



SEPTIEMBRE 2026 MENU



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
1 lb. Filetes de abadejo
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), Filetes de Abadejo, Frijoles Negros, Pinzas de Cangrejo, Medallones de Atún y Especial de Batidos. ¡Escanee el código QR para aprender más sobre DASH!



\$27

B

Especial de Mariscos

1 lb. Pinzas de Cangrejo Jonah; 2 lbs.
Camarones Mariposa Empanizados;
1 lb. Medallones de Atún



\$16

C

Especial de Pollo y Waffles

2 lbs. Hamburguesas de
pollo & 20 Waffles



\$15

D

Especial de Batidos

1 lb. c/u de Fresas, Arándanos,
Piña y Espinaca Congeladas

¡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, 19 de septiembre en el local del Frederick Health Village.
4. Se tomaran pedidos hasta el 4 de septiembre al mediodía.