

Las comidas se sirven por orden de llegada.
La información del centro está sujeto a cambios.

UBICACIÓN	ALMUERZO <i>Lunes-Viernes solamente</i>	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM <i>Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente</i>	8:30 AM – 9:30 AM Consumir en el centro o para llevar Diario
Downtown Senior Center 481 O’Farrell Street	11:00 AM – 12:00 PM	9:00 AM – 10:00 AM <i>Consumir en el centro o para llevar Lunes-Viernes</i>
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Steet	10:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	11:30 AM – 12:30 PM	—
Visitacion Valley 66 Raymond Avenue	11:30 AM – 12:30 PM	—

¿Comentarios, Surgerencias, Opiniones?
Nos encantaría saber de usted! Por favor, complete una tarjeta de comentarios cuando come con nosotros y deposítela en la caja de recolección.

MANTÉNGASE
CONECTADO CON
PROJECT OPEN
HAND:

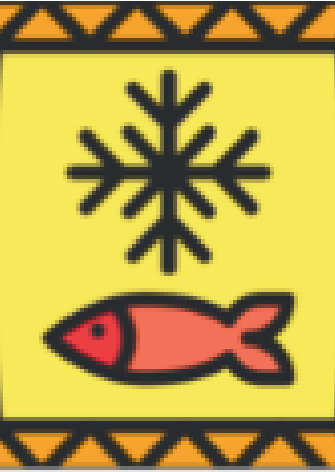

@ProjectOpenHand

Project Open Hand

SEPTIEMBRE
2026

Menú de Almuerzo

By Kirstin Jackson, Registered Dietitian at Project Open Hand



Descongelación segura de alimentos

¿Sabías que existen formas correctas e incorrectas de descongelar alimentos?
Descongelar los alimentos correctamente ayudará a mantenerlos libres de bacterias no deseadas y a protegerle de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

No es necesario descongelar las comidas de Project Open Hand antes de calentarlas. Simplemente siga las instrucciones de calentamiento que aparecen en el envase para disrutar de comidas seguras y deliciosas.

INSTRUCCIONES PARA LA DESCONGELACIÓN NO:

- **No deje los alimentos congelados sobre la encimera durante la noche para que se descongelen.**
 - La temperatura de los alimentos superará los 40 grados si se dejan fuera duarante muchas horas. ¡A las bacterias nocivas les encanta proliferar en esta zona de peligro de temperatura!

EN CAMBIO:

- **Descongela los alimentos en el refriderados durante uno o dos días.**
 - De esta manera, los alimentos se mantienen fríos mientras se descongelan lentamente.

¿DISPONES DE MENOS TIEMPO?

- **Descongela los alimentos en un recipiente con agua fría; tarda entre 1 y 3 horas.**
 - Asegúrate de que tu comida esté en un recipiente a prueba de fugas (como una bolsa sellada).
 - Llena un recipiente grande con agua fría.
 - Coloca la comida envasada en el recipiente. Asegúrate de que haya suficiente agua para cubrir la comida.
 - Cambia el agua cada 30 minutos hasta que los alimentos se descongelen.
 - Cocinar inmediatamente una vez descongelado.

O descongelar en el microondas. Sigue las instrucciones de descongelación de tu microondas.

- **NO:** Descongele los alimentos en agua caliente. Descongelar alimentos en agua caliente prooca una descongelación desigual. ¡El exterior del alimento podría incluso empezar a cocinarse en el agua caliente mientras el interior sigue congelado!

