

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o cenar en grupo con prueba de vacunación. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para fomentar el refugio en el lugar. Requerimos que todos los participantes usen una máscara y sigan los protocolos de distanciamiento social para la seguridad de nuestro personal y voluntarios.

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, 1er piso de lunes a viernes de 1 a 4 pm. 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 415-447-2310 durante el período de recogida de 1 a 4pm.

La información del sitio a continuación está sujeta a cambios

Consejos sobre Comidas Congeladas del Chef Adrian: “Congelar es una manera segura de prolongar el periodo de conservación sin perder los nutrientes o beneficios. A continuación le damos unas pautas de cómo preservar la integridad de los ingredientes en nuestras comidas”.

- Deje que su comida congelada se descongele en el refrigerador por un día (o hasta 3 días) antes de ponerla en el microondas. Esto va a permitir que el tiempo de cocción sea menor y que los vegetales no se sobrecocinen.
- Saque los vegetales congelados de la comida todavía congelada para que usted pueda cocinar los componentes (proteína, almidón, vegetales) por diferentes periodos de tiempo. Los vegetales también pueden ser calentados separadamente en una vaporera en vez de hacerlo en el microondas. Caliente las comidas en el horno o en el horno tostador. Precaliente el horno a 350° F, transfiera a un plato para horno y caliente por 10-15 minutos.

**Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i> Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
**Downtown Senior Center	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i> Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Daily	
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Project Open Hand AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm	
**Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>	
**Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm	
**This site serves Adult with Disabilities ages 18-59	

Los requisitos de nutrición para la planificación del menú para el Programa de Nutrición Comunitaria están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para estadounidenses de 2015. Para cumplir con estas pautas, cada comida debe contener lo siguiente:

Vitamina C: 1/3 DRI* cada comida (25 mg)
Vitamina A: 1/3 de DRI al menos 3 veces por semana (250 microgramos)
3 oz de carne o alternativa a la carne
1-2 porciones de Verduras
1 porción de fruta o jugo de frutas
1-2 porciones de cereales (½ de cereales integrales)
1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
El postre y la grasa son opcionales. (*Consumo dietético de referencia)

Stay connected with Project Open Hand:



facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Janelle Maglione, SFSU Dietetic Intern at Project Open Hand

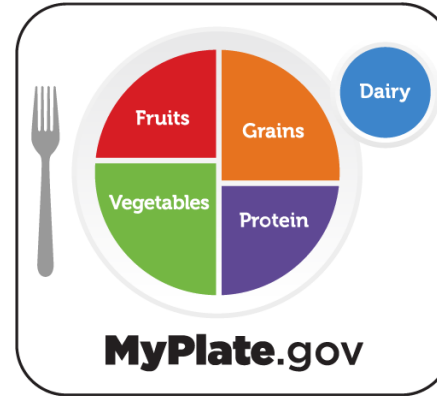
Diciembre 2022

Fórmula de Bocadillos

Todos tenemos hambre mediante esperamos nuestro almuerzo, pero aún falta un mucho tiempo para tomar nuestro alimentos, o aún se esta cocinando nuestra almuerzo o cena, pero tenemos una opción para que tu espera no sea tan larga.

¿De dónde salió la fórmula?

El USDA creó las pautas de MyPlate para ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones más saludables. Sin embargo, MyPlate se enfoca en las comidas principales, ¡no en la merienda!



¿Cuál es la fórmula?

Los principales grupos de alimentos son las verduras, las frutas, los cereales, las proteínas y los lácteos. Para construir una merienda saludable combinamos tres de los cinco grupos de alimentos.

Verduras

¡Verduras sin almidón como zanahorias, apio, tomate, brócoli, coliflor o pimientos!

Frutas

¡Manzanas, peras, plátanos, naranjas, bayas, piñas, melones, mangos, albaricoques o melocotones!

Granos

Arroz integral, tortillas de maíz, avena, granola, pan integral, galletas integrales o cebada

Proteína

¡Frijoles, pollo, pavo, cerdo, pescado, carne de res, mantequilla de maní, hummus o tofu!

Lácteos

¡Yogur, queso, leche o alternativas a la leche!

¡Probemos la fórmula!

#1: Lácteos + Grano + Fruta
¡Combine yogur como su lácteo y cubra con granola y su elección de fruta para obtener un grano y una fruta!

#2: Grano + Lácteos + Proteína

Usando dos tortillas de maíz como su grano, agregue queso y pollo cocido para lácteos y proteínas y caliente en una sartén hasta que esté tibio.

#3: Verduras + Grano + Proteína

¡Pique algunas zanahorias, pimientos y pepinos y tome sus galletas de trigo integral favoritas para su verdura y grano y sumérlas en su hummus favorito como proteína!

#4 Fruta + Lácteos + Proteína

¡Corta una manzana como tu fruta mezcla yogur griego con mantequilla de maní para tus lácteos y proteínas!

