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

UBICACIÓN	ALMUERZO *Lunes-Viernes solamente*	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM *Solo para consumir en el centro*	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM *Solo para consumir en el centro*	–
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM *Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente*	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 *Consumir en el centro o para llevar* *Lunes-Viernes*
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 *Solo para consumir en el centro*	–
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 depositela en la caja de recolección.

MANTÉNGASE CONECTADO CON PROJECT OPEN HAND:

@ProjectOpenHand

Project Open Hand

Menú de Almuerzo

NOVIEMBRE 2026

Por Anna DiStefano, dietista registrada e Project Open Hand

Cocinar o no cocinar?





Sabemos que las verduras son importantes. Pero ¿significa eso que todas las comidas deben ir acompañadas de una ensalada? La respuesta breve es que la mejor forma de consumir cualquier verdura es aquella que más te guste y que más suelas comer. No obstante, aquí tienes algunos consejos para obtener la mayor cantidad posible de nutrientes de tus alimentos

¿Por qué probarlos crudos? La mayoría de las verduras pierden vitamina C, vitaminas del grupo B y fibra al cocinarse, por lo que resulta beneficioso incluir algunas crudas en la dieta. Además, a menudo requieren más tiempo de masticación, ¡lo cual puede ser algo positivo si estás trabajando en practicar una alimentación consciente!

La lechuga, las espinacas y los pimientos son ricos en vitamina C y fáciles de digerir crudos.





¡El ajo contiene la mayor cantidad de alicina —compuesto que combate el cáncer— cuando se machaca y se consume crudo! Prueba dejarlo reposar durante 5 minutos y luego añádelo a un plato ya preparado.

¡Las verduras crucíferas, como el brócoli, la coliflor y los rábanos, también contienen la mayor cantidad de compuestos anticancerígenos cuando se consumen crudas!

Las cebollas rojas aportan la mayor cantidad de compuestos antiinflamatorios cuando se consumen crudas. Si prefieres otra opción, prueba a cocinarlas con la piel y retírala antes de comerlas.

¿Qué hay de los beneficios de cocinar los alimentos? La cocción puede facilitar la digestión de las verduras —especialmente si se tiende a sufrir hinchazón abdominal— y hacer que sean más fáciles de masticar. Además, cocinar ciertos vegetales permite que el organismo absorba mejor algunos antioxidantes.



¡Los tomates contienen mucha más cantidad de licopeno cuando se cocinan! Los tomates en conserva son un excelente ejemplo de ello. Si no puedes cocinarlos, la sandía y el pomelo también son buenas fuentes de licopeno. Por otro lado, las cebollas aportan la mayor cantidad de compuestos antiinflamatorios cuando se consumen crudas; si prefieres no comerlas así, prueba a cocinarlas con la piel y retírala antes de ingerirlas.



Otros vegetales de color rojo, amarillo y naranja también aumentan su contenido de carotenoides al cocinarse y consumirse junto con grasas. Entre ellos se incluyen la calabaza, el plátano macho, la zanahoria, la calabaza de invierno, la batata (camote), la calabaza de verano y el maíz dulce. Basta con consumir entre 3 y 5 gramos de grasa para maximizar la absorción; esto equivale aproximadamente a una cucharada de aceite de oliva.

¡Añadir semillas o polvo de mostaza a verduras crucíferas cocidas —como el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, el colinabo o el rábano daikon— reactiva sus compuestos anticancerígenos! Incluso una cantidad tan pequeña como un cuarto de cucharadita marca la diferencia en la absorción.

