

[SCROLL DOWN TO FIND THE SPANISH VERSION OF THIS DOCUMENT]

FOOD

Free Food Pantries in San Francisco

No ID/sign up is required. Please only attend 1 pantry & 1 person per household can pick up food.

Day	Time	District	Pantry	Address
M/W/F	10a-12p	Mission	Mission Food Hub *Note: long line	701 Alabama St 94110
Tuesday	9a-1p	Mission	Cesar Chavez ES	825 Shotwell St , 94110
Tuesday	9a-1p	Mission/Castro	Mission HS	3750 18th St 94114
Thursday	9-10a	Mission	The Women's Building	3543 18th St 94110
Thursday	9-10a	Mission	Salvation Army *1-time registration at 9:45am. Bring photo ID	69 Valencia St 94110
Monday	9a-1p	Hayes Valley	SF Ballet	333 Fulton St 94102
	9a-1p	Portola	MLK School *Registration & ID required	350 Girard St 94134
	9a-1p	Outer Richmond	Golden Gate Park Senior Ctr	6101 Fulton St 94121
Tuesday	9a-1p	Inner Richmond	Roosevelt MS	155 Palm Ave 94118
Wednesday	12-4p	Stonestown	Stonestown YMCA	333 Eucalyptus St 94132
	11a-1p	Outer Mission	James Denman * 9-11am w/appt card	240 Seneca Ave 94112
	9a-1p	Fillmore	Rosa Parks ES *Registration & ID required	1501 O'Farrell St 94115
	12-4p	Cole Valley	Kezar Stadium	670 Kezar Dr 94118
Thursday	9a-1p	SOMA	Bessie Carmichael ES	375 7th St 94103
	9a-1p	North Beach	Francisco MS	2190 Powell St 94133
	9a-12p	Chinatown	Gordon J. Lau ES	950 Clay St 94108
	12-4p	Bayview	Cornerstone Church	6190 3 rd St 94124
	9a-1p	North Beach	North Beach Pop-up	750 Greenwich St 94133
Friday	9a-1p	Outer Sunset	Lincoln HS	2162 24th Ave 94116
	9a-1p	Visitation Valley	Cow Palace	2600 Geneva Ave 94014
	9a-1p	Outer Sunset	Giannini MS *Registration & ID required	3151 Ortega St 94122
	11a-2p	Mission Bay	Oracle Parking Lot *Sign up! Drive-thru only, cars line up on south side of T. Francois Blvd	74 Mission Rock St 94158
Saturday	9a-1p	Ingleside	Minnie & Lovie Ward Rec Ctr	650 Capitol Ave 94112
	9a-1p	Mission Bay	Oracle Parking Lot	74 Mission Rock St 94158

- **Calfresh Food Stamps** Must apply online, no in-person appointments <https://www.getcalfresh.org>
- **National Food Relief** text 'Find a Meal' to **(415) 599-8727** to connect to a free meal **No registration needed**
- **Meals on Wheels** www.mowfs.org **(415) 355-6700** Meals & daily safety checks for homebound seniors. **(MUST register before)**
- **Project Open Hand** Delivering meals at 16th & Shotwell Tuesdays 4-5PM **(MUST register before)**
- **St. Anthony's** (**42 Jones St. & Golden Gate Ave.**) offers 1 free pre-packaged to-go meal/person every day. **No registration needed**
 - 10-11:45 AM → seniors age 60+ & families with children
 - 11:30-1:30 PM → for all ages
- **Glide Daily Meals** (**330 Ellis St.**) Stand in line to get a meal. **No registration needed**
 - M-F: Breakfast 8-9 AM, Lunch 12-1 PM, Dinner 4-5 PM
 - Weekend: bagged lunches from 12-1 PM.
- **Mother Brown's Dining Room** (**2111 Jennings St.**) Bus Routes: 54 Felton, 19 Polk Breakfast: 7-9 AM & Dinner: 5-7 PM
- **Mission Food Hub** (**701 Alabama Street**) SF distributes groceries to families on M, W, & F 10am. **No registration needed.**
- **Martin de Porres** (**225 Potrero Ave**) Sunday & Monday: 9-10AM Tuesday -Saturday: 12-2 PM **No registration needed.**

