



**HENRY STREET  
SETTLEMENT**

## Senior Services

Financiado por el department de envejecimiento de la ciudad de Nueva York  
Henry Street Settlement & Your Contributions

**Ven y prueba nuestro Gimnasio totalmente equipado**  
Lunes –Viernes  
9:00-11:00 AM & 1:30-3:30 PM

Me gusta y & Suscribete a nuestro canal de **YouTube** get the latest updates and events!

**YOUTUBE - Haga clic aqui!!**

Anadenos en **WeChat**. Simplemente descargue la aplicacion en telefono inteligente y escanee.



## MEALS ON WHEELS

ARE YOU ELIGIBLE FOR HOME-DELIVERED MEALS? IF YOU ARE:

- Homebound
- Unable to shop or cook
- Recently discharged from the hospital
- Lack cooking facilities
- Have dietary restrictions a home care worker cannot meet

CALL 212.473.1474 TO SEE IF YOU QUALIFY.

**HENRY STREET  
SETTLEMENT**

**Henry Street Settlement Older Adult Center**  
**334 Madison St., Lower Level, NY, NY 10002**  
**212-349-2770**

*“Donde se encuentran los Buenos amigos”*

# Noviembre 2021 CALENDARIO

**El Centro para personas mayores estara cerrado el Viernes 26, 28 de Noviembre por la festividad de accion de gracias.**

HSS centro para personas mayores se distribuye desde nuestra ventana de servicio entre 12 y 1pm en el comedor del frente del centro para personas mayores. La cena se ofrece entre las 4:00pm y las 5:30pm. Para ambas comidas tiene la opcion de comer para llevar o para comer dentro el centro.

Por favor trae tu blanco **DFTA BAR CODE** llave tag contigo para facilitar el registro sin contacto.

**Especial de almuerzo y cena—descuento de comida extendido.**

La contribucion de comida sugerida continua a \$0.50 centavos por tiempo limitado! Tambien ofrecemos **Coffee & Tea** en el comedor delantero todos los domingos desde las 9:00 am to 2:45 pm y los Lunes –Viernes de 9:00 am hasta las 5:45 pm por \$.25 cents con recargas ilimitadas.

## CELEBRACIONES ESTE MES:

**Martes 11/9: Festival de Otono ; 1:00-3:00 at Ruth Winds Way Courtyard**  
Musica y Baile(DJ Mambo) w/ postre y rifa  
(Todos los programas del centro para personas mayores que se realicen entre ese dia seran cancelados para esos dos horas . Todos los programas se reanudaran en 3:45.

**Jueves 11/18: Fiesta de Cumpleanos \$3.00;**  
2:00-4:30: Musica y baile con DJ Mambo!  
Postre y sorteos: Entrada gratuita y regalo de cumpleaños si naciste este mes.

**Jueves 11/25; 11:00 - 1:00: \$3.00;**  
Almuerzo de Dia de accion de Gracias, compre un boleto para reservar su lugar.

*No Habra actividades ese dia aparte de la celebracion de almuerzo festivo . Por favor contacta a nuestro gerente de programas Olivia Johnson.*

**Recordatorio - El horario de Verano finaliza el domingo 7 de Noviembre a las 2:00 am.**  
*No te olvides de retroceder una hora .*

**El centro estara abierto los Domingos 9:00 to 3:30 sirviendo desayuno y almuerzo. Lunes –Viernes 9:00 to 6:00 sirviendo almuerzo & cena.**

Vives en casas de Vladeck y necesitas ayuda o apoyo ? Visite nuestro **NORC/VLADECK CARES**  
**OFICINAS 351 Madison Street O**  
Llama  
212-477-0455. Nosotros estamos abiertos  
Lunes - Viernes 9 AM -5 PM.  
Servicios sociales ofrecido en Ingles Espanol & Chino

