

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 también 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 -12:30 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 – 3rd 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.

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 o 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)

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

Stay connected with Project Open Hand:



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

PROJECT OPEN HAND

Menu de Desayuno

Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

Septiembre 2022

Mes Nacional de Concientización sobre Seguridad Alimentaria



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 percederos 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.

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!



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			Chilaquiles de Desayuno Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 1	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 2	Cazuela de Frijoles Negros Y Maíz Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 3	Pan Integral Cazuela Hash Fruta del Día 4
Huevos Revueltos del Suroeste Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 5	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 6	Cazuela de Enchilada de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 7	Huevos al Horno y Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 8	Horneado de Avena y Fresas Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Fruta del Día 9	Revuelto de Tomate y Espinacas Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 10	Cazuela de Desayuno con Papas y Queso Cheddar Croqueta de Camote Pan integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 11
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 12	Horneado de Avena y Almendras Camote Rostizado Fruta del Día 13	Salchicha y Frijol Negro Hash Huevos Revueltos Crema de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 14	Chilaquiles de Desayuno Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 15	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 16	Cazuela de Frijoles Negros Y Maíz Salsa de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 17	Pan Integral Cazuela Hash Fruta del Día 18
Huevos Revueltos del Suroeste Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 19	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 20	Cazuela de Enchilada de Desayuno Salsa Casera Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 21	Huevos al Horno y Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 22	Horneado de Avena y Fresas Salchicha De Pavo Croqueta de Camote Fruta del Día 23	Revuelto de Tomate y Espinacas Hash Brown Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 24	Cazuela de Desayuno con Papas y Queso Cheddar Croqueta de Camote Pan integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 25
Huevos Revueltos Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 26	Horneado de Avena y Almendras Camote Rostizado Fruta del Día 27	Salchicha y Frijol Negro Hash Huevos Revueltos Crema de Aguacate Tortilla de Trigo Integral Fruta del Día 28	Chilaquiles de Desayuno Hash Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 29	Huevos Revueltos Croqueta de Camote Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día 30		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!