



**PROJECT  
BREAD**



# Can't afford enough food? **Let's chat.**

**CALL: 1 (800) 645-8333**

**Hotline Hours** Mon-Fri: 8am-7pm Sat: 10am-2pm

No matter what you're going through, we understand that food is a must. We want to help you. PROJECT BREAD can connect you to programs that will help you afford groceries and put food on the table. Always free & confidential for all Massachusetts residents, our counselors are ready to assist callers in 180 languages.

---

## **SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)**

SNAP is a federal nutrition program that provides monthly financial assistance for groceries. Could you be eligible? Find out today and get help applying.

## **Free Meals for Kids & Teens**

All children ages 0-18, and in some locations up to age 21, can receive free meals for pick-up at hundreds of locations around the state. No registration or I.D. is required. Find a free meal site near you.

## **Food Pantries**

If you need food right now, we can direct you to emergency food programs near you, including food pantries and meal programs.

## **Referrals to Additional Resources**

We can help you find additional support, including referrals to WIC (a federal nutrition program for Women, Infants, and Children), housing, and utility assistance.



Call today or learn more at [projectbread.org/gethelp](https://projectbread.org/gethelp)





PROJECT  
BREAD



# Não consegue comprar alimento suficiente? **Vamos conversar.**

**LIGUE: 1 (800) 645-8333**

**Segunda a sexta: 8h às 19h    Sábado: 10h às 14h**

Não importa o que você esteja passando, sabemos que alimentos são uma necessidade. Queremos ajudar você. O Project Bread pode conectar você a programas que ajudarão a pagar as compras e a colocar comida na mesa. Sempre gratuito e confidencial para todos os residentes de Massachusetts. Nossos assessores estão prontos para ajudar todas as pessoas que ligarem, em 180 idiomas.

---

## **SNAP (Programa Complementar de Assistência à Nutrição)**

SNAP é um programa federal de nutrição que oferece assistência financeira mensal para a compra de mantimentos. Saiba hoje mesmo se você é elegível e obtenha ajuda para se inscrever.

## **Refeições gratuitas para crianças e adolescentes**

Todas as crianças de 0 a 18 anos e, em alguns locais, até 21 anos, podem receber refeições gratuitas em dezenas de locais em todo o estado. Não é obrigatório fazer qualquer inscrição ou apresentar identificação. Encontre um local que oferece refeição gratuita perto de você.

## **Bancos de alimentos**

Se precisar de alimentos exatamente neste momento, podemos encaminhá-lo(a) para programas alimentares de emergência perto de você, incluindo bancos de alimentos e programas de refeições.

## **Indicações para outros recursos**

Podemos ajudá-lo(a) a encontrar apoio adicional, incluindo indicações ao WIC (um programa federal de nutrição para mulheres, bebês e crianças), moradia e assistência com serviços públicos.



**Ligue ou para obter mais informações, acesse**  
**[projectbread.org/obtenha-ajuda](http://projectbread.org/obtenha-ajuda)**

