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 tambien 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.

****This site serves Adult with Disabilities ages 18-59**

****Aquatic Park** *890 Beach St.*
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación*

****Castro Senior Center** 110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*

Curry Senior Center 333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario *(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario

****Downtown Senior Center** 481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily *(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*
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*(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*

****Project Open Hand AWD Site only** 730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes *(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*

****Richmond Senior Center** 6221 Geary – 3rd 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*(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)*

****Visitacion Valley** 66 Raymond Ave.
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm

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 carne1-2 porciones de Verduras1 porción de fruta o jugo de frutas1-2 porciones de cereales (½ de cereales integrales)1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la lecheEl 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 Desayuno

Enero 2023

Cecilia Cruz, Registered Dietitian at Project Open Hand

Maneras de estirar su presupuesto de alimentos

Plan de comidas y Compra al por mayor

¡Puede reducir los viajes a la tienda de comestibles, el desperdicio de alimentos y las compras impulsivas!Comprar al por mayor es casi siempre más barato por unidad.

Consejo: ¡Planifique al menos una comida alrededor con las verduras! Proteínas vegetales como el tofu, los frijoles, los guisantes, las lentejas y las mantequillas de nueces tienden a ser muy nutritivos y asequible. Las verduras también tienen un alto contenido de fibra dietética, que puede mantenerte satisfecho por más tiempo.

Come antes de ir de compras

Esto puede reducir drásticamente la cantidad de alimentos que compre. Cuando tiene hambre, es más probable que compre impulsivamente y gaste más dinero.

Comprar frutas y verduras congeladas (sin ingredientes añadidos)

Los productos congelados se recolectan y congelan en su punto máximo de madurez, ¡que es cuando están más llenos de nutrientes! Las frutas y verduras congeladas no requieren lavado, pelado o picado, por lo que puede omitir todo el trabajo de preparación, ¡el tiempo es dinero! Tener productos congelados a la mano puede ser la diferencia entre comer una fruta y una verdura o no. ¡Come tus frutas y verduras!

Comparar:

- 10 onzas. arándanos orgánicos congelados $4.99 a 6 oz. arándanos frescos $4.99
- 1 libra de cerezas dulces oscuras congeladas $4.79 a 1 libra de cerezas frescas $6.99

Consejo: si no tiene un congelador o no tiene el espacio, puede buscar latas de frutas y verduras bajas en sodio y/o sin azúcar agregada que pueden proporcionar los mismos beneficios.

Compre productos en su mercado local de agricultores

Los alimentos que se cultivan localmente han viajado distancias más cortas y se procesan mínimamente, lo que reduce los costos. Tu tampoco tienes para pagar los costos de empaque y puede comprar tan poco como necesite.

Consejo: compre hacia el final del mercado para obtener una mejor oferta. Si tiene CalFresh, busque el puesto de información y pregunte sobre el programa de ajuste del mercado. Market Match es el programa de incentivos de alimentos saludables de California que iguala los beneficios de asistencia nutricional CalFresh de los clientes en los mercados de agricultores y otros sitios directos de granja.

Project Open Hand
meals with love

Project Open Hand
meals with love

PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU ENERO 2023

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. **La leche se sirve todos los días**	visit us at **www.openhand.org**					**1** Papa y Queso Cheddar Cazuela Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
2 Huevos Revueltos Croqueta (Hash) Avena con Pasas y Canela Fruta del Día	**3** Huevos Revueltos Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**4** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Papas de Pavo Salsa Casera Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	**5** Cazuela de Brócoli y Queso Cheddar Salsa de Pimiento Rojo Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**6** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**7** Enchilada Cazuela Croqueta (Hash) de Camote Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	**8** Huevos Revueltos Papas Salsa Verde Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
9 Huevos Revueltos Croqueta (Hash) Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**10** Croqueta (Hash) de Papa de Pavo Horneado de Avena con Almendras y Bayas Fruta del Día	**11** Frittata de Espinacas y Tomate Picado de Salchicha y Frijoles Negros Pan Integral Fruta del Día	**12** Huevos Revueltos Calabaza y Col Rizada Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**13** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**14** Cazuela de Salchicha de Pavo Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	**15** Salchicha de Pavo Croqueta (Hash) Avena con Arándanos Fruta del Día
16 Huevos Revueltos Croqueta (Hash) Avena con Pasas y Canela Fruta del Día	**17** Huevos Revueltos Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**18** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Papas de Pavo Salsa Casera Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	**19** Cazuela de Brócoli y Queso Cheddar Salsa de Pimiento Rojo Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**20** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**21** Enchilada Cazuela Croqueta (Hash) de Camote Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	**22** Huevos Revueltos Papas Salsa Verde Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día
23 Huevos Revueltos Croqueta (Hash) Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**24** Croqueta (Hash) de Papa de Pavo Horneado de Avena con Almendras y Bayas Fruta del Día	**25** Frittata de Espinacas y Tomate Picado de Salchicha y Frijoles Negros Pan Integral Fruta del Día	**26** Huevos Revueltos Calabaza y Col Rizada Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**27** Huevos Revueltos Croqueta (Hash) de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**28** Cazuela de Salchicha de Pavo Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Fruta del Día	**29** Salchicha de Pavo Croqueta (Hash) Avena con Arándanos Fruta del Día
30 Huevos Revueltos Croqueta (Hash) Avena con Pasas y Canela Fruta del Día	**31** Huevos Revueltos Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	**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.				

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!