

Select sites are open for takeout or dine-in congregate meals.  
 Site information below is subject to change.

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>Aquatic Park</b>   | 890 Beach St.                      |
| Hot Lunch 11:30 AM -12:30 PM Monday through Friday ( <i>Takeout or dine-in</i> )                        |                                    |
| <b>Castro Senior Center</b>   | 110 Diamond St.                    |
| Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Monday through Friday ( <i>Takeout or dine-in</i> )                       |                                    |
| <b>**Curry Senior Center</b>  | 333 Turk St.                       |
| Hot Breakfast 8:30-9:30AM Daily<br>Hot Lunch 10:30 AM -12:30 PM Daily ( <i>Takeout or dine-in</i> )     |                                    |
| <b>Downtown Senior Center</b>   | 481 O'Farrell St.                  |
| Hot Breakfast 9:00-10:00AM Daily<br>Hot Lunch 11:00- 12:00 PM Daily ( <i>Takeout or dine-in</i> )       |                                    |
| <b>Richmond Senior Center</b>   | 6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor |
| Hot Lunch 11:30am – 12:30pm (Monday through Friday ( <i>dine-in only</i> ))                             |                                    |
| <b>Ruth Brinker Meal Site</b>   | 730 Polk St.                       |
| Hot Lunch 10:30-12:30 Monday through Friday ( <i>Takeout or dine-in</i> )                               |                                    |
| <b>Ruth Brinker Takeout Center</b>  | 730 Polk St.                       |
| Takeout meals 1:00 – 4:00pm, Monday through Friday ( <i>5 frozen meals including milk &amp; fruit</i> ) |                                    |
| <b>Swords To Plowshares- Stanford</b>   | 250 Kearny St                      |
| Hot Lunch: 11:30 AM-12:30 PM Daily ( <i>Takeout or dine-in</i> )  |                                    |
| <b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b>   | 660 Lombard St.                    |
| Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Monday through Friday ( <i>Takeout or dine-in</i> )                       |                                    |
| <b>Visitacion Valley</b>  | 66 Raymond Ave.                    |
| Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Daily ( <i>Takeout or dine-in</i> )                                       |                                    |

**\*\*This site only serves participants age 60+. All other sites serve Adults with Disabilities age 18 to 59, and participants 60+.**

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

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

# Enero 2025

## Agua: Esencial para la vida

Se pierde agua todos los días a través de la orina, las deposiciones, el sudor y la respiración. La pérdida de agua puede aumentar por el poco consumo de líquidos, fiebre, vómitos, diarrea y ciertos medicamentos.

Debes reemplazar continuamente el suministro de agua de tu cuerpo. Su cuerpo le dice que beba haciendo que se le seque la boca y sienta sed. A veces tus señales se confunden: crees que tienes hambre cuando en realidad tienes sed. A medida que envejece, es posible que se olvide de beber agua durante el día y no sienta sed: su sensación de sed disminuye. Cuando la pérdida de agua es mayor que la ingesta, su cuerpo se deshidrata.

Dehydration can affect your whole body. It can make you feel headache, tired, weak, dizzy, irritable, confused, and cause digestive issues. It can also result in constipation, kidney stones, and urinary tract infections.

¿Cuánta agua debes beber todos los días? Es una pregunta simple pero no una respuesta fácil. La creencia generalmente aceptada es de ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Esto puede ser adecuado para algunos, pero no es una recomendación única para todos. Las recomendaciones para la ingesta de agua en adultos dependerán del sexo, la edad y el nivel de actividad. Según la Academia de Nutrición y Dietética, un buen objetivo es 13 tazas para hombres y 9 tazas para mujeres. Los alimentos también contribuyen a la ingesta de agua. Una dieta rica en verduras y frutas puede representar el 20% de sus necesidades de líquidos

#### Consejos para beber más agua a diario:

- Comience el día bebiendo un vaso de agua tan pronto como se despierte, antes de tomar café o té.
- Lleva una botella de agua recargable dondequiera que vayas.
- Fíjese objetivos: realice un seguimiento de su progreso
- El agua corriente puede resultar un poco aburrida.
- Reemplaza las bebidas azucaradas con agua para evitar calorías vacías.



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 médico.



