



Need Help Paying for Groceries?

New Jersey's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides food assistance to individuals and families with low incomes. You can use your SNAP benefits to buy groceries at most food retail stores and some farmer's markets — stretching your food budget! If you are eligible, **you will receive at least \$95 a month for food shopping.**

How do I know if I'm eligible?

Your household must meet certain requirements to be eligible for SNAP.

For most applicants, your monthly household income must not be higher than the amounts in the chart to the right. However, if a household member is age 60+ or has a disability, they may still be eligible even if their gross income exceeds these amounts.

What is a SNAP household?

Typically, any group of people who purchase or prepare food together. However, individuals age 60+ or individuals with disabilities can apply on their own, even when living with others.

How do I receive my benefits?

Benefits are issued on a Families First Electronic Benefits Transfer (EBT) card that works like a debit card. This card can be used in most grocery stores, some farmer's markets and online.

Household Size	Max Allowable Monthly Gross Income	Benefit Range
1	\$2,413	\$95-\$298
2	\$3,261	\$95-\$546
3	\$4,109	\$95-\$785
4	\$4,957	\$95-\$994
Each additional	+ \$848	+ \$218

Figures valid from Oct 2025 - Sept 2026

You should never be asked to pay to fill out an application. There is no charge.

SNAP Navigators are approved agencies that can help you. For an approved list of Navigators, visit **NJSNAPnavigators.gov**.

SNAP Facts: Work Requirements



If you are a SNAP recipient between the ages of 18 and 64, you may be subject to Able-Bodied Adults Without Dependents (ABAWD) work rules and time limits under federal rules.

You are subject to ABAWD work rules and time limits if you are a SNAP recipient who:

- Is between the ages of 18 and 64;
- Does not reside in a SNAP household with a child under age 14; and
- Is considered physically and mentally fit for work.

To keep your SNAP benefits, you must spend an average of at least 80 hours/month doing one or any combination of the following:

- Working, either paid or in-kind;
- Participating in a job program or similar approved work activity; and/or
- Volunteering.

You may be exempt from the time limit if you are:

- Under age 18, or age 65 and over;
- An adult in a SNAP household with a child under age 14;
- Pregnant;
- Physically or mentally unfit for work as determined by a County Social Service Agency (CSSA) worker;
- Exempt from SNAP Basic Work Rules (if aged 60-64, exemption must be for something other than age); and/or
- An Indian (Native American, Alaska Native, Indigenous Person, Tribal Member), Urban Indian or a California Indian as defined in the Indian Health Care Improvement Act.

Contact us for more information:



SNAP@mendnj.org
201-470-4923
mendnj.org

You can do your entire application process over the phone, online or by mail. You do not need to visit an office.

If you need to contact your CSSA:

973-395-8000
320-321 University Ave, Newark, NJ 07102





¿Necesita ayuda para pagar los víveres?

El Programa de Asistencia Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) de New Jersey proporciona asistencia alimentaria a individuos y familias de bajos ingresos. Puede usar sus beneficios de SNAP para comprar comestibles en la mayoría de las tiendas minoristas de alimentos y en algunos mercados de agricultores, ¡lo que estira su presupuesto de alimentos! Si es elegible, **recibirá por lo menos \$95 al mes para la compra de alimentos.**

¿Cómo sé si soy elegible?

Su hogar debe cumplir con ciertos requisitos para ser elegible para SNAP.

Para la mayoría de los solicitantes, el ingreso familiar mensual no debe ser superior a los montos en la tabla de la derecha. Sin embargo, si un miembro del hogar tiene 60+ años o tiene una discapacidad, aún puede ser elegible incluso si sus ingresos brutos exceden estas cantidades.

¿Qué es un hogar SNAP?

Por lo general, cualquier grupo de personas que compren/preparan alimentos juntas. Sin embargo, las personas de 60+ años o las personas con discapacidades pueden presentar una solicitud por su cuenta, incluso cuando viven con otras personas.

¿Cómo recibo mis beneficios?

Los beneficios se emiten en una Tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) de Families First que funciona como una tarjeta de débito. Esta tarjeta se puede usar en la mayoría de las tiendas de comestibles, en algunos mercados de agricultores y en línea.

Tamaño del Hogar	Ingreso bruto mensual máximo permitido	Rango de beneficios
1	\$2,413	\$95-\$298
2	\$3,261	\$95-\$546
3	\$4,109	\$95-\$785
4	\$4,957	\$95-\$994
Each additional	+ \$848	+ \$218

Cifras válidas de octubre de 2025 a septiembre de 2026

Nunca se le debe pedir que pague por llenar una solicitud. No hay ningún cargo.

Los navegadores de SNAP son agencias aprobadas que pueden ayudarlo. Para obtener una lista aprobada de navegadores, visite [NJSNAPNavigators.gov](https://www.njsnapnavigators.gov).

Datos del SNAP: Requisitos de trabajo



Si usted es un beneficiario del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) de entre 18 y 64 años de edad, puede estar sujeto a las reglas de trabajo de Adultos capaces sin dependientes (Able-bodied Adults without Dependents, ABAWD) y a los límites de tiempo según las reglas federales.

Usted está sujeto a las reglas de trabajo y límites de tiempo de ABAWD si es un beneficiario de SNAP que:

- Tiene entre 18 y 64 años de edad.
- No reside en un hogar SNAP con un niño menor de 14 años.
- Se le considera física y mentalmente incapacitado para trabajar.

Para conservar sus beneficios de SNAP, debe dedicar un promedio de al menos 80 horas mensuales a realizar una o una combinación de las siguientes actividades:

- Trabajar, ya sea remunerado o en especie.
- Participar en un programa de empleo o actividad laboral similar aprobada.
- Voluntariado.

Es posible que esté exento del límite de tiempo en los siguientes casos:

- Tiene menos de 18 años o más de 65 años de edad.
- Un adulto en un hogar SNAP con un niño menor de 14 años.
- Está embarazada.
- Está física o mentalmente incapacitado para trabajar, según lo determine el trabajador de la Agencia de Servicios Sociales del Condado (County Social Service Agency, CSSA).
- Exento de las Reglas Básicas de Trabajo del SNAP (si tiene entre 60 y 64 años, la exención debe ser por algo que no sea la edad).
- Un nativo (nativo americano, nativo de Alaska, persona indígena, miembro de una tribu), indígena urbano o nativo de California, según se define en la Ley de Mejoramiento de la Atención Médica para Indígenas.

Póngase en contacto con nosotros para obtener más información:

SNAP@mendnj.org
201-470-4923
mendnj.org



Usted puede completar todo el proceso de solicitud por teléfono, en línea o por correo. No es necesario que visite una oficina.

Si necesita ponerse en contacto con su CSSA:

973-395-8000
320-321 University Ave, Newark, NJ 07102