



CIDADE DE MEDFORD

RECURSOS ALIMENTARES

**ATUALIZADO EM
16/10/2025**

- **Escolas Públicas de Medford** – Café da manhã e almoço são gratuitos para todos os alunos de Massachusetts. Para garantir que seu filho receba refeições gratuitas, certifique-se de ter o número LASID dele em mãos. Entre em contato com meals@medford.k12.ma.us ou visite www.mps02155.org/students-families/school-breakfast-and-lunch.
- **Mercado Comunitário da Área Mystic** – Uma despensa de alimentos gratuita localizada na 291 Mystic Ave. Aberto às Segundas e Quartas das 15h30 às 19h, Quintas das 15h30 às 19h, Sextas das 15h30 às 18h e Sábados das 9h às 14h, ou ligue para 617-629-5120 para marcar um horário.
- **Despensas de alimentos de Medford** – Paróquia de San Rafael – Terças-feiras, das 9h às 12h.
- **Micro despensas** – Há 15 microdespensas abertas 24 horas por dia, 7 dias por semana, em nossa comunidade. Encontre locais em sanctuaryucc.org.
- **Geladeira comunitária** – Localizado na 75 Riverside Ave. Para quem for doar, observe que esta é apenas uma geladeira, não um freezer.
- **Centro para Idosos e Refeições em Domicílio** – O Conselho do Envelhecimento organiza uma despensa de alimentos a cada duas Terças-feiras, das 11h às 13h. Inscreva-se pelo telefone 781-396-6010. O Mystic Valley Elder Services, Meals on Wheels, oferece entrega semanal de almoços balanceados para milhares de idosos. Ligue para o Serviço de Nutrição pelo telefone 781-324-7705.

- **SNAP/EBT/Vales-Alimentação** – O escritório SNAP mais próximo é o Departamento de Assistência Transicional (DTA), localizado na Rua Comercial, 245, Malden. O DTA oferece o Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP), anteriormente conhecido como vale-alimentação. É um programa federal de benefícios nutricionais para famílias de baixa renda que fornece suplementos em dinheiro para determinadas compras de alimentos. Para mais informações, visite <https://www.mass.gov/snap-benefits-formerly-food-stamps>.
- **WIC** – Nosso escritório WIC mais próximo fica na Rua Comercial, 239, em Malden. O WIC é um programa de nutrição que oferece alimentação saudável, educação nutricional, apoio à amamentação e encaminhamentos para assistência médica e outros serviços, gratuitamente, para famílias qualificadas em Massachusetts. Também oferece serviços remotos: ligue para (781) 338-7578 ou envie um e-mail para Sharon Burton em sburton@hallmarkhealth.org.
- **Lasanha de amor** – Peça lasanha no site www.Lasagnalove.org/request-a-meal/.
- **Grupos do Facebook** – Everything is Free Medford, Medford Micro Pantry Food Mission, Medford MA, LOPH'S Community Fridge, City of Medford Community Engagement Team.
- **Equipe de Engajamento Comunitário de Medford** – 781-475-5644. Entre em contato conosco se tiver dúvidas, preocupações ou se precisar de ajuda para se inscrever no SNAP ou acessar recursos alimentares. Visite www.medfordma.org/medford-connects para mais informações.

- **Mercado Móvel de Alimentos do Hospital MelroseWakefield** – Entre em contato com Eileen Dern para obter assistência: eileen.o.dern@tuftsmedicine.org.
- **Programa de Alimentação Infantil e de Cuidados com Adultos** – Visite <https://www.doe.mass.edu/cnp/nprograms/cacfp.html> para mais detalhes.
- **Vida Real** – 98 George P. Hassett Dr. Quintas-feiras, 13h30 às 14h30. Entrada gratuita para membros da comunidade. Não é necessário fazer reserva.
- **MAMAS** – Ajuda Mútua em Medford e Somerville. Fornece recursos e apoio aos nossos vizinhos em Somerville e Medford por meio de ajuda mútua. Visite <https://mutualaididasterrelief.org/co-conspirators/mutual-aid-medford-and-somerville/> para mais detalhes.
- **Despensa de alimentos da Igreja Unitarista Universalista de Medford** – Quintas-feiras, das 18h às 19h30, na 147 High Street.
- **Programa de armazenamento e entrega de alimentos da Malden YMCA** – Para aqueles que não podem comparecer aos bancos de alimentos devido ao trabalho ou outras complicações, a entrega em domicílio é uma opção para membros da comunidade confinados em casa. Entre em contato com Joshua Chu, Diretor de Acesso a Alimentos e Saúde Comunitária, pelo e-mail jchu@mv-ymca.org ou pelo telefone 781-851-4452 ramal 223.
- **Confira os seguintes sites para mais recursos alimentares:**
 - <https://mafoodsystem.org/organizations/>
 - <https://foodforfree.org/need-food/>
 - <https://massoptions.org>