

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

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

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

JUNIO  
2026

### Magnesio: Fuentes y Beneficios

#### ¿Qué es lo que el magnesio hace por mí?

Mucha gente en los Estados Unidos no consume suficiente magnesio diariamente. El magnesio es un mineral esencial y tiene algunos importantes roles:

- Es un componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y la contracción muscular
- Ayuda en cientos de comunicaciones esenciales entre células

Algunos alimentos son buenas fuentes de magnesio, incluyendo las verduras de hoja verde, los granos enteros, los frijoles y los frutos secos.

Dado que el magnesio forma parte de la clorofila –el pigmento verde de las plantas-, las hortalizas de hoja verde son buenas fuentes de este mineral. Las verduras de color verde más intenso contienen mayor cantidad de magnesio que aquellas de pigmentación más clara. Los alimentos no refinados (cereales integrales) y los frutos secos también poseen un alto contenido de magnesio.

#### ¿Cuánto magnesio necesitas?

La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para hombres mayores de 31 años es de 420 mg. Y para mujeres mayores de 31 años es de 320 mg.

El Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (UL) de magnesio es de 350 mg al día, provenientes de suplementos. Este UL no se aplica al magnesio presente de forma natural en los alimentos. Si está considerando tomar magnesio en forma de suplemento, consulte a su médico acerca de un nivel de ingesta seguro.

#### Ineracciones de Nutrientes

Tomar dosis elevadas de suplementos de zinc puede interferir con la absorción de magnesio. ¡Consulte a su médico acerca de todos los suplementos de dosis alta para asegurarse de mantener un buen equilibrio en su ingesta de nutrientes!

#### ¿Que alimentos contienen magnesio?

Comida	Porción	Milligramos (mg) por porción
Nueces de Brasil	1 onza (6 unidades)	107
Cereal, Avena	½ taza seca	96
Arroz Integral, grano medio, cocida	1 taza	86
Anacardos	1 onza (16 unidades)	83
Espinacas, picada y congelada, cocida	½ taza	78
Almendras	1 onza (23 unidades)	77
Acelga, picada, cocida	½ taza	75
Palta	1 fruta	58

# Junio 2026



Project Open Hand  
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Carne y Lentejas</b> <b>1</b> <b>Ensalada con Aderezo Ranch</b> Arroz Integral Vaso de Fruta Brócoli	<b>Muslo de Pollo con Salsa Italiana</b> <b>2</b> <b>Lechuga con Aderezo Caesar</b> Rotini de Trigo Chicharos y Integral Zanahorias Salsa Marinara Mazana	<b>Guiso de Pollo y Lentejas</b> <b>3</b> <b>Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel</b> Puré de Papas Naranja Pan Integral Verduras Mixtas	<b>Blackened Salmó Ennegrecido</b> <b>4</b> <b>Ensalada de Frijoles</b> Pilaf de Arroz Naranja Sofrito	<b>Boloesa de res y Pavo</b> <b>5</b> <b>Ensalada con Aderezo Vinagre de vino Tinto</b> Rotini de Trigo Mandarina Integral
<b>Chile de Carne</b> <b>8</b> <b>Ensalada con Aderezo Balsámico</b> Arroz Itegral Camotes Vaso de Futa	<b>Muslo de Pollo con cinco Especies</b> <b>9</b> <b>Ensalada de Pasta</b> Arroz Blanco Salteado de Verduras Asiáticas de Sichian Manzana	<b>Chili de Cerdo y Frijoles Blancos</b> <b>10</b> <b>Ensalada con Aderezo Caesar</b> Quinoa & Roasted Sweet Potatoes Brown Rice Orange	<b>Salmón al Homo</b> <b>11</b> <b>con Salsa de Espinas y Limón</b> <b>Ensalada de Tomate y Maíz</b> Pan integral Brócoli Puré de Papas Naranja	<b>Filete de Bacalao</b> <b>12</b> <b>Ensalada de Espárragos y Frijoles con Aderezo Limón</b> Primavera de Arroz Integral Verduras Mandarina
<b>Stroganoff de Carne</b> <b>15</b> <b>Ensalada de Chicory con Cítrico</b> Puré Chirivías & Papas Chicharos y Zanahorias Pan Integral Vaso de Frutaa	<b>Muslo de Pollo con Salsa</b> <b>16</b> <b>Ensalada de Macarrones</b> Puré de Camote Manzana Brócoli	<b>Piernas de Pollo con Dijon</b> <b>17</b> <b>Ensalada con Hierbas y Queso Feta</b> Pilaf de Arroz Naranja	<b>Salmón al Homo</b> <b>18</b> <b>Camote con mostaza cremosa de Miel</b> Vegetales Agridulce Naranja Arroz Integral	<b>Etouffee de Bacalao</b> <b>19</b> <b>Ensalada con Aderezo Italiano</b> Frijoles con Arroz Pan de Maíz Manzana
<b>Guiso de Carne con Hierbas</b> <b>22</b> <b>Ensalada con Aderezo Balsámico</b> Puré Chirivías & Pan Integral Papas Vaso de Fruta	<b>Pollo con Chicharos</b> <b>23</b> <b>Ensalada de Pasta</b> Arroz Blanco Manzana con Hierbas	<b>Pollo, Espárragos y Queso Cheddar</b> <b>24</b> <b>Ensalada de Brócoli y Zanahorias</b> Arroz Integral Naranja	<b>Filete de Bacalao</b> <b>25</b> <b>Ensalada de Frijoles</b> Verduras al Curry con Coco Naranja Arroz Integral	<b>Salmón sl Homo con Salsa Verde</b> <b>26</b> <b>Ensalada con Thousand</b> Verduras Mixtas Quinoa & Arroz Integral Madarina
<b>Guiso de Carne</b> <b>29</b> <b>Ensalada con Aderezo Francés</b> Arroz Integral Vaso de Fruta Zanahorias	<b>Muslo de Pollo con SalsaHoisin</b> <b>30</b> <b>Ensalada con aderezo Italiana</b> Arroz Integral con Brócoli Kimchi Manzana Salsa de Cebolla			

