



AGOSTO 2026 MENÚ



Visite 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. Carne molida
1 lb. Gallineta oceánica
1 lb. Muslos de pollo

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



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



DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que apoya la salud del corazón. Los siguientes productos de este menú pueden prepararse de manera compatible con DASH: frutas y verduras frescas, piernas y muslos de pollo (sin piel), gallineta oceánica, cangrejos azules y camarones. ¡Escanee el código QR para aprender más sobre DASH!



\$19

B

Alitas de pollo especial

Alitas de pollo (7.5 lbs.)
Sin sazonar previamente
Sin precocinar



\$39

C

Cangrejos Hervidos

4 lbs. Cangrejos azules para sopa
1 lb. Camarones de fácil pelado
1 lb. Salchicha ahumada



\$24

D

Especial de fin de clases

4 pizzas indiv., 2 lbs. nuggets, 1 frasco
mantequilla de maní y mermelada,
bologna y queso (1 pkg. c/u)

¡Todos pueden compartir! ¿Quieres?

1. Cualquiera puede ordenar en línea al www.FrederickHealth.org/SHARE.
2. Si tiene preguntas, llame al 240.566.7427 (SHAR).
3. Las órdenes serán distribuidas de 8:30 – 10 am, el sábado, 22 de agosto en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 7 de agosto al mediodía.