

Algunos sitios están abiertos para comidas para llevar o para comer adentro.  
La información del sitio a continuación está sujeto a cambios.

<b>Aquatic Park</b>	890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Castro Senior Center</b>	110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>**Curry Senior Center</b>	333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
<b>Downtown Senior Center</b>	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>	
<b>Richmond Senior Center</b>	6221 Geary – 3 <sup>rd</sup> Floor
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes	
<b>Ruth Brinker Meal Site</b>	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Ruth Brinker Takeout Center</b>	730 Polk St.
Recogida de comidas seminal <i>(5 comida congeladas incluye leche y fruta)</i> 1:00-4:00 pm Lunes a Viernes <i>Una persona puede recoger las comidas una vez por semana)</i>	
<b>Swords To Plowshares- Stanford</b>	250 Kearny St
Almuerzo Caliente: 11:30 AM-12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Telegraph Hill Neighborhood Center</b>	660 Lombard St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<b>Visitacion Valley</b>	66 Raymond Ave.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro) or dine-in)</i>	

\*\*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.

The nutrition requirements for menu planning for the Community Nutrition Program are designed to meet the dietary guidelines for Americans 2020.

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  
instagram.com/ProjectOpenHand

## PROJECT OPEN HAND

### Menu De Desayuno

Erika Tribett, MPH at Project Open Hand

# MAYO 2025

## Mantenga sus huesos Fuertes con calcio y vitamin C

¡El calcio y la vitamin D son dos nutrients que ayudan a mantener nuestros huesos, corazón y músculos saludables!

**Calcio** es como el componente básico de nuestros huesos y dientes. Ayuda a que se mantengan Fuertes y resistentes. A medida que envejecemos, nuestros huesos pueden debilitarse, por lo que es fundamental obtener suficiente calcio. Sin suficiente calcio, corremos el riesgo de tener huesos débiles que se fracturan fácilmente.

Puedes obtener calcio de varios alimentos:

- Leche o leche de soya
- Yogur natural
- Tofu (busque tofu con calcio)
- Bok choy, mostaza y col rizada
- Salmón y sardinas, con espinas
- Almendras y semillas de sésamo

### ¿Cuánto calcio necesitamos cada día?

Grupo de edad	Cantidad dietética recomendada
Adultos	1,000 mg
Mujeres mayores de 51; Hombres mayores de 71	1,200 mg

**La Vitamina D** es como un auxiliary del calcio. Ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio que consumes y asegura que tus huesos tengan la Fortaleza que necesitan. Puedes obtener vitamin D de varios alimentos:

- Pescado grasos como el salmón., pescado mackerel o el atún
- Huevos con yema
- Leche fortificada o leche de soya
- Jugo de naranja fortificado

### Cuanto vitamin D necesitamos cada día?

Grupo de edad	Cantidad dietética recomendada
Adultos	600-800 IU (Unidades Internacionales)
Adultos mayores de 70	800-1,000 IU

Aquí tienes algunas ideas que te harán sentirte delicioso al obtener tu ingesta diaria de calcio y vitamina D:

- ✓ Tofu salteado con verduras y semillas de sésamo
- ✓ Tortas de Salmón\* con col rizada, sésamo y limón
- ✓ Sopa de caldo bajo en sodio con tofu, Bok choy y fideos
- ✓ Sardinas\* con verduras asadas o servidas en galletas integrales
- ✓ Leche de soja o Leche fortificada en crema de avena o cereales
- ✓ Tofu o Huevo “revuelto” con Col rizada, Hojas de mosataza o Hojas de nabo



Project Open Hand

40 years of meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

# PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU MAYO 2025

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

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
<p>Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche todos los días</p> <p>visit us at <a href="http://www.openhand.org">www.openhand.org</a></p>			Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	Huevos Revueltos Papas Asadas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Enchiladas Crema de Aguacate Hash de Camote Vaso de Fruta
Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Frutas Hash de Camote Salchicha de Pavo Pasas	Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Piña	Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo Papas Pasas	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Vaso de Fruta
Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Naranja	Avena con Fruta Salchicha de Pavo Casmote Pasas	Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Piña	Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	Huevos Revueltos Papas Asadas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	Enchiladas Crema de Aguacate Hash de Camote Vaso de Fruta
Clara de Huevo Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Frutas Hash de Camote Salchicha de Pavo Naranja	Huevos Revueltos con Cebolletas Succotash Arroz Integral Piña	Congee de Pollo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Desayuno Arroz Integral Frito Camote Hash Manzana	Avena con Pasas y Canela Salchicha de Pavo Papas Pasas	Salchicha de Pavo y Huevo Hash Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas
Salteado de Tomate Huevo Verdura de Raíz Asadas Arroz Integral Naranja	Avena con Fruta Salchicha de Pavo Casmote Pasas	Huevos Revueltos Hash de Camote Pan Integral Margarina y Mermelada Piña	Huevo Horneado con Tofu y Sésamo Croqueta de Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Naranja	Avena con Pasas y Canela Hash de Pavo y Papa Pan Integral Margarina y Mermelada Manzana	Huevos Revueltos Papas Asadas con Verduras Pan Integral Margarina y Mermelada Pasas	

## 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**  
**Madeline Timm, Registered Dietitian**  
**Erika Wong, CNP Director**  
**Raymond Chong, CNP Manager**  
**Erica Corte, CNP Manager**  
**Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM**

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.

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!