



Grocery List

Updated October 21, 2020

Proteins

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

Pasta

- ramen
- spaghetti
- macaroni & cheese
- 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

Personal Hygiene

- toothpaste
- toilet paper
- shampoo
- deodorant
- hand sanitizer

- ✓ 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 100 W. Rosemary Street, Chapel Hill, NC 27516.
- ✓ Questions? Call 919-929-6380 x18 during business hours.



Lista de Compras

Actualizada el 21 de octubre 2020

Proteína

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

Pasta

- fideos ramen
- espagueti
- “macaroni & cheese”
- 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

Artículos de aseo personal

- papel higiénico
- champú
- desodorante
- 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 100 W. Rosemary Street, Chapel Hill, NC 27516.
- ✓ Preguntas? Llame al 919-929-6380 x18 durante horas de oficina.