ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO DE COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o para cenar en el lugar. Los sitios selectos están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para alentar 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 p. m. 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 4 p. m.
La información del sitio a continuación está sujeta a cambios.

.

****This site serves Adult with Disabilities ages 18-59**

****Aquatic Park** *890 Beach St.*
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*

****Castro Senior Center** 110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*

Curry Senior Center 333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario *(Para llevar o Comer dentro)*
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario

****Downtown Senior Center** 481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily *(Para llevar o Comer dentro)*
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Dai

****IT Bookman Community Center** 446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes*(Para llevar o Comer dentro)*

****Project Open Hand AWD Site only** 730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes *(Para llevar o Comer dentro)*

****Richmond Senior Center** 6221 Geary – 3rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm

****Swords To Plowshares- Stanford** 250 Kearny St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Diario*(Para llevar o Comer dentro)*

****Telegraph Hill Neighborhood Center** 660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes*(Para llevar o Comer dentro)*

****Visitacion Valley** 66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM (Para llevar o Comer dentro)

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 al menos 3 veces por semana (250 microgramos)
3 oz de carne o alternativa a la carne
1-2 porciones de Verduras
1 porción de fruta o jugo de frutas
1-2 porciones de cereales (½ de cereales integrales)
1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
El postre y la grasa son opcionales.
(*Consumo dietético de referencia)

Stay connected with Project Open Hand:

facebook.com/ProjectOpenHand
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

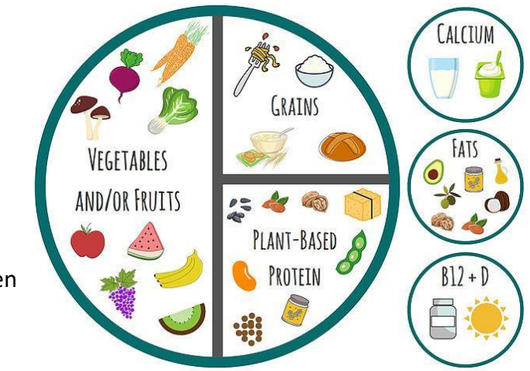
PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Junio 2023

Fernanda Nunes, Registered Dietitian at Project Open Hand

Beneficios de una dieta basada en plantas



¿Qué es una dieta basada en plantas?
El término "dieta basada en plantas" se refiere a un patrón de alimentación que se compone y predomina de alimentos vegetales mínimamente procesados. Esto incluye frutas, verduras, nueces, semillas, granos integrales, legumbres y frijoles. Comer una dieta basada en plantas no significa que nunca comas carne, huevos, lácteos o alimentos vegetales procesados. Más bien, estas opciones se incluyen con moderación, mientras que la mayoría de los alimentos provienen de fuentes de plantas enteras. Una dieta basada en plantas puede traer muchos beneficios para la salud, como una presión arterial más baja, una mejor salud del corazón, niveles reducidos de colesterol en la sangre, prevención de la diabetes tipo 2, mantenimiento de un peso saludable, disminución del riesgo de ciertos tipos de cáncer y longevidad general. Además, las dietas basadas en plantas generalmente emiten menos gases de efecto invernadero y requieren significativamente menos uso de energía, tierra y agua que los patrones de alimentación que incluyen más productos de origen animal y alimentos procesados. Por lo tanto, cambiar a una alimentación basada en plantas mitiga la huella ambiental de uno.

Pregutas frecuentes sobre una dieta basada en plantas:

¿Qué pasa con la proteína?
El tofu, el tempeh, los frijoles, las nueces y las semillas son buenas fuentes. Al incluir una variedad de estos alimentos, uno puede satisfacer con confianza sus necesidades de proteínas con una dieta basada en plantas.

¿Qué pasa con el hierro?;
El hierro es importante para una saludable y niveles óptimos de energía. Las lentejas, los garbanzos, los frijoles, el tofu, el tempeh, los anacrdo, las semillas de chía, las semillas de calabaza, los higos y las pasas son fuentes de hiero vegetal. El hierro de las plantas se absorbe mejor cuando se combina con la vitamina C; ¡Considere agregar jugo de limón a sus comidas o comer una fruta con sus nueces y semillas como bocadillos!

¿Qué pasa con los Omega 3?
Los Omega 3's promueven la salud del cerebro y el corazón. Las nueces, las semillas de lino, las semillas de chía, las semillas de cáñamo, el edamame, las algas marinas y las algas son fuentes de Omega 3 de origen vegetal. Si uno continua comiendo 1 o 2 porciones de pescado por semana, alcanzará la ingesta recomendada de Omega-3. Si uno no come pescado o fuentes vegetales, puede ser beneficioso tomar un suplemento diario de Omega-3.

