

Algunos sitios están abiertos para comidas colectivas para llevar o para cenar. La información del sitio a continuación está sujeta 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>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 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

Ryan Farquhar, Registered Dietitian at Project Open Hand

# Octubre 2024

## Uso de todos los productos :ahorre dinero, deje de desperdiciar

Uno de los problemas más apremiantes en la cocina es el desperdicio de alimentos, ya que al año se desperdician alrededor de 120 mil millones de libras de alimentos. ¡Para este mes, el equipo de nutrición de Project Open Hand quiere compartir algunos consejos para reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero en comestibles!

#### Beneficios Económicos

Usar todas las partes del product puede generar ahorros de costos, ya queda cada parte reduce la necesidad de comprar ingredients adicionales. Por ejemplo, las hojas de remolacha, que a menudo se desechan, se puede saltear o agregar a sopas y ensaladas. De manera similar, las puntas de zanahoria se pueden usar como base para hacer salsa pesto para pasta. Aprovechando al máximo cada parte de sus productos, puede estirar aún más su presupuesto para comestibles.

#### Creatividad Culinaria

Al utilizar todas las partes del producto, puedes experimentar con nuevas recetas. Por ejemplo, las cáscaras de papa se pueden transformar en chips crujientes y las frutas demasiado maduras se pueden hornear en deliciosos panes o muffins. Esta práctica no solo ayuda a reducir el desperdicio, sino que también le permite probar cosas nuevas con elementos que alguna vez desperdició. Explorar recetas que incorporan partes de vegetales que se usan con menos frecuencia puede ser una experiencia divertida y gratificante.

#### Valor Nutricional

Algunas de las partes de los productos que desechamos también son ricas en nutrientes. Las hojas de remolacha están repletas de vitaminas A, C y K, así como de minerales como el calcio y el hierro. Del mismo modo, las hojas de coliflor son ricas en fibra y antioxidantes. Al agregar estas partes a nuestra dieta, podemos mejorar nuestra nutrición y aprovechar al máximo los alimentos que compramos.

#### Consejos prácticos para reducir el desperdicio

- Planifique las comidas: cree planes de alimentación semanales que utilicen varias partes del producto. Por ejemplo, planea usar hojas de cebolla verde para agregar encima de los fideos para obtener un sabor suave a cebolla mientras agrega los bulbos de cebolla verde a otro plato como salteado que necesita un sabor más fuerte.
- Soluciones de almacenamiento: asegúrese de almacenar los artículos en el refrigerador o en el mostrador de manera adecuada para evitar que maduren demasiado. Los alimentos que estén demasiado maduros se pueden congelar para conservarlos. También puedes guardar sobras de verduras o carne en el congelador hasta que tengas suficientes para hacer un caldo o sopa.
- Exploración de recetas: busque recetas diseñadas para utilizar restos de verduras o partes de productos agrícolas menos comunes. Por ejemplo, también puedes usar cáscaras de plátano demasiado maduras en tu pan de plátano si quieres un sabor a plátano más fuerte.
- Compostaje: si no puede utilizar todas las partes de sus productos, considere agregarlos a un recipiente de compostaje para que los alimentos se utilicen para crear una mejor tierra para cultivar más alimentos.

Al adoptar estas practicas, puede lograr un gran impacto en la reducción del alimentos!



Si vas a tallar calabazas este Halloween ¡intente cocinar con las semillas de Calabaza!



