

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 Consumir en el centro o para llevar 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 Lunes-Viernes</i>
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
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 Solo para consumir en el centro	—
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

Menú de Almuerzo

By Alyssa Clark, SFSU Dietetic Intern at Project Open Hand



¡Comida para la Cosecha de Otoño!

¡Ha Llegado de nuevo esa época del año! ¡Abundan las calabazas y las manzanas! En esta temporada se pueden preparar muchos platos con productos de estación. Cocinar frutas y verduras de temporada es una excelente opción, ya que suelen ser más económicas.

- Las Calabazas son una verdura esencial en la temporada de otoño y aportan vitamina A, potasio y 3 gramos de fibra por cada poción de media taza de calabaza dulce cocida.
- El Puré de calabaza es ideal para añadir a diversos platos, como macarrones con queso, hummus, batidos, avena y masa para tortitas.
 - Las semillas de calabaza se pueden tostar y preparae en versiones dulces o saladas utilizando distintos condimentos, como ajo en polvo o canela y azúcar. Estas semillas contienen nutrientes esenciales, como el zinc.

- Las Manzana son una fruta dulce y crujiente que puede incorporarse a diversas recetas.
- Están llenas de fibra, que ayuda a mantener el tránsito intestinal
 - Las manzanas también contienen vitamina C, lo cual es excelente para el sistema inmunológico.
 - Hornear las manzanas a 350 F (aprox. 175 C) durante 30 minutos puede ablandarlas y hacer que sean más fáciles comer.

- ¡Las coles de Bruselas son pequeñas pero poderosa!
- Una taza contiene 4 gramos de fibra además de vitaminas A, C y K y Folata.
 - Se pueden asar ligeramenteyacompañar con papas o calabaza tipo *butternut*
 - También se puden picar en tiras finas y comer sobre arroz o pasta.

En www.openhand.org/blog/recipe encontrará recetas que incluyen calabaza, manzanas, zapallo y otros productos de temporada otoñal.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Piernas de Pollo con Hirba de Champiñones 1 Ensalada con Aderezo de Hierba de Agucate Arroz de Pilaf Manzana	Bacalao con crema de Alcachofa 2 Ensalada con Limón Pera
Guiso de Carne con Hierbas 5 Ensalada con Balsámico Puré Chirivías y Papas Pan Integral Vaso de Fruta	Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Sal;sa Cacciatore 6 Ensalada de Frijoles y Col Rizada Macarronis de Trigo Integral Verduras de Raíz Manzana	Salmón con Crema de Tomate 7 Ensalada de Frijoles Quinua y Arroz Integral Camote Pera	Pollo y Brócoli 8 Ensalada con Hierba de Feta Arroz Integral Zanahorias Manzana	Bacalao con Consecha de Chile 9 Ensalada con Aderezo de Ranch Arroz Integral Pera
Comida Festivs del Día de los Pueblos Indígenas: Pastel de Carne y Coliflor 12 Ensalada con Aderezo Balsámico Pan Integral Vaso de Fruta	Muslo de Pollo con salsa de Cebolla 13 Ensalada con Aderezo Italiano Brócoli Manzana	Salmón con Alcachofa 14 Ensalada con Aderezo de Limón Puré de Chirivías y Papas Pan Integral Pera	Pollo con Piña y Soya 15 Ensalada con Aderezo de Ajo Quinua y Arroz Integral Camote Manzana	Bacalao de Limón y Pimienta 16 Ensalada de Col con Cilantro Picadillo con Lentejas Zanahorias Arroz Integral Pera
Carne y Letejas 19 Ensalada con Aderezo Ranch Arroz Integral Brócoli Vaso de Fruta	Pechuga de Pollo al la BBQ 20 Ensalada de Frijoles Macarrones co Queso Chicharos y Zanahorias Manzana	Salmòn con Sofrito 21 Ensalada de Camote Arroz Integral Pera	Guiso de Pollo con Lentejas 22 Ensalada con Aderezo deMostaza de Miel Puré de Papas Verduras Pan Integral Manzana	Boloñesa de Carne y Pavo 23 Ensalada de la huerta con vinagre de vino tinto Macarroni de Trigo Integral Chicharos Pera
Chile de Carne 26 Ensalada con Aderezo Balsámico Arroz Integral Camote Vaso de Fruta	Pollo Salteado a la Naranja 27 Ensalada de pasta Arroz Blanco Zanahoria Manzana	Salmón con Espinacas con Hierba de Limón 28 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Puré de Papa Pan Integral Pera	Guiso de Cerdo y Frijoles 29 Ensalada de Col y Cilantroge Quinua y Arroz Integral Verduras de Raíz Manzana	Filete de Bacalao con Verduras Primevera 30 Ensalada de Papa y Huevo Arroz Integral Pera

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 ⅓ 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 Consumir en el centro o para llevar 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 Lunes-Viernes</i>
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

Menú de Desayuno

By Alyssa Clark, SFSU Dietetic Intern at Project Open Hand

OCTUBRE

2026



¡Comida para la Cosecha de Otoño!

