



**MOUNT VERNON DISTRICT  
SUPERVISOR DAN STORCK &  
SCHOOL BOARD MEMBER MATEO DUNNE**



# Food Drive

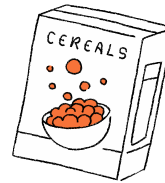
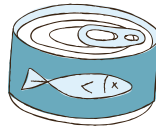
**OCTOBER 24 - DECEMBER 5**

**Drop off donations:**

**Mount Vernon Governmental Center  
2511 Parkers Lane, Mount Vernon**

A bin will be located outside my office to drop off donations.

All contributions will go to **Mount Vernon High School** to provide students and their families with food in time for the holidays.



If you plan to donate, please consider giving items from this list below. The average size of a family seeking food assistance is four people, and the sizes indicated are preferred to reduce food spoilage. Additionally, donating items that are high fiber, low sugar and low sodium not only feed people experiencing food insecurity but also contribute to their overall health and wellness.

## REQUESTED ITEMS

- Cooking oil
- Corn Flour Maseca
- Bag (dry) beans, peas or lentils (16 oz.)
- Rice - brown or white (5 lbs. or smaller)
- Canned fruit in light syrup or juice (20 oz. or smaller)
- Healthy hot and cold cereal (42 oz. or smaller)
- Healthy snacks (e.g. raisins, granola bars)
- Canned tuna, salmon or chicken (15 oz. or smaller)
- Canned tomatoes - low sodium, no salt added (29 oz. or smaller)
- Soup - lower sodium (19 oz. or smaller)
- Canned pasta (16 oz. or smaller)
- Macaroni and cheese
- Peanut butter (40 oz. or smaller)
- Fruit jam (32 oz. or smaller)
- Instant potatoes (16 oz. or smaller)
- Pancake mix (32 oz. or smaller) and syrup
- Canned vegetables - low sodium, no salt added (29 oz. or smaller)
- Canned beans or peas (29 oz. or smaller)





**DISTRITO DE MOUNT VERNON**  
**SUPERVISOR DAN STORCK Y**  
**MIEMBRO DE LA JUNTA ESCOLAR MATEO DUNNE**



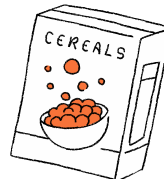
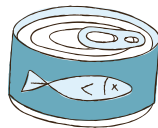
# Campaña de Alimentos

**24 DE OCTUBRE - 5 DE DICIEMBRE**

**Lugar de entrega de donaciones:**  
**Centro Gubernamental de Mount Vernon**  
**2511 Parkers Lane, Monte Vernon**

Habr  un recipiente afuera de mi oficina para dejar donaciones.

Todas las contribuciones se destinarán a la **Mount Vernon High School** para proveer a los estudiantes y sus familias alimentos a tiempo para las fiestas.



Si tiene pensado donar, considere la posibilidad de donar artículos de la siguiente lista. El tamaño promedio de una familia que solicita asistencia alimentaria es de cuatro personas, y se prefieren los tamaños indicados para reducir el deterioro de los alimentos. Además, donar artículos con alto contenido de fibra, bajo contenido de azúcar y bajo contenido de sodio no solo alimenta a las personas que padecen inseguridad alimentaria, sino que también contribuye a su salud y bienestar general.

## ARTÍCULOS SOLICITADOS

- Aceite de cocina
- Harina de Maíz Maseca
- Bolsa de frijoles, guisantes o lentejas (secos) (16 oz.)
- Arroz - integral o blanco (5 libras o menos)
- Fruta enlatada en almíbar ligero o jugo (de 20 oz o menos)
- Cereales calientes y fríos saludables (42 oz o más pequeños)
- Snacks saludables (por ejemplo, pasas, barras de granola)
- At n, salmón o pollo enlatados (15 oz o más pequeños)
- Tomates enlatados - bajos en sodio, sin sal agregada (29 oz o más pequeños)
- Sopa - baja en sodio (19 oz o más pequeña)
- Pasta enlatada (16 oz o más pequeña)
- Macarrones con queso
- Mantequilla de man  (40 oz o más pequeña)
- Mermelada de frutas (32 oz o más pequeña)
- Papas instantáneas (16 oz o más pequeñas)
- Mezcla para panqueques (32 oz o más pequeña) y almíbar
- Verduras enlatadas, bajas en sodio, sin sal agregada (29 oz o más pequeñas)
- Frijoles o guisantes enlatados (de 29 oz o más pequeños)

