

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO COVID-19: Los sitios que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o cenar en grupo con prueba de vacunación. Algunos sitios están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para fomentar el refugio en el lugar. Requerimos que todos los participantes usen una máscara y sigan los protocolos de distanciamiento social para la seguridad de nuestro personal y voluntarios.

Los clientes pueden venir a 730 Polk Street, 1er piso de lunes a viernes de 1 a 4 pm. 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 415-447-2310 durante el período de recogida de 1 a 4pm.

La información del sitio a continuación está sujeta a cambios

Consejos sobre Comidas Congeladas del Chef Adrian: “Congelar es una manera segura de prolongar el periodo de conservación sin perder los nutrientes o beneficios. A continuación le damos unas pautas de cómo preservar la integridad de los ingredientes en nuestras comidas”.

- Deje que su comida congelada se descongele en el refrigerador por un día (o hasta 3 días) antes de ponerla en el microondas. Esto va a permitir que el tiempo de cocción sea menor y que los vegetales no se sobrecocinen.
- Saque los vegetales congelados de la comida todavía congelada para que usted pueda cocinar los componentes (proteína, almidón, vegetales) por diferentes periodos de tiempo. Los vegetales tambien pueden ser calentados separadamente en una vaporera en vez de hacerlo en el microondas. Caliente las comidas en el horno o en el horno tostador. Precaliente el horno a 350° F, transfiera a un plato para horno y caliente por 10-15 minutos.
- .

****Este sitio sirve a adultos con discapacidades de 18 a 59 años**

**Aquatic Park		890 Beach St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM -1230 PM De Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)		
**Booker T. Washington		800 Presidio Ave
5 Comida Congeladas distribuido el Miercoles 10:30 am – 12:00pm		
**Castro Senior Center		110 Diamond St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Monday Lunes a Viernes (Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)		
Curry Senior Center		333 Turk St.
Desayuno Caliente 8:30-9:30AM Diario		(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario		
**Downtown Senior Center		481 O’Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Daily		(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Daily		
**IT Bookman Community Center		446 Randolph St
Almuerzo Caliente 11:30 AM–12:30 PM Lunes a Viernes(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)		
**Project Open Hand	AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunea a Viernes		(Para llevar o Comer dentro con comprobante de vacunación)
**Richmond Senior Center		6221 Geary – 3 rd Floor
5 Comida Congeladas distribuido el Jueves 10:30 am – 12:00pm		
**Telegraph Hill Neighborhood Center		660 Lombard St.
5 Comida Congeladas distribuido el Lunes 10:30am -12:00pm		
**Visitacion Valley		66 Raymond Ave.
7 Comida Congeladas distribuido el Sabado 9:30am -1pm		

Los requisitos de nutrición para la planificación del menú para el Programa de Nutrición Comunitaria están diseñados para cumplir con las pautas dietéticas para estadounidenses de 2015.

Para cumplir con estas pautas, cada comida debe contener lo siguiente

Vitamina C: 1/3 DRI* cada comida (25 mg)
Vitamina A: 1/3 de DRI por lo menos 3 veces por semana (250 microgramos)
3 oz de carne o alternativa a la carne
1-2 porciones de vegetales
1 porción de fruta or jugo de frutas
1-2 porciones de grano (½ de granos integrales)
1 porción de leche baja en grasa o alternativa a la leche
Postre y grasas son opcionales.
(*Dietary Reference Intake – Ingesta Dietética de Referencia

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Septiembre 2022

Mes Nacional de Concientización sobre Seguridad Alimentaria



Reglas del juego para la seguridad de los alimentos

Mantenga la limpieza

Antes de comer o manipular alimentos, lávese las manos y limpie los utensilios de preparar alimentos y las superficies.



Cocine a una temperatura adecuada

Utilice un termómetro de alimentos para verificar que estos se cocinen a una temperatura adecuada:

165 °F para el pollo y

160 °F para la carne molida.



Mire el reloj

Deseche los alimentos perecederos que han estado a temperatura ambiente por más de dos horas; una hora si hay **90 °F** o más.



Sirva a una temperatura adecuada

Mantenga los alimentos calientes a **140 °F** o más y los alimentos fríos a **40 °F** o menos.





www.cdc.gov/foodsafety

CS272887-H

Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos porque a medida que envejecen, sus sistemas inmunológicos y órganos no reconocen ni eliminan los gérmenes dañinos tan bien como lo hacían antes. las personas más jóvenes con sistemas inmunitarios debilitados también corren un mayor riesgo que los adultos sanos. ¡Conoce tu nivel de riesgo!



