



¡Todos los meses SHARE ofrece comida nutritiva a bajo precio!

ABRIL 2026

# MENÚ



Visite [www.FrederickHealth.org/SHARE](http://www.FrederickHealth.org/SHARE) para ordenar.  
Para pedir un interprete llame al 240-566-7427.

## A Combo Nutritivo: \$31

- 5 lbs. Piernas de Pollo
- 1 lb. Surimi
- 1 lb. Carne de Pollo Molida
- 1 lb. Frijoles Negros

¡Más 8-10 libras de frutas frescas y vegetales!



**Cantidad limitada de productos especiales! | Todos los menús están sujetos a cambio**



DASH (Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que apoya la salud del corazón. Los siguientes artículos de este menú pueden prepararse de manera compatible con DASH: productos frescos, piernas de pollo (sin piel), frijoles negros, tiras de pollo, tiras de cerdo, tortillas de maíz (con moderación) y salmón.



\$19

## B Especial de Cinco de Mayo

- 1 lb. Carne de res en fajitas, 1 lb. Pollo en fajitas, 1 lb. Cerdo en fajitas, & 1 lb. Tortillas de maíz



\$20

## C Especial de Desayuno

- Waffles (3 cajas de 12), Salchichas tipo tortita (2 paquetes de 2 lbs.), & 1 Caja de mezcla para panqueques



\$29

## D Especial de Salmón

- 2.5 -3 lbs. Filetes de Salmón

## ¡Todos pueden compartir! ¿Quieres?

1. Cualquiera puede ordenar en línea al [www.FrederickHealth.org/SHARE](http://www.FrederickHealth.org/SHARE).
2. Para pagar con EBT o si necesita ayuda para hacer una orden, llame al 240.566.7427 (SHAR).
3. Las órdenes serán distribuidas de 8:30 – 10 am, el sábado, 18 de abril en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 3 de abril al mediodia.

[CatholicCharitiesDC.org/Program/SHARE-Food-Network](http://CatholicCharitiesDC.org/Program/SHARE-Food-Network) | 301-864-3115 o 800-21-SHARE