

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

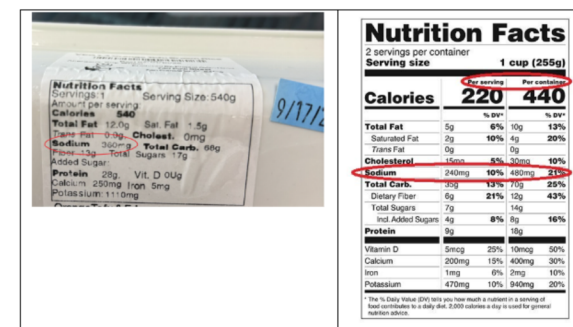
Project Open Hand Menú de Almuerzo

By Anna DiStefano, Registered Dietitian at Project Open Hand

**A B R I L
2 0 2 6**

Control de Sodio y la presión arterial alta

Controlar la ingesta de sodio es importante para quienes padecen hipertensión arterial. Una recomendación general para la hipertensión arterial es consumir menos de 2300 mg de sodio al día. A continuación, se muestran ejemplos de una etiqueta de POH (izquierda) y una etiqueta commercial (derecho), con el contenido de sodio marcado con un círculo.



Todos las comidas de Project Open Hand están diseñadas para ayudarte a controlar tu presión arterial y mantener un corazón sano. Además de nuestras comidas, debes limitar el consumo de alimentos procesados o preenvasados. Si realizas 3 comidas al día, cada una debe contener menos de 700 mg de sodio para mantenerte por debajo de la recomendación diaria.

¡La mayor manera de reduce el consumo de sodio es familiarizarse con otros sabores! A continuación, algunas ideas:

Espicias secas y saladas	Picante	Hierbas Frescas	Aromáticas	Ácidos
Paprika	Chiles Secos	Albahaca	Cebolla	Vinagre de Vino Blanco
Comino	Chiles Frescos	Eneldo	Ajo	Vinagre de Vino Tinto
Sabia	Granos de Pimienta	Cilantro	Jengibre	Vinagre Balsámico
Curry	Polvo de Cayena	Perejil	Chalotes	Vinagre de Arroz
Clavo	Wasabi	Menta	Cebollino	Jugo de Limón
Nuez Moscado	Rábano Picante	Romero	Hinojo	Jugo de Lima
Anís Estrellado	Hojuelas de Pimienta Rojo	Estragón	Limoncillo	Jugo de Naranja

Si alguna de las anteriores es nueva para ti, huélela bien y pruébala un poco antes de añadirla a tu comida. Si eres una especial en polvo nueva, puedes calentarla en un poco de aceite para activarla y luego probarla.

Las recetas suelen indicar que comiences con AROMÁTICOS o ESPECIAS SECAS, añadas PICANTE al gusto y termines con HIERBAS FRESCAS o Ácidos. ¡Sin embargo, puedes usar todos estos ingredientes durante todo el proceso de cocción! Por ejemplo, el jugo de naranja es un excelente adobo para la carne, y el cebollino se puede añadir como aderezo. Al cocinar, evita usar sal al principio. Agrega una pizca al final; así, la sal se percibe con menos intensidad, pero la comida estará menos presente.

¡Dale tiempo! Tus papilas gustativas tardan dos semanas en regenerarse; puede que te guste más un plato después de que se hayan adaptado a una dieta alta en sodio.

Abril 2026



Project Open Hand
meals with love



SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability
and Aging Services

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

		Chili de Cerdo y Frijoles Blancos 1 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Brown Rice Roasted Sweet Potatoes Orange	Salmón al Horno 2 con Salsa de Espinas y Limón Ensalada de Tomate y Maíz Pan integral Brócoli Puré de Papas Naranja	Comida Festiva: Ensalada de Pollo 3 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Pan de Hamburguesa Integral Leche Brownie de Chocolate Mandarina
Stroganoff de Carne 6 Ensalada de Chicory con Cítrico Puré Chirivías & Papas Chicharos y Zanahorias Pan Integral Vaso de Frutaa	Muslo de Pollo con Salsa 7 Ensalada de Macarrones Puré de Camote Manzana Brócoli	Piernas de Pollo con Dijon 8 Ensalada con Hierbas y Queso Feta Pilaf de Arroz Naranja	Salmón al Horno 9 Camote con mostaza cremosa de Miel Vegetales Agridulce Naranja Arroz Integral	Bacalao a la Pimienta de Limón 10 Ensalada con Aderezo Balsámico Ratatouille Quinoa & Arroz Integral Crema de Mandarina Aguacatee
Guiso de Carne con Hierbas 13 Ensalada con Aderezo Caesar Puré Chirivías & Papas Pan Integral Vaso de Fruta	Pollo con Chicharos 14 Ensalada de Pasta Arroz Blanco Manzana con Hierbas	Pollo, Espárragos y Queso Cheddar 15 Ensalada de Brócoli y Zanahorias Arroz Integral Naranja	Filete de Bacalao 16 Ensalada de Frijoles Verduras al Curry con Coco Naranja Arroz Integral	Salmón al Horno con Salsa Verde 17 Ensalada con Thousand Verduras Mixtas Quinoa & Arroz Integral Madarina
Guiso de Carne 20 Ensalada con Aderezo Francés Arroz Integral Vaso de Fruta Zanahorias	Muslo de Pollo con Salsa Hoisin 21 Ensalada con aderezo Italiana Arroz Integral con Brócoli Kimchi Manzana Salsa de Cebolla	Guiso de Cerdo y Garbanzos 22 Ensalada con Aderezo Caesar Quinoa & Arroz Integral Naranja Coliflor	Salmón al Horno 23 Ensalada de Quinoa con Frijoles Puré Chirivías & Papas Naranja Alcachofas y Espinacas	Bacalao a la Pimienta de Limón 24 Ensalada de Tomate y Maíz Rotini de Trigo Salsa de Paprikash Integral Mandarina Zanahorias
Carne y Lentejas 27 Ensalada con Aderezo Ranch Arroz Integral Vaso de Fruta Brócoli	Muslo de Pollo con Salsa Italiana 28 Lechuga con Aderezo Caesar Rotini de Trigo Chicharos y Integral Zanahorias Salsa Marinara Mazana	Guiso de Pollo y Lentejas 29 Ensalada con Aderezo de Mostaza y Miel Puré de Papas Naranja Pan Integral Verduras Mixtas	Blackened Salmó Ennegrecido 30 Ensalada de Frijoles Pilaf de Arroz Naranja Sofrito	

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.