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 *(Para llevar o Comer dentro)*	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*	
****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 *(Para llevar o Comer dentro)*	
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 *(Para llevar o Comer dentro)*	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3rd Floor
Almuerzo11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes *(Comer dentro)*	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30 AM - 12:30 PM Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo 11:30 AM - 12:30 PM Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*	

**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.

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 Almuerzo

Julio 2025

Emily Hickey, UCSF Dietetic Intern at Project Open Hand

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 extrememente 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 previnir 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, pimento negra, hojuelas de pimento rojo, ago o hierbas como el eneldo. Mezc;a bien y añade 1 pepino en fodajas finas. Deja reposar en el refrigerador al menos 12 horas y luego añádelo a ensaladas, sándwishes 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
40 years of meals with love

Project Open Hand
40 years of meals with love

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU JULIO 2025

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**	Ensalada de Taco **1** Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camote Melon	Ensalada de Macarrones **2** Salsa de Tomate y Pepino Falafel Salsa Tzatziki Pan de Pita Melon	Ensalada de Aguacate y Hierbas **3** Salmón al Horno Tofu de Naranja y Edamame Arroz Integral Col de Bruselas Naranja	*Comida Festiva del 4th de Julio* **4** Ensalada de Macarrones Piernas de Pollo Salsa Barbacoa Ensalada de Maíz y Tomate Manzana
Ensalada de Brócoli y Zanahorias **7** Guiso de Carne con Cebada Camotes Vaso de Fruta	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel **8** Chop Suey de Pollo y Tofu Arroz Integral Frito con Verduras Melon	Ensalada de Frijoles **9** Pollo con Brócoli y Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Melon	Ensalada con Aderezo Thousand Island **10** Filete de Bacalao Curry de Macao Bulgur con Hierbas Verduras Mixtas Naranja	Ensalada de Papa y Huevo **11** Salmón al Horno Salsa de Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Manzana
Ensalada de Col con Cilantro y Aderezo **14** Birria de Carne Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta	Ensalada de Quinua Salad con Garbanzos **15** Muslo de Pollo Salsa de Chile Chipotle Puré de Camote Melon	Ensalada con Aderezo Caesar **16** Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Melon	Ensalada de Cebada **17** Salmón al Horno Alcachofas y Espinacas Puré de Chirivías y Papas Naranja	Ensalada de Taco **18** Filete de Bacalao con Pimiento y límon Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Zanhorias Manzana
Ensalada con Aderezo Ranch Carne de Brócoli y Sichuan Arroz Integral **21** Zanahorias Vaso de Fruta	Ensalada de Cebada **22** Muslo de Pollo Tikka Masala Puré de Chirivías y Papas Melon	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel **23** Guiso de Pollo y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Melon	Ensalada de Maíz y Tomate **24** Filete de Bacalao Salsa Chimichurri Guiso de Verduras Argentinos Pan Integral Naranja	Ensalada con Aderezo de vinagre de Vino Tinto **25** Filete de Bacalao Salsa Agridulce Arroz Integral Frito con Verduras Manzana
Ensalada con Aderezo Balsámico **28** Chile Colorado con Carne Arroz Integral Bròcoli y Coliflor Vaso de Fruta	Ensalada de Col con Cilantro y Aderezo **29** Pollo con Jenjibre y Soja y Verduras Arroz Integral Melon	Ensalada con Aderezo Caesar **30** Chile de Cerdo y Frijoles Blancos Quinua y Arroz Integral Camotes Melon	Ensalada de Garbanzo y Camote **31** Salmón al Horno Salsa de Espinacas, Límon y Hierbas Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Please Note: Our menu meets 1/3 DRI for all target nutrients except Vitamin D. The Project Open Hand dietitian will provide nutrition education about how to ensure you are meeting your daily Vitamin D needs.

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

El programa de Nutrición Comunitaria está financiado por: la Oficina sobre el Envejecimiento, USDA, Project Open Hand 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!