## 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
<b>Aquatic Park</b> 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
<b>Castro Senior Center</b> 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
<b>Curry Senior Center</b> 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 Consumir en el centro o para llevar Diario
<b>Downtown Senior Center</b> 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> <i>Lunes-Viernes</i>
<b>Excelsior Community Center</b> 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	
<b>Richmond Senior Center</b> 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
<b>Ruth Brinker Meal Site</b> 771 Ellis Steet	10:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
<b>Swords To Plowshares – Stanford</b> 250 Kearny Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b> 660 Lombard Street	11:30 AM – 12:30 PM	—
<b>Visitacion Valley</b> 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

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

JUNIO  
2026

### Magnesio: Fuentes y Beneficios

#### ¿Qué es lo que el magnesio hace por mí?

Mucha gente en los Estados Unidos no consume suficiente magnesio diariamente. El magnesio es un mineral esencial y tiene algunos importantes roles:

- Es un componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y la contracción muscular
- Ayuda en cientos de comunicaciones esenciales entre células

Algunos alimentos son buenas fuentes de magnesio, incluyendo las verduras de hoja verde, los granos enteros, los frijoles y los frutos secos.

Dado que el magnesio forma parte de la clorofila –el pigmento verde de las plantas-, las hortalizas de hoja verde son buenas fuentes de este mineral. Las verduras de color verde más intenso contienen mayor cantidad de magnesio que aquellas de pigmentación más clara. Los alimentos no refinados (cereales integrales) y los frutos secos también poseen un alto contenido de magnesio.

#### ¿Cuánto magnesio necesitas?

La Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para hombres mayores de 31 años es de 420 mg. Y para mujeres mayores de 31 años es de 320 mg.

El Nivel Máximo de Ingesta Tolerable (UL) de magnesio es de 350 mg al día, provenientes de suplementos. Este UL no se aplica al magnesio presente de forma natural en los alimentos. Si está considerando tomar magnesio en forma de suplemento, consulte a su médico acerca de un nivel de ingesta seguro.

#### Interacciones de Nutrientes

Tomar dosis elevadas de suplementos de zinc puede interferir con la absorción de magnesio. ¡Consulte a su médico acerca de todos los suplementos de dosis alta para asegurarse de mantener un buen equilibrio en su ingesta de nutrientes!

#### ¿Que alimentos contienen magnesio?

Comida	Porción	Milligramos (mg) por porción
Nueces de Brasil	1 onza (6 unidades)	107
Cereal, Avena	½ taza seca	96
Arroz Integral, grano medio, cocida	1 taza	86
Anacardos	1 onza (16 unidades)	83
Espinacas, picada y congelada, cocida	½ taza	78
Almendras	1 onza (23 unidades)	77
Acelga, picada, cocida	½ taza	75
Palta	1 fruta	58

# Junio 2026



Project Open Hand  
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Sándwich con Clara de Huevo 1</b> Salchicha de Pavo    Croqueta de Papa Pan                      Vaso de Fruta	<b>Avena con Frutas 2</b> Hash de Camote    Salchicha de Pavo Manzana	<b>Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 3</b> Croqueta de Papa    Naranja	<b>Congee de Pollo y Champiñones 4</b> Pan Integral con Mermelada y Margarina    Naranja Croqueta de Papa	<b>Arroz Integral Frito 5</b> Hash de Camote    Mandarina
<b>Sándwich con Clara de Huevo 8</b> Salchicha de Pavo    Croqueta de Papa Pan                      Vaso de Fruta	<b>Papa a La Cacerola 9</b> Pan                      Manzana	<b>Huevos Revueltos &amp; Camote de Hash 10</b> Pan Integral con Mermelada y Margarina    Naranja	<b>Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 11</b> Croqueta de Papa    Naranja	<b>Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 12</b> Pan                      Arroz Integral    Mandarina
<b>Sándwich con Clara de Huevo 15</b> Salchicha de Pavo    Croqueta de Papa Pan                      Vaso de Fruta	<b>Avena con Frutas 16</b> Hash de Camote    Salchicha de Pavo Manzana	<b>Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 17</b> Croqueta de Papa    Naranja	<b>Congee de Pollo y Champiñones 18</b> Pan Integral con Mermelada y Margarina    Naranja Croqueta de Papa	<b>Arroz Integral Frito 19</b> Hash de Camote    Mandarina
<b>Sándwich con Clara de Huevo 22</b> Salchicha de Pavo    Croqueta de Papa Pan                      Vaso de Fruta	<b>Papa a La Cacerola 23</b> Pan                      Manzana	<b>Huevos Revueltos &amp; Camote de Hash 24</b> Pan Integral con Mermelada y Margarina    Naranja	<b>Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 25</b> Croqueta de Papa    Naranja	<b>Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 26</b> Pan                      Arroz Integral    Mandarina
<b>Sándwich con Clara de Huevo 29</b> Salchicha de Pavo    Croqueta de Papa Pan                      Vaso de Fruta	<b>Avena con Frutas 30</b> Hash de Camote    Salchicha de Pavo Manzana			

## 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](mailto: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.