



# Grocery List

## Proteins

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

## Pasta

- ramen
- spaghetti
- other pastas

## For Kitchen Meal Prep

- cooking oils
- butter

## Grains

- grits instant packets
- cake mixes
- rice

## Beverages

- apple juice – bottles and boxes
- coffee
- tea
- hot chocolate
- powdered milk packets

## Condiments

- jelly
- spaghetti sauce
- tomato sauce/paste/canned

## Personal Hygiene

- toothpaste
- toilet paper
- shampoo
- deodorant
- razors



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 110 W. Main Street, Carrboro, NC 27510.



Questions? Call 919-929-6380 x2000 during business hours.



# Lista de Compras

## Proteína

- salmón
- “baked beans”
- frijoles pintos secos
- chili
- “pork and beans”
- barras de proteína

## Pasta

- fideos ramen
- espagueti
- otras pastas

## Para la cocina comunitaria

- aceite de cocinar
- mantequilla

## Bebidas

- jugo de manzana—en botella y de cajita
- café
- té
- chocolate caliente
- leche en polvo

## Granos

- “grits”(sémola de maíz) en sobrecito
- mezcla para pastel
- arroz

## Condimentos

- mermelada
- salsa de espagueti
- salsa de tomate/tomate en lata

## Artículos de aseo personal

- papel higiénico
- champú
- desodorante
- navaja de afeitar
- gel antibacterial
- pasta de dientes

- ✓ Apreciamos poder ofrecer una variedad de opciones a los miembros de la 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 110 W. Main Street, Carrboro, NC 27510.
- ✓ Preguntas? Llame al 919-929-6380 x2000 durante horas de oficina.