

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

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

**Menú de Almuerzo**

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

**M A Y O  
2 0 2 6**

**Mantén tus huesos fuertes con calcio y vitamina D**

El calcio y la vitamina D son importantes a cualquier edad. Actúan conjuntamente para ayudar a mantener sus huesos sanos y fuertes. Sus huesos almacenan la mayor parte del calcio de su cuerpo. Sin embargo, para que el calcio proveniente de su dieta llegue a sus huesos, usted necesita vitamina D. El calcio y la vitamina D también son importantes para mantener la salud de su corazón, proteger su sistema inmunológico y preservar la función nerviosa.

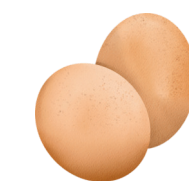
La vitamina D se conoce como la «vitamina del sol», ya que el cuerpo puede producirla cuando la piel se expone a la luz solar. Sin embargo, dado que en el nublado San Francisco a menudo vamos muy abrigados, es posible que muchos residentes no produzcan suficiente vitamina D a partir del sol. Su médico puede indicarle si necesita obtener más vitamina D.

**¿Cuánto se necesita? La Cantidad Diaria Recomendada (CDR):**

| Si eres:                   | Vitamina D                        | Si eres:  | Calcio  |
|----------------------------|-----------------------------------|---|---------|
| Adultos de 70 años o menos | 600 Unidades Internacionales (UI) | Mujer de 19 a 50 años o Hombre de 19 a 70 años  | 1000 mg |
| Adultos mayores de 70 años | 800 UI (Si necesita más!)         | Mujer de 19 a 50 años o Hombre de 189 a 70 años | 1200 mg |

**¿Cuáles son buenas fuentes?**

| Alimentos Vitamina D   | Cantidad(UI)         | Alimentos con Calcio               | Cantidad (mg) |
|--|----------------------|------------------------------------|---------------|
| 3 onzas de salmón  | 390-450              | 1 taza de leche                    | 300           |
| 3 onzas de atún de lata  | 200                  | 1 taza de hojas verdes crudas      | 120           |
| 2 Huevos (con yemas)   | 80                   | ½ taza de verduras de hoja cocidas | 120           |
| 1 taza de leche fortificada con Vitamina D                                 | 120                  | 3 onzas salmón                     | 200           |
| Alimentos fortificados con vitamina D (cereales, jugos, productos lácteos) | ¡Revisa la etiqueta! | 3 onzas de tofu firme              | 250           |



**Presta atención a las fuentes alimenticias de estos nutrientes importantes y asegúrate de obtener la cantidad suficiente cada día!**

