



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

JUNIO 2026

# MENÚ



Visite [www.FrederickHealth.org/SHARE](http://www.FrederickHealth.org/SHARE) para ordenar.  
Para pedir un intérprete llame al 240-566-7427.

## A Combo Nutritivo: \$31

Piernas de pollo (5 lb)  
Carne molida (1 lb)  
Muslos de pollo (1 lb)  
Filetes de abadejo (pollock) (1 lb)

¡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, muslos/piernas/cuartos de pollo (sin piel) y abadejo (pollock). Las hamburguesas de salmón, pollo y pavo también pueden ser compatibles con DASH, dependiendo del contenido de sodio y grasa saturada. ¡Escanee el código QR para aprender más sobre DASH!



\$38

B

### Caja de parrillada mixta

Pollo en cuartos (5 lb), 4 hamburguesas (1 lb), costillas (3.6 lb), tenders (2 lb), salchicha italiana (1 lb)



\$32

C

### ¿Y la carne roja?

Hamburguesas de salmón, pollo y pavo (2 lb c/u)



\$24

D

### Especial de Fin de Clases

Pizzas de queso (5), nuggets (2 lb), PB&J de fresa (1 frasco), waffles (1 pkg), queso americano (1 pkg)

## ¡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, 27 de junio en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomarán pedidos hasta el 12 de junio al mediodía.

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