## REGISTRO DE EVENTOS

**Lunes—Viernes**  
**10:30-11:30am, 1:00-4:00pm**  
Gerente de programas Olivia Johnson

**Recuerde que no hay asientos reservados en el centro para personas mayores.**

**Conoce a un amigo o vecino que se beneficiaria de visitas regulares y escolta de un acompañante mayor ?We Podemos proporcionar eso! Consulte a Kimberly y Theresa en la oficina de servicios sociales.**

**Algo en tu mente?**  
**Deprimido ? Preocupado? No sufras en silencio: Hablemos**  
**Habla con Kimberly de CASA Program or llame**  
**212-477-0455/212-233-5032**

## Noviembre 2021 Actividades Diarias

Actividades en Negro son nuevas o han cambiado ; NORC-Funded Actividades marcadas como tales

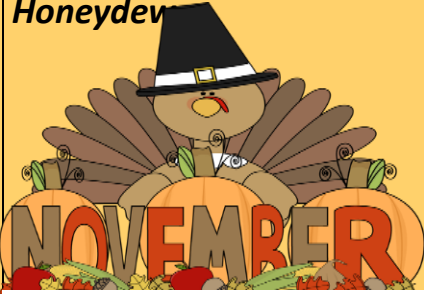
*Financiado por el departamento de envejecimiento de la ciudad de Nueva York(DFTA), Vladeck Cares/NORC, New York State Office for the Aging (NYSOFA), Henry Street Settle-*

| DOMINGO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | LUNES                                                                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                                   | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>9:00-10:00</u> : Desayuno<br><u>9:00-3:15</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, laboratorio de computacion<br><u>10:00-11:00</u> : Yoga con/ Nila (Tres Joyas)<br><u>12:00-1:00</u> : Almorzar(Dine-In or Grab & Go)<br><u>1:15-3:15</u> : Bingo (A partir de <b>11/14</b> )<br><b>Para clases en Zoom :</b><br><b>Sin telefono inteli-gente,computadora o tab-</b> | <u>9:00-10:00</u> : Desayuno<br><u>9:00-11:00 &amp; 1:30-3:30</u> : Gimnasio<br><u>9:00-4:45</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, Laboratorio de computacion<br><u>11:00-12:00</u> : Yoga con / Susan<br><u>12:00-1:00</u> : Almorzar (Dine-In or Grab & Go) | <u>9:00-11:00 &amp; 1:30-3:30</u> : Gimnasio<br><u>9:00-4:45</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, Laboratorio de computacion<br><u>12:00-1:00</u> : Almorzar (Dine-In or Grab & Go) ( <b>On 11/9, Lunch Service Ends at 12:40</b> )<br><u>1:00-2:00</u> : Beaded Arts w/ | <u>9:00-11:00 &amp; 1:30-3:30</u> : Gimnasio<br><u>9:00-4:45</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, Laboratorio de computacion<br><u>12:00-1:00</u> : Almorzar(Dine-In or Grab & Go)<br><u>1:00-2:00</u> : Move It Move It w/ Linda ( <b>NORC</b> )<br><u>1:30-3:30</u> : Hacer trajetas Navi-denas con/ Marcela<br><u>1:30-3:30</u> : Ceramica con/ John<br><u>4:00-5:30</u> : Cena(Dine-In) | <u>9:00-11:00 &amp; 1:30-3:30</u> : Gimnasio<br><u>9:00-4:45</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, Laboratorio de computacion<br><u>12:00-1:00</u> : Lunch (Dine-In or Grab & Go)<br><u>12:00-2:00</u> : Project Hope on lidiando con/ Covid-19<br><u>1:00-2:00</u> :Ser Flexible con/ Linda ( <b>Onsite &amp; Live on Zoom</b> )<br>Zoom Mtg ID: 843 2311 1339 ( <b>Right Click Here, Open Hyperlink</b> )<br><u>1:15-3:15</u> : Karaoke<br><u>2:00-3:00</u> : Arte con / Linda<br><u>3:30-5:30</u> : Bingo<br><u>4:00-5:00</u> : Baile Chino Rehearsal ( <b>Virtual</b> ) | <u>9:00-10:45</u> : Chess con/ Andres<br><u>9:00-11:00 &amp; 1:30-3:30</u> : Gimnasio<br><u>9:00-4:45</u> : Billiards, Dominos, Ping Pong, Laboratorio de computacion<br><u>10:00-11:00</u> : Zumba con/ Jiali ( <b>Virtual</b> )<br>Zoom Mtg ID: 869 1395 7452 ( <b>Right Click Here, open Hyperlink</b> )<br><u>10:45-11:45</u> : Backgammon<br><u>11:00-12:00</u> : Baile chino con/ Jiali ( <b>Virtual</b> )<br>Zoom Mtg ID: 837 4715 4778 ( <b>Right Click Here, open Hyperlink</b> )<br><u>12:00-1:00</u> : Almorzar(Dine-In or Grab & Go)<br><u>1:15-3:15</u> : Bingo<br><u>3:30-5:30</u> : Karaoke |