SFUSD school meals Free breakfast & lunch to all children grade K-12 Mondays & Wednesdays

SCHOOL	TIME	POP PANTRY
AP Giannini MS 3151 Ortega St	Monday & Wednesday 11am – 12pm	Friday, 9am - 1pm
Bret Harte ES 1035 Gilman Ave		
Willie Brown MS 2055 Silver Ave		
Washington Carver ES 1360 Oakdale Ave		
Carmichael K-8 375 7th St		Thursday, 9am - 1pm
Cesar Chávez ES 825 Shotwell St		Tuesday, 9am - 1pm
James Denman MS 241 Oneida Ave		Wednesday, 9am - 1pm
El Dorado ES 70 Delta St		
June Jordan HS 325 La Grande Ave		
Lau ES 950 Clay St		Monday & Wednesday 10:45 – 11:45am
James Lick MS 1220 Noe St	Monday & Wednesday 11am – 12pm	
Lincoln HS 2162 24th Ave		Friday, 9am - 1pm
Longfellow ES 755 Morse St		
Misión HS 3750 18th St		Tuesday, 9am - 1pm
Roosevelt MS 460 Arguello Blvd		Tuesday, 9am - 1pm
Rosa Parks ES 1501 O'Farrell St		Wednesday, 9am - 1pm
SF International HS 655 De Haro St		
Washington HS 600 32nd Ave		

PRIVATE BUSINESS OFFERS

- In SF, people must wear a mask when entering a business or public space.
- Some stores provide **GOLDEN HOURS** for at risk population (seniors, pregnant people & people with vulnerable immune systems).
- Most stores don't allow their staff to touch your reusable bags. If you want to use reusable bags, you can bag your purchase.
- Most stores are limiting the amount of customers allowed in the store at a time. People are asked to stand in a cue for their turn.
 - **Safeway's** Golden Hours **at select stores 5AM – 9AM on Tuesdays, Thursdays and Sundays.**
 - **Whole Foods's** Golden Hour **at all stores 8AM – 9AM everyday**
 - **Target's** Golden Hours **at select stores 8AM – 9AM on Tuesdays and Wednesdays.**

HEALTH & WELLNESS

- **Leap SF** www.leapsf.org Family violence resources (reporting lines, crisis intervention, shelters, counseling resources, & referrals)
- **SF Suicide Prevention Crisis Line** is available 24/7 at **(415) 781-0500**
- **Headspace** provides free meditations: <https://www.headspace.com/covid-19>
- **USF Parentline:** Free counseling service for parents of children from pregnancy to 3 yrs old. Parentlineusf.com
- The **Mental Health Association of SF** is providing free peer-run support **1-855-845-7415** www.mentalhealthsf.org

CHILDREN

- **Bayview YMCA Free Diapers** www.ymcasf.org Diapers for families. Call to ask about diaper availability. Monday-Friday 10-5 PM
- **DCYF** www.dcyf.org/care Free child care to healthcare workers & County employees who are disaster service workers.

EDUCATION

- **Khan Academy:** shorturl.at/euQV5 Daily schedules for students ages 4-18 to keep learning during school closures.
 - [Preschool, kindergarten, 1st grade and 2nd grade](#)
 - [3rd-5th grade](#)
 - [6th-9th grade](#)
 - [10th-12th grade](#)
- **Charter Comm.** shorturl.at/stzA8 Free access to Wi-Fi for 60 Days (must be K-12 & College student households) 844-488-8395.
- **L'il Libros:** Free access to worksheets for kids. <https://lillibros.com/>
- **MIND Research Institute:** free access to math program for students in grades K-8 <https://www.mindresearch.org/>

HOUSING & SHELTER

- **Hamilton Families** Still open & supports unhoused families **(415) 431-4775**
- **First Friendship Family Drop-In Shelter** provides emergency shelter resources: 501 Steiner St. **(415) 431-4775**
- **Stay Over Program (Buena Vista Horace Mann)** for families with a SFUSD student; call **Dolores Street Community (415) 374-6332**
- **Single Adults Experiencing Homelessness** - MSC South, Located at 525 5th St. **(415) 597-7960**
- **La Casa de Las Madres** Still open with confidential & emergency services like, 24/7 crisis line. **877-503-1850**, or text **(415)200-3575**

UNDOCUMENTED COMMUNITIES

- Undocumented families can seek testing/treatment for COVID 19; it is not public charge. You don't have to share any of your info unless you apply for Medicaid or other health coverage.
- **DRAI (415) 324-1011** 1-time financial aid program for undocumented adults provided by the state of California.

