

Algunos sitios están abiertos para comidas para llevar o para comer adentro.
La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
Downtown Senior Center	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
Ruth Brinker Meal Site	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Ruth Brinker Takeout Center	730 Polk St.
Recogida de comidas seminal <i>(5 comida congeladas incluye leche y fruta)</i> 1:00-4:00 pm Lunes a Viernes <i>Una persona puede recoger las comidas una vez por semana)</i>	
Swords To Plowshares- Stanford	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)or dine-in)</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:

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

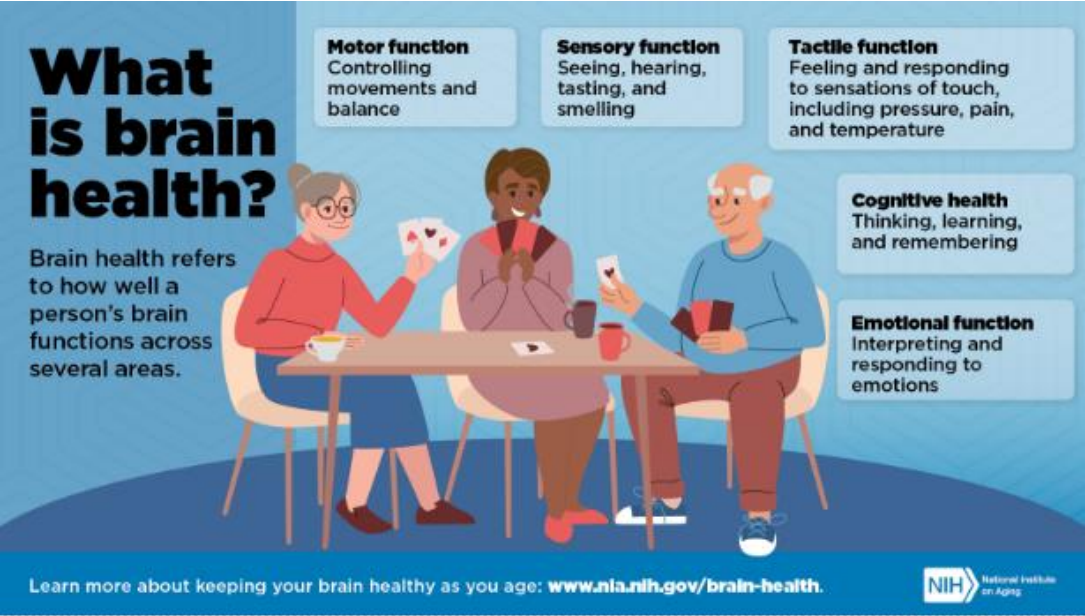
PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Angela Y. Slagle, Nutrition Assistant at Project Open Hand

Junio 2025

Mes de concientización sobre la salud cerebral



A medida que una persona envejece, se producen cambios en todas las partes del cuerpo, incluido el cerebro. El envejecimiento cerebral afecta a cada persona, o a cada cerebro, de forma diferente.

¿Qué es la salud cerebral? La Organizaciòn Mundial de la Salud la definió recientemente como “el estado del funcionamiento del cerebro en los dominios cognitive, sensorial, socioemocional, conductual y motor, que permite a una persona alcanzar su máximo potencial a lo largo de su vida.”

¿Por qué es importante? Nuestro cerebro controla todo lo que hacemos: cada respiración, cada emoción que sentimos, lo que recordamos. Proteger la salud cerebral es importante para nosotros como individuos y para la sociedad en general.

¿Qué podemos hacer por la salud cerebral? Es bien sabido que la nutrición y la actividad física previenen enfermedades crónicas. La combinanciòn de una buena nutrición, actividad física y actividad mental y social puede ser beneficiosa para promover la salud cerebral.

Surgerecias adicionales:

- Deje de fuma, limite el consumo de alcohol, controlar la presión arterial, socializar, aprender una nueva habilidad y dormir lo suficiente y con calidad.

Según la Asociación Americana del Corazón, lo que es bueno para el corazón también es bueno para el cerbro. ¡Aprovecha cada bocado! En general, los adultos mayores tienen una necesidad calórica menor, pero necesidades nutricionales similares o mayores que las del los adultos más jóvenes. Una dieta sana y equilibrada se compone de frutas y verduras, cereals integrales, carnes magras, pescado y aves, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Limita el cosumo de grasas sólidas, azúcar y la sal. Asegúrate de beber suficinte agua y otros líquidos hidratantes.

La actividad física es fundamental para un envejecimiento saludable. El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento recomienda al menos 150 minutos semanelas de acivtidad física de intensidad moderada a vigorosa.

La salud cerebral es un componente fundamental del bienestar general y del envejecimiento. Los pequeños cambios pueden sumar: incorporarlos a nuestra rutina puede favorecer la función cerebral ahora y en el futuro



Project Open Hand

40 years of meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días visit us at www.openhand.org						Enchiladas Crema de Aguacate Hash de Camote Vaso de Fruta 1
Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 2	Avena con Fruta Hash de Camote Salchicha de Pavo Naranja 3	Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Pasas 4	Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 5	Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana 6	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo Papas Pasas 7	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta 8
Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Naranja 9	Avena con Frutas Salchicha de Pavo Camotes Pasas 10	Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Piña 11	Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 12	Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana 13	Huevos Revueltos Papas Asadas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas 14	Enchiladas Crema de Aguacate Hash de Camote Vaso de Fruta 15
Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 16	Avena con Fruta Hash de Camote Salchicha de Pavo Naranja 17	Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Pasas 18	Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 19	Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana 20	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo Papas Pasas 21	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta 22
Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Naranja 23	Avena con Frutas Salchicha de Pavo Camotes Pasas 24	Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Piña 25	Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 26	Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana 27	Huevos Revueltos Papas Asadas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas 28	Enchiladas Crema de Aguacate Hash de Camote Vaso de Fruta 29
Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja 30	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 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. ✓ You need to be 60 years of age or older to be eligible for our senior lunch program ✓ You need to be 18-59 to be eligible for the adults with disabilities program ✓ Bring picture ID for proof of age. ✓ All new participants are asked to complete an Intake. While voluntary, the data on the Intake is strictly used to compile statistics in order to obtain government funding for the program. ✓ We appreciate any voluntary contribution for the meal program. The contributions will be used toward the nutrition program operations. Regardless of contribution, it will not affect services you receive. ✓ Smiles are encouraged!					