



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

Condiments

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

Grains

- grits instant packets
- cake mixes
- rice

Beverages

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

Personal Hygiene

- toothpaste
- toothbrushes
- toilet paper
- shampoo
- conditioner
- lotion
- deodorant
- razors
- soap

- ✓ 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
- Frijoles horneados
- frijoles pintos secos
- chili
- Cerdo y frijoles
- barras de proteína

Pasta

- fideos ramen
- espagueti
- otras pastas

Para la cocina comunitaria

- aceite de cocinar
- mantequilla

Condimentos

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

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

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.