

Select sites are open for takeout or dine-in congregate meals.
 Site information below is subject to change.

Aquatic Park	890 Beach St.
Hot Lunch 11:30 AM -12:30 PM Monday through Friday (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Monday through Friday (<i>Takeout or dine-in</i>)	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Hot Breakfast 8:30-9:30AM Daily Hot Lunch 10:30 AM -12:30 PM Daily (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Downtown Senior Center	481 O'Farrell St.
Hot Breakfast 9:00-10:00AM Daily Hot Lunch 11:00- 12:00 PM Daily (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Hot Lunch 11:30am – 12:30pm (Monday through Friday (<i>dine-in only</i>))	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Hot Lunch 10:30-12:30 Monday through Friday (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Ruth Brinker Takeout Center	730 Polk St.
Takeout meals 1:00 – 4:00pm, Monday through Friday (<i>5 frozen meals including milk & fruit</i>)	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Hot Lunch: 11:30 AM-12:30 PM Daily (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Monday through Friday (<i>Takeout or dine-in</i>)	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Hot Lunch 11:30 AM – 12:30 PM Daily (<i>Takeout or dine-in</i>)	

****This site only serves participants age 60+. All other sites serve Adults with Disabilities age 18 to 59, and participants 60+.**

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

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

Enero 2025

Agua: Esencial para la vida

Se pierde agua todos los días a través de la orina, las deposiciones, el sudor y la respiración. La pérdida de agua puede aumentar por el poco consumo de líquidos, fiebre, vómitos, diarrea y ciertos medicamentos.

Debes reemplazar continuamente el suministro de agua de tu cuerpo. Su cuerpo le dice que beba haciendo que se le seque la boca y sienta sed. A veces tus señales se confunden: crees que tienes hambre cuando en realidad tienes sed. A medida que envejece, es posible que se olvide de beber agua durante el día y no sienta sed: su sensación de sed disminuye. Cuando la pérdida de agua es mayor que la ingesta, su cuerpo se deshidrata.

Dehydration can affect your whole body. It can make you feel headache, tired, weak, dizzy, irritable, confused, and cause digestive issues. It can also result in constipation, kidney stones, and urinary tract infections.

¿Cuánta agua debes beber todos los días? Es una pregunta simple pero no una respuesta fácil. La creencia generalmente aceptada es de ocho vasos de 8 onzas de agua al día. Esto puede ser adecuado para algunos, pero no es una recomendación única para todos. Las recomendaciones para la ingesta de agua en adultos dependerán del sexo, la edad y el nivel de actividad. Según la Academia de Nutrición y Dietética, un buen objetivo es 13 tazas para hombres y 9 tazas para mujeres. Los alimentos también contribuyen a la ingesta de agua. Una dieta rica en verduras y frutas puede representar el 20% de sus necesidades de líquidos

Consejos para beber más agua a diario:

- Comience el día bebiendo un vaso de agua tan pronto como se despierte, antes de tomar café o té.
- Lleva una botella de agua recargable dondequiera que vayas.
- Fíjese objetivos: realice un seguimiento de su progreso
- El agua corriente puede resultar un poco aburrida.
- Reemplaza las bebidas azucaradas con agua para evitar calorías vacías.



Tenga en cuenta: algunas condiciones médicas pueden requerir que siga una restricción de líquidos. Si no está seguro de si debe seguir una restricción, hable con su proveedor médico.



Project Open Hand
 meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
**Department of Disability
 and Aging Services**

PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU ENERO 2025

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

I	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días	visit us at www.openhand.org	Huevo Revueltos 1 Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Huevos de Tofu y Sésamo 2 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Piña	Pasas de Canela Avena Hash de Pavo y Papa 3 Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	Huevos Revueltos 4 Papas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Frittata de Albahaca 5 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja
Clara de Huevo Salchicha de Pavo 6 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Salchicha de Pavo 7 Camote Avena con Fruta Naranja	Huevos Revueltos con Cebolletas 8 Verduras con Papas Arroz Integral Pasas	Avena con Pasas y Canela Huevos Revueltos 9 Croqueta de Papa Piña	Frito Arroz Integral 10 Camote Manzana	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo 11 Papas Pasas	Salchicha de Pavo y Huevo 12 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas
Salteado de Huevo y Tomate 13 Camote Arroz Integral Naranja	Salchicha de Pavo 14 Croqueta de Papa Avena con Fruta Naranja	Huevos Revueltos 15 Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Huevos de Tofu y Sésamo 16 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Piña	Pasas de Canela Avena Hash de Pavo y Papa 17 Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	Huevos Revueltos 18 Papas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Frittata de Albahaca 19 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja
Clara de Huevo Salchicha de Pavo 20 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Salchicha de Pavo 21 Camote Avena con Fruta Naranja	Huevos Revueltos con Cebolletas 22 Verduras con Papas Arroz Integral Pasas	Avena con Pasas y Canela Huevos Revueltos 23 Croqueta de Papa Piña	Frito Arroz Integral 24 Camote Manzana	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo 25 Papas Pasas	Salchicha de Pavo y Huevo 26 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas
Salteado de Huevo y Tomate 27 Camote Arroz Integral Naranja	Salchicha de Pavo 28 Croqueta de Papa Avena con Fruta Naranja	Huevos Revueltos 29 Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Huevos de Tofu y Sésamo 30 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Piña	Pasas de Canela Avena Hash de Pavo y Papa 31 Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana		

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
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!