



# FEBRERO 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. 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](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, 21 de febrero en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 6 de febrero al mediodía.

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