

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 l 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 Desayuno

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 complicades e imposibles de rastrear y menos miedo de los alimentos que cocinamos y que podemos dejar resposar derante la noche. Habiendo dicho eso, aquí hay algunos pasos que podemos tomar en casa para mantenerlos seguros, especialment si somos mayors 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 produntos agrícolas antes de concinarlos o comerlos.
- 3. Tenga cuidado de no descongelar la carne cruda a temperature ambiente durante más de dos horas para evitar el crecimiento de bacterias transmitidas por los alimentos: opte por descongelar en el refrigerdor o en el microonadas para una seguridad óptima.

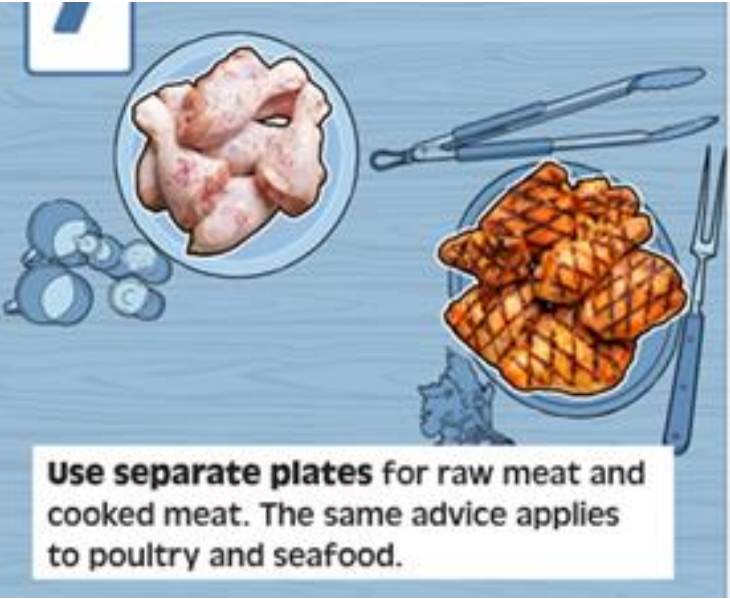
- 4. Use un juego de utensilios y platos para la carne o los huevos crudos y un juego separado de utensilios y platos para los cocidos.

- 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 se su fecha de caducidad, ya que esta fecha da tiempe de almacenamiento para la major 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!





PROJECT OPEN HAND BREAKFAST MENU SEPTIEMBRE 2023

Nourish & engage our community by providing meals with love to the sick and the elderly.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso. La leche se sirve todos los días	visit us at www.openhand.org			Huevos Revueltos 1 Papas Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 2 Hash de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 3 Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras 4 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Almendras y Bayas 5 Camote Salchicha de Pavo Fruta del Día	Huevos Revueltos Griegos 6 Papas Pan Integral Fruta del Día	Pavo y Verduras con Pan Integral 7 Huevos Revueltos Fruta del Día	Huevos Revueltos 8 Camotes Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Salicha de Pavo 9 Salsa de Aguacate Tortilla Integral Fruta del Día	Avena con Arándanos 10 Salchicha de Pavo Hash Fruta del Día
Huevos Revueltos 11 Salsa Casera Hash Brown Tortilla Integral Fruta del Día	Brócoli y Queso Cheddar 12 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 13 Hash de Papa de Pavo Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Frittata Inglesa de Guisantes 14 Camotes Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 15 Papas Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 16 Hash de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Enchilada a la Cacerola 17 Verduras Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día
Huevos Revueltos con Verduras 18 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Avena con Almendras y Bayas 19 Camote Salchicha de Pavo Fruta del Día	Huevos Revueltos Griegos 20 Papas Pan Integral Fruta del Día	Pavo y Verduras con Pan Integral 21 Huevos Revueltos Fruta del Día	Huevos Revueltos 22 Camotes Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Salicha de Pavo 23 Salsa de Aguacate Tortilla Integral Fruta del Día	Oatmeal with Blueberries 24 Turkey Sausage Breakfast Hash Fruta del Día
Huevos Revueltos 25 Salsa Casera Hash Brown Tortilla Integral Fruta del Día	Brócoli y Queso Cheddar 26 Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 27 Hash de Papa de Pavo Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Frittata Inglesa de Guisantes 28 Camotes Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 29 Papas Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	Huevos Revueltos 30 Hash de Papa Pan Integral Margarina/Mermelada Fruta del Día	

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

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!*