

# WE NEED THESE FOODS

At FOOD For Lane County, we are working hard to fight hunger. With your help we can provide our neighbors with more nutritious food. The foods listed below are healthy, have a great shelf life, and provide year-round variety for our users. A monetary donation can go a long way. For every dollar received, FOOD For Lane County can access and distribute 2 meals.

## CONSIDER DONATING THESE FOODS

High-protein, shelf-stable foods such as canned meats and fish, stews, chilis, broths and peanut butter

Low-sugar dried fruit, apple sauce and canned fruit without syrup

Pasta, rice, cereal, corn meal, dried beans and oatmeal

Cooking oil and healthy fats such as olive oil or coconut oil

Masa, mole, chiles and other specialty spices

Canned vegetables and beans

## HERE ARE A FEW MORE IDEAS

Baking mixes (premade pancake, waffle and muffin mixes)

Brown rice

Canned vegetables

Coffee

Flour

Granola

Juice

Lentils

Milk alternatives (oat milk, almond milk, soy milk, etc)

Nuts

Mac 'n cheese

Pasta

Protein bars/granola bars

Protein shakes

Shelf-stable milk

Soups

Spaghetti sauce

## MORE INFORMATION

For more information or to organize a virtual or in-person food drive email [info@foodforlanecounty.org](mailto:info@foodforlanecounty.org) or call (541) 343-2822. FOOD For Lane County is an equal opportunity provider.



**FOOD**  
For Lane County



# ALIMENTOS MAS NECESITADOS

En FOOD For Lane County, estamos trabajando fuerte para combatir el hambre. Con tu ayuda podemos brindarles a nuestros vecinos alimentos más nutritivos. Los alimentos que se enumeran a continuación son saludables, tienen una excelente vida útil y brindan variedad durante todo el año a las personas que acuden a nosotros en busca de ayuda.

Además de la comida, las donaciones monetarias son de gran ayuda. Por cada dólar que done, FOOD For Lane County puede acceder y distribuir el doble de comidas.

## CONSIDERE DONAR ESTOS ALIMENTOS

- Alimentos ricos en proteínas y no perecederos, como carnes y pescados enlatados, nueces, mantequilla de maní, cecina y lentejas.
- Frutos secos bajos en azúcar, compota de manzana y fruta enlatada sin almíbar.
- Pasta, arroz integral, cereales, harina de maíz, harina para hornear.
- Alimentos para el desayuno, como cereales, avena, granola, barras de granola, barras de proteínas, batidos de proteínas y café.
- Leche no percedera y alternativas a la leche, como leche de avena, leche de almendras y leche de soya.
- Aceites de cocina, especias y condimentos.
- Masa, mole, chiles entre otras especialidades.
- Verduras y frijoles enlatados.
- Tomates enlatados, pasta de tomate, salsa de tomate y salsa para espaguetis.
- Alimentos fáciles de preparar o ya preparados, como sopas, chiles, guisos y macarrones con queso.



**FOOD**  
For Lane County

## MAS INFORMACION

Para obtener más información u organizar una colecta de alimentos virtual o en persona, llame (541) 343-2822.

Email: [info@foodforlanecounty.org](mailto:info@foodforlanecounty.org)

FOOD For Lane County es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