Project Open Hand  
 meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Ensalada Mixta con Aderezo Ranch <b>Muslo de Pollo a la Mostaza</b> Arroz Integral Verduras Puré de Manzana <b>1</b>	Ensalada de Frijoles <b>Pollo, Brócoli, y Guiso de Queso Cheddar</b> Rotini de Trigo Integral Plátano <b>2</b>	Ensalada con Aderezo 1000 island <b>Bacalao al Horno</b> Curry de Macao Bulgur con Hierbas Naranja <b>3</b>	Ensalada de Huevo y Papa <b>Pastel de Carne Chipotle y Pavo</b> <b>Salsa de Mole Rojo</b> Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Plátano <b>4</b>	Ensalada con Aderezo Ranch <b>Guiso de Cerdo y Cebada</b> Zanahorias Naranja <b>5</b>	Ensalada de Brócoli y Zanahoria <b>Pechuga de Pollo Balsámico</b> <b>Salsa Alfredo</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Vaso de Fruta <b>6</b>
Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate <b>Birria de Res</b> Arroz Integral Zanahorias Naranja <b>7</b>	Ensalada de Quinua con Garbanzos <b>Muslo de Pollo</b> <b>Salsa Marinara</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Mazana <b>8</b>	Ensalada con Aderezo Caesar <b>Guiso de Cerdo y Garbanzos</b> Quinoa y Arroz Integral Coliflor Plátano <b>9</b>	Ensalada con Aderezo de Limón <b>Salmón con Ajo y Hierbas</b> Rotini de Trigo Integral Alcachofas y Espinacas Naranja <b>10</b>	Ensalada de Maíz y Tomate <b>Pavo</b> <b>Salsa de Curry Verde</b> Quinua y Arroz Integral Verduras Plátano <b>11</b>	Ensalada de Taco <b>Tinga de Pollo</b> Arroz Integral Verduras Naranja <b>12</b>	Ensalada con Aderezo Ranch <b>Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas</b> Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta <b>13</b>
Ensalada de Macarrones <b>Guiso de Carne</b> Arroz Integral Brócoli Naranja <b>14</b>	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel <b>Muslo de Pollo con Comino</b> Tikka Masala Quinua y Arroz Integral Zanahorias Puré de Manzana <b>15</b>	Ensalada de Cebada <b>Pollo y Guiso de Lentejas</b> Puré de Chirivías y Camotes Verduras Plátano <b>16</b>	Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate Avocado Herb Dressing <b>Bacalao al Horno Salsa Dijon</b> Arroz Integral Tomate y Lentejas Naranja <b>17</b>	Ensalada de Camote <b>Gulash de Pavo</b> Polenta Brócoli Plátano <b>18</b>	Ensalada con Aderezo Ruso <b>Cerdo, Frijol Blanco y Guiso de Alcachofas</b> Arroz Integral Zanahorias Naranja <b>19</b>	Ensalada de Quinua con Feta y Garbanzos <b>Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas</b> Salsa de Champiñones Puré de Chirivías y Camotes Vaso de Fruta <b>20</b>
Ensalada con Aderezo Balsámico <b>Carne y Lentejas</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Naranja <b>21</b>	Ensalada de Taco <b>Muslo de Pollo</b> <b>Salsa Verde</b> Arroz Integral Camotes Puré de Manzana <b>22</b>	Ensalada con Aderezo Caesar <b>Chile de Cedro</b> Quinua y Arroz Integral Verduras Plátano <b>23</b>	Ensalada de Garbanzo y Camote <b>Salmón al Horno</b> <b>Salsa de Paprikash</b> Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja <b>24</b>	Ensalada con Aderezo Itaiano <b>Pastel de Carne de Pavo</b> <b>Salsa de Berenjena y Champiñones</b> Bulgur de Hierbas Chicharos y Zanahorias Plátano <b>25</b>	Ensalada de Pasta Griega <b>Guiso de Pollo Pomodoro</b> Polenta Verduras Naranja <b>26</b>	Ensalada con Aderezo Ranch <b>Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca</b> Cebada y Champiñones Verduras Vaso de Fruta <b>27</b>
Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel <b>Stroganoff de Carne</b> Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja <b>28</b>	Ensalada con Aderezo Caesar <b>Muslo de Pollo al Horno</b> Arroz Integral Espinaca de Frijol Blanco Puré de Manzana <b>29</b>	Ensalada de Camoteo <b>Mole de Cerdo y Frijoles Negros</b> Quinua Brócoli Plátano <b>30</b>	Ensalada de Espinacas y Arándanos <b>Tiliapia al Horno Salsa de Coco Brasileña</b> Arroz Integral Papas Asadas con Verduras Melon <b>31</b> <i>Happy Halloween!</i>		visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días

**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: el Departamento de Servicios para Personas Mayores y Discapacitados de la Ciudad de San Francisco, 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 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 progr
- ✓ Traiga una identificación con fotografía como prueba de edad.
- ✓ A todos los nuevos participantes se les pide que completen una admisión. Si bien son voluntarios, los datos del Intake se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener financiación gubernamental para el programa.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de alimentación. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que reciba.
- ✓ ¡Se animan sus sonrisas!