

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO DE COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o para cenar en el lugar. Los sitios selectos están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para alentar 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 p. m. 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 4 p. m. La información del sitio a continuación está sujeta a cambios.

****This site serves Adult with Disabilities ages 18-59**

**Aquatic Park	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro)	
**Castro Senior Center	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro)	
Curry Senior Center	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario (Para llevar o Comer dentro)	
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
**Downtown Senior Center	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily (Para llevar o Comer dentro)	
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Dai	
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro)	
**Project Open Hand AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes (Para llevar o Comer dentro)	
**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 (Para llevar o Comer dentro)	
**Telegraph Hill Neighborhood Center	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro)	
**Visitacion Valley	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM (Para llevar o Comer dentro)	

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2015.

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
twitter.com/ProjectOpenHand
instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Erika Tribett, Nutritionist at Project Open Hand

Mayo 2023

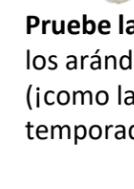
Reducir la inflamación para proteger del cerebro!

La inflamación es una herramienta del cuerpo para sanar cuando experimentamos una lesión o enfermedad. Sin embargo, nuestro cuerpo también puede inflamarse cuando experimentamos estrés, no dormimos bien o comemos ciertos alimentos en exceso. La inflamación durante largos períodos de tiempo puede causar daño a los tejidos del cuerpo. La buena noticia: comer alimentos que previenen o reducen la inflamación en el cuerpo puede ayudarnos a protegernos de la inflamación crónica y preservar nuestra memoria y capacidad para pensar con claridad. De hecho, los alimentos que reducen la inflamación en el cuerpo pueden tener un impacto profundamente positivo no solo en nuestro cerebro, sino también en nuestro corazón, páncreas, hígado y articulaciones.

Entonces, ¿qué podemos hacer para reducir la inflamación y mantener tú cerebro en forma?



Agregue 1-2 porciones de verduras de hoja verde a su día: bok choy, brócoli, col rizada y espinacas contienen nutrientes antiinflamatorios como vitamina K, betacaroteno y ácido fólico! Pruebe las espinacas en una ensalada, brócoli salteado o bok choy con ajo, o puede agregar verduras a su sopa favorita.



Pruebe las bayas para el desayuno o la merienda: antioxidantes en las fresas, los arándanos y otras frutas y verduras de colores brillantes ayudan a proteger las células (¡como las células cerebrales!) del daño y pueden mejorar la memoria. Estos están en temporada durante el verano, lo que también significa que son más asequibles.



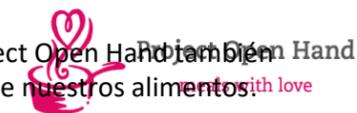
Llene su despensa con fuentes de ácidos grasos omega-3: el salmón, el bacalao y las sardinas son excelentes fuentes de esta grasa saludable que preserva la salud del cerebro. La American Heart Association recomienda 2 porciones de pescado de 3,5 onzas o ¼ taza de pescado en escamas por semana. Las semillas de chía son una buena fuente de origen vegetal de estas grasas, ¡y hacen un delicioso budín con leche de soya y frutas!

Trate de limitar los azúcares agregados y los granos refinados: los azúcares agregados se encuentran en muchos alimentos procesados, incluidos los refrescos, algunos jugos, pasteles y algunas salsas. Los granos refinados incluyen arroz blanco, pan blanco y otros alimentos a base de harina, como galletas saladas y pasteles. Porciones más pequeñas de estos alimentos o comerlos con menos frecuencia pueden ayudar a mantener estable el azúcar en la sangre, reducir la inflamación y reducir el riesgo de diabetes y posiblemente de demencia.

¡Además de los alimentos que comemos, la actividad física también puede reducir la inflamación y apoyar la salud del cerebro! Cada semana, procure realizar dos horas y media de actividad, como caminatas rápidas, baile, tareas domésticas o deportes acuáticos.

¡Además de los alimentos que comemos, la actividad física también puede reducir la inflamación y apoyar la salud del cerebro! Cada semana, procure realizar dos horas y media de actividad, como caminatas rápidas, baile, tareas domésticas o deportes acuáticos.

El **tiempo social** con amigos, familiares y personas que ve en su sitio de comidas Project Open Hand también protege nuestra función cerebral. ¡Únase a nosotros en nuestro local para que disfrute nuestros alimentos.