Noviembre 2026

Project Open Hand
meals with love

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **Stoganoff de Carne** Ensalada con Aderezo con Hierba Feta Integral Macarroni Chicharos y Zanahorias Vaso de Fruta	**3** **Muslo de Pollo con Salsa** Ensalada con Aderezo Balsámico Quinua y Arroz Integral Brócoli Manzana	**4** **Salmón con Vegetales con Agridulce** Ensalada de Camote Arroz Integral Pera	**5** **Piernas de Pollo con Hirba de Champiñones** Ensalada con Aderezo de Hierba de Agucate Arroz de Pilaf Manzana	**6** **Bacaloa con crema de Alcachofa** Ensalada con Limón Pera
9 **Guiso de Carne con Hierbas** Ensalada con Balsámico Puré Chirivías y Papas Pan Integral Vaso de Fruta	**10** **Muslo de Pollo Glaseado con Mostaza Sal;sa Cacciatore** Ensalada de Frijoles y Col Rizada Macarronis de Trigo Integral Verduras de Raíz Manzana	**11** **Salmón con Crema de Tomate** Ensalada de Frijoles Quinua y Arroz Integral Camote Pera	**12** **Pollo y Brócoli** Ensalada con Hierba de Feta Arroz Integral Zanahorias Manzana	**13** **Bacaloa con Consecha de Chile** Ensalada con Aderezo de Ranch Arroz Integral Pera
16 **Guiso de Carne** Ensalada con Aderezo de Francés Arroz Integral Zanahorias Vaso de Fruta	**17** **Muslo de Pollo con salsa de Cebolla** Ensalada con Aderezo Italiano Brócoli Manzana	**18** **Salmón con Alcachofa** Ensalada con Aderezo de Límon Puré de Chirivías y Papas Pan Integral Pera	**19** **Pollo con Piña y Soya** Ensalada con Aderezo de Ajo Quinua y Arroz Integral Camote Manzana	**20** **Bacalao de Limón y Pimienta** Ensalada de Col con Cilantro Picadillo con Lentejas Arroz Integral Zanahorias Pera
23 **Carne y Letejas** Ensalada con Aderezo Ranch Arroz Integral Brócoli Vaso de Fruta	**24** **Pechuga de Polllo al la BBQ** Ensalada de Frijoles Macarrones co Queso Chicharos y Zanahorias Manzana	**25** **Acción de Gracias:** **Carne Asada** Ensalada con Aderezo Cesar Puré de Papas Salsa Zanahorais y Verudras Pan Integral Pera Galleta de Chocolate	**26** **Acción de Gracias:** **Pechuga de Pavo Asado** Ensalada de la huerta con mostaza y miel Puré de Papas Salsa Pilaf de Arroz Salvaje Salsa de Arándanos Pan Integral Manzana Pastel de Calabaza	**27** **Boloñesa de Carne y Pavo** Ensalada de la huerta con vinagre de vino tinto Macarroni de Trigo Integral Chicharos Pera
30 **Chile de Carne** Ensalada con Aderezo Balsámico Arroz Integral Camote Vaso de Fruta				

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 ⅓ 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 *Lunes-Viernes solamente*	DESAYUNO
Aquatic Park 890 Beach Street	11:30 AM – 12:30 PM *Solo para consumir en el centro*	—
Castro Senior Center 110 Diamond Street	11:30 AM – 12:30 PM *Solo para consumir en el centro*	–
Curry Senior Center 333 Turk Street - 2do piso	11:00 AM – 12:30 PM *Consumir adentro y personas mayores de 60 años solamente*	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 *Consumir en el centro o para llevar* *Lunes-Viernes*
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 *Solo para consumir en el centro*	–
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 Desayuno

NOVIEMBRE 2026

Por Anna DiStefano, dietista registrada e Project Open Hand

Cocinar o no cocinar?





Sabemos que las verduras son importantes. Pero ¿significa eso que todas las comidas deben ir acompañadas de una ensalada? La respuesta breve es que la mejor forma de consumir cualquier verdura es aquella que más te guste y que más suelas comer. No obstante, aquí tienes algunos consejos para obtener la mayor cantidad posible de nutrientes de tus alimentos

¿Por qué probarlos crudos? La mayoría de las verduras pierden vitamina C, vitaminas del grupo B y fibra al cocinarse, por lo que resulta beneficioso incluir algunas crudas en la dieta. Además, a menudo requieren más tiempo de masticación, ¡lo cual puede ser algo positivo si estás trabajando en practicar una alimentación consciente!

La lechuga, las espinacas y los pimientos son ricos en vitamina C y fáciles de digerir crudos.





¡El ajo contiene la mayor cantidad de alicina —compuesto que combate el cáncer— cuando se machaca y se consume crudo! Prueba dejarlo reposar durante 5 minutos y luego añádelo a un plato ya preparado.

