

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 del 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 Almuerzo

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 coste 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 tienen 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>





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
**Department of Disability and Aging Services**

# PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM 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
Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza <b>1</b> <b>Stroganoff de Carne</b> Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo Caesar <b>2</b> <b>Muslo de Pollo al Horno</b> Arroz Integral Calabaza de Frijol Blanco Puré de Manzana	Ensalada de Camote <b>3</b> <b>Mole de Cerdo y Frijoles Negros</b> Quinua Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate <b>4</b> <b>Salmón Al Horno</b> Cuscús y Quinua Ratatouille Naranja	Ensalada de Macarrones <b>5</b> <b>Chili de Turquía</b> Arroz Integral Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas <b>6</b> <b>Guiso de Pollo y Champiñones</b> Polenta Calabaza Naranja	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada <b>7</b> <b>Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas</b> <b>Salsa Cremosa de Tomate</b> Quina y Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta
Ensalada de Brócoli y Zanahoria <b>8</b> <b>Guiso de Carne y Cebada</b> Camotes Naranja	Ensalada Mixta Verde con Aderezo Ranch <b>9</b> <b>Muslo de Pollo con Mostaza</b> Arroz Integral Ragú de Verduras Puré de Manzana	Ensalada de Frijoles <b>10</b> <b>Pollo, Broccoli y Guiso de Queso Cheddar</b> Rotini de Trigo Integral Plátano	Ensalada con Aderezo Thousand Island <b>11</b> <b>Bacalao al Horno</b> Curry Macoa Bulgur con Hierbas Naranja	Ensalada de Papa y Huevo <b>12</b> <b>Pastel de Carne con Chipotle y Pavo</b> <b>Salsa de Mole Rojo</b> Quinua y Arroz Integral Verdura Mixtas Plátano	Ensalada con Aderezo Southwest Ranch <b>13</b> <b>Guiso de Cero y Cebada</b> Zanahorias Naranja	Ensalada de Brócoli y Zanahorias <b>14</b> <b>Pechuga de Pollo Balsámico</b> <b>Salsa Alfredo</b> Rotini de Trigo Integral Verduras de Raíz Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate <b>15</b> <b>Birria de Carne</b> Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua con Garbanzos <b>16</b> <b>Muslo de Pollo</b> <b>Salsa Marinara Sauce</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Manzana	Ensalada con Aderezo Caesar <b>17</b> <b>Guiso de Cerdo y Garbanzos</b> Quinua y Arroz Integral Coliflor Plátano	Ensalada con Aderezo Límo <b>18</b> <b>Salmón con Ajo y Hierbas</b> Rotini de Trigo Integral Ragú de Alcachofas y Espinacas Naranja	Ensalada de Maíz y Tomate <b>19</b> <b>Pavo</b> <b>Salsa de Curry Verde</b> Quinua y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Taco <b>20</b> <b>Tinga de Pollo</b> Arroz Integral Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch <b>21</b> <b>Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas</b> Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta
Ensalada de Macarrones <b>22</b> <b>Guiso de Carne</b> Arroz Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo de Miel de Mostaza <b>23</b> <b>Muslo de Pollo Condimentado con Comino</b> Tikka Masala Quinua y Arroz Integral Puré de Manzana	Ensalada de Cebada <b>24</b> <b>Guiso de Pollo y Lentejas</b> Puré de Chirivías y Camotes Verduras Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Aguacate <b>25</b> <b>Bacalao al Horno</b> <b>Salsa Dijon</b> Arroz Integral Ragú de Lentejas y Tomate Naranja	Ensalada de Camote <b>26</b> <b>Gulash de Pavo</b> Polenta Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo Rusa <b>27</b> <b>Cerdo, Frijol Blanco y Guiso de Alcachofas</b> Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua <b>28</b> con Queso Feta y Garbanzos <b>Pechuga de Pollo Con Ajo y Hierbas</b> Salsa De Champiñones Puré de Chirivías Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo Balsámico <b>29</b> <b>Ragú de Carne y Lentejas</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Naranja	Ensalada de Taco <b>30</b> <b>Muslo de Pollo</b> <b>Salsa Verde</b> Arroz Integral Camotes Puré de Manzana				visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>	<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 del DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y el magnesio. El dietista de Project Open Hand brindará educación nutricional sobre cómo garantizar que usted satisfaga sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.

## 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**

- ✓ Este programa es fundado por: Departamento de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad (DAAS), USDA, Project Open Hand, y otros.
- ✓ En el caso inusual, de que el menu contenga 1000 mg de sodio, será indicado como un alimento alto de sodio.
- ✓ ¿Comentarios o surgencias?
- ✓ ¡Nos encantaria saber de usted! Complete la tarjeta de comentarios sobre nuestro menu la próxima vez que coma con nosotros y entréguelo 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!