

Algunos sitios están abiertos para comidas para llevar o para comer adentro.  
La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

<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>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>Ruth Brinker Takeout Center</b>	730 Polk St.
Recogida de comidas seminal <i>(5 comida congeladas incluye leche y fruta)</i> 1:00-4:00 pm Lunes a Viernes <i>Una persona puede recoger las comidas una vez por semana)</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) or dine-in)</i>	

\*\*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.

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2020.

In order to meet these guidelines each meal must contain the following:

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  
instagram.com/ProjectOpenHand

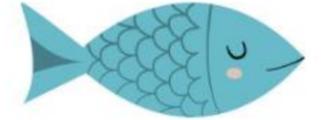
## PROJECT OPEN HAND

### Menu de Desayuno

Madeline Timm, Registered Dietitian at Project Open Hand

# ABRIL 2025

## ¡Todo sobre el Pescado!



¡ Buenas noticias! Hemos escuchado sus comentarios y hemos agregado un día adicional de pescado al menú semanal. A partir del 26 de abril de 2025, se servirá pescado los domingos para el almuerzo. En vista de este cambio de menú, en el artículo de este mes nos centraremos en los mariscos.

#### ¿Por qué son importantes los mariscos?

Los mariscos nos aportan una gran variedad de nutrientes, son ricos en proteínas y tienen un alto contenido en ácidos grasos omega – 3, DHA y EPA. Los ácidos grasos omega – 3 son grasas esenciales para el cuerpo humano. Algunos tipos de mariscos también son una Fuente natural de vitamina D, que solo se encuentra en unos pocos tipos de alimentos.

- **Proteína-** desarrolla y mantiene los músculos y los huesos, ayuda a equilibrar el azúcar en sangre y refuerza el Sistema inmunológico.
- **Ácidos grasos omega - 3-** pueden ser beneficiosos para la salud cardiovascular y cerebral.
- **Vitamina D-** ayuda a mantener la Fortaleza de los huesos.

#### ¿Cuánto debo comer?

La FDA recomienda consumir 2 a 3 porciones semanales de pescado con bajo contenido de mercurio, y al menos una de esas porciones deber ser de un pescado graso como el salmon.

- Algunos ejemplos de pescados con bajo contenido de mercurio son las anchoas, el bacalao, el salmon, los cangrejos de río, las ostras, la perca, el abadejo, las sardinas, los camarones, la tilapia y la truca de agua dulce.

#### Recordatorios importantes:

No todos los pescados son iguales, aunque los mariscos son increíblemente beneficiosos, también hay algunas cosas importantes que tener en cuenta. Algunos tipos de mariscos pueden tener un alto contenido de una molécula llamada mercurio. El mercurio puede ser peligroso si se consume en exceso. Por este motivo FDA y la EPA regulan los niveles de mercurio en los alimentos. Estos son algunos consejos para elegir mariscos:

- Como pescado que se encuentre más abajo en la cadena alimentaria (como peces más pequeños)
- Evite los peces grandes que se alimentan principalmente de peces más pequeños, como el pez espada, el tiburón y ciertos tipos de atún.
- Evite comer pescado capturado en agua con altos niveles de mercurio. Esto incluye agua afectada por escorrentías industriales, antecedentes de minería o plantas de energía a carbon cercanas. Consulte el sitio web de la EPA o de la Junta de Control de Recursos Hídricos del Estado de California para obtener información sobre el mercurio en los peces capturados en el Área de la Bahía.

Para obtener más información, visite el sitio web de FDA en:

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>



Project Open Hand  
40 years of meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
 Department of Disability  
 and Aging Services

# PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU ABRIL 2025

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p><b>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días</b></p> <p>visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a></p>	<p><b>1</b>            Avena con Frutas            Camote            Salchicha de Pavo            Naranja</p>	<p><b>2</b>            Huevos Revueltos con Cebolletas            Succotash            Arroz Integral            Pasas</p>	<p><b>3</b>            Avena con Pasas y Canela            Huevos Revueltos            Hash Brown            Piña</p>	<p><b>4</b>            Desayuno Arroz Integral Frito            Camote Hash            Manzana</p>	<p><b>5</b>            Avena de Pasas y Canela            Salchicha de Pavo            Papas            Pasas</p>	<p><b>6</b>            Salchicha de Pavo y Huevo Hash            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>
<p><b>7</b>            Salteado de Huevo y Tomate            Camote            Arroz Integral            Naranja</p>	<p><b>8</b>            Avena con Frutas            Croqueta de Papa            Salchicha de Pavo            Naranja</p>	<p><b>9</b>            Huevos Revueltos            Camote            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>	<p><b>10</b>            Huevos de Sésamo y Tofu            Croqueta de Papa            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Piña</p>	<p><b>11</b>            Avena con Pasa y Canela            Hash de Pavo y Papas            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Manzana</p>	<p><b>12</b>            Huevos Revueltos            Papas con Verduras            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>	<p><b>13</b>            Frittata de Albahaca            Croqueta de Papa            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Naranja</p>
<p><b>14</b>            Clara de Huevo            Salchicha de Pavo            Croqueta de Papa            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Naranja</p>	<p><b>15</b>            Avena con Frutas            Camote            Salchicha de Pavo            Naranja</p>	<p><b>16</b>            Huevos Revueltos con Cebolletas            Succotash            Arroz Integral            Pasas</p>	<p><b>17</b>            Avena con Pasas y Canela            Huevos Revueltos            Hash Brown            Piña</p>	<p><b>18</b>            Desayuno Arroz Integral Frito            Camote Hash            Manzana</p>	<p><b>19</b>            Avena de Pasas y Canela            Salchicha de Pavo            Papas            Pasas</p>	<p><b>20</b>            Salchicha de Pavo y Huevo Hash            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>
<p><b>21</b>            Clara de Huevo            Salchicha de Pavo            Croqueta de Papa            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Naranja</p>	<p><b>22</b>            Avena con Frutas            Camote            Salchicha de Pavo            Naranja</p>	<p><b>23</b>            Huevos Revueltos con Cebolletas            Succotash            Arroz Integral            Pasas</p>	<p><b>24</b>            Congee de Pollo            Croqueta de Papa            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Naranja</p>	<p><b>25</b>            Desayuno Arroz Integral Frito            Camote Hash            Manzana</p>	<p><b>26</b>            Avena de Pasas y Canela            Hash de Pavo y Papa            Salchicha de Pavo            Papas            Pasas</p>	<p><b>27</b>            Salchicha de Pavo y Huevo Hash            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>
<p><b>28</b>            Salteado de Huevo y Tomate            Camote            Arroz Integral            Naranja</p>	<p><b>29</b>            Avena con Frutas            Croqueta de Papa            Salchicha de Pavo            Naranja</p>	<p><b>30</b>            Huevos Revueltos            Camote            Pan Integral            Margarina y Mermelada            Pasas</p>	<p>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.</p>			

## 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 Director**  
**Raymond Chong, CNP Manager**  
**Erica Corte, CNP Manager**  
**Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM**

El programa de nutrición comunitaria está financiado por: la Oficina sobre el Envejecimiento, 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.

- ✓ Debe tener 60 años de edad 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 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.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de comidas. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que recibe.
- ✓ ¡Se fomentan las sonrisas!