

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 Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		890 Beach St.
**Castro Senior Center Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		110 Diamond St.
Curry Senior Center Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario		333 Turk St. <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>
**Downtown Senior Center Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Daily		481 O’Farrell St. <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>
**IT Bookman Community Center Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		446 Randolph St
**Project Open Hand	AWD Site only	730 Polk St. <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>
**Richmond Senior Center 5 Comida Congeladas distribuido el Jueves		6221 Geary – 3 rd Floor 10:30 am – 12:00pm
**Swords To Plowshares- Stanford Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		250 Kearny St.
**Telegraph Hill Neighborhood Center Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)</i>		660 Lombard St.
**Visitation Valley 7 Comida Congeladas distribuido el Sabado		66 Raymond Ave. 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 Almuerzo

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	Ensalada de Brócoli y Zanahoria 1 Lomo de Cerdo con Salsa de Champiñones Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Camote Asado Salmón 2 Guiso de Cacahuets y Frijoles Bulgur Pilaf Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo Asado 3 Guiso de Pollo y Champiñones Arroz Integral con Okra Col de Bruselas Asadas con Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón 4 Guiso de Carne con Lentejas Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Ejotes y Pimientos Fruta del Día	Ensalada de Cebada Hamburguesa Mediterránea 5 De pavo Salsa de Tomate picante Pimientos del Piquillo y Sémola de Tomate Verduras Mixtas Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo de Limón 6 Pollo al Hoisin Salsa de Ajo Y Jengibre Arroz Integral Frito Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas 7 Carne de Pavo a La Boloñesa Rotini de Trigo Integral Zanahorias al Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Salsa Rusa 8 Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Pilaf de Trigo y Bayas Guiso de Garbanzos y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos con Col Rizada 9 Salmón al Horno Salsa de Pimientos Rojo Arroz Salvaje Hash Criollo de Camote de Tofu Fruta del Día	Ensalada de Papa y Huevo Carne Bourguignon 10 Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch 11 Lomo de Cerdo al Curry Puré de Calabaza con Verduras Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Queso Feta con Hierbas 12 Pierna de Pollo Ahumado Arroz Integral Guiso Vegetariano Ranchero Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo de Queso Feta con Hierbas 13 Pollo al Horno especies de Baharat Quinua Tagine Marroquí Fruta del Día	Ensalada de Cebada Fricasé de Carne 14 Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico 15 Guiso de Pollo con Arroz Puré de Papas Zanahorias en Rodajas Fruta del Día	Ensalada de Col Aderezo Satay de Maní 16 Muslo de Pollo Arroz Integral con Cúrcuma Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico 17 Salmón al Horno Salsa Cremosa Arroz Integral y Orzo Pilaf Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Papa y Huevo Guiso de Cerdo y Garbanzos 18 Salsa de Crema de Tomatillo Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza 19 Hamburguesa Tailandesa de Tempeh de Pavo Salsa de Verduras al Curry Verde Tailandés Quinua Zanahorias y Ejotes Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico 20 Lomo de Cerdo Con Salsa de Crema de Alcachofas y Espinacas Pilaf de Arroz Salvaje y Quinoa Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Cebada Stroganoff de Carne 21 Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch 22 Pavo Jambalaya Arroz Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Rancho 23 Muslo de Pollo a la Barbacoa Quinua Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico 24 Salmón al Horno Ragú de Lentejas y Tomate Quinua Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Francés 25 Albóndigas de Carne y Pavo Salsa Cremosa de Tomate Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Salsa Rusa 26 Pollo con Vegetales a la Cacerola Salsa de Pimiento Rojo Rotini de Trigo Integral Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Italiano 27 Pechuga de Pollo Salsa Chipotle de Camote Arroz Integral Maíz con Champiñones y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza 28 Gumbo de Pollo Sémola de Queso Cheddar Zanahorias y Cebollas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo 29 Guiso de Mongolia Arroz Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Salmón con Aderezo de 30 Mostaza y Miel Crema de Salsa de Alcachofa Arroz Integral Verduras Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo 31 Guiso de Cerdo y Garbanzos Arroz Salvaje y Quinua Verduras Mixtas 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*
- ✓ *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!*