

CENTRO DE ADULTOS MAYORES DEL BARRIO TILDEN
 630 MOTHER GASTON BOULEVARD, BROOKLYN, NUEVA YORK 11212
 WANDA JEAN BURRIS, DIRECTOR (718) 498-2990 FAX (718) 345-9666

MAYO DE 2026

DESAYUNO 9 – 10 DE LA MAÑANA, ALMUERZO DE 12:30 A 13:30 TODOS LOS DÍAS
 TELEVISIÓN – CARTAS – JUEGOS DE MESA - DOMINOS Y MÁS 9:00 – 17:00 TODOS DÍAS
 CLASE DE EJERCICIO/CAMINATAS – TODOS LOS MARTES Y JUEVES. 11:30-12:30 AM NYRR INST
BASE NO DE PRUEBAS Todos los lunes de 10:30 a 11:30 de la mañana Oreta Gaines Inst

Gracias por vuestras contribuciones voluntarias, ayudan a enriquecer el programa
 (Decoraciones, regalos para fiestas, músicos, DJ, viajes)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 – 11:30
04) Aerobic en silla y ciclismo 10 – 11 Oreta, Instructor Distribución de Comida para Fans 9:00 – 12:00	05) Grupo de Caminata NYRR 11:30-12PM María, instructora Zumba Gold Kunikom Instr. 11:00-12:00 Camión de Frutas y Verduras 11AN – 14:00	06) ARROYO WIND COMPRAR + COMER SALIDA DEL AUTOBÚS A LAS 9 DE LA MAÑANA	07) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT ALMUERZO ANUAL DEL DÍA DE LA MADRE 12:30=14:30	08) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 Día de la Madre Almuerzo 23:30 – 14:30 PSA 2 Eso. Rallo
11) Aerobic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor Artes y Manualidades Gloria, instructora 10:30AM	12) Grupo de Caminata NYRR 11:30-12:00 María, instructora Walmart 21:30 – 13:30	13) SEGURIDAD NACIONAL 12:00 – 13:00 SARGENTO D'VORIN	14) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Club de Teatro 12 – 14:00 Walmart 21:30 – 13:30	15) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 AM CUMPLEAÑOS DE MAYO Extravaganza Música Divertida Bailando Trae un amigo
18) Aerobic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor DA TU OPINIÓN 10:30 – 11:30 Juanita Jackson Artes y Manualidades Gloria, instructora 10:30AM	19) NYRR Caminar/Ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Zumba Gold Kunikom Instr. 11:00-12:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	20) Taller de nutrición de 10:00 a 11:00 Claudia, instr. SALUD OCULAR 11 - 12 PM Lula Phillip,	21) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Club de Teatro 14:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	22) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 AM Presentación del FDNY 11:30 – 12:30
25) CENTRO CERRADO OBSERVANCIA DE DÍA DE LOS CAÍDOS	26) Caminar/Hacer ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Tecnología OATS 10:00 – 23:15	27) PROMOCIÓN DE LA SALUD. TALLER 10AM	28) PASOS DE NYRR 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Club de Teatro 12 – 14:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	29) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 AM DÍA DE LA FOTO DE LOS CLIENTES 22:30 – 15:30 Vístete para impresionar

PATROCINADO POR WAYSIDE OUT-REACH DEVELOPMENT,
 INC FINANCIÓ EL DFTA DE NUEVA YORK EN COOPERACIÓN CON /NYCHA, NYC DYCD, NYSOFA,
 PRESIDENTE Y AYUNTAMIENTO DE BROOKLYN BORO

**MAYO DE 2026
DESAYUNO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01) Tortilla con pimientos y cebollas Cóctel de frutas de cereales English Muffin con Pasas y Salvado
04) Patatas Caseras con Copos de Salvado Manzana de pechuga de pollo agridulce	05) Sémola de huevos revueltos Pan tostado Cóctel de frutas	06) Arándanos Cheerios Chálah de canela Tostadas francesas Tangerina	07) Pasteles de pescado caseros y sémola, Toast Plátano	08) Tortita de salchicha vegetal Cereales de pasas con salvado y compota de manzana
11) Queso fresco Melón de avena simple	12) Cheerios de magdalenas de salvado Yogur Mandarinas (2)	13) Hígado de pollo salteado con cebolla Grits Toast Mitades de pera enlatadas	14) Copos de salvado, cereales, huevos revueltos tostados Plátano	15) Filetes de pescado empanizado, muffin inglés, pasas, salvado de cereales, manzana
18) Chuleta de pollo empanizada Gofres Crema de trigo y naranja	19) Pasteles de atún Grits Toast Plátano	20) Patatas fritas caseras Huevos revueltos Bagel tostado Manzana	21) Tortitas de arándanos Cheerios de yogur griego natural Peras enlatadas	22) Avena Pizza inglesa de magdalenas con compota de manzana
25) Sándwich de queso con harina de tomate en rodajas Piña enlatada	26) Ensalada de huevo Pan pita Cheerios Mandarinas enlatadas	27) Saltear hígado de pollo con cebolla Sémola con manzana tostada	28) Bagel tostado de aguacate cortado por la mitad Cereal Fiber One Yogur Griego	29) Pasteles de pescado caseros Patatas fritas caseras Toast Mango

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				01) Pescado con arroz con salsa criolla Estofado de garbanzos California Mezcla de verduras Piña fresca
04) Curry cremoso de garbanzos y patata Arroz integral Pan clásico de ajo con col al vapor y naranja	05) Pavo y ternera Salisbury Steak con salsa de champiñones Arroz amarillo California Blend Verduras Banana	06) Pollo a la parmesana con salsa Saltear ensalada de hoja de espinacas con aliño y melón melón	07) Costillas de cerdo, puré de boniato y col zan, melón cantalupo	08) Pescado con salsa criolla Fricciones al horno y brócoli Pan de maíz Uvas
11) Ensalada de arroz estofado al Caribe con alubias rojas y melón con aliño	12) Tenders de pollo agridulce con puré de patata con ajo Brócoli Panecillo Naranja	13) Costillas de ternera estofadas Patata asada, coles de Bruselas Sandía	14) Pechuga de pollo al horno con yogur, col al vapor, ñames dulces al horno, manzana	15) Pescado al horno con champiñones, cebolla y pimientos, arroz amarillo Uvas de judías verdes francesas
18) Hamburguesa de judías negras teriyaki patatas fritas de boniato asadas Ensalada mixta con manzana aliño	19) Alitas de pollo coreanas al horno, macarrones y queso al horno, judías verdes al estilo francés, pera	20) Chuletas de cerdo guisadas Arroz integral Espinacas de hoja Naranja	21) Turkey Burges con queso Filete al horno, patatas fritas, col y zanahoria, ensalada de ensalada Melado	22) Pescado al horno con salsa de mantequilla de ajo limón Arroz amarillo Zanahorias glaseadas Melocotones enlatados
25) Arroz con Guisantes de paloma Piña enlatada de hojas de col	26) Pastel de carne de ternera y pavo con salsa de setas, brócoli y ajo machacado melón	27) Rellenar pimientos con pavo Pan de ajo con zanahorias glaseadas de melón melón	28) Pollo guisado, arroz y alubias Ensalada mixta con aliño y naranja	29) Salmón al horno con limón, estragón y tomillo Col Ñames al horno Plátano

**TODOS LOS MENÚS PUEDEN CAMBIAR DEBIDO A CIERTA PROGRAMACIÓN
TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON PAN Y CONDICIONES DE LECHE**