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

NOVIEMBRE 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*
02) **Aeróbic en silla** **10 – 11** **Oreta, Instructor**	**03)** **CENTRO** **CERRADO** **OBSERVACIÓN** **DÍA DE LAS ELECCIONES**	**04)** **Artes y manualidades por Lupe, Instructor** **10:30AM-12:30PM** **Presentación Healthfirst Nalande, Instr** **12:00-12:30** **Camión de Alimentos de Frutas y Verduras** **10:00 – 12:00**	**05)** **NYRR ANDRIDERS** **11:30 - 12:30** **VICTORIA, INSTANT** **Bordado y Punta de aguja** **11:30AM-12:30PM** **Clase de Teatro** **13:30**	**06)** **Shape Up NYC** **Fiona, Instructora** **10:30 – 11:30** **Presentación de Medicare Ins** **23:30 – 12:30** **Sean Davis, Inst**
09) **Distribución de Comida para Aficionados** **9:00 – 12:00** **Aeróbic en silla** **10 – 11** **Oreta, Instructor** **Camino urgente Presentación de hipertensión** **11-14:00**	**10)** **Grupo de Caminata NYRR** **11:30–12:00** **Ejercicio de la silla** **11:30 – 12:30** **Kuni, instructor**	**11)** **Artes y manualidades por Lupe, Instructor** **10:30AM-12:30PM**	**12)** **NYRR ANDRIDERS** **11:30 - 12:30** **VICTORIA, INSTANT** **Punta de aguja para bordar** **23:30-22:30** **Clase de Teatro** **13:30** **VIAJE A WALMART** **9:30-13:30** **Señor Hill**	**13)** **Shape Up NYC** **Fiona, Instructora** **10:30** **Presentación del Alzheimer Community Board 16** **11:00-12:30PM**
16) **Aeróbic en silla** **10 – 11** **Oreta, Instructor**	**17)** **Grupo de Caminata NYRR** **11:30–12:00** **María, instructora** **Ejercicio de la silla** **11:30 – 12:30** **Kuni, instructor**	**18)** **Taller de Artes** **Lupe, Instructor** **10:30AM 12:00** **SHOPRITE TRIP GATEWAY MALL** **9:30AM-12:30PM**	**19)** **NYRR ANDRIDERS** **11:30 - 12:30** **VICTORIA, INSTANT** **Bordado y Punta de aguja** **11:30AM-12:30PM** **Clase de Teatro** **13:30 – 14:30** **Evria, Instr**	**20)** **Shape Up NYC** **Fiona, Instructora** **10:30** **Almuerzo y fiesta de cumpleaños de Acción de Gracias** **Música-Divertida-Baile** **El humorista Howie & DJ** **12 del mediodía a la 13:00**
23) **Aeróbic en silla** **10 – 11** **Oreta, Instructor**	**24)** **FELIZ ACCIÓN DE GRACIAS Y CUMPLEAÑOS JOSEPH HAYNES YVONNE FRANZUA** **Ejercicio de la silla** **11:30 – 12:30** **Kuni, instructor**	**25)** **Taller de Artes** **Lupe, Instructor** **10:30AM 12:00**	**26)** **CENTRO CERRADO Observando el Día de Acción de Gracias**	**27)** **CENTRO CERRADO Observando el Día de Acción de Gracias**
30) **Aeróbic en silla** **10 – 11** **Oreta, Instructor**				

PATROCINADO POR WAYSIDE OUT-REACH DEVELOPMENT, INC
FINANCIADO EL DFTA DE NYC EN COOPERACIÓN CON /NYCHA, NYC DYC D BROOKLYN BORO PRESIDENTE Y AYUNTAMIENTO