LEGAL SERVICES

- **La Raza Centro Legal** Services for seniors or adults with disabilities who need legal assistance call **(415) 575-3500**.

HELP LINES & COMMUNITY ORGS

- **2-1-1 Call or text** find resources like shelter & housing, utilities assistance, veteran services, and health care, ETC.
- **3-1-1 call or text** provides up to date and 24/7 COVID-19 information.
- **Friendship Line /Institute on Aging 800-971-0016** Crisis line for people aged 60 years & older, disabled adults, & lonely older adults.
- **MEDA** is OPEN REMOTELY to support during the COVID-19 crisis. Call **(415) 612-2014**. <https://medasf.org/covid-19-resources/>
- **Homeless Prenatal Program** homelessprenatal.org Distribution of food bags, diapers & formula on Fridays 10:00am-12:00pm. For other support call **(415) 546-6756** leave a message or info@homelessprenatal.org
- **Compass Family Services** is OPEN REMOTELY Call **(415) 644-0504** to register. For diapers visit 37 Grove Street SF, CA 94102 on Tuesdays 10 am to 1 pm & Friday 1 pm to 4 pm

[VERSION EN ESPAÑOL]

ALIMENTOS

Despensas de Alimentos Gratuitos en San Francisco

Abierto durante la crisis de COVID-19. No ID o inscripción necesario. Solo asista a 1 despensa y envíe a sólo 1 persona por hogar.

Day	Time	District	Pantry	Address
L /M/V	10a-12p	Mission	Mission Food Hub *Nota: Filas largas	701 Alabama St 94110
Martes	9a-1p	Mission	Cesar Chavez ES	825 Shotwell St 94110
Martes	9a-1p	Mission/Castro	Mission HS	3750 18th St 94114
Jueves	9-10a	Mission	El Edificio de la Mujer	3543 18th St 94110
Jueves	9-10a	Mission	Salvation Army *Registración la primera vez a las 9:45am. Traiga ID	69 Valencia St 94110
Lunes	9a-1p	Hayes Valley	SF Ballet	333 Fulton St 94102
	9a-1p	Portola	MLK School *Registracion & ID requerido.	350 Girard St 94134
	9a-1p	Outer Richmond	Golden Gate Park Senior Ctr	6101 Fulton St 94121
Martes	9a-1p	Inner Richmond	Roosevelt MS	155 Palm Ave 94118
Miercoles	12-4p	Stonestown	Stonestown YMCA	333 Eucalyptus St 94132
	11a-1p	Outer Mission	James Denman *9-11am con cita.	240 Seneca Ave 94112
	9a-1p	Fillmore	Rosa Parks ES *Registracion & ID requerido	1501 O'Farrell St 94115
	12-4p	Cole Valley	Kezar Stadium	670 Kezar Dr 94118
Jueves	9a-1p	SOMA	Bessie Carmichael ES	375 7th St 94103
	9a-1p	North Beach	Francisco MS	2190 Powell St 94133
	9a-12p	Chinatown	Gordon J. Lau ES	950 Clay St 94108
	12-4p	Bayview	Iglesia Cornerstone	6190 3 rd St 94124
	9a-1p	North Beach	North Beach Pop-up	750 Greenwich St 94133
Viernes	9a-1p	Outer Sunset	Lincoln HS	2162 24th Ave 94116
	9a-1p	Visitacion Valley	Cow Palace	2600 Geneva Ave 94014
	9a-1p	Outer Sunset	Giannini MS *Registracion & ID requerido	3151 Ortega St 94122
	11a-2p	Mission Bay	Estadio Oracle *Registracion! Solo autos. Los autos se alinean en el lado sur de T. Francois Blvd	74 Mission Rock St 94158
Sabado	9a-1p	Ingleside	Minnie & Lovie Ward Rec Ctr	650 Capitol Ave 94112
	9a-1p	Mission Bay	Estacionamiento del Estadio Oracle	74 Mission Rock St 94158

