

Sustainably-Sourced Foods and Where to Find Them



The Natick Community Organic Farm **Powisset Farm**



Vanguarden Farm



Fruits and Vegetables

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Apples/pears/peaches	S	S	S	S	S	-	S	-	S
Berries	S	S	S	S	S	-	-	-	-
Grapes	-	S	S	S	S	-	-	-	-
Leafy greens	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Tomatoes	S	S	Y	S	S	S	S	-	-
Onions	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Carrots	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Potatoes	S	S	Y	S	S	Y	-	-	-
Corn	S	S	Y	S	S	S	S	-	S
Other root vegetables	S	S	Y	S	S	Y	-	S	-
Squash	S	S	Y	S	S	Y	-	S	-

Grains

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Bread, pastry, cookies*	Y	S	Y	-	-	-	Y	Y	Y
Granola	Y	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Pasta*	Y	S	Y	-	-	-	-	-	-
Tortillas/ pita/ lavash	-	-	-	-	-	-	Y	-	Y
Crackers	Y	-	Y	-	-	-	-	-	-

Dairy

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Milk	Y	-	-	-	-	-	Y	Y	Y
Yoghurt	Y	-	-	-	-	-	Y	Y	Y
Ice cream	Y	-	Y	-	-	-	Y	Y	Y
Butter	Y	-	-	-	-	-	Y	Y	Y
Cheese	Y	-	Y	-	-	-	Y	Y	Y
Cream	Y	-	-	-	-	-	-	Y	Y

Proteins

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Dried beans	Y	-	-	-	-	-	-	-	-
Eggs	Y	S	Y	-	S	-	Y	-	-
Fish	Tu, Th	S	Y	-	-	-	Y	S	Y
Shellfish	Tu, Th	S	Y	-	-	-	Y	S	Y
Chicken, other poultry	Y	S	Y	Y	S	-	-	-	-
Pork, beef, other	CSA	S	Y	Y	S	-	-	-	-
Sandwich meats	Y	-	-	-	S	-	Y	-	-
Tofu, tempeh	Y	-	-	-	-	-	Y	-	Y

Micronutrients

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Chocolate	-	-	Y	-	-	-	-	-	-
Mushrooms	S	-	Y	-	-	-	-	-	S
Herbs	S	-	Y	-	-	-	-	-	-
Vinegars	Y	-	-	-	-	-	Y	-	-

Other

Food	Volante	Needham Farmer's Market	Natick Farmer's Market	Natick Community Farm	CSA and farmstand Powisset	CSA Dover Vanguarden farm	Roche Bros./ Sudbury Farms	Trader Joe's	Whole Foods
Honey	Y	S	Y	-	-	-	Y	-	Y
Maple syrup	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y
Salsas/sauces/pickles	Y	S	Y	-	-	-	-	-	-
Wine	Y	-	-	-	-	-	-	-	Y
Beer /cider	Y	-	Y	-	-	-	-	-	Y
Jams	Y	-	Y	-	S	-	Y	-	Y
Seed or nutbutters	Y	-	Y	-	-	-	Y	-	Y

Y: year-round S: seasonal