## Noviembre 2021 Eventos Especiales y Cambios de Horario

|                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                                                                |           |                                                                                                                                              |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | <b>1</b><br><u>2:15</u> : Pelicula : “Rudy”                                                 | <b>2</b><br><u>11:00-12:00</u> : Presentacion : <b>Curiosity Stream: “Nutrients”</b>                                                           | <b>3</b>  | <b>4</b>                                                                                                                                     | <b>5</b>                                                                                                     |
| <b>7</b>                                                                         | <b>8</b><br><u>2:15</u> : Pelicula: “Selena”                                                | <b>9</b><br><b>1:00-3:00: Festival de Otono</b> in the Ruth Winds Way Courtyard con / DJ Mambo! ( <b>Bingo &amp; Computer Class Cancelled/</b> | <b>10</b> | <b>11</b><br><u>11:00-12:00</u> : <b>Vocal Ease RoboCall Concert Series</b>                                                                  | <b>12</b><br><u>11:00-12:00</u> : Presentation: <b>Prevencion de Estafas: No seas una victima con/ VNSNY</b> |
| <b>14</b>                                                                        | <b>15</b><br><u>2:15</u> : Pelicula: “La Bamba”                                             | <b>16</b>                                                                                                                                      | <b>17</b> | <b>18</b><br><u>2:30-4:45</u> : <b>Fiesta de cumpleaños con DJ Mambo</b>                                                                     | <b>19</b>                                                                                                    |
| <b>21</b>                                                                        | <b>22</b><br><u>2:15</u> : Pelicula “ADRIFT”                                                | <b>23</b>                                                                                                                                      | <b>24</b> | <b>25</b><br><u>11:00-1:00</u> : Almuerzo festivo del dia de accion de gracias (no hay actividades del programa registrarse con anticipacion | <b>26</b><br><b>Cerrado en celebracion de la festividad de accion de gracias</b>                             |
| <b>28</b><br><b>Cerrado en celebracion de la festividad de accion de gracias</b> | <b>29</b><br><b>National Lemon Cream Pie Day!</b><br><u>2:15</u> : Pelicula: “Little Italy” | <b>30</b>                                                                                                                                      |           |                                                                                                                                              |                                                                                                              |



