



JULIO 2026 MENÚ



Visite www.FrederickHealth.org/SHARE para ordenar.
Para pedir un interprete llame al 240-566-7427.

A Combo Nutritivo: \$31

5 lb. Cuartos traseros de pollo
1 lb. Swai
1 lb. Carne molida de res
1 lb. Porciones de carne de res

¡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 artículos de este menú pueden prepararse de manera compatible con DASH: Productos frescos, cuartos de pollo (sin piel), swai, porciones de carne de res (sin exceso de grasa), vieiras, perca oceánica, atún, camarones y especial para batidos. ¡Escanee el código QR para aprender más sobre DASH!



\$24

B

Especial de fin de clases

Pizza de queso, gofres, tiras de pollo (2 lb.), mantequilla de maní y mermelada (1 frasco c/u), queso en lonchas



\$33

C

Especialidad de mariscos

1 lb. c/u: vieiras de bahía, surimi, perca oceánica, medallones de atún y camarones



\$25

D

Especial para batidos

1.5 lb. c/u: fresas, piña, arándanos azules y espinaca (todos los ingredientes congelados)

¡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, 25 de julio en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 10 de julio al mediodía.

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