

Dear TABLE Families

I hope you are enjoying the start of your summer!

TABLE proudly welcomes families with children of all colors, cultures, beliefs, genders, orientations, abilities, and ages. This month we stand with our families celebrating Juneteenth (June 19th) and LGBTQ+ PRIDE month!

Starting this month, **our office will be closed on Fridays for the summer.** Our regular business hours will be Monday-Thursday 9 am-5 pm.

Don't forget to call or text if you plan to be out of town this summer and need to pause your deliveries.

Let me know if you have any questions, comments, or concerns!

Stay cool,
Juliana Chovil

Family Engagement Coordinator
jchovil@tablenc.org
(919) 670-3475

Have plans for the summer?

Summer can be a busy time. Please help us reduce food waste by calling or texting if you are going out of town or are moving to a new address.



What's happening at TABLE?

Let's stay cool with popsicles!!!

This month for our Family Fun Day we are inviting the whole family to come make different variations of ice popsicles.

Enjoy a sweet treat to beat the summer heat! **Please RSVP by texting (919) 670-3475** with your name and headcount.

Date: Friday, June 20th

Time: 5:00 pm- 6:00 pm

Location: TABLE (311 E. Main St., Carrboro)



Do you have your own business?

TABLE wants to support our families by advertising your business or trade on our resource board and website!

If you are interested in this opportunity please call (919) 670-3475 or stop by our office to tell us more about your skills and how you would like us to share your contact information.

Examples can be: baby sitting, house cleaning, cooking, construction, pressure washing, handy man, mechanic...etc

What do I do with all these greens???

Summer is the season for leafy greens! Spinach, lettuce, swiss chard, collards, mustard greens and more! In your bags this month, you will find information about these greens and fun ways of incorporating them in your meals.

When leafy greens arrive in your TABLE bag, they should be refrigerated immediately to prevent wilting. If your bag has been sitting outside too long try soaking the leaves in warm water for a few hours until the leaves feel firm again.

With the hot weather, **we are asking ALL families to please place a cooler outside their home for us to drop off deliveries.** Please label the cooler with "TABLE" to indicate it is ok to drop off food there.



Scan this QR code for information on the produce you are getting!



Queridas familias de TABLE

Espero que esté disfrutando del comienzo del Verano!

TABLE orgullosamente da la bienvenida a familias con niños de todos los colores, culturas, creencias, géneros, orientaciones, habilidades y edades. ¡Este mes nos unimos a nuestras familias para celebrar el 19 de Junio (Juneteenth) y el mes del ORGULLO LGBTQ+!

A partir de este mes, nuestra oficina permanecerá cerrada los Viernes durante el Verano. Nuestro horario habitual será de Lunes a Jueves de 9 a 5 de la tarde.

No olvide llamar o enviar un mensaje de texto si planea estar fuera de la ciudad este verano y necesita que haga una pausa en sus entregas.

Hágame saber si tiene alguna pregunta, comentario o inquietud.

Juliana Chovil
Family Engagement Coordinator
jchovil@tablenc.org
(919) 670-3475

¿Tiene planes para el Verano?

El verano puede ser una época muy activa. Por favor, ayúdenos a reducir el desperdicio de alimentos llamándonos o enviándonos un mensaje de texto si va a estar fuera de la ciudad o se va a mudar a una nueva dirección.



¿Qué está pasando en TABLE?

Mantengámonos frescos con paletas!!!

Este mes para nuestro Día de Diversión Familiar estamos invitando a toda la familia a venir a hacer diferentes variaciones de paletas de hielo.

¡Ven a disfrutar de una delicia dulce para combatir el calor del Verano! Por favor, RSVP enviando un mensaje de texto (919) 670-3475 con su nombre y número de personas.

Fecha: Viernes, 20 de Junio

Hora: 5:00 p.m. - 6:00 p.m.

Lugar: TABLE (311 E. Main St., Carrboro)



¿Tiene su propio negocio?

¡TABLE quiere apoyar a nuestras familias publicitando su negocio o profesión en nuestro tablero de recursos y página web!

Si usted está interesado en esta oportunidad por favor llame al (919) 670-3475 o pase por nuestra oficina para decirnos más acerca de sus habilidades y cómo le gustaría que compartamos su información de contacto.

Ejemplos de negocios pueden ser: niñera, limpieza de la casa, cocinera, construcción, lavar a presión, mantenimiento, mecánica ... etc.



¿Qué hago con todas estas hojas verdes?

El verano es la estación de las hojas verdes. Espinacas, lechugas, acelgas, berzas, hojas de mostaza y mucho más. Familias nos han pedido más información sobre las hojas verdes. Incluimos un gráfico informativo sobre las variedades de hojas verdes para compartir formas divertidas de incorporarlas a sus comidas.

Cuando las hojas verdes lleguen a casa, deben refrigerarse inmediatamente para evitar que se marchiten. Si la bolsa ha estado fuera demasiado tiempo, remoje las hojas en agua caliente durante unas horas hasta que vuelvan a estar firmes.

Con el calor que hace, pedimos a TODAS las familias que coloquen una nevera fuera de su casa para que podamos dejar las entregas. Por favor, etiquetar la nevera con "TABLE" para indicar que está bien para dejar comida allí.



Escanee este código QR para obtener más información sobre los productos que va a recibir.

