 16h30. O espaço é limitado a 30 participantes. Para reservar uma refeição, entre em contato com o coordenador de serviços aos residentes do Miller's River pelo telefone 617-499-7155. Os não residentes devem ter 60 anos ou mais.

MAPS

1046 Cambridge St.

A Massachusetts Alliance for Portuguese Speakers oferece almoço de segunda a sexta ao meio-dia. Os participantes devem ter 60 anos ou mais. Para mais informações, entre em contato com eles pelo telefone 617-864-7600.

Kate's Cafe at S&S

1334 Cambridge St.

Somerville-Cambridge Elder Services oferece um evento social mensal para idosos LGBT, amigos e seus cuidadores. O jantar é servido na quarta-feira de cada mês, às 18h. Ligue para 617-628-2601 para se inscrever. Recomenda-se uma doação de US\$ 8. O custo para pessoas com menos de 60 anos é de US\$ 20.

Assistência alimentar e nutricional

PARA PESSOAS COM 60 ANOS OU MAIS

O Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) oferece os seguintes serviços de nutrição para ajudar idosos e jovens com deficiência a permanecerem saudáveis e independentes em casa. Os participantes devem ser residentes de Cambridge ou de Somerville e ter 60 anos ou mais, ou devem ser o cônjuge de alguém que recebe os serviços. Sujeito a restrições de renda. Alguns programas podem ter um pequeno custo.

Meals on Wheels

Entrega refeições nutritivas ao meio-dia, à noite e aos fins de semana.

Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

Fornece dois sacos de mantimentos na primeira terça-feira de cada mês.

Orientação nutricional

Fornece educação e orientação nutricionais por um nutricionista registrado.

Suplementos nutricionais

Bebidas de suplementos a baixo custo.

Cupons da feira de produtores

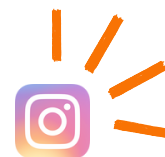
Cupons da feira de produtores entregues em vários lares de idosos e locais de refeições.



Me escaneie!

Para saber mais sobre os programas de nutrição do Somerville-Cambridge Elder Services (SCES), ligue para 617-628-2601, visite rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition, ou escaneie o código QR encontrado nesta página.

Mais recursos úteis



@CambMotion

Find It Cambridge

Find It Cambridge é um recurso online que ajuda a encontrar facilmente as atividades, os serviços e os recursos que você estiver procurando em Cambridge. Acesse finditcambridge.org.

Guia de serviços para desabrigados em Cambridge

Encontre informações sobre programas e serviços para pessoas e famílias que vivem em situação de rua em Cambridge. Saiba mais em rebrand.ly/CambHomelessServices.

Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

O Centro Multisserviços para Desabrigados atende às necessidades de pessoas e famílias que estejam vivendo em situação de rua em Cambridge e de pessoas em Cambridge que estejam enfrentando despejo. O Centro Multisserviços está localizado em 362 Green St., 1st floor. Ligue para 617-349-6340 para obter mais informações.

Adesões Bluebikes (compartilhamento de bicicletas) com preço reduzido

Estão disponíveis adesões Bluebikes (compartilhamento de bicicletas) com preço reduzido para pessoas que têm SNAP, MassHealth ou que são elegíveis para a maioria das outras formas de assistência pública. Para saber mais ou se inscrever, visite rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes. Se você tiver dúvidas ou quiser ajuda para se inscrever, envie um e-mail para cambridgeinmotion@challiance.org.

Água da torneira de Cambridge

A água da torneira de Cambridge é segura, barata e ajuda você a se sentir bem ao longo do dia. Bebedouros para encher garrafas de água estão disponíveis em espaços públicos em toda a cidade, facilitando a hidratação, onde quer que você esteja. Para saber mais sobre a água da torneira de Cambridge, visite rebrand.ly/WickedGoodWater.

Para visualizar este guia em inglês

Para visualizar este guia em inglês, visite rebrand.ly/cambfoodguide ou escaneie o código QR:



Me escaneie!



Tem atualizações ou perguntas?

Se você tiver alguma atualização ou correção para este guia, envie um e-mail para cambridgeinmotion@challiance.org.