

ACTUALIZACIÓN DEL SERVICIO DE COVID-19: Los centros que se enumeran a continuación están abiertos para comidas para llevar o para almorzar en el lugar. Los centros selectos están abiertos para distribuir comidas congeladas una vez a la semana para alentar el refugio en el lugar.

Los clients 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 415 447-2379 durante el período de recojida de 1 a 4 pm.

La información del sitio a continuación está sujeta a cambios. ****This site serves Adult with Disabilities ages 18-59**

**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 <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Almuerzo Caliente 10:30 AM -12:30 PM Diario	
**Downtown Senior Center	481 O'Farrell St.
Desayuno Caliente 9:00-10:00AM Diario <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
Almuerzo Caliente 11:00- 12:00 PM Diario	
**IT Bookman Community Center	446 Randolph St.
Almuerzo Caliente 11:30 AM – 12:30 PM Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
<i>Este centro está cerrado el cuarto Viernes de cada mes.</i>	
**Project Open Hand AWD Site only	730 Polk St.
Almuerzo Caliente 10:30-12:30 Lunes a Viernes <i>(Para llevar o Comer dentro)</i>	
**Richmond Senior Center	6221 Geary – 3 rd Floor
5 almuerzos congelados distribuidos los Jueves 10:30 am – 12:00pm	
**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)</i>	

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:

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
 twitter.com/ProjectOpenHand
 instagram.com/ProjectOpenHand

PROJECT OPEN HAND

Menu de Almuerzo

Kevin Liu, Registered Dietitian

Septiembre 2023

Mes de Conciencia Alimentaria

La salud alimentaria puede ser un tema cargado. Repasemos un poco el context antes de profundizar en la preparación segura de sus alimentos en el hogar. En general, es más probable que las enfermedades graves transmitidas por los alimentos surjan de la contaminación de los alimentos antes de que los obtengamos por nosotros mismos. Estos incluyen: carne molida, espinacas y lechuga romana nuestro suministro diarios que pueden sufrir retiros de estos alimentos de los que se escucha en las noticias. Deberíamos tener más miedo de las cadenas de suministro complicadas e imposibles de rastrear y menos miedo de los alimentos que cocinamos y que podemos dejar reposar durante la noche. Habiendo dicho eso, aquí hay algunos pasos que podemos tomar en casa para mantenerlos seguros, especialmente si somos mayores o vivimos con enfermedades crónicas.

Aquí hay **ocho recomendaciones** para la preparación segura de alimentos en el hogar:

1. Guarde los artículos en el refrigerador o el congelador, según corresponda, al regresar de la tienda.
2. En general, enjuague los productos agrícolas antes de concinarlos o comerlos.
3. Tenga cuidado de no descongelar la carne cruda a temperatura ambiente durante más de dos horas para evitar el crecimiento de bacterias transmitidas por los alimentos: opte por descongelar en el refrigerador o en el microondas para una seguridad óptima.
4. Use un juego de utensilios y platos para la carne o los huevos crudos y un juego separado de utensilios y platos para los cocidos.
5. Vuelva a calendar completamente los restos de comida a 165 grados Fahrenheit o más antes de comer.
6. Tenga cuidado con los alimentos cocinados que se dejan temperatura ambiente durante más de 2 horas.
7. No deseche simplemente los alimentos después de su fecha de caducidad, ya que esta fecha da tiempo de almacenamiento para la mejor calidad, no para la seguridad.
8. Si no está seguro de si la comida se ha echado a perder, confíe en sus sentidos (o busque a alguien en quien confíe que lo haga) huela o pruebe un poco de la comida para saber si esta comestible o no.



¡Practica una Buena seguridad alimentaria, para protegerte a usted y a los demás!





SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

PROJECT OPEN HAND COMMUNITY NUTRITION PROGRAM MENU SEPTEMBER 2023

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.</p> <p>La leche se sirve todos los días</p>	<p>visit us at www.openhand.org</p>			<p>Ensalada de Quinoa Pastel de Carne de Pavo con Salsa 1 Puré De Chirivías y Papas Vegetales Mixtos Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Tres Frijoles Salmón al Horno 2 Alcachofa Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Balsamico Guiso de Pollo 3 Col de Bruselas Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>
<p>Ensalada de Frijoles Negros y Maíz Muslo de pollo 4 Salsa de Enchilada Coliflor y Zanahorias Mezcla de Cuscús y Quinoa Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Brócoli y Zanahoria Stroganoff de Carne 5 Zanahorias Mezcla Multigrano de Orzo Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Camote Salmón al Horno 6 Salsa de Champiñones y Hierbas Brócoli Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Southwest Ranch Chile de Turquía 7 Camote Asadas Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Garbanzos, Tomate y Pepino Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza 8 Ragú de Verduras Mezcla Multigrano de orzo Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Thousand Island Guiso de Cerdo y Alcachofas 9 Calabaza Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Hierbas Feta Pechuga de Pollo Al Ajo y Hierbas 10 Salsa de Crema de Tomatillo Zanahorias Mezcla Multigrano de Orzo Fruta Del Día</p>
<p>Ensalada de Garbanzos y Col Rizada 11 Pastel de Carne de Pavo Salsa Cremosa de Tomate Brócoli y Zanahorias Rotini de trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Southwest Ranch 12 Mole de Cerdo Zanahorias Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Camote Asado Muslo De Pollo Balsámico 13 Ratatouille Arroz Integral con Quinoa Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Ranch 14 Turquía Tetrazzini Col de Bruselas y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierba 15 Salmón con Ajo y Hierbas Salsa Agridulce Cebada y Verduras Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Garbanzos y Col Rizada 16 Boloñesa de Carne Brócoli Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Quinoa Muslo de Pollo al Romero 17 Salsa Alfredo de Champiñones Col de Bruselas y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>
<p>Ensalada de Taco Chile con Pollo 18 Coliflor Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Francés 19 Pastel de Carne de Res y Pavo Salsa Marinara Coliflor y Zanahorias Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Camote Asado Guiso de Cerdo y Garbanzos 20 Vegetales Mixtos Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Aguacate y Hierbas 21 Pechuga de Pollo al Ajo y Hierbas Salsa de Champiñones de Berenjena Vegetales Mixtos Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada Tabulé Bacalao al Horno 22 Salsa Dijón Ragú de Lentejas y Tomate Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Balsámico 23 Pollo, Brócoli y Queso Cheddar Verduras de Raíz Asada Rotini de Trigo Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Taco Guiso de Fajita de Carne 24 Zanahorias Arroz Integral Fruta Del Día</p>
<p>Ensalada de Maíz y Tomate 25 Curry de Cerdo de Singapur Brócoli Arroz Integral con Sésamo Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Quinoa 26 Pechuga de Pollo al Ajo y Hierbas Salsa Marsala Brócoli y Zanahorias Puré de Papa Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Brócoli y Zanahoria 27 Guiso de Carne y Cebada Guisantes y Zanahorias Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo Francés 28 Albóndiga de Pavo Cajún Salsa de Tomate Picante Zanahorias Sémola de Queso Cheddar Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Verduras Aderezo de Vinagreta de Vino Tinto 29 Bacalao al Horno Salsa de Curry Verde Verduras de Raíz Asada Arroz Integral Fruta Del Día</p>	<p>Ensalada de Papa y Huevo 30 Pollo al Curry Africano de Macao Ejotes y Pimientos Bulgur con Hierbas Fruta Del Día</p>	

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 Associate Director
Raymond Chong, CNP Manager
Erica Corte, CNP Manager
Miriam Aguilar, Manager, CNP Data & AWD HDM

- ✓ Este programa es fundado por: Departamento de Servicios para Adultos y Personas de la Tercera Edad (DAAS), USDA, Project Open Hand, y otros.
- ✓ En el caso inusual, de que el menu contenga 1000 mg de sodio, será indicado como un alimento alto de sodio
- ✓ ¿Comentarios o surgencias?
- ✓ ¡Nos encantaria saber de usted! Complete la tarjeta de comentarios sobre nuestro menu la próxima vez que coma con nosotros y entréguelo 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.