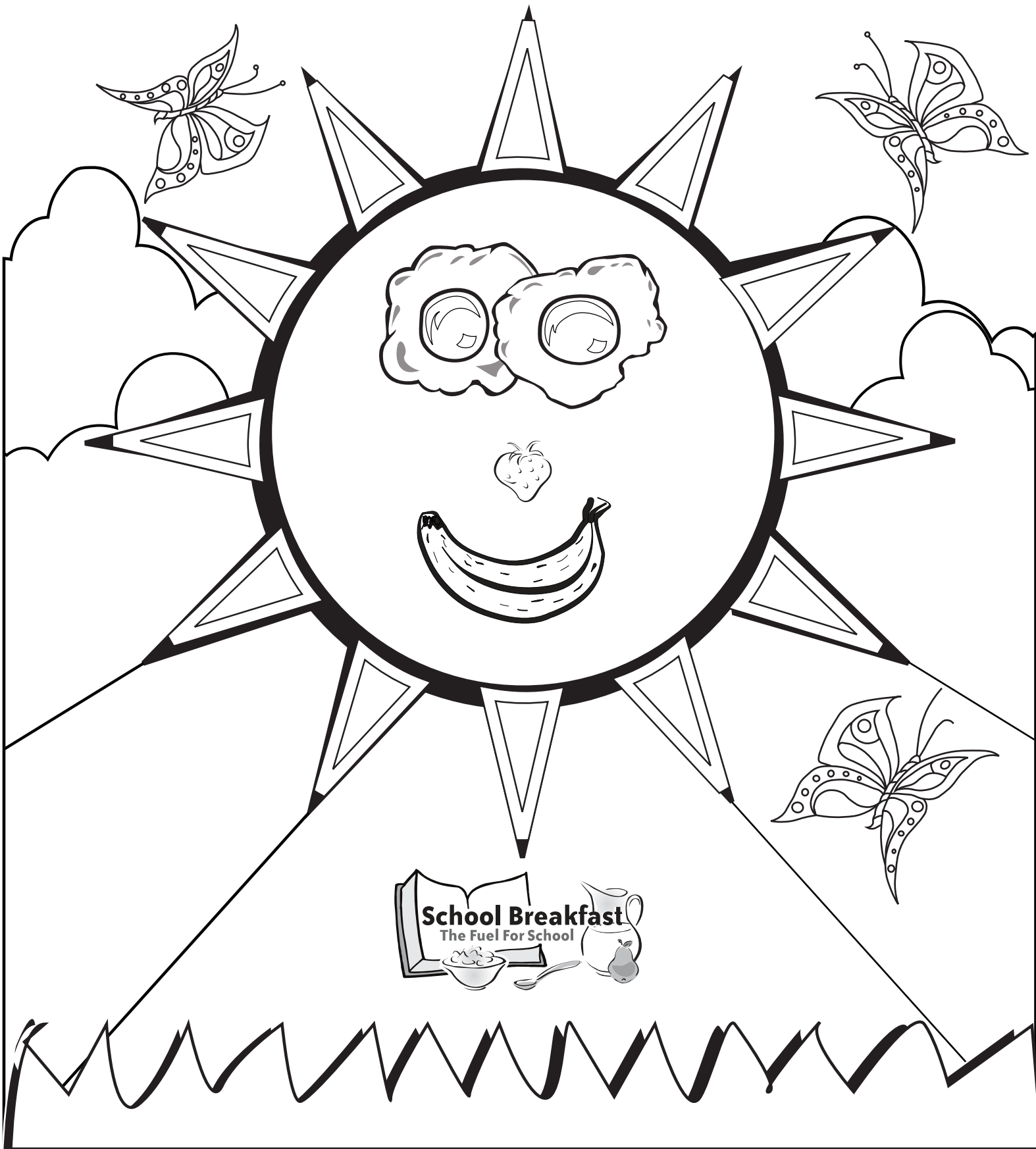


# Comece o dia com um café da manhã saudável!





## AJUDA PARA ALIMENTAR A SUA FAMÍLIA

Toda família passa por fases ruins. Se a sua família estiver em crise, não precisa ficar sem alimentos. Há diversos programas que podem ajudá-lo a comprar mais alimentos, e diversos lugares onde poderá obter refeições e alimentos gratuitamente e a preços reduzidos. Para obter mais informações, contate uma das seguintes instituições:

### **Linha direta e gratuita FoodSource do Project Bread 1-800-645-8333**

Ligue a linha direta e gratuita FoodSource para obter informações sobre programas que podem ajudá-lo a alimentar a sua família. Conselheiros da linha direta e gratuita FoodSource podem assisti-lo em 140 idiomas diferentes. Podem informar sobre:

- SNAP/cupons para Alimentos
- Programas de refeições escolares e de verão
- Depósitos de alimentos e cozinhas públicas
- e muitos outros programas

### **Expediente longo:**

**Segunda-sexta: 8 às 17 hrs**

**Sábado: 10 às 14 hrs**

### **SNAP/cupons para Alimentos**

Use a calculadora em

**[www.gettingfoodstamps.org](http://www.gettingfoodstamps.org)** para ver se qualifica para SNAP/cupons para Alimentos

### **Departamento de Assistência Transicional**

**1-800-249-2007**

Ligue para obter informações ou solicitar SNAP/cupons para Alimentos, assistência financeira, assistência de emprego ou abrigo de emergência.

### **WIC**

**1-800-942-1007**

Aprenda mais sobre nutrição e serviços de saúde para mulheres, bebês e crianças.

### **SERVE New England**

**1-888-742-7363**

Obtenha informações sobre a compra de alimentos a preços reduzidos.

### **Refeições Escolares**

Ligue para a escola do seu filho para verificar se ele ou ela qualifica para refeições escolares gratuitas ou a preço reduzido. Para obter mais informações, visite **[www.meals4kids.org](http://www.meals4kids.org)**.