| DOMINGO                                                                                                                                                               | LUNES                                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                                                                                       | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | FRIDAY                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Desayuno</b><br><b>Huevos Duros &amp; Muffins</b><br><b>Bagels</b><br><b>Panqueques</b>                                                                            | <b>1</b><br><b>Ensalada de papa con cerdo demenuzado a la barbacoa</b><br><b>Sautéed String Beans</b><br><b>Naranjas</b>                                      | <b>2</b><br><b>Carne Stroganoff con/ huevo fideos</b><br><b>Normandy Blend</b><br><b>Pina</b>                                                                                                                                | <b>3</b><br><b>Hamburguesa de queso deluz con cebollas</b><br><b>Rodajas de patata Roja al horno coles de Bruselas Asadas</b>                                                                                                                                                                              | <b>4</b><br><b>Pollo con arandanos con/ Arroz y frijoles</b><br><b>Ensalada de Espinacas</b><br><b>Platos</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>5</b><br><b>Pastel de Pescado con/ Alfredo Sauce</b><br><b>Papas fritas caseras con Pimientos y cebollas</b><br><b>Calabacin asado</b>           |
| <b>7</b><br><b>Pollo Saltear con/ Vegetales</b><br><b>Espaguetis Chino</b><br><b>Normandy Blend</b>                                                                   | <b>8</b><br><b>Carne Salisbury Steak con/Salsa de hongos</b><br><b>Pure de papas al ajo</b><br><b>Cauliflower con/ Carrot &amp; Parsley</b><br><b>Manzana</b> | <b>9</b><br><b>Carne &amp; Pavo pastel/con salsa de champinones</b><br><b>Arroz Blanco</b><br><b>California Blend</b><br><b>Banana</b>                                                                                       | <b>10</b><br><b>Baked Penne con/ Sausage &amp; Ricotta</b><br><b>Ensalada de verdura- Canned Mandarin Orange</b>                                                                                                                                                                                           | <b>11</b><br><b>BBQ de costillas de ternera con Macarrones con queso</b><br><b>Braised Cabbage con/ manzanas</b><br><b>Gotas de miel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b><br><b>Tilapia al horno con costar de ajo rallado</b><br><b>Couscous con/ Lemon &amp; guisantes</b><br><b>Tomates frescos &amp; Pepino</b> |