NOVIEMBRE DE 2026

DESAYUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02) sémola con queso, huevos revueltos, plátano	03) Bran Flakes Cereal Pizzas inglesas de muffin Naranja	04) Avena con requesón Bagel Melocotones en rodajas	05) Tortitas de arándanos Cheerios Yogur natural Plátano	06) Cereal de salvado de pasas, mantequilla de cacahuete y mermelada Compota de manzana
09) Tostadas francesas con canela Avena Manzana	10) Grits Pastel de pescado casero Piña enlatada	11) Cereales de Salvado Cereales Queso Cheddar a la Parrilla con Sándwich de Tomate En Rodajas	12) Tortitas de arándanos Cheerios Plátano	13) Tortillas inglesas de muffin de WW con pimientos y cebollas Cóctel de frutas con cereal y salvado de pasas
16) Patatas fritas caseras de cereales Bran Flakes Manzana de pechuga de pollo agridulce	17) Grits Huevos revueltos con pan de la Noche Roja Cócteles de frutas	18) Arándanos Cheerios Tostadas francesas con canela (2) Mandarinas	19) Grits Pasteles de pescado caseros Plátano	20) Tortitas Cereal de pasas con salvado y salchicha vegetal compota de manzana
23) Queso fresco Llanura Avena Bagel tostado Melón	24) Cheerios de magdalenas de salvado Yogur griego (2) Mandarinas	25) Saltear hígado de pollo con cebollas Grits Peras de Cannes	26) Copos de cereal de salvado, huevos revueltos, pan de plátano WW	27 Pasteles de pescado, sémola, muffin inglés WW, pasas, salvado, manzana
30) Gofres de pollo empanizado al horno con crema de trigo Naranja				

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02) Ensalada de patata al horno con ajo cargada toda la americana, con espinaca y ensalada de manzana y cebolla morada, sandía	03) Alitas de pavo al horno con arroz amarillo Ensalada israelí Plátano	04) Hamburguesa de ternera salteada, cebollas y pimientos, col rizada con tomate, patata dulce asada, patatas fritas	05) Pollo guisado al estilo chino con tomates Guisantes de paloma de arroz integral Cantalupo de Normandía Blend	06) Pasta de pescado frita al horno con salsa roja y mezcla de verduras naranja
09) Ensalada de cebada Tex-Mex de judías y maíz Pan de ajo Berenjena Chuletas al vapor Zanahorias Uvas	10) Hígado de ternera con cebollas, puré de patata con ajo Saltear judías verdes con cebolla melón	11) Torta de atún Kaiser Roll Ensalada de remolacha Lechuga y compota de manzana de tomate	12) Pernil (cerdo asado) Arroz integral con judías rojas guisadas Plátanos Ensalada Verde Mixta Sandía	13) Pescado con salsa criolla Arroz amarillo con garbanzos brócoli Piña fresca
16) Curry cremoso de garbanzos y patata Arroz integral Repollo con pan de ajo Naranja	17) Pavo y ternera Salisbury Steak con salsa de champiñones Arroz amarillo California Blend Banana	18) Pollo a la parmesana con salsa Saltear ensalada de espinacas con melón de melón	19) Costillas de cerdo Pan de maíz Puré de boniato y berzas Melón	20) Pescado con salsa criolla Patatas fritas al horno California Blend Uvas
23) Arroz caribeño Estofado de judías rojas con melón de ensalada	24) Panecillos de Pollo Agridulces Puré de patatas con ajo Brócoli Naranja	25) Costillas de ternera estofadas Patata asada, coles de Bruselas Sandía	26) Pechuga de pollo al horno con yogur y col Ñames dulces horneados de manzana	27) Pescado al horno con setas y pimientos Arroz amarillo Saltear judías verdes de uvas
30) Empanadas de judías blancas y verduras con masa de ensalada de manzana mezclada con pan de maíz				

TODOS LOS MENÚS PUEDEN CAMBIAR DEBIDO A CIERTA PROGRAMACIÓN

TODAS LAS COMIDAS SE SIRVEN CON PAN Y CONDICIONES DE LECHE