

Las comidas se sirven por orden de llegada.
La información del centro está sujeto a cambios.

UBICACIÓN	ALMUERZO <i>Lunes-Viernes solamente</i>	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM <i>Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente</i>	8:30 AM – 9:30 AM <i>Consumir en el centro o para llevar</i> Diario
Downtown Senior Center 481 O'Farrell Street	11:00 AM – 12:00 PM	9:00 AM – 10:00 AM <i>Consumir en el centro o para llevar</i> Lunes-Viernes
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Steet	10:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	11:30 AM – 12:30 PM	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	11:30 AM – 12:30 PM	—

¿Comentarios, Surgerencias, Opiniones?

Nos encantaría saber de usted! Por favor, complete una tarjeta de comentarios cuando come con nosotros y deposítela en la caja de recolección.

**MANTÉNGASE
CONECTADO CON
PROJECT OPEN
HAND:**



@ProjectOpenHand

Project Open Hand

JULIO
2026

Menú de Almuerzo

By Varsha Bhanoor, Dietetic Intern at Project Open Hand

Mantente fresco e hidratado: Nutrición inteligente para el verano

Por qué es importante la hidratación

El agua ayuda a tu cuerpo a regular la temperatura, favorecer la digestión y mantener altos los niveles de energía. En climas cálidos, pierdes más líquidos a través del sudor, lo que aumenta tu riesgo de deshidratación.

Signos de deshidratación

- Boca o labios secos
- Orina de color amarillo oscuro
- Sensación de mareo o cansancio
- Dolor de cabeza

Es posible que los adultos mayores no sientan sed, por lo que es importante beber líquidos con regularidad.

¿Cuánto necesitas?

La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente entre 8 y 10 tazas (64 y 80 onzas) de líquidos al día, y más en climas cálidos a al realizar actividades.

Come tu Agua

Los alimentos hidratantes pueden ayudarte a cubrir tus necesidades de líquidos.

Comida y Beneficio

Melon - 90% agua + refrescante
Pepino - Continido de Agua muy alta
Naranjas - Fluidos + vitamina C
Yogur - Proteína + hidratación

Conejos inteligentes para la hidratación

- Lleva una botella de agua
- Bbe sorbos de agua cada 1 o 2 horas
- Dale sabor al agua con frutas o hierbas
- Limita la bebidas azucaradas y los refrescos
- Elige sopas, batidos o leche



Prueba Esto

Agua infusionada: Añade limón + menta, o bayas + pepino. Enfría y ¡disfruta!

Recordatorio rápido

No esperes a tener sed; bebe líquidos a lo largo del día.

Julio 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Guiso de Cerdo y Garbanzos 1 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Arroz Integral Naranja Coliflor	Salmón al Homo 2 Ensalada de Quinoa con Frijoles Puré Chirivías & Papas Naranja Alcachofas y Espinacas	Comida Festiva: 3 Hamburguesa de Res con Tomate y Lechuga en Pan Integral Ensalada de Papa y Huevo Melón
Carne y Lentejas 6 Ensalada con Aderezo Ranch Arroz Integral Vaso de Fruta Brócoli	Muslo de Pollo con Salsa Italiana 7 Lechuga con Aderezo Caesar Rotini de Trigo Chicharos y Integral Zanahorias Salsa Marinara Mazana	Guiso de Pollo y Lentejas 8 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Puré de Papas Naranja Pan Integral Verduras Mixtas	Blackened Salmó Ennegrecido 9 Ensalada de Frijoles Pilaf de Arroz Naranja Sofrito	Bolonesa de res y Pavo 10 Ensalada con Aderezo Vinagre de vino Tinto Rotini de Trigo Vaso de Fruta Integral
Chile de Carne 13 Ensalada con Aderezo Balsámico Arroz Integral Camotes Vaso de Futa	Muslo de Pollo con cinco Especies 14 Ensalada de Pasta Arroz Blanco Salteado de Verduras Asiáticas de Sichian Manzana	Chili de Cerdo y Frijoles Blancos 15 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Roasted Sweet Potatoes Brown Rice Orange	Salmón al Homo 16 con Salsa de Espinas y Limón Ensalada de Tomate y Maíz Pan integral Brócoli Puré de Papas Naranja	Filete de Bacalao 17 Ensalada de Espárragos y Frijoles con Aderezo Limón Primavera de Arroz Integral Verduras Vaso de Fruta
Stroganoff de Carne 20 Ensalada de Chicory con Cítrico Puré Chirivías & Papas Chicharos y Zanahorias Pan Integral Vaso de Fruta	Muslo de Pollo con Salsa 21 Ensalada de Macarrones Puré de Camote Manzana Brócoli	Piernas de Pollo con Dijon 22 Ensalada con Hierbas y Queso Feta Pilaf de Arroz Naranja	Salmón al Homo 23 Camote con mostaza cremosa de Miel Vegetales Agridulce Naranja Arroz Integral	Bacalao a la Pimienta de Limón 24 Ensalada con Aderezo Caesar Ratatouille Quinoa & Arroz Integral Crema de Vaso de Fruta Aguacatee
Guiso de Carne con Hierbas 27 Ensalada con Aderezo Balsámico Puré Chirivías & Pan Integral Papas Vaso de Fruta	Pollo con Chicharos 28 Ensalada de Pasta Arroz Blanco Manzana con Hierbas	Pollo, Espárragos y Queso Cheddar 29 Ensalada de Brócoli y Zanahorias Arroz Integral Naranja	Filete de Bacalao 30 Ensalada de Frijoles Verduras al Curry con Coco Naranja Arroz Integral	Salmón al Homo con 31 Salsa Verde Ensalada con Thousand Verduras Mixtas Quinoa & Arroz Integral Vaso de Fruta

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
Horario de Oficina: M-F 8:00am-4:00pm
Teléfono: 415.447.2379
Correo electrónico: cnp@openhand.org

El Community Nutrition Program (CNP) está financiado por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades y Adultos Mayores de la Ciudad de San Francisco, el USDA, Project Open Hand y las contribuciones de los participantes en las comidas.
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.
La leche se sirve a diario.



