

Algunos sitios están abiertos para comidas colectivas para llevar o para cenar. La información del sitio a continuación está sujeta 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>	
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 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
 instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Ryan Farquhar, Registered Dietitian at Project Open Hand

Octubre 2024

Uso de todos los productos :ahorre dinero, deje de desperdiciar

Uno de los problemas más apremiantes en la cocina es el desperdicio de alimentos, ya que al año se desperdician alrededor de 120 mil millones de libras de alimentos. ¡Para este mes, el equipo de nutrición de Project Open Hand quiere compartir algunos consejos para reducir el desperdicio de alimentos y ahorrar dinero en comestibles!

Beneficios Económicos

Usar todas las partes del product puede generar ahorros de costos, ya queda cada parte reduce la necesidad de comprar ingredients adicionales. Por ejemplo, las hojas de remolacha, que a menudo se desechan, se puede saltear o agregar a sopas y ensaladas. De manera similar, las puntas de zanahoria se pueden usar como base para hacer salsa pesto para pasta. Aprovechando al máximo cada parte de sus productos, puede estirar aún más su presupuesto para comestibles.

Creatividad Culinaria

Al utilizar todas las partes del producto, puedes experimentar con nuevas recetas. Por ejemplo, las cáscaras de papa se pueden transformar en chips crujientes y las frutas demasiado maduras se pueden hornear en deliciosos panes o muffins. Esta práctica no solo ayuda a reducir el desperdicio, sino que también le permite probar cosas nuevas con elementos que alguna vez desperdició. Explorar recetas que incorporan partes de vegetales que se usan con menos frecuencia puede ser una experiencia divertida y gratificante.

Valor Nutricional

Algunas de las partes de los productos que desechamos también son ricas en nutrientes. Las hojas de remolacha están repletas de vitaminas A, C y K, así como de minerales como el calcio y el hierro. Del mismo modo, las hojas de coliflor son ricas en fibra y antioxidantes. Al agregar estas partes a nuestra dieta, podemos mejorar nuestra nutrición y aprovechar al máximo los alimentos que compramos.

Consejos prácticos para reducir el desperdicio

- Planifique las comidas: cree planes de alimentación semanales que utilicen varias partes del producto. Por ejemplo, planee usar hojas de cebolla verde para agregar encima de los fideos para obtener un sabor suave a cebolla mientras agrega los bulbos de cebolla verde a otro plato como salteado que necesita un sabor más fuerte.
- Soluciones de almacenamiento: asegúrese de almacenar los artículos en el refrigerador o en el mostrador de manera adecuada para evitar que maduren demasiado. Los alimentos que estén demasiado maduros se pueden congelar para conservarlos. También puedes guardar sobras de verduras o carne en el congelador hasta que tengas suficientes para hacer un caldo o sopa.
- Exploración de recetas: busque recetas diseñadas para utilizar restos de verduras o partes de productos agrícolas menos comunes. Por ejemplo, también puedes usar cáscaras de plátano demasiado maduras en tu pan de plátano si quieres un sabor a plátano más fuerte.
- Compostaje: si no puede utilizar todas las partes de sus productos, considere agregarlos a un recipiente de compostaje para que los alimentos se utilicen para crear una mejor tierra para cultivar más alimentos.

Al adoptar estas practicas, puede lograr un gran impacto en la reducción del alimentos!



Si vas a tallar calabazas este Halloween ¡intente cocinar con las semillas de Calabaza!



Project Open Hand
 meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Ensalada Mixta con Aderezo Ranch Muslo de Pollo a la Mostaza Arroz Integral Verduras Puré de Manzana 1	Ensalada de Frijoles Pollo, Brócoli, y Guiso de Queso Cheddar Rotini de Trigo Integral Plátano 2	Ensalada con Aderezo 1000 island Bacalao al Horno Curry de Macao Bulgur con Hierbas Naranja 3	Ensalada de Huevo y Papa Pastel de Carne Chipotle y Pavo Salsa de Mole Rojo Quinua y Arroz Integral Verduras Mixtas Plátano 4	Ensalada con Aderezo Ranch Guiso de Cerdo y Cebada Zanahorias Naranja 5	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Pechuga de Pollo Balsámico Salsa Alfredo Rotini de Trigo Integral Verduras Vaso de Fruta 6
Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate Birria de Res Arroz Integral Zanahorias Naranja 7	Ensalada de Quinua con Garbanzos Muslo de Pollo Salsa Marinara Rotini de Trigo Integral Verduras Puré de Mazana 8	Ensalada con Aderezo Caesar Guiso de Cerdo y Garbanzos Quinoa y Arroz Integral Coliflor Plátano 9	Ensalada con Aderezo de Limón Salmón con Ajo y Hierbas Rotini de Trigo Integral Alcachofas y Espinacas Naranja 10	Ensalada de Maíz y Tomate Pavo Salsa de Curry Verde Quinua y Arroz Integral Verduras Plátano 11	Ensalada de Taco Tinga de Pollo Arroz Integral Verduras Naranja 12	Ensalada con Aderezo Ranch Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cacciatore Cebada y Verduras Vaso de Fruta 13
Ensalada de Macarrones Guiso de Carne Arroz Integral Brócoli Naranja 14	Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Muslo de Pollo con Comino Tikka Masala Quinua y Arroz Integral Zanahorias Puré de Manzana 15	Ensalada de Cebada Pollo y Guiso de Lentejas Puré de Chirivías y Camotes Verduras Plátano 16	Ensalada con Aderezo de Hierba de Aguacate Avocado Herb Dressing Bacalao al Horno Salsa Dijon Arroz Integral Tomate y Lentejas Naranja 17	Ensalada de Camote Gulash de Pavo Polenta Brócoli Plátano 18	Ensalada con Aderezo Ruso Cerdo, Frijol Blanco y Guiso de Alcachofas Arroz Integral Zanahorias Naranja 19	Ensalada de Quinua con Feta y Garbanzos Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa de Champiñones Puré de Chirivías y Camotes Vaso de Fruta 20
Ensalada con Aderezo Balsámico Carne y Lentejas Rotini de Trigo Integral Verduras Naranja 21	Ensalada de Taco Muslo de Pollo Salsa Verde Arroz Integral Camotes Puré de Manzana 22	Ensalada con Aderezo Caesar Chile de Cedro Quinua y Arroz Integral Verduras Plátano 23	Ensalada de Garbanzo y Camote Salmón al Horno Salsa de Paprikash Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja 24	Ensalada con Aderezo Itaiano Pastel de Carne de Pavo Salsa de Berenjena y Champiñones Bulgur de Hierbas Chicharos y Zanahorias Plátano 25	Ensalada de Pasta Griega Guiso de Pollo Pomodoro Polenta Verduras Naranja 26	Ensalada con Aderezo Ranch Pechuga de Pollo con Ajo y Hierbas Salsa Cremosa de Albahaca Cebada y Champiñones Verduras Vaso de Fruta 27
Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Brócoli Naranja 28	Ensalada con Aderezo Caesar Muslo de Pollo al Horno Arroz Integral Espinaca de Frijol Blanco Puré de Manzana 29	Ensalada de Camoteo Mole de Cerdo y Frijoles Negros Quinua Brócoli Plátano 30	Ensalada de Espinacas y Arándanos Tiliapia al Horno Salsa de Coco Brasileña Arroz Integral Papas Asadas con Verduras Melon 31 <i>Happy Halloween!</i>		visit us at www.openhand.org	Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. Se sirve leche 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 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!