¡Ha Llegado de nuevo esa época del año! ¡Abundan las calabazas y las manzanas! En esta temporada se pueden preparar muchos platos con productos de estación. Cocinar frutas y verduras de temporada es una excelente opción, ya que suelen ser más económicas.

- Las Calabazas son una verdura esencial en la temporada de otoño y aportan vitamina A, potasio y 3 gramos de fibra por cada poción de media taza de calabaza dulce cocida.
- El Puré de calabaza es ideal para añadir a diversos platos, como macarrones con queso, hummus, batidos, avena y masa para tortitas.
 - Las semillas de calabaza se pueden tostar y preparae en versiones dulces o saladas utilizando distintos condimentos, como ajo en polvo o canela y azúcar. Estas semillas contienen nutrientes esenciales, como el zinc.

- Las Manzana son una fruta dulce y crujiente que puede incorporarse a diversas recetas.
- Están llenas de fibra, que ayuda a mantener el tránsito intestinal
 - Las manzanas también contienen vitamina C, lo cual es excelente para el sistema inmunológico.
 - Hornear las manzanas a 350 F (aprox. 175 C) durante 30 minutos puede ablandarlas y hacer que sean más fáciles comer.

- ¡Las coles de Bruselas son pequeñas pero poderosa!
- Una taza contiene 4 gramos de fibra además de vitaminas A, C y K y Folata.
 - Se pueden asar ligeramenteyacompañar con papas o calabaza tipo *butternut*
 - También se puden picar en tiras finas y comer sobre arroz o pasta.

En www.openhand.org/blog/recipe encontrará recetas que incluyen calabaza, manzanas, zapallo y otros productos de temporada otoñal.

Octubre 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Avena con Canela y Pasas 1 Huevo Duro Papas Asado Manzana	Hash de Pollo Y Cerdo 2 con Patty de Clara de Huevo Pan Integral Arroz Integral Copa de Pera
Sándwich con Patty de 5 Clara de Huevo Salchicha de Pavo Pan Integral Papas Asado Vaso de Fruta	Cazuela de Tosstades 6 Francesas Camote de Hash Salchicha de Pavo Manzana	Cerdo y Verduras 7 Croqueta de Papa Judo de Naranja	Congee de Pollo y 8 Champiñones Pan Integral Mermelada y Mantequilla Croqueta de Papa Manzana	Arroz Integral Frito 9 Hash de Camote Copa de Pera
Panqueques de Trigo 12 Integral con Patty de Clara de Huevo Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Cazuela de Hash Brown 13 Pan Integral Manzana	Huevo Revuelto y Camote 14 Hash Pan Integral Mermelada y Mantequilla Judo de Naranja	Avena con Canela y Pasas 15 Huevo Duro Papas Asado Manzana	Hash de Pollo Y Cerdo 16 con Patty de Clara de Huevo Pan Integral Arroz Integral Copa de Pera
Sándwich con Patty de 19 Clara de Huevo Salchicha de Pavo Pan Integral Papas Asado Vaso de Fruta	Cazuela de Tosstades 20 Francesas Camote de Hash Salchicha de Pavo Manzana	Cerdo y Verduras 21 Croqueta de Papa Judo de Naranja	Congee de Pollo y 22 Champiñones Pan Integral Mermelada y Mantequilla Croqueta de Papa Manzana	Arroz Integral Frito 23 Hash de Camote Copa de Pera
Panqueques de Trigo 26 Integral con Patty de Clara de Huevo Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Cazuela de Hash Brown 27 Pan Integral Manzana	Huevo Revuelto y Camote 28 Hash Pan Integral Mermelada y Mantequilla Judo de Naranja	Avena con Canela y Pasas 29 Huevo Duro Papas Asado Manzana	Hash de Pollo Y Cerdo 30 con Patty de Clara de Huevo Pan Integral Arroz Integral Copa de Pera

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 ⅓ 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.