¿Qué pasa con la Vitmina B 12?
La Vitamina B 12 es un nutrient esencial para la salud de los nervios y la sangre. Los únicos alimentos vegetales que contienen esta vitmina con los alimentos fortificados, omo los cereales para el desyuno, las leches vegetales y la levadura nutricional. Todos los productos animales contienen Vitamina B 12. Si uno elige llevar una dieta estictamente basada en plantas, tomar un suplemento regular ea una forma segura de prevenir una deficiencia.

Project Open Hand
meals with love

Project Open Hand
meals with love

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU JUNIO 2023

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNERS	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días	visit us at **www.openhand.org**		**1** Ensalada de Papa y Huevo **Guiso de Pollo con Espinacas** Rotini de Trigo Integral Ejotes Picantes Fruta del Día	**2** Ensalada de Verduras Aderezo Italiano **Carne de Cerdo** **Manzanas Asadas** Quinua Calabaza y Col Rizada Fruta del Día	**3** Ensalada de Frijoles y Col Rizada Pechuga de Pollo con Cítricos Arroz y Quinua Mezcla de Verduras Fruta del Día	**4** Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas **Pastel de Carne** **Salsa Cremosa de Tomate** Rotini de Trigo Integral Vegetelas Mixtos Fruta del Día
5 Ensalada de Macarron **Ragú De Carne y Alcachofas** Rotini de Trigo Integral Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	**6** Ensalada de Brócoli y Zanahoria **Guiso de Lentejas y Pollo** Arroz Integral Zanahorias Fruta del Día	**7** Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico **Chuleta de Cerdo** **Salsa de Mole Rojo** Arroz Integral Mezcla de Verduras Fruta del Día	**8** Ensalada de Pasta al Pesto **Salmón al Horno con Salsa de Alcaparras y Eneldo** Arroz Integral Mezcla de Verduras Fruta del Día	**9** Ensalada de Cebada **Pollo con Ajo y Hierbas** Salsa Cremosa de Tomate Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas Marinadas y Zanahorias Fruta del Día	**10** Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico **Chile de Turquía** Sémola de Queso Cheddar Brócoli y Coliflor Marinados Fruta del Día	**11** Ensalada Tabulé **Pollo Tikka Masala** Arroz integral Vegetales Mixtos Fruta del Día
12 Ensalada de Frijoles Negros y Maíz **Muslo de Pollo** **Salsa Verde** Arroz Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	**13** Ensalada de Verduras Aderezo Italiano **Turquía Tetrazzini** Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	**14** Ensalada de Camote **Lomo de Cerdo al Romero** Arroz Integral Ratatouille Fruta del Día	**15** Ensalada de Verduras Aderezo Italiano **Salmón al Horno** Arroz y Quinua Alcachofas y Parmesano Fruta del Día	**16** Ensalada de Brcoli y Zanahoria **Pozole Rojo de pollo** Arroz Integral Zanahorias Fruta del Día	**17** Ensalada de Macarrones **Chili de Carne** Quinua Mezcla de Frijoles y Champiñones Fruta del Día	**18** Ensalada de Verduras Aderezo Italiano **Pollo a la Cazuela** Salsa de Pimiento Rojo Rotini de Trigo Integral Fruta del Día
19 Ensalada de Verduras Aderezo Italiano **Picadillo de Pavo** Arroz a la Cubana Coliflor Fruta del Día	**20** Ensalada de Verduras Aderezo de Limón **Pollo con Chili** Arroz Integral Mezcla de Verduras Fruta del Día	**21** Ensalada De Brócoli y Zanahoria **Lomo de Cerdo** **Salsa de Champiñones** Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	**22** Ensalada de Camote **Salmón Ennegrecido** **Salsa de Cacahuetes y Guisantes de Ojos Negros** Bulgur Pilaf Vegetales Mixtos Fruta del Día	**23** Ensalada de Verduras **Aderezo de Ajo Asado Adobo de Pollo y Champiñones** Arroz Integral con Okra Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	**24** Ensalada de Verduras Aderezo de Limón **Ragú de Carne y Lentejas** Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Ejotes y Pimientos Fruta del Día	**25** Ensalada de Cebada **Turquía Mediterránea Hamburguesa con Salsa de Tomate Picante** Pimientos del Piquillo y Sémola de Tomate Verduras Mixtas Fruta del Día
26 Ensalada de Verduras Aderezo de Limón **Pollo Hoisin** **Salsa de Ajo y Jengibre** Arroz Integral Frito Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	**27** Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas **Carne de Pavo a la Boloñesa** Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	**28** Ensalada de Verduras Aderezo Rusa **Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza** Pilaf de Trigo y Bayas Guiso de Garbanzos y Verduras Fruta del Día	**29** Ensalada de Garbanzos y Col Rizada **Salmón al Horno** **Salsa de Pimiento Rojo** Arroz Hash Criollo de Camote de Tofu Fruta del Día	**30** Ensalada de Papa y Huevo **Carne Bourguignon** Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día		

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 Associate 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!