

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

Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
Downtown Senior Center	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>	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro) or dine-in)</i>	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Daily <i>(Takeout or dine-in)</i>	

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

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2015.

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

Kayla Kamen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Noviembre 2024

Mes de Concientización sobre la Diabetes



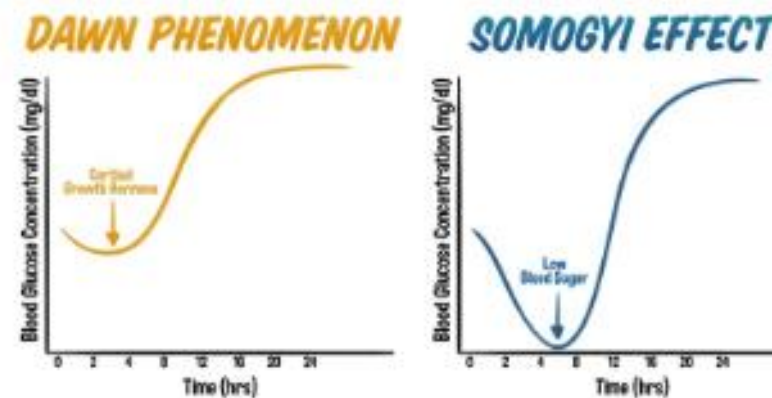
Controlar la diabetes es similar a hacer malabarismos mientras se anda en monociclo sobre una cuerda floja. Si bien puede parecer imposible hacerlo todo, se puede lograr con práctica, acceso a recursos y apoyo. También requiere una comunicación constante con su equipo de atención médica para garantizar que los valores de laboratorio estén dentro de los límites normales y se eviten más complicaciones. La clave para controlar la diabetes es mantener el control de la glucosa en sangre. Además de las intervenciones farmacológicas, las personas con diabetes pueden controlar su glucosa mediante la dieta y el estilo de vida.

Comience con estos consejos:

- Limitar los dulces azucarados y concentrados (jugos, pasteles, galletas, etc.)
- Combinar gfrutas y alimentos endulzados con fibra, grasas o proteínas para retardar la digestion y la absorción de glucose (es decir, frutas + nueces)
- Optar por cereals integrales en lugar blancos (pan integral, arroz integral)
- Coma cada dos horas para mantener constantesb los nivelesv de azúcar.
- Ejercicio regular diario

El fenómeno del amanecer es el nombre que recibe un episodio de niveles altos de azúcar en sangre que se produce en las primeras horas de la mañana. Para ayudar a reducirlos casos fenómeno del amanecer, intente limitar los alimentos ricos en carbohidratos antes de acostarse. En su lugar, coma alimentos ricos en proteínas y haga ejercicio ligero después de la cena, como una caminata por el vecindario.

De manera similar, el efecto Somogyi es el azúcar en las mañanas y la aparición de niveles bajos de azúcar en la sangre por las noches. A menudo va seguido de un episodio de euphoria. La idea es que hay unaymento en el nivel de azúcar en sangre en respuesta a las hormonas liberadas durante un nivel bajo de azúcar en sangre. Para ayudar a controlar esto, se recomienda reducir los carbohidratos antes de acostarse.



¿Quiere aprender más sobre cómo controlar su diabetes? Visita <https://diabetes.org/>





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
 Department of Disability
 and Aging Services

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU NOVIEMBRE 2024

Nourish & engage our community by providing meals with love to the sick and the elderly.

S	MARTES	MIERCOLES	JUEVOS	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
This Menu Is Subject To Change Without Notice. Milk Is Served Every Day visit us at www.openhand.org				Ensalada de Macarrones Chile de Pavo Arroz Integral Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas Guiso de Pollo Champiñones Polenta Calabaza Naranja	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Tomate Quinua y Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta	
	Ensalada de Brócoli y Zanahorias Guiso de Carne y Cebada Camotes Naranja	Ensalada de Verdes Mixtas con Aderezo Ranch Muslo de Pollo a la Mostaza Arroz Integral Verduras Puré de Manzana	Ensalada de Frijoles Pollo, Brócoli, Guiso de Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Plátano	Ensalada con Aderezo 1000 Island Bacalao al Horno Curry de Macao Bulgur con Hierbas Naranja	Ensalada de Papa y Huevo Pastel de Carne con Chipotle y Pavo Salsa De Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Plátano	Ensalada con Aderezo Ranch Guiso de Cerdo y Cebada Zanahorias Naranja	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Pechuga de Pollo Balsámico Salsa Alfredo Rotini de Trigo Integral Verduras de Raíz Vaso de Fruta
	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Agucate Birria de Res Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua y Garbanzos Muslo de Pollo Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Manzana	Ensalada con Aderezo Caesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Plátano	Ensalada con Aderezo de Limón Salmón con Ajo y Hierbas Rotini de Trigo Integral Alcachofas y Espinacas Naranja	Ensalada de Maíz y Tomate Pavo Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Taco Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta
	Ensalada de Macarrones Guiso de Carne Arroz Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Muslo de Pollo con Comino Tikka Masala Quinua y Arroz Integral Zanahorias Puré de Manzana	Ensalada de Cebada Pollo y Guiso de Lentejas Puré de Chirivias y Camotes Verduras Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Agucate Bacalao al Horno Salsa Dijon Arroz Integral Tomate y Lentejas Naranja	Ensalada de Camote Gulash de Pavo Polenta Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo Ruso Cerdo, Frijol Blanco y Guiso Alcachofas Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua con Aderezo Feta y Garbanzos Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa de Champiñones Puré de Chirivias y Camote Vaso de Fruta
	Ensalada con Aderezo Balsámico Carne y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Naranja	Ensalada de Taco Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camotes Puré de Manzana	Ensalada de Pasta al Pesto Miel y Ajo Asado Salmón Glaseado Salsa Toscana de Limón Papas Rostisados Ejotes Y Alcachofas Plátano Pie de Manzana	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Pechuga de Pavo Asado con Salsa de Pavo Rollo de Trigo Integral Puré de Papas Puré de Camotes Naranja Pie de Calabaza	Ensalada con Aderezo Italiano Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berenjena y Champiñones Bulgur con Hierbas Chicharos y Zanahorias Plátano	Ensalada de Pasta Greiga Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Naranja	

Feliz Día de Acción de Gracias!
 Feliz Día de Acción de Gracias!

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!