

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas colectivas para llevar o para cenar. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez por semana para fomentar el refugio en el lugar

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, primer 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 415-447-2379 durante el horario de recogida de 1 a 4 p. m.

La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

**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.

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>	
IT Bookman Community Center	446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i> . <i>Este centro está cerrado el cuarto Viernes de cada mes.</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>	
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)</i>	

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

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)

In order to meet these guidelines each meal must contain the following:

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Yessica Arias, Nutrition Assistant at Project Open Hand

Mayo 2024

Decodificación de fechas de productos alimenticios

¿Las fechas son para la seguridad alimentaria o para la calidad de los alimentos?

Se pueden estampar fechas en un paquete para ayudar a una tienda de comestibles minorista a determinar cuánto tiempo debe exhibir un producto para la venta. Estas etiquetad de alimentos no son obligatorias por ley, excepto en el caso de las formulas infantiles, que sí lo son. No entender el significado de las fechas en los productos alimenticios puede llevar a los consumidores a deshacerse de alimentos, es fundamental que los consumidores reconozcan que estas fechas indican principalmente calidad, no seguridad.

Tenga en cuenta que muchos factores pueden determinar la seguridad del los alimentos; almacene siempre los alimentos a la temperatura adecuada. Por ejemplo los productos secos como los cereals están bien a temperature ambiente, mientras que la leche y el queso deben almacenarse en el refrigerador a menos de 41 grados Fahrenheit.

¿Qué significan las etiquetas de fecha?

En los Estados Unidos, no se utiliza un lenguaje estandarizado en las etiquetas de los alimentos. Debido a esto, se emplean varias frases para transmitir fechas de calidad.

“Mejor si se usa antes ” and “de/antes” y la fecha de caducidad muestran cuándo un producto tiene su máximo sabor o calidad, no por motivos de compra o seguridad.

Una fecha de “**vendidad**” indica a la tienda cuánto tiempo debe exhibir el producto para la gestión del inventario, no por motivos de seguridad.

Una fecha de “**congelación**” indica cuándo congelar el producto para obtener una calidad óptima, no por motivos de compra o seguridad.

Canned Foods Shelf Life	After Code Date
Beans	3 years
High acid foods (fruit, tomato-based)	1-2 years
Low acid foods (vegetables, most soups)	2-3 years
Meat and fish	2-3 years
Condiments Shelf Life	After Use-By Date
Ketchup, cocktail, or chill sauce	18 months
Mayonnalse	3-6 months
Mustard	2 years
Ollves, pickles	2 years
Salad dressing	1 year
Salsa	12-18 months
Spaghetti sauce	18 months
Vinegar	2 years
Shelf-Stable Beverages Shelf Life	After Use-By Date
Soy or rice milk	6 months
Nutritional aids like Ensure	1 year
Juice	9 months
Milk evaporated, dry	1 year

Dry Goods Shelf Life	After Use-By Date
Dried beans	1 year
Bread	3-5 days, 3 mo. frozen
Cereal and oatmeal	1 year
Crackers	8 months
White flour	1 year
Whole wheat flour	6 months
Dried fruit	6 months
Mac and cheese	9-12 months
Pasta	2-3 years
Peanut butter	18 months
Popcorn	2 years
Brown rice	1 year
White rice	2 years
Dairy Shelf Life	After Sell-By Date
Butter	3 months, 1 yr. frozen
Hard cheese	6 months
Soft cheese	1-2 weeks
Yogurt	2 weeks
Milk	1 week

Este cuadro de Leah’s Pantry sugiere un period de teimpoi para usar alimentos después de sus fechas. *Estas fechas se refieren a alimentos sin abrir, y una vez abiertos los alimentos deben consumirse en aproximadamente una semana, dependiendo del producto alimenticio.*

Nota importante: Las fórmulas para bebés, vitaminas y medicamentos no deben consumirse después de la fecha de vencimiento que figura en la etiqueta. Si desea obtener más información, visite el sitio web del USDA para obtener más información sobre la datación de productos alimenticios.



Project Open Hand
meals with love



PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU MAYO 2024

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		Huevos Revueltos 1 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Frittata de Albahaca 2 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Canela y Pasas 3 Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Huevos Revueltos 4 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Enchilada 5 Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 6 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena al Horno con Plátano 7 Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Puré de Manzana	Huevos Revueltos 8 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena al Horno con Arándanos 9 Hash Naranja	Huevos Revueltos 10 Sweet Potato Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena don Canela y Pasas 11 Salichicha de Pavo Papas Naranja	Salchicha de Pavo y Huevo Hash 12 Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos Housemade Salsa Casera 13 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Frittata 14 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 15 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Frittata de Albahaca 16 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Canela y Pasas 17 Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Huevos Revueltos 18 Papas Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Enchilada 19 Succotash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos 20 Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena al Horno con Plátano 21 Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Puré de Manzana	Huevos Revueltos 22 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena al Horno con Arándanos 23 Hash Naranja	Huevos Revueltos 24 Sweet Potato Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Avena don Canela y Pasas 25 Salichicha de Pavo Papas Naranja	Salchicha de Pavo y Huevo Hash 26 Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Huevos Revueltos Housemade Salsa Casera 27 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Frittata 28 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Puré de Manzana	Huevos Revueltos 29 Croqueta de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	Frittata de Albahaca 30 Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Canela y Pasas 31 Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Plátano	visit us at www.openhand.org	Este menu está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todo 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: 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!