



HEALTHIER FAMILIES + STRONGER COMMUNITY

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

FEBRERO 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. Porciones de carne de res
- 1 lb. Carne molida de pollo
- 1 lb. Pescado swai

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



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



\$30

B Especial de Mariscos

- 2 lb. Camarones empanizados
- 1 lb. Vieiras
- 1 lb. Medallones de atún



\$17

C Especial de Batido

- 1 lb. Espinaca congelada & 1.5 lb. cada uno: fresas congeladas, mango congelado y piña congelada

★ 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 la dieta DASH:
- Productos frescos
- Muslos de pollo (sin piel)
- Pescado swai
- Vieiras
- Medallones de atún
- Especial de Batido



★ ¡Escanee este código QR para obtener más información sobre DASH!

¡Todos pueden compartir! ¿Quieres?

1. Cualquiera puede ordenar en línea al 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, 21 de febrero en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 6 de febrero al mediodía.