| <b>14</b><br><b>Carne &amp; Pavo Swedish Albondigas</b><br><b>Fideos de Huevo</b><br><b>Mezcla de invierno</b><br><b>Naranjas</b>                                     | <b>15</b><br><b>Calabaza Pavo Chili w/ Arroz integral</b><br><b>California Blend</b><br><b>Naranjas</b>                                                       | <b>16</b><br><b>Pavo salsa de carne con/ Whole</b><br><b>Espaguetis de trigo</b><br><b>Italian Blend</b><br><b>Cantaloupe</b>                                                                                                | <b>17</b><br><b>Pimineta Estilo Chino Steak</b><br><b>w/Arroz Blanco</b><br><b>Asian Cabbage</b><br><b>Naranja- Pina Juice</b>                                                                                                                                                                             | <b>18</b><br><b>Pollo salteado con verduras</b><br><b>Espaguetis al estilo Chino</b><br><b>Normandy Blend</b><br><b>Banana</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>19</b><br><b>Pastel de Salmon</b><br><b>Rotini w/Tomates &amp; Black Olivos</b><br><b>Jugo de Manzana</b>                                        |
| <b>21</b><br><b>Carne Sloppy Joe w/ Integral</b><br><b>Panes de Hamburguesa</b><br><b>Papas Fritas</b><br><b>Cauliflower &amp; Carrots</b><br><b>Orange Pineapple</b> | <b>22</b><br><b>Spanish Baked Pollo</b><br><b>Yellow Rice &amp; Pigeon Peas</b><br><b>Yellow Plantain</b><br><b>Mix Veggie</b>                                | <b>23</b><br><b>Estilo Chino Cerdo w/ Arroz Blanco</b><br><b>California Blend</b><br><b>Manzana</b>                                                                                                                          | <b>24</b><br><b>Vegetarian Lasagna</b><br><b>Pan de ajo</b><br><b>Broccoli con/Toasted Garlic</b><br><b>Naranja Pina</b>                                                                                                                                                                                   | <b>25</b><br><b>Pavo asado con/ Stuffing's</b><br><b>Mash Sweet Potato</b><br><b>Greens Beans</b><br><b>Cranberry Sauce con/ Naranja Zest</b><br><b>Sidra de Manzana</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>26</b> <b>CERRADO POR ACCION DE GRACIAS</b><br>              |
| <b>28</b><br>Cerrado en celebracion de la festividad de accion de gracias !                                                                                           | <b>29</b><br><b>Jerk Pollo con/ Arroz &amp; frijoles</b><br><b>Garden Salad</b><br><b>Plantano Amarillo</b><br><b>Banana</b>                                  | <b>30</b><br><b>Pan Horneado /Chuletas de Cordero</b><br><b>Rice Pilaf w/ Zucchini</b><br><b>Brussels Sprouts</b><br><b>Honeydev</b><br> | <u><b>Comida del dia de Accion de Gracias :</b></u> <b>Parker House</b><br><b>Roll w/ Butter; Sliced Turkey w/ Gravy Vegetable Stuffing;</b><br><b>Cranberry Sauce w/ Orange Zest; Mashed Sweet Potato;</b><br><b>Green Beans. Apple Cider w/ Lunch Coffee &amp; Tea w Pumpkin Cheesecake. Please Pre-</b> | <b>Noviembre 2021</b><br><b>Almuerzo</b><br><b>FINANCIADO POR EL DEPARTAMENTO DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK PARA LAS PERSONAS MAYORES Y SUS CONTRIBUCIONES . COMIDAS SERVIDAS CON VITAMINA C, LECHE AL 1% PAN INTEGRAL Y MARGARINA SIN GRASAS TRANS.</b><br><b>Contribucion sugerida para mayores de 60 anos \$0.50 /y mayor por comida .</b><br><b>Guespedes de 59 anos o menos : Tarifa de \$3.00.</b><br><b>Opcion vegetariana y kosher disponible</b> |                                                                                                                                                     |

