

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas colectivas para llevar o para cenar. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez por semana para fomentar el refugio en el lugar a week to encourage shelter in place.

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, primer piso, de lunes a viernes de 1 a 4 p. m. para recoger 5 comidas congeladas para la semana. Las comidas también incluyen leche y fruta. Si tiene alguna pregunta sobre las comidas para recoger, llame al 415-447-2379 durante el horario de recogida de 1 a 4 p. m.

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>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>	

**\*\*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 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  
twitter.com/ProjectOpenHand  
instagram.com/ProjectOpenHand

## PROJECT OPEN HAND

### Menu De Desayuno

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

# Septiembre 2024

## Food Safety Awareness Month

Según los CDC, 1 de cada 6 estadounidenses se enferma por comer alimentos contaminados cada año..



Cualquiera puede sufrir una intoxicación alimentaria, pero ciertos grupos tienen más probabilidades de enfermarse y sufrir una enfermedad más grave. Los adultos mayores tienen un mayor riesgo porque a medida que envejecen, sus sistemas inmunológicos les resulta más difícil combatir las infecciones

#### ¿Cómo puedes mantener tus alimentos seguros?

**Limpiar:** lavarse las manos durante al menos 20 segundos con agua caliente y jabón antes de preparar los alimentos y antes de comer. Mantenga sus encimeras y platos limpios después de cada uso.

**Separar:** carne cruda y productos crudos de alimentos listos para comer, para reducir el riesgo de contaminación cruzada de bacterias desde algo como pollo crudo hasta arroz integral cocido.

**Cocinar:** los alimentos para evitar que crezcan bacterias. Las bacterias pueden crecer rápidamente a temperatura ambiente, así que mantengan los alimentos frescos en el refrigerador para limitar este riesgo.

**Enfriar:** los alimentos para evitar que crezcan bacterias. Las bacterias pueden crecer rápidamente a temperatura ambiente, así que mantengan los alimentos frescos en el refrigerador para limitar este riesgo.

En los sitios de comida de Project Open Hand, tomamos todas las precauciones para mantener los alimentos a salvo de la contaminación. ¡Utilice estas pautas para ayudar a proteger sus alimentos también en casa!

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, visite [www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling](http://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/safe-food-handling).





# PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU SEPTIEMBRE 2024

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	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>					Enchilada Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta <b>1</b>
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>2</b>	Aveno al Horno con Plátano Salchicha de Pavo Camote Puré de Manzana <b>3</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>4</b>	Avena al Horno con Arándanos Hash Naranja <b>5</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>6</b>	Avena con Canela y Pasas Salchicha de Pavo Papa Naranja <b>7</b>	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta <b>8</b>
Huevos Revueltos Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>9</b>	Frittata Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana <b>10</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>11</b>	Frittata de Albahaca Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>12</b>	Avena con Canela y Pasas Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>13</b>	Huevos Revueltos Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>14</b>	Enchilada Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta <b>15</b>
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>16</b>	Aveno al Horno con Plátano Salchicha de Pavo Camote Puré de Manzana <b>17</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>18</b>	Avena al Horno con Arándanos Hash Naranja <b>19</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>20</b>	Avena con Canela y Pasas Salchicha de Pavo Papa Naranja <b>21</b>	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta <b>22</b>
Huevos Revueltos Salsa Casera Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>23</b>	Frittata Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana <b>24</b>	Huevos Revueltos Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>25</b>	Frittata de Albahaca Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>26</b>	Avena con Canela y Pasas Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano <b>27</b>	Huevos Revueltos Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>28</b>	Enchilada Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta <b>29</b>
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja <b>30</b>	<b>Tenga en cuenta:</b> 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 Associate 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!