Project Open Hand
meals with love

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas Pienas de Pollo Balsámico Salsa de Pimiento Rojo Pilaf de Trigo y Bayas Ejotes Fruta del Día	Ensalada Romana Aderezo de Ajo Pechuga de Pavo Salsa de Mole Rojo Arroz Integral Mexicano y Frijoles Berenjenas y Tomates Fruta del Día	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Salmón Ennegrecido Salsa Dijón Quinua con Alcachofas y Parmesano Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Ranch Muslo de Pollo Cannellini Bean Cacciatore Polenta con Hierbas y Ricotta Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Chili con Pollo y Frijoles Blancos Arroz Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Brócoli y Zanahoria Aderezo de Queso Feta y Hierbas Pechuga de Pollo Pilaf de Arroz Salvaje Maíz con Hongos y Verduras Fruta del Día	Ensalada de Verduras Vinagreta de Vino Tinto Guiso de Pollo A La Barbacoa con Piña Arroz Integral Frito con Vegetales Brócoli Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Guiso de Ternera Marroquí Arroz Integral Brócoli y Coliflor Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Muslo de Pollo Salsa de Limón Arroz Integral Ragú Provenzal de Alcachofas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Ajo Pastel de Carne de Pavo A La Florentina Salsa de Pimienta Negra y Parmesano Calabaza Butternut Col Rizada Quinua Vegetales mixtos Fruta del Día	Ensalada de Papas Salmón al Horno Hummus de Garbanzos Bulgur de Albahaca y Ajo Vegetales Caponata Fruta del Día
Ensalada de Maíz Pechuga de Pollo Salsa Barbacoa de Jengibre Arroz Integral con Curcuma Salteado de Tofu Naranja y Edamame Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Cazuela de Pollo y Vegetales Salsa de Pimiento Rojo Rotini de Trigo Integral Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Thousand Island Salmón al Horno Salsa de Frijol Negro Arroz Integral con Piña Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Picadas Guiso de Cerdo y Garbanzos Arroz Integral Español Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Garbanzos y Col Rizada Carne Bourguignon Calabaza Butternut Col Rizada Quinua Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Limón Pechuga de Pavo Salsa de Hongos y Hierbas Arroz salvaje con limón y Ajo Chicharros y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Mixtas Aderezo Ranch Albóndigas de Ternera y Pavo Salsa de Tomate Picante Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día
Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico Pasteles de Pescado Blanco Salsa de Alcaparras y Eneldo Quinua con Feta y Garbanzos Coles de Bruselas Fruta del Día	Ensalada de Pasta Al Pesto Chuleta de Cerdo Dijon Salsa Marsala Arroz Integral Zanahorias y Ejotes Fruta del Día	Ensalada de Col Aderezo de Miel y Mostaza Guiso de Pollo Ahumado y Lentejas Pasta al Horno con Verduras Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Mixtas Aderezo de Miel y Mostaza Muslo de Pollo Con Especias Mexicanas Salsa Verde Arroz Integral Con Frijoles y Camotes Ejotes Picantes Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Turquía Tetrazzini Rotini de Trigo Integral Coles de Bruselas y Zanahorias Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo de Miel y Mostaza Stroganoff de Carne Rotini de Trigo Integral Vegetales Mixtos Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Francés Guiso Mediterráneo de Pollo y Espinacas Rotini de Trigo Integral Zanahorias con Hierbas de Paprika Fruta del Día
Ensalada de Macarrones Pechuga de Pollo al Ajo y Hierbas Salsa Marinara Polenta con Hierbas Zanahorias con Ajo y Hierbas Fruta del Día	Ensalada de Verduras Aderezo Italiano Picadillo de Pavo Arroz Amarillo a la Cubana Coliflor Fruta del Día	Ensalada Verde Mixta Aderezo Thousand Island Salmón al Horno Salsa Veracruzana Arroz Amarillo a la Cubana Succotash Fruta del Día	Ensalada de Camote Muslo de Pollo Salsa de Pimentón Rotini de Trigo Integral Verduras Mixtas Fruta del Día	Ensalada De Papa y Huevo Pollo Tikka Masala Arroz Integral Biryani Vegetales Mixtos Fruta del Día		Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días visit us at www.openhand.org

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
Raymond Chong, CNP Sites Manager
Erika Wong, CNP Sites Manager
Miriam Aguilar, CNP Assistant Manager

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!*