

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>		
El servicio de comidas comienza el 10 de enero		
**Booker T. Washington	800 Presidio Ave	
Almuerzo Caliente 11:45 AM -12:45 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
El servicio de comidas comienza el 4 de Abril		
**Castro Senior Center	110 Diamond St.	
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
El servicio de comidas comienza el 4 de Abril		
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 Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario		
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St	
Almuerzo Caliente 11:30 – 12:30 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)		
El servicio de comidas comienza el 4 De Abril		
**Project Open Hand	Solo sitio AWD	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)		
**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 requerimientos nutricionales para la planificación del menú para el Programa Comunitario de Nutrición están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para los Americanos 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

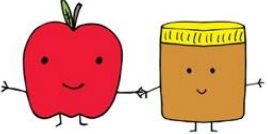
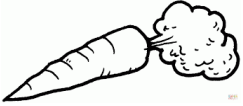
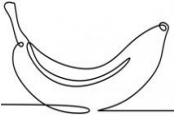
Menu Del Almuerzo

Julie Hibarger, Dietetic Intern at Project Open Hand

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 require 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



Project Open Hand
meals with love

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	Ensalada con Vinagreta de Vino Tinto 1 Medallión de Cerdo Hosin Salsa Agridulce Arroz Integral Frito con Vegetales Verdruras Salteadas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza 2 Guiso de Carne Marroquí Bulgur Pilaf Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Mostaza Integral 3 Piernas de Pollo Pilaf de Arroz Integral Ragú Provenzal de Alcachofas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Ajo Rostisado 4 Pastel de Carne de Pavo a la Florentina Salsa Alfredo de Hongos Puré de Chirivías y Camote Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Papas Horneado de Atún con Tempeh 5 Condimento de Pimiento Orzo Pilaf con Chícharos Verduras Mixtas Fruta del Día
Ensalada de Maíz 6 Bacalao al Horno Arroz Integral con Cúrcuma Salteado de Tofu Naranja y Edamame Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Italiano 7 Muslo de Pollo Salsa de Pimiento Rojo Pilaf de Arroz Integral Tajín de Coliflor y Lentejas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Thousand Island 8 Pechuga de Pollo con Cítricos y Todas las Especies Salsa de Frijol Negro Arroz Integral con Piña Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Picadas con Aderezo Ranch 9 Cerdo Chile Verde Arroz Integral Mexicano Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos y Kale10 Carne Bourguignon Salsa de Perejil Rotini de Trigo Integral Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Limón 11 Muslo de Pollo Salsa de Hongos y Hierbas Arroz Salvaje con Limón y Hierbas Brócoli Fruta del Día	Ensalada Mixta con Aderezo Ranch 12 Albóndigas de Ternera y Pavo Salsa de Tomate picante Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día
Ensalada con Aderezo Balsámico 13 Turquía Tetrazzini Rotini de Trigo Integral Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Pasta al Pesto 14 Bacalao al Horno Salsa Cremosa de Eneldo Quinoa con Feta y Garbanzos Repollo y Ejotes Fruta del Día	Ensalada Mixta con Aderezo de Miel y Mostaza 15 Muslo de Pollo Salsa Chipotle de Camote Pilaf de Quinoa Coles de Bruselas Fruta del Día	Ensalada Tabulé Salsa Tzatziki 16 Pollo Tikka Masala Arroz Integral con Jengibre y Verduras Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Italiano 17 Cerdo Asado Balsámico Ragú de Hongos Polenta con Hierbas Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Remolacha Aderezo de Naranja 18 Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Verduras Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Francés 19 Piernas de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Mexicano Ejotes y Pimientos Fruta del Día
Ensalada de Macarrones 20 Pechuga de Pollo al Ajo y Hierbas Salsa Marinara Polenta con Hierbas Zanahorias con Hierbas de Paprika Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Italiano 21 Picadillo de Pavo Arroz Amarillo a la Cubana Coliflor Fruta del Día	Ensalada Mixta con Aderezo Thousand Island 22 Croquetas de Salmón Salsa Veracruzana Arroz Amarillo a la Cubana Succotash Fruta de Día	Ensalada con Aderezo Balsámico 23 Muslo de Pollo Salsa Cacciatore Pilaf de Arroz Salvaje Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Papa y Huevo 24 Pollo con Espinacas y Limon Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Garbanzo, Tomate y Ensalada de Pepino con Ranch 25 Lomo de Cerdo con Guisantes de Carita y Guiso de Maní Arroz Integral Verduras Rostisado Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Limon 26 Guiso de Fajita de Carne Arroz Integral y Frijoles Vegetales Mixtos Fruta del Día
Ensalada con Aderezo Italiano 27 Lomo De Cerdo Rostisado Salsa De Hongos Orzo Pilaf con Calabaza Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Limon 28 Carne De Res Chile Colorado Arroz Integral Mexicano Y Frijoles Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Balsamico 29 Piernes de Pollo con BBQ Frijoles al Horno con Col Rizada Paella de Arroz Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Repollo Satay 30 Crujiente de Maní con Aderezo de Maní Hamburguesa Mediterránea de Pavo Salsa De Crema De Alcachofas Y Espinacas Lentejas con Verduras Brócoli y Coliflor Fruta del Día			

Nota importante: Nuestro menu satisface 1/3 del consume diario (DRI) de todos los nutrients, except de Vitamina D. Los nutriólogos de Project Open Hand ofrecerán clases de educación para asegurarse que usted está cubriendo sus necesidades diarias de esta vitamina.

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

- ✓ Este programa es fundado por: Departamento de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad (DAAS), USDA, Project Open Hand, y otros.
- ✓ En el caso inusual , de que el menu contenga 1000 mg de sodio, será indicado como un alimento alto de sodio

- ✓ ¿Comentarios o surgerncias?
- ✓ ¡Nos encantaria saber de usted! Complete la tarjeta de comentarios sobre nuestro menu la próxima vez que coma con nosotros y entréguelo 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.