



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

MAYO 2026

MENÚ



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

A Combo Nutritivo: \$31

- 5 lbs. Piernas de Pollo
- 1 lb. Porciones de carne de res
- 1 lb. Pollo Molido
- 1 lb. Tilapia

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



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



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 DASH: productos frescos, piernas de pollo (sin piel), tilapia, cangrejo, camarones, maíz, abadejo, atún, vieiras y perca.



\$37

B

Hervido de cangrejo

- 4 lbs. Cangrejos azules
- 1 lb. Camarones
- 2 lbs. Mazorcas de maíz



\$31

C

Costillas de cerdo especiales

- 2-3.75 lbs. Costillas de cerdo



\$31

D

Mariscos especiales

- 1 lb de cada uno: abadejo, vieiras, atún, camarones empanizados y perca

¡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, 16 de mayo en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 1 de mayo al mediodía.

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