

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 Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación) El servicio de comidas comienza el 10 de enero	890 Beach St.
**Castro Senior Center 5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10am-12:30pm, frente al edificio	110 Diamond St.
Curry Senior Center Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	333 Turk St. (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
**Downtown Senior Center Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario	481 O'Farrell St. (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
**IT Bookman Community Center Almuerzo Caliente 12:00- 12:45 PM De Lunes a Viernes El servicio de comidas comienza el 1o de Enero	446 Randolph St. (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
**Project Open Hand Solo sitio AWD Almuerzo Caliente 10:30-12:30 De Lunes a Viernes	730 Polk St. (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
**Richmond Senior Center 5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm	6221 Geary – 3 rd Floor
**Telegraph Hill Neighborhood Center 5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm	660 Lombard St.
**Visitacion Valley 7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm	66 Raymond Ave.

****Este Sitio sirve Personas Adultos con Discapacidad entre 18-59.

Los requerimientos nutricionales para la planificación del menú para el Programa Comunitario de Nutrición están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para los Americanos 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 por lo menos 3 veces por semana (250 microgramos)
3 oz de carne o alternativa a la carne
1-2 porciones de vegetales
1 porción de fruta o jugo de frutas
1-2 porciones de grano (½ de granos integrales)
1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
Postre y grasas son opcionales.
(*Dietary Reference Intake – Ingesta Dietética de Referencia)

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Almuerzo Menu

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Aspectos Resaltantes del Magnesio

¿Qué es lo que el magnesio hace por mí?

Mucha gente en los Estados Unidos no consume suficiente magnesio diariamente. El magnesio es un mineral esencial y tiene algunos importantes roles:

- Es un componente estructural de los huesos y dientes
- Regula la transmisión nerviosa y la contracción muscular
- Ayuda en cientos de comunicaciones esenciales entre células

Algunos alimentos son buenas fuentes de magnesio incluyendo los vegetales de hojas verdes, granos enteros, frijoles y nueces. Ya que el magnesio es una parte de la clorofila (el pigmento verde en las plantas), los vegetales de hojas verdes son buenas fuentes de magnesio. Las verduras de color verde oscuro contendrán más magnesio que los de pigmentación más clara. Los granos enteros sin refinar y las nueces también tienen alto contenido de magnesio.

¿Cuánto magnesio necesita usted?

La cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) para hombres mayores de 31 años es 420 mg, y para mujeres mayores de 31 años es 320 mg.

El nivel superior de consumo tolerable (UL, por sus siglas en inglés) para magnesio adquirido de los suplementos es 350mg/día. El UL no aplica al magnesio presente de forma natural en los alimentos. Si usted está considerando una forma suplementaria de magnesio, consulte con su médico sobre los niveles de consumo seguros.

Interacciones de Nutrientes

El tomar altas dosis de suplemento de zinc puede interferir en la absorción del magnesio. Consulte con su médico acerca de todos los suplementos de alta dosis para asegurarse que está manteniendo su ingesta de nutrientes en forma equilibrada.

¿Qué Alimentos Tienen Magnesio

Fuentes Alimenticias de Magnesio

Alimentos	Porciones	Miligramos (mg) por porción
Nueces de Brazil	1 onza (6 cada uno)	107
Cereal, salvado de avena	½ taza (seco)	96
Arroz integral, grano mediano, cocido	1 taza	86
Anacardos (cashews)	1 onza (16 cada uno))	83
Espinaca, congelada, cortada, cocida	½ taza	78
Almendras	1 onza (23 cada uno)	77
Acelga, cortada, codida	½ taza	75
Aguacate	1 fruta	58
Cereal, todos	½ taza (seco)	57
Leche, 1% de grasa	8 onza líquida	39
Plátano	1 mediano	32