Si un menú contiene más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como comida alta en sodio, lo cual se indicará con un salero en el menú de ese día.

Tenga en cuenta: Nuestro menú cubre 1/3 de la IDR para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D. El dietista del Proyecto Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurar que usted cubra sus necesidades diarias de vitamina D.

Las comidas se sirven por orden de llegada.
La información del centro está sujeto a cambios.

UBICACIÓN	ALMUERZO <i>Lunes-Viernes solamente</i>	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM <i>Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente</i>	8:30 AM – 9:30 AM <i>Consumir en el centro o para llevar</i> Diario
Downtown Senior Center 481 O'Farrell Street	11:00 AM – 12:00 PM	9:00 AM – 10:00 AM <i>Consumir en el centro o para llevar</i> Lunes-Viernes
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Steet	10:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	11:30 AM – 12:30 PM	—
Visitation Valley 66 Raymond Avenue	11:30 AM – 12:30 PM	—

¿Comentarios, Surgerencias, Opiniones?

Nos encantaría saber de usted! Por favor, complete una tarjeta de comentarios cuando come con nosotros y deposítela en la caja de recolección.

**MANTÉNGASE
CONECTADO CON
PROJECT OPEN
HAND:**



@ProjectOpenHand

Project Open Hand Menú de Desayuno

JULIO
2026

By Varsha Bhanoor, Dietetic Intern at Project Open Hand

Mantente fresco e hidratado: Nutrición inteligente para el verano

Por qué es importante la hidratación

El agua ayuda a tu cuerpo a regular la temperatura, favorecer la digestión y mantener altos los niveles de energía. En climas cálidos, pierdes más líquidos a través del sudor, lo que aumenta tu riesgo de deshidratación.

Signos de deshidratación

- Boca o labios secos
- Orina de color amarillo oscuro
- Sensación de mareo o cansancio
- Dolor de cabeza

Es posible que los adultos mayores no sientan sed, por lo que es importante beber líquidos con regularidad.

¿Cuánto necesitas?

La mayoría de los adultos necesitan aproximadamente entre 8 y 10 tazas (64 y 80 onzas) de líquidos al día, y más en climas cálidos a al realizar actividades.

Come tu Agua

Los alimentos hidratantes pueden ayudarte a cubrir tus necesidades de líquidos.

Comida y Beneficio

Melon - 90% agua + refrescante
Pepino - Continido de Agua muy alta
Naranjas - Fluidos + vitamina C
Yogur - Proteína + hidratación

Conejos inteligentes para la hidratación

- Lleva una botella de agua
- Bebe sorbos de agua cada 1 o 2 horas
- Dale sabor al agua con frutas o hierbas
- Limita la bebidas azucaradas y los refrescos
- Elige sopas, batidos o leche



Prueba Esto

Agua infusionada: Añade limón + menta, o bayas + pepino. Enfría y ¡disfruta!

Recordatorio rápido

No esperes a tener sed; bebe líquidos a lo largo del día.

Julio 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 1 Croqueta de Papa Naranja	Congee de Pollo y Champiñones 2 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja Croqueta de Papa	Arroz Integral Frito 3 Hash de Camote Vaso de Fruta
Sándwich con Clara de Huevo 6 Salchicha de Pavo Pan Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Papa a La Cacerola 7 Pan Manzana	Huevos Revueltos & Camote de Hash 8 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja	Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 9 Croqueta de Papa Naranja	Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 10 Pan Arroz Integral Vaso de Fruta
Sándwich con Clara de Huevo 13 Salchicha de Pavo Pan Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Avena con Frutas 14 Hash de Camote Salchicha de Pavo Manzana	Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 15 Croqueta de Papa Naranja	Congee de Pollo y Champiñones 16 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja Croqueta de Papa	Arroz Integral Frito 17 Hash de Camote Vaso de Fruta
Sándwich con Clara de Huevo 20 Salchicha de Pavo Pan Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Papa a La Cacerola 21 Pan Manzana	Huevos Revueltos & Camote de Hash 22 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja	Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 23 Croqueta de Papa Naranja	Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 24 Pan Arroz Integral Vaso de Fruta
Sándwich con Clara de Huevo 27 Salchicha de Pavo Pan Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Avena con Frutas 28 Hash de Camote Salchicha de Pavo Manzana	Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 29 Croqueta de Papa Naranja	Congee de Pollo y Champiñones 30 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja Croqueta de Papa	Arroz Integral Frito 31 Hash de Camote Vaso de Fruta

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
Horario de Oficina: M-F 8:00am-4:00pm
Teléfono: 415.447.2379
Correo electrónico: cnp@openhand.org

El Community Nutrition Program (CNP) está financiado por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades y Adultos Mayores de la Ciudad de San Francisco, el USDA, Project Open Hand y las contribuciones de los participantes en las comidas.
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.
La leche se sirve a diario.



Si un menú contiene más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como comida alta en sodio, lo cual se indicará con un salero en el menú de ese día.

Tenga en cuenta: Nuestro menú cubre 1/3 de la IDR para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y magnesio. El dietista del Proyecto Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurar que usted cubra sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.