

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>		
**Castro Senior Center		110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday 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		
**Swords To Plowshares- Stanford		250 Kearny St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</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 con comprobante de vacunación)</i>		
**Visitation 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:

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
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu De Desayuno

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Marzo 2023

Mes Nacional de la Nutrición

- ¡Marzo es el Mes de la Nutrición Nacional®Este año se puede enfocar en su energía para su futuro. Pequeñas metas puede dar un gran cambio en su salud con pequeños pasos y la guía correcta.**
- **Alimentese con Inteligencia.**
 - Disfruta de más comidas y refrigerios a base de plantas. Piense en los alimentos a base de plantas que ya disfruta, como la sopa de frijoles negros o la mantequilla de maní en una tostada de trigo.Elija alimentos de temporada y compre localmente cuando sea posible. Intente visitar un mercado de agricultores y hable directamente con los agricultores para obtener más información.Compra alimentos con un empaque mínimo. Trate de comprar algunos artículos a granel y traiga un recipiente reutilizable con usted. ¡Y no te olvides de tus bolsas de la compra reutilizables!
 - **Mantente nutrido y ahorra dinero.**
 - Planifica tus comidas y meriendas con anticipación. Planee al menos una comida varias veces a la semana para comenzar.Haga una lista de compras antes de ir a la tienda y vea qué alimentos tiene a mano y planee usar a principios de la semana para reducir el desperdicio de alimentos.Conozca los recursos comunitarios que pueden ayudar con la seguridad nutricional, como CalFresh, programas de comidas colectivas, jardines comunitarios y bancos de alimentos locales.
 - **Prepare alimentos sabrosos y nutritivos en casa..**
 - Prueba una nueva técnica de cocina o con nuevas recetas. Prueba nuevos sabores e ingredientes de todo el mundo. Encuentre formas creativas de usar las sobras en lugar de tirarlas.



Visit eatright.org for more tips and ideas!



PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU MARZO 2023

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días	visit us at www.openhand.org	Huevos Revueltos 1 Hash de Papas de Pavo Salsa Casera Pan Integral Fruta del Día	Brócoli y Queso Cheddar 2 Salsa de Pimiento Rojo Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 3 Camotes Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 4 Camote Pan Integral Whole Wheat Bread Fruta del Día	Huevos Revueltos 5 Papas Salsa Verde Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras y Papas 6 Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Hash de Papa de Pavo 7 Avena Horneada con Almendras y Bayas Fruta del Día	Frittata de Espinaca & Tomates 8 Frijoles Negros con Picado de Salchicha Pan integral Fruta del Día	Huevos Revueltos Calabaza con Col Rizada 9 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Camotes 10 Pan integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo 11 Salsa de Aguacate Whole Wheat Bread Fruta del Día	Salchica de Pavo con Verduras 12 Avena con Arándanos Fruta del Día
Huevos Revueltos Tortitas de Papas 13 Avena con Pasas y Canela Fruta del Día	Huevos Revueltos Papas 14 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Hash de Papas de Pavo 15 Salsa Casera Pan Integral Fruta del Día	Brócoli a la Cacerola con Queso Cheddar 16 Salsa de Pimientos Rojo Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Camotes 17 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 18 Camote Pan Integral Fruta del Día	Huevos Revueltos Papas 19 Salsa Verde Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras y Papas 20 Pan Integral Margarina y Mermelada Fruta del Día	Hash de Papa de Pavo 21 Avena Horneada con Almendras y Bayas Fruta del Día	Frittata de Espinaca & Tomates 22 Frijoles Negros con Picado de Salchicha Pan integral Fruta del Día	Huevos Revueltos Calabaza con Col Rizada 23 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Camotes 24 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Salchicha de Pavo 25 Salsa de Aguacate Pan Integral Fruta del Día	Salchica de Pavo con Verduras 26 Avena con Arándanos Fruta del Día
Huevos Revueltos Tortitas de Papas 27 Avena con Pasas y Canela Fruta del Día	Huevos Revueltos Papas 28 Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Hash de Papas de Pavo 29 Salsa Casera Pan Integral Fruta del Día	Brócoli a la Cacerola con Queso Cheddar 30 Salsa de Pimientos Rojo Pan Integral Magarina y Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos Camotes 31 Pan Integral Magarina y Mermelada 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: el Departamento de Servicios para Personas Mayores y Discapacitados de la Ciudad de San Francisco, 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*
- ✓ *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..*
- ✓ *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!*