



OCTUBRE 2026 MENÚ



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

A Combo Nutritivo: \$31

5 lbs. Muslos de Pollo
1 lb. Pollo Molido
12 Huevos
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



DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que apoya la salud del corazón. Los siguientes productos de este menú pueden prepararse de manera compatible con DASH: Frutas y Verduras Frescas, Muslos de Pollo (sin piel), Huevos, Frijoles Negros, Salmón y Fruta Fresca. ¡Escanee el código QR para aprender más sobre DASH!



\$19

B Merienda después de la escuela

2 lb. hamburguesas de pollo;
4 mini pizzas; mantequilla de
maní; mermelada de fresa



\$29

C Especial de salmón

2.5-3 lbs. Filetes de salmón



\$24

D Caja de fruta fresca

5 manzanas Granny Smith; 5 peras
Bartlett; 1 lb. Uvas rojas sin semillas;
1/2 pt. Frambuesas; 2 Toronjas rojas

¡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, 17 de octubre en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 2 de octubre al mediodía.