Para más información:<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>

Septiembre 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Pollo con Chicharos 1 Ensalada de Pasta Arroz Blanco con Hierbas Manzana	Pollo, Espárragos y Queso Cheddar 2 Ensalada de Brócoli y Zanahorias Arroz Integral Naranja	Filete de Bacalao 3 Ensalada de Frijoles Verduras al Curry con Coco Naranja Arroz Integral	Salmón al Horno con Salsa Verde 4 Ensalada con Thousand Verduras Mixtas Quinoa & Arroz Integral Vaso de Frutas
Comida Festiva del día del trabajador 7 Carne de Res a la barbacoa Ensalada con Aderezo de Hieba de Aguacate y Aderezo de Mango Puré de Papa Pan Integral Ensalada de Mango Vaso de Fruta	Muslo de Pollo con Salsa Hoisin 8 Ensalada con aderezo Italiana Arroz Integral con Kimchi Brócoli Salsa de Cebolla Manzana	Guiso de Cerdo y Garbanzos 9 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Arroz Integral Naranja Coliflor	Salmón al Horno 10 Ensalada de Quinoa con Frijoles Puré Chirivías & Papas Naranja Alcachofas y Espinacas	Bacalao a la Pimienta de Limón 11 Ensalada de Tomate y Maíz Rotini de Trigo Salsa de Paprikash Integral Vaso de Frutas Zanahorias
Carne y Lentejas 14 Ensalada con Aderezo Ranch Arroz Integral Vaso de Fruta Brócoli	Muslo de Pollo con Salsa Italiana 15 Lechuga con Aderezo Caesar Rotini de Trigo Chicharos y Integral Zanahorias Salsa Marinara Manzana	Guiso de Pollo y Lentejas 16 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Puré de Papas Naranja Pan Integral Verduras Mixtas	Blackened Salmón Ennegrecido 17 Ensalada de Frijoles Pilaf de Arroz Naranja Sofrito	Bolonesa de res y Pavo 18 Ensalada con Aderezo Vinagre de vino Tinto Rotini de Trigo Vaso de Frutas Integral
Chile de Carne 21 Ensalada con Aderezo Balsámico Arroz Integral Camotes Vaso de Fruta	Muslo de Pollo con cinco Especies 22 Ensalada de Pasta Arroz Blanco Salteado de Verduras Asiáticas de Sichuan Manzana	Chili de Cerdo y Frijoles Blancos 23 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Boniatos asados Arroz Integral Naranja	Salmón al Horno 24 con Salsa de Espinas y Limón Ensalada de Tomate y Maíz Pan integral Brócoli Puré de Papas Naranja	Filete de Bacalao 25 Ensalada de Espárragos y Frijoles con Aderezo Limón Primavera de Arroz Integral Verduras Vaso de Frutas
Stroganoff de Carne 28 Ensalada con Queso Feta con Hierbas Macarrones Integrales Vaso de Fruta Chicharos y Zanahorias	Muslo de Pollo con salsa 29 Ensalada con Aderezo Balsámico Quinoa y Arroz Integral Manzana Brócoli	Salmón con Verduras Agridulces 30 Ensalada de Camote Asada Arroz Integral Naranja		

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
 Horario de Oficina: M-F 8:00am-4:00pm
 Teléfono: 415.447.2379
 Correo electrónico: cnp@openhand.org

El Community Nutrition Program (CNP) está financiado por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades y Adultos Mayores de la Ciudad de San Francisco, el USDA, Project Open Hand y las contribuciones de los participantes en las comidas.
 Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.
 La leche se sirve a diario.



Si un menú contiene más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como comida alta en sodio, lo cual se indicará con un salero en el menú de ese día.

Tenga en cuenta: Nuestro menú cubre 1/3 de la IDR para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D. El dietista del Proyecto Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurar que usted cubra sus necesidades diarias de vitamina D.

Las comidas se sirven por orden de llegada.
La información del centro está sujeto a cambios.

UBICACIÓN	ALMUERZO <i>Lunes-Viernes solamente</i>	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM <i>Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente</i>	8:30 AM – 9:30 AM Consumir en el centro o para llevar Diario
Downtown Senior Center 481 O’Farrell Street	11:00 AM – 12:00 PM	9:00 AM – 10:00 AM <i>Consumir en el centro o para llevar Lunes-Viernes</i>
Excelsior Community Center 4468 Mission Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	
Richmond Senior Center 6221 Geary Street – 3er piso	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
Ruth Brinker Meal Site 771 Ellis Steet	10:30 AM – 12:30 PM <i>Solo para consumir en el centro</i>	—
Swords To Plowshares – Stanford 250 Kearny Street	11:30 AM – 12:30 PM Solo para consumir en el centro	—
Telegraph Hill Neighborhood Center 660 Lombard Street	11:30 AM – 12:30 PM	—
Visitation Valley 66 Raymond Avenue	11:30 AM – 12:30 PM	—

¿Comentarios, Surgerencias, Opiniones?
Nos encantaría saber de usted! Por favor, complete una
tarjeta de comentarios cuando come con nosotros y
deposítela en la caja de recolección.

MANTÉNGASE
CONECTADO CON
PROJECT OPEN
HAND:

f

o

i

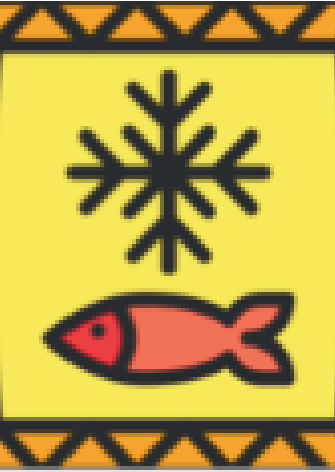
y

@ProjectOpenHand

Project Open Hand
Menú de Desayuno

SEPTIEMBRE
2026

By Kirstin Jackson, Registered Dietitian at Project Open Hand



Descongelación segura de alimentos

¿Sabías que existen formas correctas e incorrectas de descongelar alimentos?

