

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

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 de los Centros está sujeto a cambios.** **\*\*\*Este sitio solo atiende a participantes mayores de 60 años. Todos los demás sitios atienden a adultos con discapacidades de 18 a 59 años y a participantes mayores de 60 años.**

<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>IT Bookman Community Center</b>	446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para Llevar o Comer dentro)</i> . <i>Este centro está cerrado el cuarto Viernes de cada mes.</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)</i>	

Los requisitos nutricionales para la planificación del menú para el Programa de Nutrición Comunitaria están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para los estadounidenses de 2015.

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

Para cumplir con estas pautas, cada comida debe contener lo siguiente:

## PROJECT OPEN HAND

### Menu de Desayuno

Ryan Farquhar, MPH, RDN at Project Open Hand

# Abril 2024

## Compras de temporada de productos agrícolas

Es importante prestar atención a la estación en la que nos encontramos a la hora de comprar productos. Si bien el clima de California es excelente para que algunos cultivos crezcan durante todo el año, otras frutas y verduras tienen una temporada alta de cosecha.

### Durante una temporada de cosecha

Cuando los productos están en su temporada alta de cosecha, se encontrarán en grandes volúmenes en las tiendas de comestibles y en los mercados de agricultores. Este excedente empuja a las tiendas a bajar los precios de los productos y ofrecer varias ofertas para vender más productos antes de que se eche a perder. Es mejor planificar varias recetas que coincidan con las estaciones para maximizar estos ahorros y experimentar con nuevos alimentos durante todo el año.

Consejo: un mercado de agricultores es un excelente lugar para comprar productos locales de temporada. Los agricultores suelen ofrecer precios más bajos en el mercado, ya que no tienen que pagar por el embalaje y el transporte al venderle directamente. Si tiene CalFresh, también puede utilizar el programa Market Match para obtener asistencia con beneficios adicionales cuando compre en el mercado de agricultores.

### Productos fuera de temporada

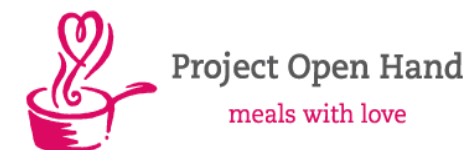
Los productos que están fuera de temporada todavía pueden estar en el supermercado. Sin embargo, será más caro que en temporada. Este precio se debe al mayor costo de envío del producto desde otras áreas (incluso otros países) donde el producto aún puede estar creciendo. Este costo añadido para las tiendas aumentará el precio de las frutas y verduras fuera de temporada.

### ¿Las frutas y verduras favoritas no están en temporada?

¡El exceso de productos cultivados en temporada generalmente se secará, entatará o congelará! Si está buscando una comida favorita, consulte si tiene alimentos en conserva. ¡Pero compruebe cómo se conservan estos alimentos, ya que pueden tener azúcar añadido o sodio! Por lo general, a las frutas y verduras congeladas se les agregan menos conservantes, pero aún pueden encontrar productos secos y enlatados bajos en conservantes si te toman el tiempo de leer sus etiquetas.

Primavera Marzo, Abril, Mayo	Verano Junio, Julio, Agosto	Otoño Septiembre, Octubre, Noviembre	Invierno Diciembre, Enero, Febrero
→ Espárragos → Aguacates → Arándanos → Cítricos → Cerezas → Ruibarbo	→ Aguacates → Arándanos → Berenjena → Ejotes → Melones → Duraznos → Peras → Ruibarbo	→ Berenjena → Ejotes → Melones → Duraznos → Peras → Pérsimo → Granadía → Calabazas	→ Cítricos → Toronja → Poro → Camotes → Papa Dulce → Calabaza

¿No estás seguro de dónde está el Mercado de agricultores más cercano? Búsquelo en:  
<https://www.sfenvironment.org/farmers-markets-in-sf>





# PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU ABRIL 2024

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<b>Huevos Revueltos</b> <b>Housemade Salsa</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	<b>Frittata</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Frittata de Albahaca</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	<b>Avena con Canela y Pasas</b> <b>Hash de Pavo y Papa</b> Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Enchilada</b> Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja
<b>Huevos Revueltos</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Avena al Horno con Plátano</b> <b>Salchicha De Pavo</b> Croqueta de Camote Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Avena al Horno con Arándanos</b> Hash Naranja	<b>Huevos Revueltos</b> Sweet Potato Hash Pan Integral Margarine & Jelly Plátano	<b>Avena con Canela y Pasas</b> <b>Salchicha de Pavo</b> Papas Naranja	<b>Salchicha de Pavo y Huevo</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
<b>Huevos Revueltos</b> <b>Housemade Salsa</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	<b>Frittata</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Frittata de Albahaca</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	<b>Avena con Canela y Pasas</b> <b>Hash de Pavo y Papa</b> Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Enchilada</b> Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja
<b>Huevos Revueltos</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Avena al Horno con Plátano</b> <b>Salchicha De Pavo</b> Croqueta de Camote Puré de Manzana	<b>Huevos Revueltos</b> Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	<b>Avena al Horno con Arándanos</b> Hash Naranja	<b>Huevos Revueltos</b> Sweet Potato Hash Pan Integral Margarine & Jelly Plátano	<b>Avena con Canela y Pasas</b> <b>Salchicha de Pavo</b> Papas Naranja	<b>Salchicha de Pavo y Huevo</b> Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
<b>Huevos Revueltos</b> <b>Housemade Salsa</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	<b>Frittata</b> Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana					<b>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.</b> <b>Se sirve leche todos los días</b>

**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.

- ✓ *You need to be 60 years of age or older to be eligible for our senior lunch program*
- ✓ *Debe tener entre 18 y 59 años para ser elegible para el programa de adultos con discapacidades*
- ✓ *Traiga una identificación con foto como prueba de edad.*
- ✓ *Se les pide a todos los nuevos participantes que completen una Intake. Si bien son voluntarios, los datos sobre la admisión se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener fondos del gobierno para el programa..*
- ✓ *We appreciate any voluntary contribution for the meal program. The contributions will be used toward the nutrition program operations. Regardless of contribution, it will not affect services you receive.*
- ✓ *Smiles are encouraged!*