

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

SEPTIEMBRE 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) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 María, instructora Ejercicio de la silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor	02) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00	03) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	04) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 – 11:30
07) CENTRO CERRADO DÍA DEL TRABAJO	08) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 Ejercicio de la silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor	09) Artes y manualidades por Lupe, Instructor 10:30AM-12:30PM Ejercicio de Presidencia 11:00 – 12:00	10) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	11) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30
14) Distribución de Comida para Aficionados 9:00 – 12:00 Healthfirst Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	15) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 María, instructora Ejercicio de la silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor Programa de comedia Howie Joke-A-Cise 12:30-13:00	16) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00 Camión de frutas y verduras 10:00-12:00	17) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	18) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30
21) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	22) NYRR Caminar/Ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Ejercicio de la silla 11 – 12 PM Kuni, Instructor	23) . Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00	24) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	25) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 GALA DE CUMPLEAÑOS DE SEPTIEMBRE
28) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	29) Caminar/Hacer ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Ejercicio de la silla 11 – 12 PM Kuni, Instructor	30) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00		

SEPTIEMBRE DE 2026
DESAYUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01) Cheerios de magdalenas de salvado Mandarinas Yogur griego	02) Sémola salteada con hígado y cebolla Peras enlatadas	03) Copos de Salvado Cereales Huevos revueltos Plátano	04) Filetes de pescado empanizados, magdalenas inglesas, pasas, salvado, cereales, manzana
07) Pollo y gofres crema de trigo y naranja	08) Grits Pasteles de atún Plátano	09) Patatas fritas caseras Huevos revueltos Manzana	10) Tortitas de arándanos Cheerios Yogur griego Peras en rodajas	11) English Muffins WW Pizzas Avena Compota de manzana
14) Farina Queso Cheddar a la Parrilla con Sándwich de Tomate Piña Enlatada	15) Cheerios Ensalada de huevo Plain Pita Mandarinas	16) Hígado de pollo con sémola con queso y cebolla Manzana	17) Bagel de aguacate partido por la mitad Plátano Yogur griego	18) Patatas fritas caseras Pasteles caseros de pescado Mango
21) Tostadas francesas con challa de canela Manzana	22) Grits Pastel de pescado casero Piña enlatada	23) Copos de cereal de salvado, queso cheddar a la parrilla con tomate y naranja	24) Tortitas de arándanos Cheerios Plátano	25) Tortillas inglesas de muffin con cócteles de cereales y salvado de pimientos y cebolla
28) sémola con queso, huevos revueltos, plátano	29) Cereales de Salvado Pizzas de Magdalenas Inglesas WW Naranja	30) Bagel de avena con requesón		

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	01) Brócoli de patata con ajo y pollo agridulce Naranja	02) Costillas trenzadas de ternera Patata al horno Coles de Bruselas Sandía	03) Pechuga de pollo al horno con yogur y col al horno ñames dulces Manzana	04) Pescado al horno con setas y pimientos Judías verdes de arroz amarillo Uvas
07) Empanadas de frijoles blancas y verduras con masa de pan de maíz y ajo Ensalada mixta Manzana	08) Alitas de pollo coreanas al horno, macarrones con queso al horno Judías verdes Pera	09) Chuletas de cerdo guisadas Arroz integral Espinacas Ensalada mixta	10) Hamburguesa de pavo con queso Patatas fritas al horno Ensalada de col/zanahoria Melado	11) Pescado con salsa criolla Arroz amarillo con garbanzos brócoli Piña fresca
14) Arroz con Glandules Arroz integral con guisantes Verduras sureñas hervidas Melocotones en rodajas	15) Pastel de carne de pavo y ternera con salsa de champiñones Ajo Puré de brócoli con pimientos rojos y plátano	16) Pimientos rellenos con pan de ajo y carne de pavo Zanahorias Glassed Honeydew	17) Palos de pavo al horno, judías de arroz guisadas Ensalada mixta con aliño y naranja	18) Salmón al horno con ensalada de col de limón y tomillo Ensalada de huevo y patata, magdalenas de maíz, plátano
21) Pan de patata con ajo All American Loaded, espinacas, manzana y cebolla morada, sandía	22) Alitas de pavo al horno con arroz amarillo Ensalada israelí Plátano	23) Hamburguesa, cebollas y pimientos, col rizada con tomate, boniato frita, manzana	24) Arroz integral estofado de pollo y tomate estilo chino con guisantes de paloma Mezcla Cantalupo Normandía	25) Mezcla de pasta de pescado frito al horno con verduras y naranja
28) Ensalada tex-mex de cebada, judías y maíz Pan de ajo Chuletas de berenjena empanizadas Zanahorias Uvas	29) Hígado de ternera con cebolla Ajo Puré de patata Legumbres Cebolla Melón	30) Ensalada de atún con huevos a la parrilla Ensalada de remolacha Lechuga y compota de manzana de tomate	30) Cerdo pernil Arroz integral con paletas y guisado Frijoles Rojas Plátanos Ensalada mezclada Sandía	31) Pescado con salsa criolla Arroz con garbanzos y espinaca Piña fresca

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