SHARE
HEALTHIER FAMILIES • STRONGER COMMUNITY

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

DICIEMBRE 2026 MENÚ

Frederick Health

Visite frederickhealth.org/SHARE para solicitar que le llamen para realizar su pedido o llame al 240-566-7427 para obtener más información. Para pedir un interprete, llame al 240-566-7427.

A Paquete económico: $31

- 5½ lbs pollo entero
- 1 lb salchicha molida
- 1 lb tilapia
- 1 lb frijoles carita

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



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



$26

B Oferta especial de jamón para las fiestas

8-9 lbs Jamón en espiral glaseado con azúcar moreno



$40

C Especial de carne

8 x 8 oz Filetes de solomillo

DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que favorece la salud del corazón. Prepare los siguientes alimentos de este menú de forma compatible con la dieta DASH:

Frutas y verduras frescas, pollo (sin piel), tilapia, frijoles carita y filetes de solomillo (con moderación).

¡Escanee el código QR para obtener más información sobre DASH!

¡Todos pueden compartir! ¿Quieres?

1. Cualquiera puede solicitar una llamada para hacer un pedido en frederickhealth.org/SHARE (se aceptan pagos con tarjeta de crédito y EBT).
2. Si tiene preguntas, llame al 240-566-7427 (SHAR).
3. Las órdenes serán distribuidas de 8:30 a 10 a.m. el sábado 19 de diciembre en el local de Frederick Health Village.
4. Se tomarán pedidos hasta el 4 de diciembre al mediodía.

CatholicCharitiesDC.org/Program/SHARE-Food-Network | 301-864-3115 o 800-21-SHARE