

AGOSTO 2026
CENTRO DE ADULTOS MAYORES DEL BARRIO TILDEN
630 MOTHER GASTON BLVD, BROOKLYN, NY 11212
WANDA JEAN BURRIS, DIRECTORA -- TELÉFONO: 718-498-2990 / FAX: 718-345-9666
DESAYUNO 9-10 Y ALMUERZO DE 12:30 A 13:30 TODOS LOS DÍAS
TV—CARTAS—JUEGOS DE MESA—DOMINOS Y MÁS DE 9 A 5 DIARIOS
CLASE DE EJERCICIO/CAMINATA CON NYRR – TODOS LOS MARTES Y JUEVES DE 11:30 A 12:30 AM
NO BASE DE EVIDENCIA CON ORETA GAINES TODOS LOS LUNES 10:30-11:30 AM
GRACIAS POR VUESTRAS CONTRIBUCIONES VOLUNTARIAS, YA QUE AYUDAN A ENRIQUECER NUESTRO PROGRAMA.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3) Aeróbic en silla con Oreta 10-11 AM	4) NYRR Caminando con María 23:30-23:30 ¡Bingo! 13:30	5) Arte con Annie 22:30-22:00 Día del Mercado de Agricultores de 11 a 13 h	6) Bordado con Sarah 10:30-11:30 AM Para que lo sepas: Medicare 10:30AM NYRR Striders con Victoria 23:30-23:30	7) Shape UP NYC con Fiona 10:30-11:30 AM Primerica 11:30 Día de los Diamantes y las Perlas ¡Bingo! 13:30
10) Entrega de comida para fans 9:30-10 AM Aeróbic en silla con Oreta 10-11 AM OEM con el sargento D'Vorin 11:30-12:30 PM	11) Ejercicio de la silla con Kuni 11:00 - 12 PM Día de Cine 13:30-15:00	12) Día de la Corona Loca Art con Annie 22:30-12:00	13) Bordado con Sarah 10:30-11:30 AM NYRR Striders con Victoria 23:30-23:30	14) Shape UP NYC con Fiona 10:30-11:30 AM ¡Bingo! 13:30
17) Aeróbic en silla con Oreta 10-11 AM	18) NYRR Caminando con María 23:30-23:30 ¡Bingo! 13:30	19) Festival de la Playa 22:30-16:30	20) Bordado con Sarah 10:30-11:30 AM NYRR Striders con Victoria 23:30-23:30	21) Shape UP NYC con Fiona 10:30-11:30 AM ¡Bingo! 13:30
24) Aeróbica en silla con Oreta 10-11 AM Excursión al Museo de la Granja del Condado de Queens de 10:00 a 15:00	25) NYRR Caminando con María 23:30-23:30 Ejercicio de la silla con Kuni 11:00 - 12 PM ¡Bingo! 13:30	26) Día Temático de los 70 Art con Annie 22:30-12:00	27) Bordado con Sarah 10:30-11:30 AM NYRR Striders con Victoria 23:30-23:30	28) Shape UP NYC con Fiona 10:30-11:30 AM Documental: "La historia de Brownsville" 14-15:00
31) Aeróbic en silla con Oreta 10-11 AM Clase de Bienestar para Mayores sobre Hipertensión 11:00-12:00				

DESAYUNO

Patrocinado por Wayside Outreach Development, Inc. Financiado por la DFTA en cooperación con NYCHA, NYC DYCD, NYSOFA, el Presidente del Distrito de Brooklyn y el Ayuntamiento

