

Category	Food Item	Volante	Needham Farmer's Market June-Nov Sun 10-4	Natick Farmer's Market Year-round Sat	Natick Community Farm	CSA and Farm Stand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Fruits & veggies	Apples/pears/peaches	S	S	S	S	S	-	S	-	S
Fruits & veggies	Berries	S	S	S	S	S	-	-	-	-
Fruits & veggies	Raisins	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fruits & veggies	Citrus fruits	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fruits & veggies	Grapes	-	S	S	S	S	-	-	-	-
Fruits & veggies	Leafy greens	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Fruits & veggies	Tomatoes	S	S	Y	S	S	S	S	-	-
Fruits & veggies	Onions	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Fruits & veggies	Carrots	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Fruits & veggies	Potatoes	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Fruits & veggies	Corn	S	S	Y	S	S	S	S	-	S
Fruits & veggies	Other root vegetables	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Fruits & veggies	Squash	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Grains	Bread, pastry, cookies*	Y	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Grains	Granola	Y	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Grains	Other breakfast cereal	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Grains	Flours, whole grains	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Grains	Pasta*	Y	S	Y	-	-	-	-	-	-
Grains	Tortillas/ pita/ lavash	-	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Grains	Crackers	Y	-	Y	-	-	-	-	-	-
Protein	Dried beans	Y	-	-	-	-	-	-	-	-
Protein	Eggs	Y	S	Y	-	S	-	Y	-	-
Protein	Fish	Tu, Th 2-6	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Protein	Shellfish	Tu, Th 2-6	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Protein	Chicken, other poultry	Y	S	Y	Y	S	-	-	-	-
Protein	Pork, beef, other	CSA	S	Y	Y	S	-	-	-	-
Protein	Sandwich meats	Y	-	-	-	S	-	Y	-	-
Protein	Tofu, tempeh	Y	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Protein/ fats	Nuts and seeds	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fats	Sunflower/ Canola Oil	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Fats	Olive oil	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dairy	Milk	Y	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Dairy	Yoghurt	Y	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Dairy	Ice cream	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y
Dairy	Butter	Y	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Dairy	Cheese	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y
Dairy	Cream	Y	-	-	-	-	-	-	-	Y
Micronutrients	Black/ green tea	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Micronutrients	Chocolate	-	-	Y	-	-	-	-	-	-
Micronutrients	Coffee	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Micronutrients	Herbal tea	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Micronutrients	Mushrooms	S	-	Y	-	-	-	-	-	S
Micronutrients	Herbs	S	-	Y	-	-	-	-	-	-
Micronutrients	Vinegars	Y	-	-	-	-	-	Y	-	-
Other	Honey	Y	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Other	Maple syrup	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y
Other	Salsas/sauces/pickles	Y	S	Y	-	-	-	-	-	-
Other	Wine	Y	-	-	-	-	-	-	-	Y
Other	Beer /cider	Y	-	Y	-	-	-	-	-	Y
Other	Jams	Y	-	Y	-	S	-	Y	-	Y
Other	Seed or nutbutters	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y

**Legend:**

\* Made locally, but not with local grains Y= Year Round S=Seasonal