

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

OCTUBRE 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) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	02) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 – 11:30
05) Distribución de Comida para Aficionados 9:00 – 12:00 Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	06) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 Ejercicio de la silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor	07) Artes y manualidades por Lupe, Instructor 10:30AM-12:30PM Camión de Frutas y Verduras de 10:00 – 12:00	08) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30 Presentación de Seguridad para Seniors del NYPD 13:30	09) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 Las bolsas OEM de Seguridad Nacional para Preparación para Emergencias cede paso 23:30 – 23:30
12) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	13) Grupo de Caminata NYRR 11:30–12:00 María, instructora Ejercicio de la silla 11:30 – 12:30 Kuni, instructor DÍA DE CINE con refrescos de 13:30 a 15:30	14) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00 Resort World Catskills 7:30 Buffet Almuerzo 12:30 – 13:30 Supremes Homenaje 15:00 - 16:00	15) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Contando nuestras historias Clase de Teatro 12 del mediodía a la 13:00	16) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 Contando nuestras historias Clase de Teatro 12 del mediodía a la 13:00
19) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor- Seminario gratuito de SSNA para reducir el coste de las recetas Indra de 11 a 22 h	20) NYRR Caminar/Ejercici o 23:30-22:30 Inst. María Ejercicio de la silla 11 – 12 PM Kuni, Instructor	21) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00 Almuerzo de Concienciación sobre el Cáncer de Mama del NYPD 10:00 – 14:00	22) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30 Caminata contra el Cáncer de Mama 12 – 15:00	23) Shape Up NYC Fiona, Instructora 10:30 GALA DE CUMPLEAÑO S DE OCTUBRE
26) Aeróbic en silla 10 – 11 Oreta, Instructor	27) NYRR Caminar/Ejercicio 23:30-22:30 Inst. María Ejercicio de la silla 11 – 12 PM Kuni, Instructor	28) Taller de Artes Lupe, Instructor 10:30AM 12:00	29) NYRR ANDRIDERS 11:30 - 12:30 VICTORIA, INSTANT Bordado y Punta de aguja 11:30AM-12:30PM Clase de Teatro 13:30	30) TEMA DE LOS 70 DEVUELVE TIRA MÚSICA Y BAILE DE REFRESCOS

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

OCTUBRE DE 2026
DESAYUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			01) Tortitas de arándanos Cheerios Plátano	02) Tortilla de magdalena inglesa con pimientos y cebollas Raisin Bran Cóctel de frutas
05) Patatas fritas caseras de pollo agridulce Copos de salvado Manzana	06) Grits Cóctel de huevos revueltos y fruta	07) Challah con canela y arándanos Cheerios Mandarinas (2)	08) Pasteles de pescado caseros Grits Plátano	09) Tortitas Salchicha de verduras, pasas y compota de manzana
12) Queso fresco Avena simple Melón	13) Truffins de Branado Cheerios Mandarinas de yogur griego (2)	14) Hígados de pollo salteados Grits Peras enlatadas	15) Huevos revueltos Bagel tostado Copos de salvado Plátano	16) Patatas fritas caseras Pasteles caseros de pescado Manzana
19) Gofres de chuleta de pollo Crema de trigo y naranja	20) Pasteles de atún Grits Plátano	21) Patatas fritas caseras con huevos revueltos Manzana	22) Tortitas de arándanos Cheerios Peras enlatadas de yogur griego Plátano	23) Pizza inglesa con magdalenas y avena Compota de manzana
26) Sándwich de queso cheddar y tomate a la parrilla, harina y piña fresca	27) Cheerios Ensalada de huevo, pan simple de pita, mandarinas enlatadas	28) Sémola con queso, salteado hígado de pollo con cebolla y manzana	29) Aguacate con bagel y yogur griego, coco, granola, plátano	30) Casera Pastel de pescado Patatas fritas caseras Mango

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			01) Cerdo asado (Pernill) Arroz integral con judías rojas Plátanos Ensalada verde mixta con aliño Sandía	02) Pescado con salsa criolla Arroz con garbanzos Espinacas al vapor Piña fresca
05) Curry cremoso de garbanzos y patata Arroz integral Clásico pan de ajo con col	06) Pavo y ternera Salisbury Steak con salsa de champiñones Arroz amarillo California Blend Banana	07) Pollo al parmesano Penne Ensalada salteada con espinacas y melón melón	08) Costillas de cerdo Puré de batata y berzas verdes Melón de Pan de Maíz Cantalupo	09) Pescado con salsa criolla Arroz amarillo con garbanzos brócoli Piña fresca
12) Arroz caribeño con ensalada mezclada de judías rojas guisadas con melón de aliño	13) Tierdas de pollo agridulces Puré de patata con ajo Brócoli Naranja	14) costillas de ternera estofadas patata al horno coles de Bruselas sandía	15) Pechuga de pollo al horno con yogur, batata al horno y col Manzana	16) Pescado al horno con setas y pimientos Arroz amarillo Judías verdes Uvas
19) Empanadas de judías blancas y verduras con masa de pan de maíz Ensalada mezclada con aliño Manzana clásica de rompecabezas de ajo	20) Alitas de pavo al horno, macarrones y queso, judías verdes	21) Chuletas de cerdo guisadas, arroz integral al vapor, espinacas al vapor, ensalada con aliño y naranja	22) Arroz integral guisado de pollo y tomate estilo chino con guisantes de paloma con melón Normandy	23) Pescado al horno con limón y ajo Salsa de mantequilla Cebollas y pimientos Arroz amarillo glaseado Zanahorias Plátano
26) Arroz integral con guisantes de paloma guisados Piña fresca de las hojas verdes del sur	27) Pastel de carne de ternera y pavo con salsa de champiñones y puré de brócoli y ajo cantalupo	28) Pan clásico de ajo con ajo, zanahorias glaseadas, melón melón	29) Pulpas de pavo asadas Ensalada mezclada con arroz y judías con aliño y naranja	30) Salmón al horno con limón, ensalada de tomillo y col Ensalada de huevo y patata Plátano

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