¡Recuerda 3 de 5 y pronto estarás volando alto!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.</p> <p>La leche se sirve todos los días</p>	<p>visit us at www.openhand.org</p>		<p>Ensalada de Cebada Muslo de Pollo Ahumado con Chipotle 1 Frijoles Cajún Arroz Rojo de Charleston Vegetales Mixtos Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Salsa Rusa Pavo Jambalaya 2 Arroz Integral y Orzo Pilaf Brócoli Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Ejotes y Maíz Pechuga de Pollo Salsa Alfredo de Champiñones 3 Rotini de Trigo Integral Pesto de Col Rizada Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Pastel de Carne de Pavo 4 Salsa de Pavo Champiñones Pilaf de Cebado con Champiñones Verduras Mixtas Fruta del Día</p>
<p>Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico Adobo De Cerdo y Champiñones 5 Calabaza, Butternut, Col Rizada y Quinua Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Camote Fricasé de Carne 6 Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Col Aderezo Ranch Pierna de Pollo a la Mostaza y Miel 7 Arroz Integral Maíz con Champiñones y Verduras Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Chile de Turquía 8 Sémola de Queso Cheddar Verduras Mixta Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Quinua Aderezo de Limón Salmón al Horno 9 Arroz Integral con Sésamo Kung Pao Tofu y Verduras Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Muslo de Pollo con Yogur Balsámico 10 Salsa de Ajo Asado Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Garbanzos con Sésamo Pollo Pomodoro 11 Rotini de Trigo Integral Ejotes Picantes Fruta del Día</p>
<p>Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Lomo de Cerdo Asado con Romo y Cebolla 12 Salsa de Champiñones Arroz Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Carne de Res Chile Colorado 13 Arroz Integral Mexicano y Frijoles Vegetales Mixtos Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico Pierna de Pollo a la Barbacoa 14 Frijoles al Horno con Col Rizada Arroz Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Satay Crujiente de Maní Hamburguesa Mediterránea de Pavo 15 Salsa de Crema de Alcachofas y Espinacas Pilaf de Arroz Brócoli y Coliflor Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Salmón al Horno 16 Calabaza, Butternut, Col Rizada y Quinua Tagine Marroquí Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Muslo de Pollo Asado 17 Salsa Cacciatore Champiñones Cebada Pilaf Brócoli y Coliflor Fruta del Día</p>	<p>Ensalada Romana Aderezo César Bistec Salisbury de Pavo 18 Salsa de Champiñones Arroz Integral Verduras Fruta del Día</p>
<p>Ensalada de Verduras Picadas Aderezo Italiano Pollo al Curry Africano de Maca 19 Arroz Integral con Pimiento Rojo Brócoli Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Frijoles Negros y Maíz Aderezo Rancho Medallón de Cerdo Hoisin 20 Arroz Integral Frito con Vegetales Tofu de Naranja y Salteado de Edamame Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Carne Bourguignon 21 Rotini de Trigo Integral Coles de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas Pierna de Pollo Balsámico 22 Salsa de Pimiento Rojo Pilaf de Trigo y Bayas Ejotes Fruta del Día</p>	<p>Ensalada Romana Aderezo de Ajo Asado Pechuga de Pollo 23 Salsa de Mole Rojo Arroz Integral Mexicano y Frijoles Berenjenas y Tomates Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo Salmón Gaseado con Miel 24 Salsa Cremosa 24 Arroz Integral Puré de Chirivías y Camotes Cazuela de Ejotes Fruta del Día Pie de manzana</p>	<p>Ensalada de Brócoli y Zanahoria Lomo de Cerdo con Salsa 25 Arroz Integral Y Orzo Pilaf Puré de Chirivías y Camote Cazuela de Ejotes Chutney de Manzana y Arándano Fruta del Día Pastel de Calabaza</p>
<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Chili con Pollo y Frijoles Blancos 26 Arroz Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Brócoli y Zanahoria Aderezo de Queso Feta y Hierbas Pechuga de Pollo 27 Pilaf de Arroz Salvaje Maíz con Champiñones y Verduras Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Vinagreta de Vino Tinto Guiso de Pollo a la Barbacoa con Piña 28 Arroz Integral Frito con Vegetales Brócoli Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Guiso de Carne Marroquí 29 Arroz Integral Brócoli y Coliflor Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Pierna de Pollo 30 Salsa de Limón y Alcaparras 30 Arroz Integral Ragú Provenzal de Alcachofas Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo De Ajo Asado Pastel de Carne de Pavo a la Florentina 31 Salsa de Pimienta Negra y Parmesano Calabaza, Butternut, Col Rizada y Quinua Vegetales Mixtos Fruta del Día</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. Tenga en cuenta que las comidas festivas del jueves 24/12 y el viernes 25/12 tienen un alto contenido de sodio (con la adición de las tartas)

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
Raymond Chong, CNP Sites Manager
Erika Wong, CNP Sites Manager
Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

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!