

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 semanal <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>	

**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

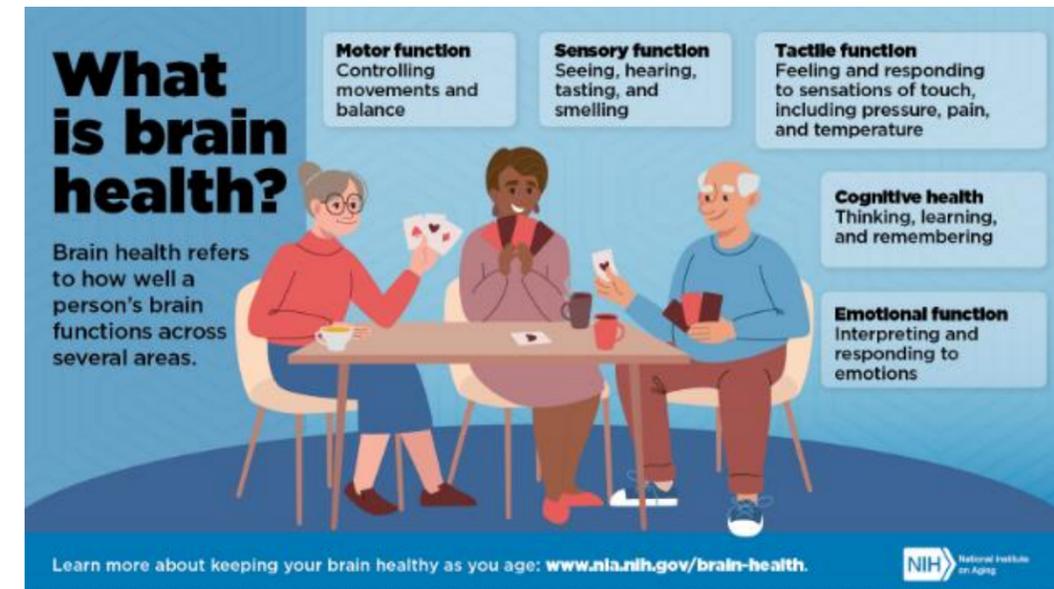
PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

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 Organización Mundial de la Salud la definió recientemente como “el estado del funcionamiento del cerebro en los dominios cognitivo, 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 combinación 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 cerebro. ¡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, cereales integrales, carnes magras, pescado y aves, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Limita el consumo de grasas sólidas, azúcar y la sal. Asegúrate de beber suficiente 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 semanales de actividad 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 Visite a www.openhand.org						Ensalada de Macarrones 1 Filete de Bacalao Guiso de Jambalaya Frijoles y Arroz Vaso de Fruta
Ensalada de Brócoli y Zanahoria 2 Guiso de Carne y Cebada Camote Naranja	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel 3 Chop Suey de Pollo y Tofu Arroz Integral Frito con Verduras Pasas	Ensalada de Frijoles 4 Pollo con Brócoli y Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Piña	Ensalada con Aderezo 5 Thousand Island Filete de Bacalao Curry de Macao Bulgur con Hierbas Verduras Mixtas Naranja	Ensalada de Papa y Huevo 6 Pastel de Carne de Res y Pavo con Chipotle Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Manzana	Ensalada con Aderezo 7 Southwest Ranch Kung Pao Pollo y Tofu Arroz Integral Melon	Ensalada de Arándanos, Manzana 8 Espinacas Salmón al Horno Pesto de Brócoli Rotini de Trigo Integral Zanahorias Vaso de Fruta
Ensalada de Col con Cilantro y Aderezo 9 Birria de Res Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua con Garbanzos 10 Muslo de Pollo Salsa de Chile Chipotle Puré de Camote Brócoli Pasas	Ensalada con Aderezo 11 Caesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Piña	Ensalada de Cebada 12 Salmón al Horno Puré de Chirivías y Papas Alcachofa y Espinaca Naranja	Ensalada con Aderezo 13 de Limón Hamburguesa de Cerdo y Pavo Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Zanahoria Manzana	Ensalada de Taco 14 Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Melon	Ensalada con Aderezo 15 de Mostaza y Miel Filete de Bacalao Champiñones y Brócoli Rotini de Trigo Integral Vaso de Fruta
Ensalada de Macarrones 16 Res Arroz Integral Zanahoria Naranja	Ensalada de Cebada 17 Muslo de Pollo Tikka Masala Puré de Chirivías y Papas Verduras Mixtas Pasas	Ensalada con Aderezo 18 de Mostaza y Miel Guiso de Pollo y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Piña	Ensalada De Espárgos y Frijoles con Aderezo de Hierbas de Aguacate 19 Filete de Bacalao Bulgur de Hierbas Pan Integral Melon	Ensalada de Papa y Huevo 20 Boloñesa de Carne y Pavo Macarrones de Trigo Integral Brócoli Manzana	Ensalada de Col con Cilantro y Aderezo 21 Pozole Verde de Cerdo Puré de Camote Tortilla de Trigo Integral Melon	Ensalada con Aderezo 22 de Vinagre de Vino Tinto Dressing Filete de Bacalao Salsa Agridulce Arroz Integral Frito con Verduras Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo 23 Balsámico Chili de Res Colorado Arroz Integral Brócoli y Coliflor Naranja	Ensalada de Taco 24 Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camotes Pasas	Ensalada con Aderezo 25 Caesar Chili de Cerdo y Frijoles Blancos Quinua y Arroz Integral Camotes Piña	Ensalada de Garbanzos 26 y Camote Salmón al Horno Salsas de Espinacas, Limón y Hierbas Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada de Cebada 27 Picadillo de Pavo Puré de Papa Col de Bruselas Manzana	Ensalada de Pasta 28 Griega Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Mixtas Melon	Ensalada de Brócoli y Zanahoria 29 Filete de Bacalao Adobo de Tofu y Champiñones Quinua, Edamame, y Verduras Verde Camote Vaso de Fruta

Ensalada con Aderezo **30**
de Mostaza y Miel
Stroganoff de Carne
Rotini de Trigo Integral
Brócoli
Naranja

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.

- ✓ 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!