

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 también 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.

**\*\*Aquatic Park** 890 Beach St.  
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)  
El servicio de comidas comienza el 10 de enero

**\*\*Booker T. Washington** 800 Presidio Ave  
5 Comida Congeladas distribuido el Miercoles 10:30 am – 12:00pm

**\*\*Castro Senior Center** 110 Diamond St.  
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM De Lunes a Viernes  
(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)

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

**\*\*Downtown Senior Center** 481 O’Farrell St.  
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)  
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario

**\*\*IT Bookman Community Center** 446 Randolph St  
Almuerzo Caliente 11:30 – 12:30 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)

**\*\*Project Open Hand** Solo sitio AWD 730 Polk St.  
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)

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

**\*\*Telegraph Hill Neighborhood Center** 660 Lombard St.  
5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm

**\*\*Visitation Valley** 66 Raymond Ave.  
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm

**\*\*Este sitio sirve a adultos con discapacidades de 18 a 59 años**

**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 por lo menos 3 veces por semana (250 microgramos)  
3 oz de carne o alternativa a la carne  
1-2 porciones de vegetales  
1 porción de fruta o jugo de frutas  
1-2 porciones de grano (½ de granos integrales)  
1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche  
Postre y grasas son opcionales.  
(\*Dietary Reference Intake – Ingesta Dietética de Referencia)

Stay connected with Project Open Hand:



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

## PROJECT OPEN HAND

### Menu Del Almuerzo

Erika Tribett, ACL Grant Nutritionist

# Mayo 2022

## !Celebremos el Envejecimiento Saludable – A mi

Los adultos mayores son una parte muy importante de las comunidades fuertes y resistentes. Su experiencia y talentos enriquecen la vida de otros.

Este mes de mayo, celebramos el **Mes de los Estadounidenses de Edad Avanzada**, expresando gratitud por el profundo valor de nuestros amigos mayores y también reconociendo las cosas que nos ayudan a mejorar conforme vamos envejeciendo. El tema de este año es **“Envejecer a mi Manera”**. Parte de lo que esto significa es que, a cualquier edad, existen muchas formas para poder nutrir nuestro bienestar físico, mental y emocional.



### Entonces, ¿qué es lo que para usted significa “envejecer a su manera”? ¿Qué necesita usted para lograr sus metas mientras envejece?

En Project Open Hand, creemos que comer saludable es una de las cosas más importantes que puede hacer para un envejecimiento sano. Las comidas balanceadas, con una variedad de nutrientes y abundante agua, pueden ayudar a prevenir y manejar ciertas condiciones crónicas a la vez que aumentan los niveles de energía y mejoran el estado de ánimo.

Haciendo conexión con diversas personas es otra parte importante para envejecer saludablemente. Las personas mayores que tienen conexiones y relaciones cercanas viven más, manejan mejor las situaciones de salud y experimentan una mejor calidad de vida.

Hay dos programas en Project Open Hand que incluyen tanto comidas nutritivas como conexiones sociales para promover el envejecimiento saludable para adultos mayores en San Francisco:

**Comidas grupales en nuestro Programa Comunitario de Nutrición** – Nosotros continuamos ofreciendo comidas para recoger todos los días, pero estamos muy contentos de que los lugares comunitarios en toda la ciudad ya están reabriendo para poder comer en persona. A partir de abril 2022, los lugares mencionados más abajo ofrecen comidas calientes diariamente en un ambiente social. Algunos también ofrecen actividades tales como juegos, artes y artesanía, ejercicios, y clases de nutrición.

- Aquatic Park Senior Center (890 Beach Street)
- Castro Senior Center (110 Diamond St @ 18<sup>th</sup>)
- Curry Senior Center (333 Turk @ Hyde and Leavenworth)
- Downtown Senior Center (481 O’Farrell St @ Jones and Taylor)
- IT Bookman Senior Center (446 Randolph St @ Arch St)

En la otra página podrá ver los horarios de las comidas. Un requisito para comer en persona es presentar la prueba de vacunación.

**Proyéctese para Envejecer Bien** – ¡Comidas nutritivas y conexión social en la comodidad de su hogar! Este programa de 16 semanas para adultos mayores ofrece semanalmente clases remotas e interactivas de nutrición y bienestar con grupos pequeños via zoom o por teléfono. Los participantes también reciben alimentos entregados semanalmente y la oportunidad de reunirse 1:1 con nuestro Coordinador Nutricionista y de Cuidados para consultas personalizadas sobre necesidades individuales. Por favor, llame al 415-447-2448 o visite [www.openhand.org/agewell](http://www.openhand.org/agewell) para mayor información.

