

Algunos sitios están abiertos para comida para llevar o para comer en el local. Las comidas se sirven por orden de llegada.

La información del sitio a continuación está sujeta a cambios.

Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno 8:30 AM - 9:30 AM Lunes a Viernes Almuerzo10:30 AM - 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Downtown Senior Center	481 O’Farrell St.
Desayuno 9:00 AM - 10:00AM Lunes a Viernes Almuerzo 11:00 AM - 12:00 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Almuerzo11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Comer dentro)</i>	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30 AM - 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo 11:30 AM - 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Visitation Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	

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:

**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.

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

Emily Hickey, UCSF Dietetic Intern at Project Open Hand

Julio 2025

Mantente fresco como un pepino

No hay muchos alimentos tan frescos como el pepino... son una Fuente versátil y sabrosa en fibra, vitamin A. K y C. Esta fruta es baja en calorías y extremadamente hidratante debido a su alto contenido de agua, ¡perfecta para mantenerte bien hidratado durante los meses más calurosos del año!



¿Cómo puede un pepino beneficiar tu salud?

- El agua y la fibra de los pepinos promueven una Buena digestion y pueden prevenir el estreñimiento (¡mantén la cascara cuando los comas!)
- El bajo índice glucémico de este alimento es beneficioso si tienes diabetes para ayudar a controlar el azúcar en sangre.
- Si le resulta difícil beber suficiente agua durante el día, comer pepinos como refrigerio pude ayudarlo a hidratarse (la ingesta de agua es importante para la presión arteria; la digestion, la función renal, la memoria y la regulación de la temperatura corporal)



¿Cómo puedo comer un pepino?

- ¡Córtalos y disfrútalos crudos! Quedan deliciosos con hummus, salsa o yogur.
- Mezclarlos en un batido o jugo.
- Córtalos y agrégalos a un sandwich, un wrap, una ensalada o un tazón de arroz.
- Encurtirlos: mezlclar ½ taza de vinagre blanco ½ taza de agua.
- Añade 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de sal y, opcionalmente, pimiento negra, hojuelas de pimiento rojo, ago o hierbas como el eneldo. Mezca bien y añade 1 pepino en fodajas finas. Deja reposar en el refrigerador al menos 12 horas y luego añádelo a ensaladas, sándwiches o como un delocioso refrigerio.



¿Còmo almaceno un pepino?

- Lave, seque y guarde su pepino fresco en el refrigerador hasta por una semana.
- Los pepinos encurtidos pueden durar en el refrigerador hasta 4 semanas.

<https://health.clevelandclinic.org/benefits-of-cucumbers>

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU JULIO2025

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días visit us at www.openhand.org	1 Avena con Fruta Hash de Camote Salchicha de Pavo Naranja	2 Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Manzana	3 Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	4 Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana
7 Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Vaso de Fruta	8 Avena con Frutas Salchicha de Pavo Camotes Pasas	9 Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	10 Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	11 Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana
14 Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta	15 Avena con Fruta Hash de Camote Salchicha de Pavo Pasas	16 Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Manzana	17 Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	18 Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana
21 Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Vaso de Fruta	22 Avena con Frutas Salchicha de Pavo Camotes Pasas	23 Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	24 Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	25 Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana
28 Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta	29 Avena con Fruta Hash de Camote Salchicha de Pavo Pasas	30 Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Manzana	31 Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	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
Madeline Timm, Registered Dietitian
Erika Wong, CNP Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

The Community nutrition program is funded by: City of San Francisco’s Department of Disability and Aging Services, U.S.D.A., Project Open Hand, & participants.

In the rare instance a menu has more than 1000 milligrams of sodium, it will be labeled a high sodium meal.

Comments, Suggestions, Feedback?

We would love to hear from you! Please fill out a meal comment card the next time you dine with us and turn it in to your site coordinator.

- ✓ 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!