- **Calfresh (Estampillas de Comida)** tiene que aplicar por internet, NO HAY CITAS EN PERSONA www.getcalfresh.org
- **Meals on Wheels** mowfs.org (415) 355-6700 Comida y visitas diarias a adultos mayor en su hogar. (**SI TIENE que registrarse**)
- **Project Open Hand** openhand.org (415) 447-2326 Comida en la esquina de 16 y Shotwell Martes de 4-5PM (**SI TIENE que registrarse**)
- **St. Anthony's** (121 Golden Gate Ave) 1 comida preparada por persona/por día (**NO tiene que registrarse SOLO LLEGAR**)
 - 10-11:45 AM adultos edades 60+ & familias con niños
 - 11:30-1:30 PM abierto para todos
- **Glide Daily Free Meals** (330 Ellis St.) **Solo se presenta** y hace fila para recibir un plato de comida (**NO tiene que registrarse**)
 - L- V: Desayuno: 8-9AM, Almuerzo: 12-1PM, Cena: 4-5 PM
 - Sabado y Domingo: almuerzo 12-1 PM
- **Mother Brown's Dining Room** (2111 Jennings St.) **Solo se presenta** Bus: 54 Felton, 19 Polk (**NO tiene que registrarse**)
 - Desayuno: 7-9 AM & Cena: 5-7 PM
- **Martin de Porres** (225 Potrero Ave.) Martes a Sábado 12-2PM Domingo y Lunes 9-10AM & (**NO tiene que registrarse SOLO LLEGAR**)
- **National Food Relief** mande text 'Find a Meal' a **(415) 599-8727** para recibir una comida gratis

SFUSD shorturl.at/bhwHI Comidas escolares gratis para todos los niños de grado K-12 los lunes y miércoles

ESCUELA	TIEMPO	DESPENSA PUBLICA
AP Giannini MS 3151 Ortega St	Lunes y miércoles 11 am – 12 pm	Viernes, 9 am - 1 pm
Bret Harte ES 1035 Gilman Ave		
Willie Brown MS 2055 Silver Ave		
Washington Carver ES 1360 Oakdale Ave		
Carmichael K-8 375 7th St		Jueves, 9 am - 1 pm
Cesar Chávez ES 825 Shotwell St		Martes, 9 am - 1 pm
James Denman MS 241 Oneida Ave		Miércoles, 9 am - 1 pm
El Dorado ES 70 Delta St		
June Jordan HS 325 La Grande Ave		
Lau ES 950 Clay St	Lunes y miércoles 10:45 – 11:45 am	Jueves, 9 am - 1 pm
James Lick MS 1220 Noe St	Lunes y miércoles 11 am – 12 pm	
Lincoln HS 2162 24th Ave		Viernes, 9 am - 1 pm
Longfellow ES 755 Morse St		
Misión HS 3750 18th St		Martes, 9 am - 1 pm
Roosevelt MS 460 Arguello Blvd		Martes, 9 am - 1 pm
Rosa Parks ES 1501 O'Farrell St		Miércoles, 9 am - 1 pm
SF International HS 655 De Haro St		
Washington HS 600 32nd Ave		

NEGOCIOS/EMPRESAS

- En SF, las personas deben usar una máscara al ingresar a un negocio o espacio público.
- Algunas tiendas ofrecen **HORA DORADA** para personas mayores, embarazadas, o con sistemas inmunes vulnerables.
- Muchas tiendas no permiten que su trabajadores toquen bolsas personales. Si usa bolsa personales, usted debe empaquetar su compra.
- Muchas tiendas están limitando la cantidad de clientes en la tienda a la vez. Se le pide a la gente que se pare en fila para su turno.
 - **Horas Dorada de Safeway** en tiendas selectas de **5 AM a 9 AM los Martes, Jueves y Domingos.**
 - **Hora Dorada de Whole Foods** en todas las tiendas de **8:00 AM a 9:00 AM todos los días**
 - **Hora Dorada de Target** en todas las tiendas de **8AM – 9AM los Martes y Miércoles.**