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Pollo Hoisin Salsa de Ajo y Jengibre Arroz Integral Frito Zanahorias y Ejotes Fruta Del Día 1	Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas Ternera de Pavo a La Boloñesa Rotini de Trigo Integral Zanahorias co Ajo y Hierbas Fruta Del Día 2	Ensalada de Verduras Salasa Rusa Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Pilaf de Trigo y Bayas Guiso de Garbanzos y Verduras Fruta Del Día 3	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada Salmón al horno Salsa de Pimiento Rojo Arroz Salvaje Hash Criollo de Camote de Tofu Fruta Del Día 4	Ensalada de Papa y Huevo Carne Bourguignon Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta Del Día 5	Ensalada de Verduras Aderezo de Ranch Lomo de Cerdo Puré de Calabaza Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta Del Día 6	Ensalada de Verduras Aderezo de Queso Feta y Hierbas Piernas de Pollo Arroz Integral Guiso Ranchero Vegetariano Fruta Del Día 7
Ensalada de Verduras Aderezo de Feta y Hierbas Pollo al Horno con Especies Baharat Quinua Tajín Marroquí Fruta Del Día 8	Ensalada de Cebada Fricasé de Carne Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta Del Día 9	Ensalada de Verduras Aderezo Basámico Guiso de Pollo y Arroz Puré de Papas Zanahorias Fruta Del Día 10	Ensalada de Col Aderezo Satay de Maní Muslo de Pollo Arroz Integral con Cúrcuma Col de Bruselas Y Zanahorias Fruta Del Día 11	Ensalada de Verduras Aderezo Balsamico Salmón al Horno Salsa Cremosa Arroz Intergral y Pilaf Col de Bruselas y Zanahorias Fruta Del Día 12	Ensalada de Papa y Huevo Guiso de Cerdo y Garbanzos Salsa de Crema de Tomatillo Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta Del Día 13	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Hamburguesa Tailandesa de Tempeh de Pavo Salsa de Verduras al Curry Verde Tailandés Quinua Zanahorias y Ejotes Fruta Del Día 14
Ensalada de Verduras Aderezo Balsamico Lomo de cerdo con Salsa de Crema de Alcachofas y Espinacas Pilaf de Arroz y Quinua Vegetales Mixtos Fruta Del Día 15	Ensalada de Cebada Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Col de Bruselas y Zanahorias Fruta Del Día 16	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Pavo Jambalaya Arroz Integral Zanahorias con Hierbas de Ajo Fruta Del Día 17	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Piernas de Pollo a la Barbacoa Quinua Mezcla de Verduras Fruta Del Día 18	Ensalada de Verduras Aderezo Balsamico Salmón al Horno Ragú de Lentejas y Tomate Quinua Zanahorias Fruta Del Día 19	Ensalada de Verduras Aderezo Francés Albóndigas de Carne y Pavo Salsa Cremosa de Tomate Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta Del Día 20	Ensalada de Verduras Aderezo Rusa Pollo y Vegetales a la Caserola Salsa de Pimiento Rojo Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día 21
Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Pechuga de Pollo Salsa Chipotle de Camote Arroz Integral Maíz con Champiñones y Verduras Fruta Del Día 22	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Gumbo de Pollo Sémola de Queso Cheddar Zanahoras y Cebollas Fruta Del Día 23	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo Carne de Mongolia Arroz Integral Mezcla de Verduras Fruta Del Día 24	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Salmón Salsa de Crema de Alcachofa Arroz Integral Verduras Fruta Del Día 25	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo Guiso de Cerdo y Garbanzos Arroz y Quinua Verduras Mixtas Fruta Del Día 26	Ensalada de Verduras Aderezo Balsamico Bistec Salisbury de Pavo Salsa de Champiñones Rotini de Trigo Integral Zanahorias Fruta Del Día 27	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Guiso de Pollo, Calabaza y Quinua Polenta con Hierbas Col de Bruselas Fruta Del Día 28
Ensalada de Brócoli y Zanahoria Salmón al Horno Salsa de Pimiento Rojo Arroz Integral Lentejas con Vegetales Fruta Del Día 29	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Pollo Macaense Salsa de Pimiento Rojo y Garbanzos Rotini de Trigo Integral Brócoli Fruta Del Día 30	Ensalada de Papa y Huevo Birria de Carne Quinua Mezcla de Verduras Fruta Del Día 31				Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días

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
- ✓ 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!