

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

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>	

****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 Almuerzo

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 cda 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.





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM 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 menu está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todo los días.	visit us at www.openhand.org					Ensalada de Brócoli y Zanahoria 1 Pechuga de Pollo Balsámico Salsa Alfredo Rotini de Trigo Integral Verduras de Raíz Vaso de Fruta
Ensalada de Col y Cilantro 2 Carne de Res y Brócoli Szechwan Arroz Integral Frito con Verduras Ensalada de Fruta <i>Feliz Día del Trabajo</i>	Ensalada de Quinoa con Garbanzos 3 Muslo de Pollo Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Manzana	Ensalada con Aderezo Caesar 4 Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinoa y Arroz Integral Coliflor Plátano	Ensalada con Aderezo Limón 5 Salmón con Ajo y Hierbas Rotini de Trigo Integral Alcachofas y Espinacas Naranja	Ensalada de Maíz y Tomate 6 Pavo Salsa de Curry Verde Quinoa y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Taco 7 Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch 8 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta
Ensalada de Macarrones 9 Guiso de Carne Arroz Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza 10 Muslo de Pollo Tikka Masala Quinoa y Arroz Integral Zanahorias Puré de Manzana	Ensalada de Cebada 11 Pollo y Guiso de Lentejas Puré de Chirivías y Camotes Verduras Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate 12 Bacalao al Horno Salsa Dijon Arroz Integral Tomate y Lentejas Naranja	Ensalada de Camote 13 Gulash de Pavo Polenta Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo Ruso 14 Cerdo, Frijol Blanco y Guiso de Alcachofas Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinoa con Queso Feta y Garbanzos 15 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa de Champiñones Puré de Chirivías y Camote Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo Balsámico 16 Carne y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Naranja	Ensalada de Taco 17 Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camotes Puré de Manzana	Ensalada con Aderezo Caesar 18 Chili de Cerdo Quinoa y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Garbanzos y Camote 19 Salmón al Horno Salsa Paprikash Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo Italiano 20 Pastel de Carne de Pavo Salsa de Verenjena y Champiñones Bulgur con Hierbas Plátano	Ensalada de Pasta Griega 21 Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch 22 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca Verduras Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza 23 Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo Caesar 24 Muslom de Pollo al Horno Arroz Intergral Espinacas con Frijoles Blancos Puré de Manzana	Ensalada de Camote 25 Pork & Black Bean Mole de Cerdo y Frijoles Negros Quinoa Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate 26 Salmón al Horno Cuscús y Quinoa Ratatouille Naranja	Ensalada de Macarrones 27 Chili de Pavo Arroz Integral Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas 28 Guiso de Pollo y Champiñones Polenta Calabaza Naranja	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada 29 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salasa Cremosa de Tomate Quinoa y Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta
Ensalada de Brócoli y Zanahoria 30 Guiso de Carne y Cebada Camotes Naranja	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 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!