¡Las verduras crucíferas, como el brócoli, la coliflor y los rábanos, también contienen la mayor cantidad de compuestos anticancerígenos cuando se consumen crudas!

Las cebollas rojas aportan la mayor cantidad de compuestos antiinflamatorios cuando se consumen crudas. Si prefieres otra opción, prueba a cocinarlas con la piel y retírala antes de comerlas.

¿Qué hay de los beneficios de cocinar los alimentos? La cocción puede facilitar la digestión de las verduras —especialmente si se tiende a sufrir hinchazón abdominal— y hacer que sean más fáciles de masticar. Además, cocinar ciertos vegetales permite que el organismo absorba mejor algunos antioxidantes.



¡Los tomates contienen mucha más cantidad de licopeno cuando se cocinan! Los tomates en conserva son un excelente ejemplo de ello. Si no puedes cocinarlos, la sandía y el pomelo también son buenas fuentes de licopeno. Por otro lado, las cebollas aportan la mayor cantidad de compuestos antiinflamatorios cuando se consumen crudas; si prefieres no comerlas así, prueba a cocinarlas con la piel y retírala antes de ingerirlas.



Otros vegetales de color rojo, amarillo y naranja también aumentan su contenido de carotenoides al cocinarse y consumirse junto con grasas. Entre ellos se incluyen la calabaza, el plátano macho, la zanahoria, la calabaza de invierno, la batata (camote), la calabaza de verano y el maíz dulce. Basta con consumir entre 3 y 5 gramos de grasa para maximizar la absorción; esto equivale aproximadamente a una cucharada de aceite de oliva.

¡Añadir semillas o polvo de mostaza a verduras crucíferas cocidas —como el brócoli, las coles de Bruselas, el repollo, el colinabo o el rábano daikon— reactiva sus compuestos anticancerígenos! Incluso una cantidad tan pequeña como un cuarto de cucharadita marca la diferencia en la absorción.

Noviembre 2026

Project Open Hand
meals with love

SAN FRANCISCO HUMAN SERVICES AGENCY
Department of Disability and Aging Services

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Sándwich con Patty de Clara de Huevo Salchicha de Pavo Pan Integral Papas Asado Vaso de Fruta	**3** Cazuela de Tosstades Francesas Camote de Hash Salchicha de Pavo Manzana	**4** Cerdo y Verduras Croqueta de Papa Jugo de Naranja	**5** Congee de Pollo y Champiñones Pan Integral Mermelada y Mantequilla Croqueta de Papa Manzana	**6** Arroz Integral Frito Hash de Camote Copa de Pera
9 Panqueques de Trigo Integral con Patty de Clara de Huevo Croqueta de Papa Vaso de Fruta	**10** Cazuela de Hash Brown Pan Integral Manzana	**11** Huevo Revuelto y Camote Hash Pan Integral Mermelada y Mantequilla Jugo de Naranja	**12** Avena con Canela y Pasas Huevo Duro Papas Asado Manzana	**13** Hash de Pollo Y Cerdo con Patty de Clara de Huevo Pan Integral Arroz Integral Copa de Pera
16 Sándwich con Patty de Clara de Huevo Salchicha de Pavo Pan Integral Papas Asado Vaso de Fruta	**17** Cazuela de Tosstades Francesas Camote de Hash Salchicha de Pavo Manzana	**18** Cerdo y Verduras Croqueta de Papa Jugo de Naranja	**19** Congee de Pollo y Champiñones Pan Integral Mermelada y Mantequilla Croqueta de Papa Manzana	**20** Arroz Integral Frito Hash de Camote Copa de Pera
23 Panqueques de Trigo Integral con Patty de Clara de Huevo Croqueta de Papa Vaso de Fruta	**24** Cazuela de Hash Brown Pan Integral Manzana	**25** Huevo Revuelto y Camote Hash Pan Integral Mermelada y Mantequilla Jugo de Naranja	**26** Avena con Canela y Pasas Huevo Duro Papas Asado Manzana	**27** Hash de Pollo Y Cerdo con Patty de Clara de Huevo Pan Integral Arroz Integral Copa de Pera
30 Sándwich con Patty de Clara de Huevo Salchicha de Pavo Pan Integral Papas Asado Vaso de Fruta				

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 ⅓ 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.