# Mayo 2026



Project Open Hand  
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

| LUNES   | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | <b>Bolonesa de res y Pavo</b> <b>1</b><br>Ensalada con Aderezo Vinagre de vino Tinto<br>Rotini de Trigo Integral      Mandarina                                  |
| <b>Chile de Carne</b> <b>4</b><br>Ensalada con Aderezo Balsámico<br>Arroz Itegral      Camotes<br>Vaso de Futa  | <b>Muslo de Pollo con cinco Especies</b> <b>5</b><br>Ensalada de Pasta<br>Arroz Blanco      Salteado de Verduras Asiáticas de Sichian<br>Manzana            | <b>Chili de Cerdo y Frijoles Blancos</b> <b>6</b><br>Ensalada con Aderezo Caesar<br>Quinoa & Brown Rice      Roasted Sweet Potatoes<br>Orange | <b>Salmón al Homo</b> <b>7</b><br>con Salsa de Espinas y Limón<br>Ensalada de Tomate y Maíz<br>Pan integral      Brócoli<br>Puré de Papas      Naranja | <b>Filete de Bacalao</b> <b>8</b><br>Ensalada de Espárragos y Frijoles con Aderezo Limón<br>Primavera de Verduras      Arroz Integral<br>Mandarina               |
| <b>Stroganoff de Carne</b> <b>11</b><br>Ensalada de Chicory con Cítrico<br>Puré Chirivías & Papas<br>Chicharos y Zanahorias      Pan Integral<br>Vaso de Frutaa | <b>Muslo de Pollo con Salsa</b> <b>12</b><br>Ensalada de Macarrones<br>Puré de Camote      Manzana<br>Brócoli   | <b>Piernas de Pollo con Dijon</b> <b>13</b><br>Ensalada con Hierbas y Queso Feta<br>Pilaf de Arroz      Naranja                               | <b>Salmón al Homo</b> <b>14</b><br>Camote con mostaza cremosa de Miel<br>Vegetales Agridulce      Naranja<br>Arroz Integral                            | <b>Bacalao a la Pimienta de Limón</b> <b>15</b><br>Ensalada con Aderezo Balsámico<br>Ratatouille      Quinoa & Arroz Integral<br>Crema de Mandarina<br>Aguacatee |
| <b>Guiso de Carne con Hierbas</b> <b>18</b><br>Ensalada con Aderezo Caesar<br>Puré Chirivías & Papas      Pan Integral<br>Vaso de Fruta                         | <b>Pollo con Chicharos</b> <b>19</b><br>Ensalada de Pasta<br>Arroz Blanco      Manzana<br>con Hierbas   | <b>Pollo, Espárragos y Queso Cheddar</b> <b>20</b><br>Ensalada de Brócoli y Zanahorias<br>Arroz Integral      Naranja                         | <b>Filete de Bacalao</b> <b>21</b><br>Ensalada de Frijoles<br>Verduras al Curry con Coco      Naranja<br>Arroz Integral                                | <b>Salmón si Homo con Salsa Verde</b> <b>22</b><br>Ensalada con Thousand<br>Verduras Mixtas      Quinoa & Arroz Integral<br>Madarina                             |
| <b>Muslo de Polla al la Barbacoa</b> <b>25</b><br>Ensalada con Aderezo de Hierbas con Agucate<br>Maccarones con Queso al Horno      Maíz<br>Melon               | <b>Muslo de Pollo con SalsaHoisin</b> <b>26</b><br>Ensalada con aderezo Italiana<br>Arroz Integral con Kimchi      Brócoli<br>Salsa de Cebolla      Manzana | <b>Guiso de Cerdo y Garbanzos</b> <b>27</b><br>Ensalada con Aderezo Caesar<br>Quinoa & Arroz Integral      Naranja<br>Coliflor                | <b>Salmón al Homo</b> <b>28</b><br>Ensalada de Quinoa con Frijoles<br>Puré Chirivías & Papas      Naranja<br>Alcachofas y Espinacas                    | <b>Bacalao a la Pimienta de Limón</b> <b>29</b><br>Ensalada de Tomate y Maíz<br>Rotini de Trigo Integral      Salsa de Paprikash<br>Zanahorias      Mandarina    |

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

By Kristi Friesen, Registered Dietitian at Project Open Hand

**M A Y O  
2 0 2 6**

**Mantén tus huesos fuertes con calcio y vitamina D**

El calcio y la vitamina D son importantes a cualquier edad. Actúan conjuntamente para ayudar a mantener sus huesos sanos y fuertes. Sus huesos almacenan la mayor parte del calcio de su cuerpo. Sin embargo, para que el calcio proveniente de su dieta llegue a sus huesos, usted necesita vitamina D. El calcio y la vitamina D también son importantes para mantener la salud de su corazón, proteger su sistema inmunológico y preservar la función nerviosa.

La vitamina D se conoce como la «vitamina del sol», ya que el cuerpo puede producirla cuando la piel se expone a la luz solar. Sin embargo, dado que en el nublado San Francisco a menudo vamos muy abrigados, es posible que muchos residentes no produzcan suficiente vitamina D a partir del sol. Su médico puede indicarle si necesita obtener más vitamina D.