Tómese su tiempo para pensar sobre lo que significa “Envejecer a su Manera” – Si usted o un adulto mayor que conoce se puede beneficiar del programa social de nutrición con Project Open Hand, por favor, contáctenos hoy!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
El menú está sujeto a cambio sin previo aviso.  Leche es servida todos los días	visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a>					Limón <b>1</b>	
Ensalada con Aderezo Italiano <b>2</b> <b>Carne y Lentejas</b> Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada Verde Mixta con Aderezo Balsámico <b>3</b> <b>Piernas de Pollo</b> <b>Chutney de Arándanos</b> Pilaf de Quínoa Hash de Garbanzos y Verduras de Raíz Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas <b>4</b> <b>Pechuga de Pavo</b> <b>Salsa Dignon de Hongos</b> Cazuela de Arroz Salvaje Col de Bruselas Fruta del Día	Ensalada de Cebado con Aderezo de Limón <b>5</b> <b>Bacalao al horno</b> Paella de Arroz Integral Vegetales con Salsa de Coco Fruta del Día	Ensalada Romana con Aderezo Ruso <b>6</b> <b>Muslo de Pollo</b> <b>Salsa de Hongos</b> Puré de Chirivías y Camote Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Ejotes y Maíz <b>Pollo Pozole Verde</b> <b>7</b> Arroz Integral Mexicano Y Frijoles Repollo y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Limón <b>8</b> <b>Guiso de Cerdo Jamaicano</b> Arroz Integral con Okra Verduras Mixtas Fruta del Día	
Ensalada con Aderezo Balsámico <b>9</b> <b>Lomo de Cerdo con Tomate</b> <b>Salsa de Tomate Picante</b> Pasta al Horno con Verduras Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Camote Rostizado <b>10</b> <b>Fricasé de Carne</b> Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Ranch <b>11</b> <b>Piernas de Pollo</b> Quínoa con/Feta y Garbanzos Vegetales Criollos Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Ranch <b>12</b> Chile de Turquía Sémola de Queso Cheddar Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensaladas de Quinoa con Aderezo de Limón <b>13</b> <b>Pasteles de Pescadeo Blanco</b> Arroz Integral con Sésamo Kung Pao Tofu & Verduras Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Italiano <b>14</b> <b>Muslo de Pollo Glaseado Con Mostaza</b> <b>Salsa Alfredo de Hongos</b> Lentejas con Verduras Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada De Garbanzos Con Sésamo <b>15</b> Pollo Pomodoro Rotini de Trigo Integral Ejotes Picantes Fruta del Día	
Ensalada con Aderezo Italiano <b>16</b> <b>Lomo De Cerdo Asado Con Pesto De Romero Y Col Rizada</b> Quínoa con Alcachofas y Parmesano Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Limón <b>17</b> <b>Birria de Carne</b> Arroz Integral Mexicano Y Frijoles Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Balsámico <b>18</b> <b>Piernas de Pollo Ahumado</b> <b>Salsa Cubana</b> Pilaf de Trigo y Bayas Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Repollo Satay Crujiente de Maní con Aderezo Satay de Maní <b>19</b> <b>Hamburguesa Tailandesa de Pavo con Tempeh Salsa de Crema de Camote</b> Arroz Integral con Jengibre y Verduras Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza <b>20</b> <b>Bacalo al Horno con Salsa de Curry Verde</b> Albahaca y Ajo Asado Bulgur Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas <b>21</b> <b>Muslo de Pollo Rostizado con Salsa de vino Rojo</b> Puré de Chirivías y Camote Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada Romana con Aderezo Caesar <b>22</b> Boloñesa De Lentejas Y Tofu Rotini de Trigo Integral Verduras Fruta del Día	
Ensalada De Verduras Picadas con Aderezo Italiano <b>23</b> Pollo Macaense Africano Cuscús de Pimiento Rojo y Cítricos Brócoli Fruta del Día	Ensalada De Frijoles Negros Y Maíz con Aderezo Rancho <b>24</b> <b>Guiso de Cerdo</b> Pilaf de Arroz Salva Verduras Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Naranja <b>25</b> <b>Guiso de Carne de Chino</b> Arroz Integral Repollo Saltado Picante Fruta del Día	Ensalada con Vinagreta de Vino Rojo <b>26</b> <b>Piernas de Pollo Balsámico</b> Salsa De Pimiento Rojo Frijol Blanco Y Col Rizada Ejotes Fruta del Día	Ensalada Romana con Aderezo de Ajo Rostizado <b>27</b> <b>Pechuga de Pavo</b> <b>Salsa de Mole Rojo</b> Arroz Integral Mexicano Y Frijoles Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada De Brócoli Y Zanahoria con Aderezo De Aguacate Y Hierbas <b>28</b> <b>Pasteles De Pescado Blanco</b> <b>Salsa de Tomate</b> Pasta al Horno con Verduras Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada con Aderezo Ranch <b>29</b> <b>Muslo de Pollo</b> Cannellini Bean Cacciatore Polenta con Hierbas y Ricota Ejotes Fruta del Día	
Ensalada con Aderezo de Limón <b>30</b> <b>Pollo Jambalaya</b> Arroz Integral Vegetales Criollos Fruta del Día	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas <b>31</b> <b>Muslo de Pollo al Romero</b> Salsa Cremosa De Tomate Rotini de Trigo Integral Repollo Y Zanahorias Fruta del Día	Tenga en cuenta: Nuestro menú cumple con 1/3 DRI para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y el magnesio. El dietista de Project Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurarse de satisfacer sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.					

## 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 Molina, Program Director**

**Raymond Chong, CNP Sites Manager**

**Erika Wong, CNP Sites Manager**

**Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager**

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 entréguela 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!