

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.

****Este sitio sirve a adultos con discapacidades de 18 a 59 años**

**Aquatic Park		890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
**Booker T. Washington		800 Presidio Ave
5 Comida Congeladas distribuido el Miercoles 10:30 am – 12:00pm		
**Castro Senior Center		110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
Curry Senior Center		333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario		
**Downtown Senior Center		481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
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 <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
**Project Open Hand	AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lune a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
**Richmond Senior Center		6221 Geary – 3 rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm		
**Telegraph Hill Neighborhood Center		660 Lombard St.
5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm		
**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 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 or 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

Menu De Desayuno

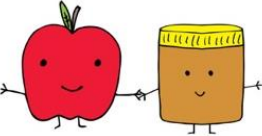
Julie Hibarger, Dietetic Intern at Project Open Hand

Junio 2022

Bocadillos Saludables Cuando el Hambre Aprieta

Todos hemos estado en esa situación alguna vez: ¡Su estómago empieza a sonar, y la próxima comida está a horas de distancia! Cuando necesitamos un bocadillo, es fácil agarrar lo que esté a nuestro alcance. Pero recuerde, cuando siente hambre es porque su cuerpo le está diciendo que necesita energía y nutrición. Por eso trate de saciar su hambre con alimentos nutritivos que provean energía prolongada a la hora de comer un bocadillo. Cuando el hambre aprieta, siga estos tres consejos para aprovechar al máximo esas comidas pequeñas.

1. Mantenerse lleno por mayor tiempo incluyendo dos de estos tres nutrientes: Fibra, proteína, y grasa saludable.
2. Productos: Las frutas frescas y verduras contienen una cantidad de vitaminas y minerales saludables. Agregue variedad a los bocadillos con frutas y verduras.
3. Y mucho mejor: Los alimentos envasados pueden ser convenientes por su larga duración. Escoja alimentos envasados que sean en su mayoría integrales. Por ejemplo: pan integral en vez de pan blanco de grano refinado, o mantequilla de maní sin azúcar o aceite agregados.

Bocadillos Saludables	¿Qué es un Súper Bocadillo?
Una manzana con mantequilla de maní 	•Fibra: reduce el colesterol y ayuda a que usted se sienta lleno y satisfecho •La grasa saludable lo mantiene lleno y satisfecho por más tiempo •No requiere refrigeración •Incluya 1 de sus 5 frutas y verduras del día
Yogur natural con bayas (berries) frescas o congeladas, y un chorrito de miel 	•Proteína para energía prolongada y músculos fuertes •Calcio para huesos y dientes fuertes •Vitamina C •Fibra
Palitos de apio y zanahoria con humus 	• Las proteínas a base de plantas, con grasa no saturada, hacen que se mantenga lleno por más tiempo • Una gran fuente de fibra, magnesio y selenio • Vitamina C para su sistema inmunológico • Vitamina A para la salud de los ojos
Tostada integral con ensalada de atún y tomate en rodajas 	• Vitaminas B para la producción de energía • Magnesio para la producción de energía y la salud de los músculos • Selenio para la salud del cerebro, piel y cabello • Una gran fuente de proteína y fibra • Calcio y fósforo para huesos fuertes
Galletas integrales con mantequilla de maní y plátano en rodajas 	• Potasio para la salud del corazón y de los músculos • Una buena fuente de vitaminas B, magnesio y selenio • Una buena fuente de fibra y proteína

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
El menú está sujeto a cambio sin previo aviso. Leche es servida todos los días	visit us at www.openhand.org	Cazuela de Enchiladas de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Papa y Queso Cheddar Cazuela de Desayuno Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Fresa al Horno Avena de Manzana Papas Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Frittata de Jalapeño Popper Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevo de Desayuno con Queso y Cazuela de Polenta Verduras Rostisado Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena al Horno con Fruta y Almendras Camote Rostisado Fruta del Día	Salchicha de Pavo y Croqueta de Espinaca Huevos Revueltos Salsa de Camote Chipotle Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	Desayuno Chilaquiles Desayuno Succotash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasas Huevos Revueltos Frijoles Blancos y Col Rizada Fruta del Día	Cazuela de Desayuno Hongos Fruta del Día
Huevos Revueltos del Suroeste Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Cazuela de Enchiladas de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Papa y Queso Cheddar Cazuela de Desayuno Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Fresa al Horno Avena de Manzana Papas Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Frittata de Jalapeño Popper Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevo de Desayuno con Queso y Cazuela de Polenta Verduras Rostisado Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena al Horno con Fruta y Almendras Camote Rostisado Fruta del Día	Salchicha de Pavo y Croqueta de Espinaca Huevos Revueltos Salsa de Camote Chipotle Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día	Desayuno Chilaquiles Desayuno Succotash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Canela y Pasas Huevos Revueltos Frijoles Blancos y Col Rizada Fruta del Día	Cazuela de Desayuno Hongos Fruta del Día
Huevos Revueltos del Suroeste Croqueta de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Cazuela de Enchiladas de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos al Horno y Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día			

Tenga en cuenta: Nuestro menú cumple con 1/3 DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y el magnesio. El dietista de Project Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurarse de satisfacer sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.

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

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!