**¿Cuánto se necesita? La Cantidad Diaria Recomendada (CDR):**

| Si eres:                   | Vitamina D                        | Si eres:  | Calcio  |
|----------------------------|-----------------------------------|---|---------|
| Adultos de 70 años o menos | 600 Unidades Internacionales (UI) | Mujer de 19 a 50 años o Hombre de 19 a 70 años  | 1000 mg |
| Adultos mayores de 70 años | 800 UI (Si necesita más!)         | Mujer de 19 a 50 años o Hombre de 189 a 70 años | 1200 mg |

**¿Cuáles son buenas fuentes?**

| Alimentos Vitamina D   | Cantidad(UI)         | Alimentos con Calcio               | Cantidad (mg) |
|--|----------------------|------------------------------------|---------------|
| 3 onzas de salmón  | 390-450              | 1 taza de leche                    | 300           |
| 3 onzas de atún de lata  | 200                  | 1 taza de hojas verdes crudas      | 120           |
| 2 Huevos (con yemas)   | 80                   | ½ taza de verduras de hoja cocidas | 120           |
| 1 taza de leche fortificada con Vitamina D                                 | 120                  | 3 onzas salmón                     | 200           |
| Alimentos fortificados con vitamina D (cereales, jugos, productos lácteos) | ¡Revisa la etiqueta! | 3 onzas de tofu firme              | 250           |



**Presta atención a las fuentes alimenticias de estos nutrientes importantes y asegúrate de obtener la cantidad suficiente cada día!**

# Mayo 2026



Project Open Hand  
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY  
Department of Disability  
and Aging Services

| LUNES   | MARTES  | MIERCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | <b>Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo</b> <b>1</b><br>Pan<br>Arroz Integral      Mandarina  |
| <b>Sándwich con Clara de Huevo</b> <b>4</b><br>Salchicha de Pavo      Croqueta de Papa<br>Pan      Vaso de Fruta  | <b>Avena con Frutas</b> <b>5</b><br>Hash de Camote      Salchicha de Pavo<br>Manzana  | <b>Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso</b> <b>6</b><br>Croqueta de Papa      Naranja               | <b>Congee de Pollo y Champiñones</b> <b>7</b><br>Pan Integral con Mermelada y Margarina      Naranja<br>Croqueta de Papa  | <b>Arroz Integral Frito</b> <b>8</b><br>Hash de Camote      Mandarina                             |
| <b>Sándwich con Clara de Huevo</b> <b>11</b><br>Salchicha de Pavo      Croqueta de Papa<br>Pan      Vaso de Fruta | <b>Papa a La Cacerola</b> <b>12</b><br>Pan      Manzana                               | <b>Huevos Revueltos &amp; Camote de Hash</b> <b>13</b><br>Pan Integral con Mermelada y Margarina      Naranja | <b>Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro</b> <b>14</b><br>Croqueta de Papa      Naranja                                    | <b>Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo</b> <b>15</b><br>Pan<br>Arroz Integral      Mandarina |
| <b>Sándwich con Clara de Huevo</b> <b>18</b><br>Salchicha de Pavo      Croqueta de Papa<br>Pan      Vaso de Fruta | <b>Avena con Frutas</b> <b>19</b><br>Hash de Camote      Salchicha de Pavo<br>Manzana | <b>Desayuno Horneado con Cerdo y Verduras Sabroso</b> <b>20</b><br>Croqueta de Papa      Naranja              | <b>Congee de Pollo y Champiñones</b> <b>21</b><br>Pan Integral con Mermelada y Margarina      Naranja<br>Croqueta de Papa | <b>Arroz Integral Frito</b> <b>22</b><br>Hash de Camote      Mandarina                            |
| <b>Sándwich con Clara de Huevo</b> <b>25</b><br>Salchicha de Pavo      Croqueta de Papa<br>Pan      Vaso de Fruta | <b>Papa a La Cacerola</b> <b>26</b><br>Pan      Manzana                               | <b>Huevos Revueltos &amp; Camote de Hash</b> <b>27</b><br>Pan Integral con Mermelada y Margarina      Naranja | <b>Avena con Pasa y Canela y Huevo Duro</b> <b>28</b><br>Croqueta de Papa      Naranja                                    | <b>Hash de Pollo y Cerdo con Clara de Huevo</b> <b>29</b><br>Pan<br>Arroz Integral      Mandarina |

## 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](mailto: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.