


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

JUNIO 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)

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIÉRCOLES</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>
01) Aeróbic en silla y ciclismo 10 – 11 Oreta, Instructor	02) Distribución de Comida para los Fans 9:00 – 12:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15 Presidente Eercise Kuni, Instructor	03) Trabajo en Artes Annie, instructora 10:30AM 12:00 Taller de Nutrición 10:00 – 11:00 Claudia, instr	04) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT ¿Quién es ese hombre? 12:30 PM _ 15:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	05) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 – 11:30 Taller de Artes Annie, instructora 10:30AM
08) Aeróbic en silla y ciclismo 10 – 11 Oreta, Instructor	09) Grupo de Caminata NYRR 23:30-23:00 Zumba Gold Kunikom Instr. 11:00-12:00 Camión de Frutas y Verduras 11AN – 14:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	10) Artes y Manualidades Annie, instructora 10:30AM Taller de nutrición de 10:00 a 11:00 Claudia, instr	11) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT ¿Quién es ese hombre? 12:30 PM _ 15:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	12) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 Taller de Artes Annie, instructora 10:30AM
15) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor Ruta segura Para que lo sepas. Pierre, instruye 11:30	16) Grupo de Caminata NYRR 11:30-12:00 María, instructora Tecnología OATS 10:00 – 23:15 Presidente Eercise Kuni, Instructor	17) Artes y Manualidades Gloria, instructora 10:30AM Presentación Juneteeth 11:30 – 12:30 Señor Nubian, Instr	18) Tecnología OATS 10:00 – 23:15 NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Almuerzo del Día del Padre	19) Juneteeth Centro cerrado
22) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	23) NYRR Caminar/Ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Zumba Gold Kunikom Instr. 11:00-12:00 Tecnología OATS 10:00 – 23:15	24) . , Artes y Manualidades Gloria, instructora 10:30AM	25) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Tecnología OATS 10:00 – 23:15 Presentación de la historia Contando nuestra historia de esta manera y de aquella 11:30	26) Artes y Manualidades Annie, instructora 10:30AM Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30

<p>29) Aerobic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor</p>	<p>30) Caminar/Hacer ejercicio 23:30-22:30 Inst. María</p> <p>Tecnología OATS 10:00 – 23:15</p> <p>Presidente Eercise Kuni, Instructor</p>		

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

**JUNIO DE 2026
DESAYUNO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
01) Sémola de Huevos Revoltos Plátano	02) Cereales de Salvado Pizza de Magdalenas Inglesas	03) Bagel de avena con requesón Melocotones en rodajas	04) Yogur de tortitas de arándanos Cheerios Plátano	05) Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada Cereal de salvado y compota de manzana
08) Tostadas francesas con challa de canela Manzana	09) Pasteles de pescado caseros Grits Piña enlatada	10) Copos de cereal de salvado, queso cheddar a la parrilla con tomate y naranja	11) Tortitas de arándanos Cheerios Plátano	12) English Muffins WW Tortilla con pimientos y cebollas Cóctel de frutas con cereal y salvado de pasas
15) Patatas fritas caseras de cereales Bran Flakes Manzana de pecho de pollo S&S	16) Sémola de huevos revueltos Cóctel de frutas	17) Arándanos Cheerios Mandarinas de Chulla y Canela (2)	18) 	19) Tortitas Torta de salchicha vegetariana, pasas, cereales de salvado y compota de manzana
22) Queso fresco Melón de avena simple	23) Cheerios de magdalenas de salvado Mandarinas de yogur griego (2)	24) Hígados de pollo con cebolla Grits Mitades de pera enlatadas	25) Copos de salvado huevos revueltos WW Roll Plátano	26) Filete de pescado empanado Muffin inglés WW Pasas con salvado y manzana
29) sémola con queso, huevos revueltos, plátano	30) Cereal Tran Flakes Pizza inglesa de muffin/Queso crema de naranja			

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
01) Ensalada cargada de patata, espinacas/manzana/c ebolla morada Sandía clásica de pan de ajo	02) Muslo de pollo al horno Patata asada Ensalada israelí Plátano	03) Hamburguesa, cebolla y pimientos de ternera, Lista del Káiser de la Primera Guerra Mundial Patatas fritas de boniato Kale y Manzana Tomate	04) Pollo al horno Arroz integral con Peón Cantalupo de Guisantes Paloma Normandy Blend	05) Salsa criolla de pescado frito al horno Mezcla de verduras con fideos y huevo Naranja
08) Ensalada de alubias y maíz de cebada Tex-Mex Berenjenas empanadas Zanahorias al vapor Pan de ajo Uvas	09) Pastel de carne de ternera con salsa de champiñones y puré de ajo de patata y judías verdes con cebolla melón	10) Tortitas de atún Cocidas con zanahorias ralladas Lechuga y compota de manzana de tomate	11) Estofado de arroz integral con arroz integral de cerdo asado, plátanos Ensalada Verde Mixta Sandía	12) Pescado con salsa criolla Arroz con garbanzos brócoli Piña fresca
15) Curry cremoso de garbanzos y patata Arroz integral Col al vapor Naranja	16) Pavo y ternera Salisbury Steak con salsa de champiñones Arroz amarillo California Blend Banana	17) Pollo al parmesano Penne Espinacas Mellon de ensalada mezclada con melón	18) Costillas de cerdo, puré de batata y berzas Melón	19) Pescado con salsa de limón y mantequilla Patatas fritas al horno California Blend Orange
22) Arroz caribeño con ensalada mezclada de judías rojas guisadas con melón de aliño	23) Tierdas de pollo agridulces Puré de ajo Brócoli Naranja	24) Costillas de ternera estofadas Patata asada Brussel Sports Sandía	25) Pechuga de pollo al horno con yogur, ñames al horno y col Manzana	26) Pescado al horno con salsa de mantequilla de ajo limón Arroz amarillo Zanahorias glaseadas

				Melocotones enlatados
29) Ensalada de patata al horno totalmente cargada en América, espinacas, manzana y cebolla morada Pan de ajo Sandía	30) Alitas de pavo al horno con arroz amarillo Ensalada israelí Plátano			

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