



MARZO 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. Tilapia
1 lb. Carne Molida
1 lb. Frijoles Negros

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



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



\$22

B

Especial de Jamon

10 lb. Jamon cortado en espiral



\$25

C

Especial de Frutas Mixtas

Incluirea frutas como Uvas,
Fresas, Arandanos, Pina y mas



\$20

D

Aperitivos Especial

Alitas de Pollo, Camarones,
y Albondigas de Carne



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, Piernas de pollo (sin piel), Tilapia, Frijoles Negros, Frutas, y Camarones (sin empanizar).

¡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 marzo en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 6 de marzo al mediodia.

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