Project Open Hand  
 meals with love

| LUNES  | MARTES   | MIERCOLES   | JUEVES  | VIERNES  | SABADO  | DOMINGO  |
|--|--|---|---|--|---|--|
| Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.<br>Se sirve leche todos los días                                     | visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>   | Ensalada de Caesar<br><b>Chile de Cerdo y Frijoles Blancos</b><br>Quinua y Arroz Integral<br>Camotes<br>Manzana                   | Ensalada de Garbanzos y Camotes<br><b>Salmón al Horno</b><br>Espinaca y Salsa de Hierbas<br>Rotini de Trigo Integral<br>Brócoli<br>Pina             | Ensalada de Cebada<br><b>Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berenjena Asadas y Champiñones</b><br>Puré de Papas<br>Chicharos y Zanahorias<br>Manzana | Ensalada de Pasta Griega<br><b>Pollo Pomodoro</b><br>Polenta<br>Verduras Mixtas<br>Naranja            | Ensalada de Brócoli y Zanahoria<br><b>Pechuga de Pollo al Ajo</b><br><b>Salsa Cremosa de Albahaca</b><br>Cebada con Champiñones<br>Camotes<br>Pasas            |
| Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel<br><b>Stroganoff de Carne</b><br>Rotini de Trigo Integral<br>Brócoli<br>Naranja | Ensalada de Caesar<br><b>Pollo con Yogur y Hierbas</b><br>Arroz Integral<br>Frijoles y Espinacas<br>Pasas                      | Ensalada de Quinua<br><b>Mole de Cerdo</b><br>Puré de Chirivías<br>Brócoli<br>Manzana   | Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate<br><b>Salmón al Horno</b><br>Tofu de Naranja Tofu y Edamame<br>Arroz Integral<br>Col de Bruselas<br>Pina | Ensalada de Frijoles y Col Rizada<br><b>Tetrazzini de Pavo</b><br>Rotini de Trigo Integral<br>Brócoli<br>Manzana                                   | Ensalada de Papa y Huevo<br><b>Guiso de Fajita de Pollo</b><br>Arroz Integral<br>Zanahoria<br>Naranja | Ensalada de Macarrones<br><b>Pechuga de Pollo al Ajo</b><br>Puré de Papa<br>Col de Bruselas<br>Pasas   |
| Ensalada de Brócoli y Zanahoria<br><b>Guiso de Carne y Cebada</b><br>Camotes<br>Naranja                                | Ensalada de Verdes<br>Mixtos con Aderezo Ranch<br><b>Muslo de Pollo a la Mostaza</b><br>Arroz Integral<br>Verduras<br>Pasas    | Ensalada de Frijoles<br><b>Pollo, Brócoli y Guiso de Queso Cheddar</b><br>Rotini de Trigo Integral<br>Manzana                     | Ensalada con Aderezo 1000 island<br><b>Bacalao al Horno</b><br><b>Curry de Macao</b><br>Bulgur con Hierbas<br>Verduras Mixtas<br>Pina               | Ensalada de Papa y Huevo<br><b>Pastel de Carne con Chipotle y Pavo</b><br>Quinua y Arroz Integral<br>Verduras Mixtas<br>Manzana                    | Ensalada con Aderezo Ranch<br><b>Guiso de Cerdo y Cebada</b><br>Zanahoria<br>Naranja                  | Ensalada de Espinacas y con Arándanos<br><b>Pechuga de Pollo Balsámico</b><br><b>Salsa Pesto de Brócoli</b><br>Rotini de Trigo Integral<br>Zanahorias<br>Pasas |
| Ensalada de Col y Cilantro<br><b>Birria de Carne</b><br>Arroz Integral<br>Zanahorias<br>Naranja                        | Ensalada de Quinua con Garbanzoso<br><b>Muslo de Pollo</b><br><b>Salsa de Chile Chipotle</b><br>Puré de Camote<br>Bró<br>Pasas | Ensalada con Aderezo Caesar<br><b>Guiso de Cerdo y Garbanzos</b><br>Quinua y Arroz Integral<br>Coliflor<br>Manzana                | Ensalada de Cebada<br><b>Salmón al Horno</b><br><b>Puré de Chirivía</b><br>Alcachofas y Espinacas<br>Pina   | Ensalada con Aderezo de Limón<br><b>Patty de Cerdo y Pavo Salsa de Curry Verde</b><br>Quinua y Arroz Integral<br>Zanahoria<br>Manzana              | Ensalada de Taco<br><b>Tinga de Pollo</b><br>Arroz Integral<br>Verduras<br>Naranja                    | Ensalada con Aderezo Ranch<br><b>Pechuga de Pollo con Yogur y Hierbas</b><br>Salsa de Aicaparras y Tomate<br>Cebada y Verduras<br>Pasas                        |
| Ensalada de Macarroni<br><b>Carne y Brócoli</b><br>Arroz Integral<br>Zanahoria<br>Naranja                              | Ensalada de Cebada<br><b>Muslo de Pollo con Comin</b><br>Tikka Masala<br>Puré Chirivías y Papas<br>Verduras Mixtas<br>Pasas    | Ensalada Con Aderezo Miel y Mostaza<br><b>Guiso de Pollo t Lentejas</b><br>Rotini de Trigo Integral<br>Verduras Mixtas<br>Manzana | Ensalada de Maiz y Tomate<br><b>Bacalao al Horno</b><br><b>Salsa Chimichurri</b><br>Arroz Integral<br>Ragú de Lentejas y Tomate<br>Pina             | Ensalada de Papa y Huevo<br><b>Boloñesa de Carne y Pavo</b><br>Macarroni de Trigo Integral<br>Brócoli<br>Manzana                                   |   |  |

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

## 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.

- ✓ 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!