

Algunos sitios están abiertos para comidas para llevar o para comer adentro.  
 La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

<b>Aquatic Park</b>	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Castro Senior Center</b>	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>**Curry Senior Center</b>	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
<b>Downtown Senior Center</b>	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Richmond Senior Center</b>	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
<b>Ruth Brinker Meal Site</b>	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Ruth Brinker Takeout Center</b>	730 Polk St.
Comidas 1:00-4:00 pm Lunes a Viernes <i>(5 comida congeladas incluye leche y fruta)</i>	
<b>Swords To Plowshares- Stanford</b>	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b>	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Visitacion Valley</b>	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro) or dine-in)</i>	

\*\*Este sitio solo atiende a participantes mayores de 60 años. Todos los demás sitios atienden a adultos con discapacidades de 18 a 59 años y a participantes mayores de 60 años.

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2020.

In order to meet these guidelines each meal must contain the following:

- Vitamin C: 1/3 DRI\* each meal (25 mg)
- Vitamin A: 1/3 of DRI at least 3 times per week (250 micrograms)
- 3 oz meat or meat alternative
- 1-2 servings of Vegetables
- 1 serving of fruit or fruit juice
- 1-2 servings of grain (½ from whole grains)
- 1 serving of low-fat milk or milk alternative
- Dessert and fat are optional.
- (\*Dietary Reference Intake)

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand  
 instagram.com/ProjectOpenHand

## PROJECT OPEN HAND

### Menu de Almuerzo

Cecelia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

# FEBRERO 2025

## Ama tu corazón: un compromiso con la salud durante todo el año

¿Sabías que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los Estados Unidos? Algunos factores de riesgo incluyen presión arterial alta, colesterol alto, tabaquismo y diabetes. Pequeños cambios en sus hábitos diarios pueden ayudar a proteger su corazón y mejorar su salud general.



#### Pruebe estas opciones amigables para el corazón:

- **La avena** es rica en fibra soluble, que ayuda a reducir el colesterol LDL, uno de los principales contribuyentes a las enfermedades cardíacas.
- **El salmón** está repleto de ácidos grasos omega-3, que reducen la inflamación y ayudan a reducir los triglicéridos.
- **Las Frutas y verduras** tienen un alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes que favorecen una presión arterial saludable y protegen contra el daño a las células del corazón.
- **Nueces** son una opción saludable para el corazón que aporta proteínas, grasas insaturadas y fibra.
- **Bebe agua!** El agua ayuda a mantener el espesor adecuado de la sangre, lo que facilita el bombeo del corazón. También favorece una presión arterial saludable y ayuda a eliminar el exceso de sodio que puede forzar el corazón.

**Mueve tu cuerpo!** Estar active mantiene el corazón latiendo fuerte. No es necesario que corras una maratón: intent caminar alrededor de la cuadra o bailar en tu sala de estar durante 10 a 15 minutos al día. ¡Todo ayuda!

#### Consejos rápidos para febrero:

- Revise las etiquetas de los alimentos para ver si hay **sodio**. Busque alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción. Por ejemplo, si elige sopa enlatada, busque una que tenga ;a etiqueta "baja en sodio" o revise la etiqueta para asegurarse de que el contenido de sodio sea de 140 mg o menos
- **Utilice menos mantequilla** al cocinar. Los pequeños cambios se suman.



*Tenga en cuenta: Algunas condiciones médicas pueden requerir que siga una restricción de líquidos. Si no está seguro de si debe seguir una restricción, hable con su proveedor medico.*



**Project Open Hand**  
 meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVOS	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días	visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>				Ensalada con Aderezo Ruso Guiso de Cerdo, Frijoles Blancos y Alcachofa Puré de Camote Roll de Trigo Integral Naranja	Ensalada con Aderezo de Ajo Pechuga de Pollo con Ajo y Jengibre Salsa Agridulce Arroz Frito con Verduras Pasas
Ensalada con Aderezo Balsámico Chile Colorado de Carne Arroz Integral Brócoli y Coliflor Naranja	Ensalada de Taco Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camote Pasas	Ensalada con Aderezo Caesar Chile de Cerdo y Frijoles Blancos Quinua y Arroz Integral Camote Manzana	Ensalada de Garbanzos y Camote Salmón al Horno Salsa de Espinacas y Hierbas Rotini de Trigo Integral Brócoli Piña	Ensalada de Cebada Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berenjenas Asadas y Champiñones Puré de Papa Chicharros y Zanahorias Manzana	Ensalada de Pasta Griega Pollo Pomodoro Polenta Verduras Mixtas Naranja	Ensalada de Brócoli y Zanahorias Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca Cebada con Champiñones Camote Pasas
Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada Cesar Pollo con Yogur y Hierbas Arroz Integral Ragú de Frijoles y Espinacas Pasas	Ensalada de Quinua Mole de Cerdo Puré de Chirivías Brócoli Manzana	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate Naranja Tofu & Edamame Arroz Integral Col de Bruselas Piña	Ensalada de Frijoles y Col Rizada Tetrazzini de Pavo Rotini de Trigo Integral Brócoli Manzana	Ensalada de Papa y Huevo Guiso de Fajita de Pollo Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Macarrones Pechuga de Pollo con Ajo Salsa de Champiñones Puré de Papa Col de Bruselas Pasas
Ensalada de Verduras Asadas Salsa de Tomate y Pepino Falafel Salsa Tzatziki Pan de Pita Piña	Ensalada de Verduras Mixtas con Aderezo Ranch Muslo de Pollo con Mostaza Arroz Integral Verduras Pasas	Ensalada de Frijoles Pollo, Brócoli y Guiso de Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Manzana	Ensalada con Aderezo 1000 island Bacalao al Horno Curry de Macao Bulgur con Hierbas Verduras Mixtas Piña	Ensalada de Papa y Huevo Pastel de Carne con Chipotle y Pavo Salsa de Mole Rojo Quinua & Arroz Integral Verduras Mixtas Manzana	Ensalada con Aderezo Southwest Ranch Guiso de Cerdo y Cebada Zanahorias Naranja	Ensalada de Espinacas Cran-Manzana Pechuga de Pollo Balsámico Salsa Pesto de Brócoli Rotini de Trigo Integral Zanahorias Pasas
Ensalada de Col y Cilantro Birria de Carne Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua con Garbanzos Muslo de Pollo Salsa de Chile de Chipotle Puré de Camote Brócoli Pasas	Ensalada con Aderezo Cesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Manzana	Ensalada de Cebada Salmón al Horno Puré de Chirivías Alcachofas y Espinaca Ragú Piña	Ensalada con Aderezo de Limón Cerdo y Pavo Salsa de Curry Verde Quinoa y Arroz Integral Zanahorias Manzana		

## Community Nutrition Program

730 Polk St. San Francisco CA 94109  
Office Hours: M-F 9:00am – 5:00pm  
Phone: 415.447.2300

**Adrian Barrow, Executive Chef**  
**Kristi Friesen, Registered Dietitian**  
**Erika Wong, CNP Director**  
**Raymond Chong, CNP Manager**  
**Erica Corte, CNP Manager**  
**Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM**

El programa de nutrición comunitaria está financiado por: la Oficina sobre el Envejecimiento, USDA, Proyecto Mano Abierta y participantes.

En el raro caso de que un menú tenga más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como una comida alta en sodio.

Comentarios, Sugerencias, Comentarios?

¡Nos encantaría saber de usted! Complete una tarjeta de comentarios sobre comidas la próxima vez que cene con nosotros y entréguesela al coordinador de su sitio.

Tenga en cuenta: Nuestro menú cumple con 1/3 DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D. El dietista de Project Open Hand brindará educación nutricional sobre cómo asegurarse de que está satisfaciendo sus necesidades diarias de vitamina D.

- ✓ Debe tener 60 años de edad o más para ser elegible para nuestro programa de almuerzo para personas mayores
- ✓ Debe tener entre 18 y 59 años para ser elegible para el programa de adultos con discapacidades
- ✓ Traiga una identificación con foto como prueba de edad.
- ✓ Se les pide a todos los nuevos participantes que completen una Intake. Si bien son voluntarios, los datos sobre la admisión se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener fondos del gobierno para el programa.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de comidas. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que recibe.
- ✓ ¡Se fomentan las sonrisas!