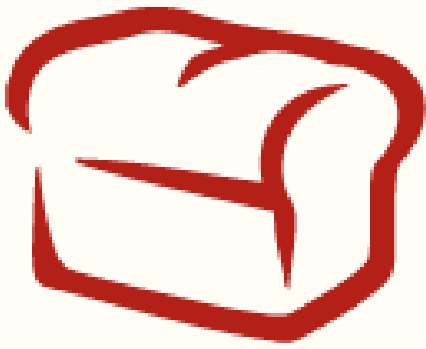




manna food center

MOST NEEDED FOODS

GRAINS

Instant oatmeal packets, original flavor
Brown rice (16 oz)
Whole grain pasta (16 oz)



PROTEIN

Tuna, Salmon, or Chicken (in water)
Dry or canned beans (low sodium)
Natural nut butters



FRUITS AND VEGETABLES

Canned vegetables (low-sodium)
Canned fruit (in juice)
Fruit cups



OTHER HEALTHY ITEMS

Shelf-stable, individual milk boxes
Cooking oil & spices





Alimentos más necesarios

LOS GRANOS

Avena instantánea

Arroz integral (16 oz)

Pasta integral (16 oz)



LAS PROTEÍNAS

Atún, salmón o pollo (en agua)

Frijoles secos o enlatados (bajos en sodio)

Mantequilla de cacahuete natural



FRUTAS Y VERDURAS

Verduras enlatadas (bajas en sodio)

Fruta enlatada (en jugo)

Ensalada de frutas



OTROS ARTÍCULOS SALUDABLES

Cajas de leche individuales y no
perecederas

Aceite de cocina y especias