| LUNES                                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                | MIERCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                       | <div><div>Disfrute de uno de nuestros deliciosos almuerzos o cenas</div><div>CONTRIBUCION SUGERIDA PARA \$.50; INVITADAS 59 Y MENORES \$3:00 tarifa</div><div>DESAYUNO SERVIDO</div><div>LUNES &amp; VIERNES CAFE &amp; TE 9AM</div><div>ALMUERZO SERVIDO</div><div>LUNES—VIERNES 12 PM-1 PM</div><div>ADEMAS DE SER COMPARTIDO PARA RECOGER SU COMIDA DE FIN DE SEMANA EL VIERNES</div><div>*****</div><div>INVITAR A SUS AMIGOS O FAMILIA A CENAR CON NOSOTROS!</div><div>DOMINGOS - 10 AM DESAYUNO</div><div>DOMINGOS - VIERNES 12 PM-1 PM</div><div>LUNES - VIERNES 4 PM-5:45 PM</div><div>OBTENGA SU COMIDA CASERA PARA EL SÁBADO EN EL ALMUERZO DEL VIERNES</div><div>MAYORES DE 60 AÑOS O MÁS: \$1.50</div><div>INVITADOS: \$3.00</div><div>*****</div><div>GET A DINNER MEAL TO GO DURING THE LUNCH SERVICE</div><div>\$2.00 (container included)</div><div>*****</div><div>NOSOTROS QUEREMOS NUEVOS MIEMBROS QUE AYUDEN A NUESTROS CENTRO A CRECER</div><div>*****</div><div>REGISTRO DE MIEMBRO ACTULIZADO</div><div>AYUDENOS A MANTANER ACTUALIZADA POR FAVOR RENUUEVE SU MEMBRESIA !</div><div>SI HA PASADO MAS DE UN ANO!</div><div>LOS MIEMBROS RENOVADORES RECIBIRAN UN REGALO!</div></div> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>1</div> <div>Pollo Alfredo w/ Penne</div> <div>Broccoli with Toasted Garlic</div> <div>Narajna</div>                                                              | <div>2</div> <div>Smothered Pork Chops</div> <div>Homemade Mashed Potatoes</div> <div>California Blend</div> <div>Cantaloupe</div>    | <div>3</div> <div>Turkey Meat Sauce</div> <div>Cheese Tortellini</div> <div>Cauliflower w/Carrots &amp; Parsley</div> <div>Banana</div>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <div>4</div> <div>Chicken Jambalaya</div> <div>Brussels Sprouts</div> <div>Salsa de Manzana</div>                                               | <div>5</div> <div>Pescado blanco al horno con ajo</div> <div>Arroz integral al horno</div> <div>Pilaf</div> <div>Zanahorias con/ Parsley</div> <div>Gotas de miel</div>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>8</div> <div>Ensalada de papa con-cerdo demenuzado a la barbacoa</div> <div>Sautéed String Beans</div> <div>Naranjas</div>                                        | <div>9</div> <div>Carne Stroganoff con/ huevo fideos</div> <div>Normandy Blend</div> <div>Pina</div>                                  | <div>10</div> <div>Hamburguesa de queso deluz con cebollas</div> <div>Rodajas de patata</div> <div>Roja al horno coles de Bruselas</div> <div>Asadas</div>                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>11</div> <div>Pollo con arandanos con/ Arroz y frijoles</div> <div>Ensalada de Espinacas</div> <div>Platos</div>                           | <div>12</div> <div>Pastel de Pescado con/ Alfredo Sauce</div> <div>Papas fritas caseras con Pimientos y cebollas</div> <div>Calabacin asado</div>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>15</div> <div>Carne Salisbury Steak con/Salsa de hongos</div> <div>Pure de papas al ajo</div> <div>Cauliflower con/ Carrot &amp; Parsley</div> <div>Manzana</div> | <div>16</div> <div>Baked Penne con/ Sausage &amp; Ricotta</div> <div>Ensalada de verdura-</div> <div>Canned Mandarin Orange</div>     | <div>17</div> <div>Carne &amp; Pavo pastel/con salsa de champinones</div> <div>Arroz Blanco</div> <div>California Blend</div> <div>Banana</div>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div>18</div> <div>BBQ de costillas de ternera con Macarrones</div> <div>con queso Braised Cabbage con/ manzanas</div> <div>Gotas de miel</div> | <div>19</div> <div>Tilapia al horno con costar de ajo rallado</div> <div>Couscous con/ Lemon &amp; guisantes</div> <div>Tomates frescos &amp; Pepino</div> <div>Narajna</div> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>22</div> <div>Calabaza Pavo Chili w/ Arroz integral</div> <div>California Blend</div> <div>Naranjas</div>                                                         | <div>23</div> <div>Pavo salsa de carne con/ Whole</div> <div>Espaguetis de trigo</div> <div>Italian Blend</div> <div>Cantaloupe</div> | <div>24</div> <div>Pimineta Estilo Chino Steak</div> <div>w/Arroz Blanco</div> <div>Asian Cabbage</div> <div>Banana</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <div>25</div> <div>Pollo Saltear con/ Vegetales</div> <div>Espaguetis Chino</div> <div>Normandy Blend</div> <div>Jugo de Pina y narajna</div>   | <div>26</div> <div>CERRADO POR ACCION DE GRACIAS</div>                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <div>29</div> <div>Spanish Style Baked Chicken</div> <div>Yellow Rice &amp; Pigeon Peas</div> <div>Mixed Veggies</div> <div>Platanos amarillos</div> <div>Banana</div> | <div>30</div> <div>Cerdo al estilo chino con/ Arroz integral</div> <div>California Blend</div> <div>Manzana</div>                     | <div>November 2021 Dinner:</div> <div>FINANCIADO POR EL DEPARTAMENTO DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK PARA LAS PERSONAS MAYORES Y SUS CONTRIBUCIONES.</div> <div>Meals served with Vitamin C, 1% Fat Free milk, whole grain bread &amp; trans-fat-free margarine</div> <div>Suggested Contribution: \$.50/meal</div> <div>INVITADAS 59 Y MENORES \$3:00 tarifas</div> <div>Opcion vegetariana y kosher disponible</div> |                                                                                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |