



# NOVIEMBRE 2026 MENU



Visite [frederickhealth.org/SHARE](https://frederickhealth.org/SHARE) para solicitar que le llamen para realizar su pedido o llame al 240-566-7427 para obtener más información. Para pedir un interprete, llame al 240-566-7427.

## A Paquete económico: \$31

Pollo entero

Salchicha molida

Tilapia

Mezcla para relleno

Queso cheddar

Macarrones

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



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



**\$57**

## B Caja de proteínas para las fiestas

6 lbs. pechuga de pavo

2 lbs. lomo de cerdo

2 lbs. salmón



**\$43**

## C Oferta especial de comida para las fiestas

6 lbs. pechuga de pavo

1 lb. judías verdes

1 lb. maíz

1 lb. zanahorias

Mezcla para relleno

1 bolsa de macarrones

1/2 lb. queso cheddar

1 pastel de manzana de 10"

**DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión)** es un plan de alimentación flexible y equilibrado que favorece la salud del corazón. Prepare los siguientes alimentos de este menú de forma compatible con la dieta DASH:

Frutas y verduras frescas, pollo (sin piel), tilapia, pechuga de pavo, lomo de cerdo (sin grasa visible), salmón, judías verdes, maíz y zanahorias.

¡Escanee el código QR para obtener más información sobre DASH!



## ¡Todos pueden compartir! ¿Quieres?

1. Cualquiera puede solicitar una llamada para hacer un pedido en [frederickhealth.org/SHARE](https://frederickhealth.org/SHARE) (se aceptan pagos con tarjeta de crédito y EBT).
2. Si tiene preguntas, llame al 240-566-7427 (SHAR).
3. Las órdenes serán distribuidas de 8:30 a 10 a.m. el sábado 21 de noviembre en el local de Frederick Health Village.
4. Se tomarán pedidos hasta el 6 de noviembre al mediodía.