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3) Farina, sándwich de queso cheddar a la parrilla en WW, tomates en rodajas y piñas	4) Cheerios, ensalada de huevo, pita simple y mandarinas	5) sémola con queso, hígado de pollo salteado, pan y manzana de la Grana	6) Aguacate partido por la mitad, bagel WW, yogur griego natural desnatado y plátano	7) Patatas fritas caseras, pastel de pescado casero, pan de la Noche Blanca y mango
10) Sémola con queso, huevos revueltos, pan de la Noche Blanca y plátano	11) Cereales de fromas de salvado, pizzas de magdalenas inglesas de WW y naranja	12) Requesón, avena, bagel de WW y melocotones en rodajas	13) Tortitas de arándanos, cheerios, yogur desnatado natural y plátano	14) Cereal de salvado de pasas, sándwich de cacahuete de cacahuete y mermelada de WW y compota de manzana
17) Tostadas francesas con chala de canela, avena y manzana	18) Sémola, pasteles de pescado caseros, pan de la Noche y piña	19) Cereales de copos de salvado, sándwich de queso cheddar a la parrilla en WW, tomates en rodajas y naranja	20) tortitas de arándanos, cheerios y plátano	21) Muffin inglés WW, tortilla con pimientos y cebolla, cereal de salvado con pasas y cóctel de frutas
24) Cereales de salvado, patatas caseras, pechugas de pollo agridulces y manzana	25) Sémola, huevos revueltos, pan WW y cóctel de frutas	26) Arándanos, cheerios, tostadas francesas con challah y canela y mandarina	27) Sémola, pastel de pescado casero, pan de la Noche Blanca y plátano	28) tortitas, cereales de salvado con pasas, hamburguesas de salchicha vegetal y compota de manzana
31) Requesón fresco, avena instantánea, pan de la Noche y melón cantalupo				

***Por favor, tenga en cuenta: Todos los menús pueden cambiar debido a cierta programación. Todas las comidas se acompañan de leche baja en grasa al 1%, pan integral (WW) y condimentos.**

ALMUERZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3) Arroz y guisantes, pan WW, verduras sureñas hervidas y piña	4) Pastel de carne de ternera y pavo con salsa de setas, pan de ajo, brócoli y pimientos rojos, puré de patatas con ajo y melón	5) Pimientos rellenos con pavo, pan de ajo, zanahorias al vapor y melado	6) Pulpas de pavo al horno, arroz y alubias, pan de la Cocina, ensalada mixta y naranja	7) Salmón al horno, ensalada, magdalenas integrales de maíz, ensalada de col, ensalada de patata con huevo y plátano
10) Patata horneada cargada, pan de ajo, ensalada de espinacas y sandía	11) Alitas de pavo al horno, pan WW, arroz amarillo, ensalada israelí y plátano	12) Hamburguesa de ternera, cebollas y pimientos salteados, bollo de hamburguesa WW, ensalada de col rizada, patatas fritas de boniato y manzana	13) Pollo guisado al estilo chino, arroz y guisantes, pan de la Noche Negra y melón cantalupo	14) Pescado frito al horno, pasta, pan de la Cocina Blanca, mezcla de verduras y naranja
17) Ensalada de cebada tex-mex, alubias y maíz, pan de ajo, berenjenas empanadas, zanahorias al vapor y uvas	18) Hígado de ternera con pan de cebolla WW, puré de patatas con ajo, judías verdes salteadas y melón cantalupo	19) Ensalada de atún con huevos, pan de la Grana Blanca, ensalada de remolacha, lechuga y compota de tomate y manzana	20) Pernil, arroz integral, plátanos verdes, ensalada mixta y sandía	21) Pescado con salsa criolla, arroz y garbanzos, pan de la Noche Blanca, espinacas al vapor y piñas
24) Curry cremoso de garbanzos de patata, arroz integral, pan de ajo, col al vapor y naranja	25) Salisbury steak de pavo y ternera con salsa de setas, pan de la Grana Roja, arroz amarillo, mezcla de verduras y plátano	26) Pollo parmesano, pan MG, penne, espinacas salteadas, ensalada mixta y melón	27) Costillas de cerdo, pan de maíz, puré de boniatos, berzas al vapor y melón cantalupo	28) Pescado con salsa criolla, pan WW, patatas fritas al horno, mezcla de verduras y uvas
31) Arroz y judías rojas, pan de la Primera Roja, ensalada mixta y melón cantalupo				

***Por favor, tenga en cuenta: Todos los menús pueden cambiar debido a cierta programación. Todas las comidas se acompañan de leche baja en grasa al 1%, pan integral (WW) y condimentos.**