

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

Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
Downtown Senior Center	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>	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Ruth Brinker Takeout Center	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>	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Visitacion Valley	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

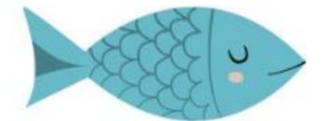
PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

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 consumer 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



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>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días</p> <p>visit us at www.openhand.org</p>	<p>1 Ensalada de Quinua con Garbanzos Muslo de Pollo Salsa de Chile Chipotle Puré de Papa Brócoli Pasas</p>	<p>2 Ensalada con Aderezo de Caesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua & Arroz Integral Coliflor Manazana</p>	<p>3 Ensalada de Cebada Salmòn al Horno Puré de Chirivías y Papas Ragú de Alcachofas y Espinacas Piña</p>	<p>4 Ensalada con Aderezo de Limón Hamburguesa de Cerdo y Pavo Salsa de Curry Verde Quinua & Arroz Integral Zanahorias Manazana</p>	<p>5 Ensalada de Taco Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Naranja</p>	<p>6 Ensalada con Aderezo de Ranch Pechuga de Pollo con Yogur y Hierbas Salsa de Tomate y Alcapparras Cebada y Verduras Pasas</p>
<p>7 Ensalada de Macarrones Carne de Res de Sichuan Arroz Integral Zanahorias Naranja</p>	<p>8 Ensalada de Cebada Muslo de Pollo Tikka Masala Puré de Chirivías y Papas Verduras Mixtas Pasas</p>	<p>9 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Guiso de Pollo Ahumado y Letejas Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Manazana</p>	<p>10 Ensalada de Maccarrones Filete de Bacalao Guiso de Jambalaya Frijoles y Arroz Piña</p>	<p>11 Ensalada de Papa y Huevo Boloñesa de Carne y Pavo Rotini de Trigo Integral Brócoli Manazana</p>	<p>12 Ensalada con Aderezo Ruso Guiso de Cerdo, Frijoles Blancos y Alcachofas Puré de Camote Pan Integral Naranja</p>	<p>13 Ensalada con Aderezo de Ajo Pechuga de Pollo con Ajo y Jengibre Salsa Agridulce Arroz Integral Frito con Verduras Pasas</p>
<p>14 Ensalada con Aderezo Balsámico Chile Colorado con Carne de Res Arroz Integral Brócoli y Coliflor Naranja</p>	<p>15 Ensalada de Taco Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camote Pasas</p>	<p>16 Ensalada con Aderezo de Caesar Chili de Cerdo y Frijoles Balncos Quinua & Arroz Integral Camote Puré de Manzana</p>	<p>17 Ensalada de Garbanzos y Camote Salmòn al Horno Salas de Espinacas, Limón y Hierbas Rotini de Trigo Integral Brócoli Pineapple</p>	<p>18 Ensalada de Cebada Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berejenas y Champiñones Puré de Papas Peas & Zanahorias Pan Integral Manzana</p>	<p>19 Ensalada de Pasta Griega Guiso de Pollo con Pomodoro Polenta Verduras Mixtas Naranja</p>	<p>20 Ensalada de Brócoli y Zanahorias Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca Cebada con Champiñones Camote Pasas</p>
<p>21 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja</p>	<p>22 Ensalada de Col con Cilantro Pollo con Jengibre y Soya y Verduras Arroz Integral Pasas</p>	<p>23 Ensalada de Verduras Asadas Salsa de Tomate y Pepino Falafel Salsa Tzatziki Pan de Pita Piña</p>	<p>24 Ensalada con Aderezo de Aguacate y Hierbas Salmòn al Horno Tofu Naranja & Edamame Arroz Integral Col de Bruselas Naranja</p>	<p>25 Ensalada de Frijoles y Col Rizada Tetrazzini de Pavo Rotini de Trigo Integral Brócoli Manzana</p>	<p>26 Ensalada de Papa y Huevo Guiso de Fajitas de Pollo Arroz Integral Zanahorias Melon</p>	<p>27 Ensalada de Macarrones Filete de Bacalao Guiso de Jambalaya Frijole y Arroz Vaso de Fruta</p>
<p>28 Ensalada de Brócoli y Zanahoria Guiso de Carne y Cebada Camote Naranja</p>	<p>29 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Chop Suey de Pollo y Tofu Arroz Integral Frito con Verduras Pasas</p>	<p>30 Ensalada de Frijoles Pollo con Brócoli & Cheddar Rotini de Trigo Integral Piña</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!