SALUD Y BIENESTAR

- **2-1-1** Recurso para residentes de la Área de la Bahía. Provee información actualizada sobre COVID19 [211bayarea.org/sanfrancisco/](https://www.211bayarea.org/sanfrancisco/)
- **Leap SF** leapsf.org Ayuda sobre violencia familiar, como denunciar, intervención de crisis, refugio, asesoramiento y recursos legales.
- **SF Suicide Prevention Crisis Line** línea de prevención de crisis/suicidio abierto 24/7 at **(415) 781-0500**
- **Headspace** meditación gratis: <https://www.headspace.com/covid-19>
- **USF Parentline:** Consejería gratis para padres de niños de edad 0 hasta los 3 años. [Parentlineusf.com](https://parentlineusf.com)
- **La Asociación de Salud Mental de SF** está brindando apoyo gratuito dirigido por pares **1-855-845-7415** www.mentalhealthsf.org

NIÑ@S

- **Bayview YMCA** Pañales gratis <https://www.ymcasf.org> Pañales para gente que recibe CalWorks/CalFresh.
- **DCYF - SF** [dcyf.org/care](https://www.dcyf.org/care) Ofreciendo cuidado gratuito para hij@s de trabajadores de salud y empleados del condado de SF.

EDUCACION

- **Khan Academy:** Escuela en Línea gratuita.
 - [Pre-K, K, 1er grado & 2do grado](https://www.khanacademy.org/learning/grades-k-12)
 - [Grado 3 a 6](https://www.khanacademy.org/learning/grades-k-12)
 - [Grado 6 a 9](https://www.khanacademy.org/learning/grades-k-12)
 - [Grado 10 a 12](https://www.khanacademy.org/learning/grades-k-12)
- **Internet gratis.** Llame al **1-844-488-8395**. Internet (Wi-Fi) gratuito por 60 días para hogares con niños (Kínder – universidad).
- **Lil' Libros:** Libros y actividades gratis. <https://lillibros.com/>
- **MIND Research Institute:** Ayuda y actividades de matemáticas para grados Kínder – 8. <https://www.mindresearch.org/>

VIVIENDA & ALOJAMIENTO

- **Hamilton Families** Sigue abierto y ayudando a familias sin hogar. [Hamiltonfamilies.org](https://www.hamiltonfamilies.org) **(415) 431-4775**
- **Stay Over @ Buena Vista Horace Mann** Para familias con niños en SFUSD; Llame a Dolores St. Community **(415) 374-6332**
- **Single Adults Experiencing Homelessness** Localizado en 525 5th St. Llame a **(415) 597-7960**
- **La Casa de Las Madres:** Servicios confidenciales y de emergencia línea de crisis **877-503-1850**, o envíe texto al **(415) 200-3575**

COMUNIDAD INDOCUMENTADA

- Gente indocumentadas pueden buscar ayuda para COVID 19. No es una carga pública y no tiene que compartir ninguna información a menos que solicite Medicaid u otra cobertura de salud.
- **DRAI** **(415) 324-1011** Ayuda económica para adultos indocumentados proveído por el estado de California afectados por COVID-19.

SERVICIOS LEGALES

- **La Raza Centro Legal** todavía está abierto. Si necesita ayuda llame **(415) 575-3500**.

LÍNEAS DE AYUDA & ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

- **2-1-1** Llame /envíe un texto para encontrar recursos como: vivienda, servicios públicos, ayuda para veteranos, atención médica, ETC.
- **3-1-1** para 24/7 COVID-19 información. **(Presione 2 para Español)**
- **Línea de Amistad** ioaging.org **1-800-971-0016** Línea de crisis para personas mayores de 60 años, adultos discapacitados.
- **MEDA ESTÁ ABIERTA REMOTAMENTE** para apoyar la comunidad **(415) 612-2014** medasf.org/covid-19-resources/
- **Homeless Prenatal Program** homelessprenatal.org distribuirá comida, pañales y fórmula los viernes de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. Para otra ayuda llame **(415) 546-6756** y deje un mensaje o envíe un correo electrónico a info@homelessprenatal.org
- **Compass Family Services** **ESTÁ ABIERTA REMOTAMENTE** **(415) 644-0504** para registrarse. Para pañales visite 37 Grove Street SF, CA 94102 los Martes 10 am - 1 pm & Viernes 1 pm - 4 pm