

*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*

JULIO 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) Trabajo en Artes Annie, instructora 10:30AM 12:00 Camión de frutas y verduras 10:00-12:00	02) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT CLASE DEMO Bordado y Punta de aguja	03) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 – 11:30
06) CENTRO 04 de JULIO CERRADO	07) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00	08) Artes y Manualidades Annie, instructora 10:30AM-12:30PM Ejercicio de Presidencia 11:00 – 12:00 Nundiah	09) Organización Parque de picnic Estado de Valley Stream a las 9 en punto	10) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30
13) Distribución de Comida para Aficionados 9:00 – 12:00 Dispensa de alimentos comunitaria Healthfirst OBH Kevin 9:00 – 12:00	14) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 María, instructora Ejercicio de silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor	15) Estafa de los seniors 11:30 - 12:30 Indra, Instructor Trabajo en Artes Annie, instructora 10:30AM 12:00	16) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Seguridad Nacional 11- 12:30PM Sargento D'Vorin	17) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30
20) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	21) NYRR Caminar/Ejercici o 23:30-22:30 Inst. María Joker-A-Cise 12PM – 13:00 Howie	22) . Trabajo en Artes Annie, instructora 10:30AM 12:00	23) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT	24) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30
27) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	28) Caminar/Hacer ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Ejercicio de silla 11 – 12 PM Kuni, Instructor	29) Trabajo en Artes Annie, instructora 10:30AM 12:00 Para que lo sepas: Medicare 11 – 12 PM Lovecora, Instruye	30) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT	31) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30

**JULIO DE 2026
DESAYUNO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01) Bagel de avena con requesón y rodajas de melocotones	02) Yogur de tortitas de arándanos Cheerios Plátano	03) Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada Cereal de salvado y compota de manzana
06) Tostadas francesas con challa de canela Manzana	07) Pasteles de pescado caseros Grits Piña enlatada	08) Copos de cereal de salvado, queso cheddar a la parrilla con tomate y naranja	09) Tortitas de arándanos Cheerios Plátano	10) English Muffins WW Tortilla con pimientos y cebollas Cóctel de frutas con cereal y salvado de pasas
13) Patatas fritas caseras de cereales Bran Flakes Manzana de pecho de pollo S&S	14) Sémola de huevos revueltos Cóctel de frutas	15) Arándanos Cheerios Mandarinas de Chulla y Canela (2)	16) Pasteles de pescado caseros Gritts Banana	17) Tortitas Torta de salchicha vegetariana, pasas, cereales de salvado y compota de manzana
20) Queso fresco Melón de avena simple	21) Cheerios de magdalenas de salvado Mandarinas de yogur griego (2)	22) Hígados de pollo con cebolla Grits Mitades de pera enlatadas	23) Copos de salvado huevos revueltos WW Roll Plátano	24) Filete de pescado empanado Muffin inglés WW Pasas con salvado y manzana
27) Pollo empanado al horno, gofres de trigo con naranja	28) Pasteles de atún Grits Plátano	29) Huevos revueltos caseros Patatas Patatas y Manzana	30) Tortitas de arándanos Cheerios Yogur Peras	31) Avena Magdalena inglesa 2 rodajas de queso con compota de manzana

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01) Hamburguesa, cebolla y pimientos de ternera, Lista del Káiser de la Primera Guerra Mundial Patatas fritas de boniato Kale y Manzana Tomate	02) Pollo guisado con tomate Arroz integral con Peón Cantalupo de Guisantes Paloma Normandy Blend	03) Salsa criolla de pescado frito al horno Mezcla de verduras con fideos y huevo Naranja
06) Ensalada de alubias y maíz de cebada Tex-Mex Berenjenas empanadas Zanahorias al vapor Pan de ajo Uvas	07) Hígado de ternera con salsa de cebolla y setas puré de ajo con patata y judías verdes con cebolla melón	08) Ensalada de atún con huevos Ensalada de remolacha encurtida, lechuga y compota de tomate y manzana	09) Estofado de arroz integral con arroz integral de cerdo asado, plátanos Ensalada Verde Mixta Sandía	10) Pescado con salsa criolla Arroz con garbanzos brócoli Piña fresca
13) Curry cremoso de garbanzos y patata Arroz integral Col al vapor Naranja	14) Pavo y ternera Salisbury Steak con salsa de champiñones Arroz amarillo California Blend Banana	15) Pollo al parmesano Penne Espinacas Mellon de ensalada mezclada con melón	16) Costillas de cerdo, puré de batata y berzas Melón	17) Pescado con salsa de limón y mantequilla Patatas fritas al horno California Blend Orange
20) Arroz caribeño con ensalada mezclada de judías rojas guisadas con melón de aliño	21) Tierdas de pollo agridulces Puré de ajo Brócoli Naranja	22) Costillas de ternera estofadas Patata asada Brussel Sports Sandía	23) Pechuga de pollo al curry con yogur, ñames al horno y col Manzana	24) Pescado al horno con salsa de mantequilla de ajo y eneldo limón Arroz amarillo Zanahorias glaseadas Melocotones enlatados
27) Empanada de verduras de judías blancas con masa de pan de maíz y ensalada mezclada con aliño de manzana	28) Alitas coreanas al horno macarrones con queso Judías verdes Pera	29) Chuletas de cerdo guisadas Arroz integral Espinacas de hoja Naranja	30) Hamburguesa de pavo con queso Hamburguega Panecillo al horno Patatas fritas Col y zanahorias Ensalada de ensalada melón	31) Pescado al vapor con cebolla y pimientos Zanahorias glaseadas de arroz amarillo Sandía

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