Descongelar los alimentos correctamente ayudará a mantenerlos libres de bacterias no deseadas y a protegerle de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

No es necesario descongelar las comidas de Project Open Hand antes de calentarlas. Simplemente siga las instrucciones de calentamiento que aparecen en el envase para disrutar de comidas seguras y deliciosas.

- INSTRUCCIONES PARA LA DESCONGELACIÓN
- NO:**
- **No deje los alimentos congelados sobre la encimera durante la noche para que se descongelen.**
 - La temperatura de los alimentos superará los 40 grados si se dejan fuera duarante muchas horas. ¡A las bacterias nocivas les encanta proliferar en esta zona de peligro de temperatura!
- EN CAMBIO:**
- **Descongela los alimentos en el refriderados durante uno o dos días.**
 - De esta manera, los alimentos se mantienen fríos mientras se descongelan lentamente.
- ¿DISPONES DE MENOS TIEMPO?
- **Descongela los alimentos en un recipiente con agua fría; tarda entre 1 y 3 horas.**
 - Asegúrate de que tu comida esté en un recipiente a prueba de fugas (como una bolsa sellada).
 - Llena un recipiente grande con agua fría.
 - Coloca la comida envasada en el recipiente. Asegúrate de que haya suficiente agua para cubrir la comida.
 - Cambia el agua cada 30 minutos hasta que los alimentos se descongelen.
 - Cocinar inmediatamente una vez descongelado.

O descongelar en el microondas. Sigue las instrucciones de descongelación de tu microondas.

- **NO:** Descongele los alimentos en agua caliente. Descongelar alimentos en agua caliente prooca una descongelación desigual. ¡El exterior del alimento podría incluso empezar a cocinarse en el agua caliente mientras el interior sigue congelado!

Para más información:<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods>

Septiembre 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Papa a La Cacerola 1 Pan Manzana	Huevos Revueltos & Camote de Hash 2 Pan Integral Mermelada y Margarina Naranja	Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 3 Croqueta de Papa Naranja	Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 4 Pan Vaso de Fruta Arroz Integral
Sándwich con Clara de Huevo 7 Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Vaso de Fruta	Avena con Frutas 8 Hash de Camote Salchicha de Pavo Manzana	Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 9 Croqueta de Papa Naranja	Congee de Pollo y Champiñones 10 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja Croqueta de Papa	Arroz Integral Frito 11 Hash de Camote Vaso de Fruta
Sándwich con Clara de Huevo 14 Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Vaso de Fruta	Papa a La Cacerola 15 Pan Manzana	Huevos Revueltos & Camote de Hash 16 Pan Integral Mermelada y Margarina Naranja	Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro 17 Croqueta de Papa Naranja	Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo 18 Pan Vaso de Fruta Arroz Integral
Sándwich con Clara de Huevo 21 Salchicha de Pavo Croqueta de Papa Pan Vaso de Fruta	Avena con Frutas 22 Hash de Camote Salchicha de Pavo Manzana	Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso 23 Croqueta de Papa Naranja	Congee de Pollo y Champiñones 24 Pan Integral con Mermelada y Margarina Naranja Croqueta de Papa	Arroz Integral Frito 25 Hash de Camote Vaso de Fruta
Panqueques con Clara de Huevo 28 Croqueta de Papa Vaso de Fruta	Papa a La Cacerola 29 Pan Manzana	Huevos Revueltos & Camote de Hash 30 Pan Integral Mermelada y Margarina Naranja		

Community Nutrition Program

730 Polk St., San Francisco, CA 94109
Horario de Oficina: M-F 8:00am-4:00pm
Teléfono: 415.447.2379
Correo electrónico: cnp@openhand.org

El Community Nutrition Program (CNP) está financiado por el Departamento de Servicios para Personas con Discapacidades y Adultos Mayores de la Ciudad de San Francisco, el USDA, Project Open Hand y las contribuciones de los participantes en las comidas.
Este menú está sujeto a cambios sin previo aviso.
La leche se sirve a diario.



Si un menú contiene más de 1000 miligramos de sodio, se etiquetará como comida alta en sodio, lo cual se indicará con un salero en el menú de ese día.

Tenga en cuenta: Nuestro menú cubre 1/3 de la IDR para todos los nutrientes objetivo, excepto la vitamina D y magnesio. El dietista del Proyecto Open Hand le brindará educación nutricional sobre cómo asegurar que usted cubra sus necesidades diarias de vitamina D y magnesio.