

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

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>	
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>	
Ruth Brinker Takeout Center	730 Polk St.
Recogida de comidas semanal <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>	
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) 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 Almuerzo

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 nutrientes 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
- Bok choy, mostaza y col rizada
- Yogur natural
- Salmón y sardinas, con espinas
- Tofu (busque tofu con calcio)
- 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
- Leche fortificada o leche de soya
- Huevos con yema
- 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



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 www.openhand.org</p>			<p>Ensalada con Aderezo Thousand Island Filete de Bacalao Curry de Macao Bulgur con Hierbas Verduras Mixtas Naranja</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo Pastel de Carne de Res y Pavo con Chipotle Salsa de Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Manzana</p>	<p>Ensalada con Aderezo Southwest Ranch Pollo Kung Pao y Tofu Arroz Integral Melon</p>	<p>Ensalada de Arándanos, Manzana y Espinacas Salmón al Horno Pesto de Brócoli Rotini de Trigo Integral Zanahorias Vaso de Fruta</p>
<p>Ensalada de Col y Cilantro con Aderezo Birria de Carne Arroz Integral Zanahorias Naranja</p>	<p>Ensalada de Quinua con Garbanzos Muslo de Pollo Salsa de Chile Chipotle Puré de Camote Brócoli Pasas</p>	<p>Ensalada con Aderezo Caesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinua y Arroz Integral Coliflor Piña</p>	<p>Ensalada de Cebada Salmón al Horno Puré de Chirivías y Papas Alcachofa y Espinacas Naranja</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Limón Hamburguesa de Cerdo y Pavo Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Zanahorias Manzana</p>	<p>Ensalada de Taco Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Melon</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Filete de Bacalao Champiñones y Brócoli Rotini de Trigo Integral Vaso de Fruta</p>
<p>Ensalada de Macarrones Carne de Res de Sichuan Arroz Integral Zanahorias Naranja</p>	<p>Ensalada de Cebada Muslo de Pollo Tikka Masala Puré de Chirivías y Papas Verduras Mixtas Pasas</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Guiso de Pollo Ahumado y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Piña</p>	<p>Ensalada de Maíz y Tomate Cod Filet de Bacalao Salsa Chimichurri Guiso de Verduras Argentino Arroz Integral Naranja</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo Boloñesa de Res y Pavo Macarrones de Trigo Integral Brócoli Manzana</p>	<p>Ensalada de Col y Cilantro con Aderezo Pozole Verde de Cerdo Puré de Camote Tortilla de Trigo Integral Melon</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Vinagre de Vino Tinto Cod Filete de Bacalao Salsa Agri dulce Arroz Integral Frito con Verduras Vaso de Fruta</p>
<p>Ensalada con Aderezo Balsámico Chili de Res Colorado Arroz Integral Brócoli y Coliflor Naranja</p>	<p>Ensalada de Taco Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camote Pasas</p>	<p>Ensalada con Aderezo Caesar Chili de Cerdo y Frijoles Blancos Quinua y Arroz Integral Camote Piña</p>	<p>Ensalada de Garbanzo y Camote Salmón al Horno Salsa de Espinacas, Limón y Hierbas Rotini de Trigo Integral Brócoli Pan Integral Naranja</p>	<p>Ensalada de Cebada Picadillo de Pavo Puré de Papas Col de Bruselas Manzana</p>	<p>Ensalada de Pasta Griega Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Mixtas Melon</p>	<p>Ensalada de Brócoli y Zanahorias Filet de Bacalao Adobo de Tofu y Quinua, Edamame, y Champiñones Verduras Verdes Camote Vaso de Fruta</p>
<p>Ensalada de Pasta Griega Ensalada de Pollo Pan de Hamburguesa Integral Naranja</p>	<p>Ensalada de Col y Cilantro con Aderezo Pollo con Jengibre, Soya y Verduras Arroz Integral Pasas</p>	<p>Ensalada de Verduras Asadas Falafel Salsa Tzatziki Salsa de Tomate y Pepino Pan Pita Piña</p>	<p>Ensalada con Aderezo de Aguacate y Hierbas Salmón al Horno Tofu Naranja y Edamame Arroz Integral Col de Bruselas Naranja</p>	<p>Ensalada de Garbanzo y Col Rizada Tetrazzini de Pavo Rotini de Trigo Integral Brócoli Manzana</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo Guiso de Fajitas de Pollo Arroz Integral Zanahorias Melon</p>	

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!