

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 Almuerzo

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 chilli 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



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
**Department of Disability
 and Aging Services**

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM 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
		Ensalada con Aderezo Caesar 1 Chili de Cerdo Quinua y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Garbanzos y Camotes 2 Salmón al Horno Salsa de Paprikash Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo Italiano 3 Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berenjena y Champiñones Bulgur con Hierbas Plátano	Ensalada de Pasta Griega 4 Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch 5 Pechuga de Pollo con Ajos y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca Cebada y Champiñones Verduras Capri Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo de Miely Mostaza 6 Stroganoff de Carne Rotini de Triugo Integral Brócoli Naranja	Ensalada con Aderezo Caesar 7 Muslo de Pollo al Horno Arroz Integral Espinacas con Frijoles Blancos Puré de Manzana	Ensalada de Camote 8 Mole de Cerdo y Frijoles Negros Quinua Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Agucate 9 Salmón al Horno Cuscús y Quinua Ratatouille Naranja	Ensalada de Macarrones 10 Chili de Pavo Arroz Integral Brócoli Plátano	Ensalada con Aderezo de Queso Feta y Hierbas 11 Guiso de Pollo y Champiñones Polenta Calbaza Naranja	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada 12 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Tomate Quinua y Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta
Ensalada de Brócoli y Zanahoria 13 Guiso de Carne y Cebada Camotes Naranja	Ensalada de Verduras 14 Mixtas con Aderezo Ranch Muslo de Pollo a la Mostaza Arroz Integral Ragú de Verduras Puré de Manzana	Ensalada de Frijoles 15 Pollo, Brócoli y Guiso de Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Plátano	Ensalada con Aderezo Thousand Island 16 Bacalo al Horno Curry de Macao Bulgur con Hierbas Naranja	Ensalada de Papa y Huevo 17 Pastel de Carne con Chipotle y Pavo Salsa de Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Plátano	Ensalada con Aderezo Ranch 18 Guiso de Cerdo y Cebada Zanahorias Naranja	Ensalada de Brócoli y Zanahoria 19 Pechuga de Pollo Balsámico Salsa Alfredo Rotini de Trigo Integral Verduras de Raíz Vaso de Fruta
Ensalada con Aderezo de Hierbas y Agucate 20 Birria de Res Arroz Integral Zanahorias Naranja	Ensalada de Quinua y Garbanzos 21 Muslo de Pollo Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Manzana	Ensalada con Aderezo Caesar 22 Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Plátano	Ensalada con Aderezo de Limón 23 Salmón con Ajo y Hierbas Rotini de Trigo Integral Alcachofas y Espinacas Ragout Naranja	Ensalada de Maíz y Tomate 24 Empanada de Pavo Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Verduras de Raíz Plátano	Ensalada de Taco 25 Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Naranja	Ensalada con Aderezo Ranch 26 Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta
Ensalada de Macarrones 27 Hamburguesa en Pan Integral Camotes Cantalupo <i>Happy Memorial Day!</i>	Ensalada con Aderezo de Miel y Mostaza 28 Muslo de Pollo Condimentado con Comino Tikka Masala Quinua y Arroz Integral Zanahorias Puré de Manzana	Ensalada de Cebada 29 Pollo y Guiso de Lentejas Puré de Chirivías y Camotes Verduras Plátano	Ensalada con Aderezo de Hierbas y Agucate 30 Bacalo al Horno Salsa Dijon Arroz Integral Ragú de Lentejas y Tomate Naranja	Ensalada de Camote 31 Gulash de Pavo Polenta Brócoli Plátano	<p>visit us at www.openhand.org</p> <p>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días</p>	

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.

- ✓ Debe tener 60 años 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 progr
- ✓ Traiga una identificación con fotografía como prueba de edad.
- ✓ A todos los nuevos participantes se les pide que completen una admisión. Si bien son voluntarios, los datos del Intake se utilizan estrictamente para compilar estadísticas con el fin de obtener financiación gubernamental para el programa.
- ✓ Agradecemos cualquier contribución voluntaria para el programa de alimentación. Las contribuciones se utilizarán para las operaciones del programa de nutrición. Independientemente de la contribución, no afectará los servicios que reciba.
- ✓ ¡Se animan sus sonrisas!