Preste atención a las fuentes alimenticias de este importante nutriente y asegúrese de obtener la suficiente cantidad cada día.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>El menú está sujeto a cambio sin previo aviso.</p> <p>Leche es servida todos los días</p>	visit us at www.openhand.org				<p>Ensalada de Remolacha 1</p> <p>Aderezo Naranja</p> <p>Stroganoff de Carne</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Verduras</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Repollo Ahumado 2</p> <p>Piernas de Pollo</p> <p>Salsa Verde</p> <p>Arroz Integral Mexicano</p> <p>Ejotes y Pimientos</p> <p>Fruta del Día</p>
<p>Ensalada de Macarrones</p> <p>Salsa Marinara de Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas 3</p> <p>Polenta de Hierbas</p> <p>Zanahorias con Hierbas de Pimentón</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Frijol Negro</p> <p>Picadillo de Pavo 4</p> <p>Arroz Amarillo a la Cubana</p> <p>Coliflor</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada Verde Mixta</p> <p>Aderezo Thousand Island 5</p> <p>Croquetas de Salmón</p> <p>Salsa Veracruz</p> <p>Arroz Amarillo a la Cubana</p> <p>Succotash</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Cebada de Hongos</p> <p>Muslo de Pollo 6</p> <p>Salsa Cacciatore</p> <p>Pilaf de Arroz Salvaje</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo</p> <p>Pollo con Espinacas y Limón 7</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Garbanzo, Tomate y Ensalada de Pepino con / Ranch 8</p> <p>Lomo De Cerdo Con / Guisantes De Ojos Negro Y Guiso de Maní</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Verduras Rostizado</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Maíz y Chile Verde</p> <p>Guiso de Fajita de Carne 9</p> <p>Arroz Integral y Frijoles</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>
<p>Sopa de Verduras</p> <p>Ragú de Carne y Lentejas 10</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Mixtas 11</p> <p>Aderezo Balsámico</p> <p>Piernas de Pollo/Arándano</p> <p>Pilaf de Quinoa</p> <p>Hash De Garbanzos De Verduras De Raíz</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Tomae y Frijoles Blancos 12</p> <p>Sopa con Ajo</p> <p>Pechuga de Pavo</p> <p>Salsa Dijon de Hongos</p> <p>Cazuela De Arroz Salvaje</p> <p>Col de Bruselas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Cebada con Aderezo de Limón 13</p> <p>Bacalao al Horno</p> <p>Pilaf de Arroz Integral</p> <p>Verduras con Salsa de Coco</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada Romana con Aderezo Ruso 14</p> <p>Muslo de Pollo</p> <p>Salsa de Hongos</p> <p>Puré de Chirivías y Camote</p> <p>Ejotes</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Ejotes y Maíz 15</p> <p>Pollo</p> <p>Pozole Verde</p> <p>Arroz Integral Mexicano Con Frijoles</p> <p>Repollo Estofado Y Zanahorias</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Col al Curry 16</p> <p>Estofado de Cerdo Jamaicano</p> <p>Arroz Integral con/Okra</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>
<p>Sopa de Crema de Coliflor 17</p> <p>Lomo de Cerdo con/Tomate</p> <p>Salsa de Tomate Picante</p> <p>Pasta al Horno con Verduras</p> <p>Zanahorias con Ajo y Hierbas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Camote 18</p> <p>Fricasé de Carne</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Southwest Ranch 19</p> <p>Piernas de Pollo</p> <p>Quinoa con/Feta y Garbanzos</p> <p>Verduras</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa De Cebada Vegetal 20</p> <p>Chile de Turquía</p> <p>Sémola de Queso Cheddar</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Quinoa Aderezo de Limón 21</p> <p>Croquetas de Pescado Blanco</p> <p>Arroz Integral Sésamo</p> <p>Kung Pao Tofuy Verduras</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Hinojo y Zanahoria 22</p> <p>Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza</p> <p>Salsa Alfredo De Hongos</p> <p>Lentejas con Verduras</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Sésamo y Garbanzos 23</p> <p>Pollo Pomodoro</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Ejotes Picantes</p> <p>Fruta del Día</p>
<p>Sopa de Tomate</p> <p>Lomo de Cerdo Asado con Pesto de Romero y Col Rizada 24</p> <p>Quinoa con Alcachofas y Parmesano</p> <p>Zanahorias con Ajo y Hierbas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Limón 25</p> <p>Birria de Carne</p> <p>Frijoles y Arroz Integral Mexicano</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Coliflor y Garbanzos</p> <p>Pierna de Pollo Ahumado 26</p> <p>Salsa Cubana</p> <p>Pilaf de Bayas de Trigo</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Maní y Satay Aderezo Satay De Maní 27</p> <p>Hamburguesa Tailandesa con Tempeh de Pavo, Camote, Salsa Cremosa, Arroz Integral con Jengibre y Verduras</p> <p>Brócoli y Coliflor</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza 28</p> <p>Bacalao al horno con Salsa de Curry Verde</p> <p>Albahaca y Ajo Tostado</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Sopa de Frijoles Toscanos</p> <p>Muslo de Pollo Rostizado 29</p> <p>Salsa de Vino Rojo</p> <p>Puré de Chirivías y Camotes</p> <p>Brócoli y Coliflor</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Ensalada de Lechuga Romana 30</p> <p>Aderezo César</p> <p>Lentejas Y Tofu Boloñesa</p> <p>Rotini de Trigo Integral</p> <p>Verduras</p> <p>Fruta del Día</p>
<p>Ensalada de Verduras Picadas 31</p> <p>Aderezo Italiano</p> <p>Pollo de Macao Africano</p> <p>Cuscús de Pimiento Rojo y Cítricos</p> <p>Brócoli</p> <p>Fruta del Día</p>	<p>Nota importante: Nuestro menu satisface 1/3 del consume diario (DRI) de todos los nutrients, except de Vitamina D. Los nutriólogos de Project Open Hand ofrecerán clases de educación para asegurarse que usted está cubriendo sus necesidades diarias de esta vitamina.</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 Molina, Program Director
Raymond Chong, CNP Sites Manager
Erika Wong, CNP Sites Manager
Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

- ✓ 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 encantaría 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.

- Tiene que ser 60 años a más para calificar pos ser elegible al programa de adultos mayores.
- Tiene que ser 18-59 años o más para ser elegible al programa para adultos con discapacidad.
- Presente su identificación para comprobar su edad.
- Todos participantes nuevos necesitan llenar su formulario de inscripción. Aún siendo voluntario deberá llenar el formulario. Los datos son utilizados estrictamente para crear estadísticas, con la meta de obtener fondos del gobierno para el programa.
- Las donaciones voluntarias y confidenciales, que ayudan a mantener este programa en funcionamiento, son muy apreciadas. Ninguna persona será rechazada por incapacidad o falta de voluntad para hacer una donación