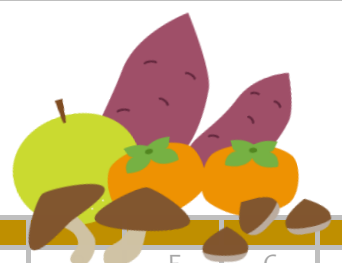

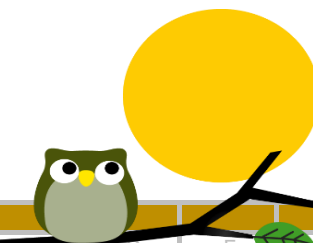
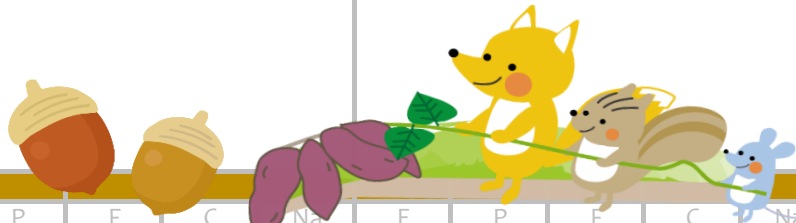


September 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday																													
					1 Spaghetti Bolognese Garlic Bread Cauliflower w. Carrots Steamed Green Beans					2 Cezars Roast Chicken Baked Potatoes Thyme Roasted Carrots Sautéed Zucchini					3 Japanese Beef Curry White Rice Stir Fry Cabbage Steamed Vegetables w. Soy					4 Sweet & Sour Chicken White Rice Mixed Asian Vegetables Komatsuna & Baby corn																													
																									EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT		SOY					
																									E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
					753	29.9	24.0	101.4	1744	516	25.0	30.4	33.6	512	593	17.2	23.2	76.0	1059	674	32.1	23.8	79.4	1263																									
7 Tandoori Chicken White Rice Roasted Pumpkin Cous Cous & Vegetables					8 Hayashi Beef White Rice Gingered Snap Peas & Mushrooms Sesame Spinach					9 Chicken Nachos Tortillas w. Cheese & Salsa Roasted Corn Asparagus & Peppers					10 Margherita Pizza Pasta Primavera Steamed Broccoli Honeyed Carrots					11 Teriyaki Chicken Breast White Rice Gingered Snap Peas Grilled Shitake & Cabbage																													
																									DAIRY					DAIRY	WHEAT		SOY	DAIRY	WHEAT		SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			DAIRY				SOY		
																									E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
					690	33.4	19.5	90.5	460	796	29.7	26.9	100.5	1267	709	29.0	36.6	62.9	867	563	20.7	15.8	84.2	936	574	42.5	10.4	72.3	1193																				
14 Japanese Beef Bowl (Gyu Don) White Rice Simmered Pumpkin (Kabocha Nimono) Komatsuna Ohitashi					15 Grilled Chicken w. Corn & Tomato Salsa Baked Potatoes Spinach w. Garbanzo Creole Green Beans					16 Moroccan Style Fish White Rice Snap Peas w. Peppers Buttered Carrots					17 BBQ Chicken White Rice Corn on the Cob Green Beans w. Melting Onion					18 Juicy Beef Burgers Crispy Potatoes Steamed Cauliflower Eggplant w. Mushrooms																													
																												FISH	SOY			WHEAT				DAIRY	WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT		SOY
																									E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
					707	36.1	15.5	90.1	1809	601	44.5	14.1	74.3	680	551	22.1	17.3	74.3	454	544	41.3	7.1	75.2	411	777	19.6	32.5	96.4	1657																				
21 No School 					22 					23 Miso Glazed Fish White Rice Sesame Green Beans Grilled Eggplant					24 Beef Lasagna Herb Focaccia Steamed Broccoli Buttered Sweet Corn					25 Chicken Ponzu White Rice Stir Fry Vegetables Green Beans w. Miso Dressing																													
																																WHEAT	FISH	SOY	EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT	FISH	SOY					
																									E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
										520	26.6	14.7	65.9	571	717	27.3	30.6	76.3	1288	600	42.1	15.0	70.4	938																									
28 Penne w. Tomato Basil Sauce Garlic Bread Cauliflower Steamed Carrots					29 Japanese Chicken Curry White Rice Croquettes Kimpira Gobo					30 Meat Lovers Pizza Tomato Pasta Italian Roast Vegetables Sauté Broccoli																																							
																				EGG	DAIRY	WHEAT			EGG	DAIRY	WHEAT		SOY		DAIRY	WHEAT																	
																				E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na					
					596	16.4	16.9	92.3	1454	780	32.0	24.8	103.5	1376	929	36.9	47.8	84.7	1431																														

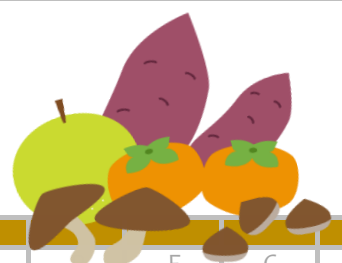
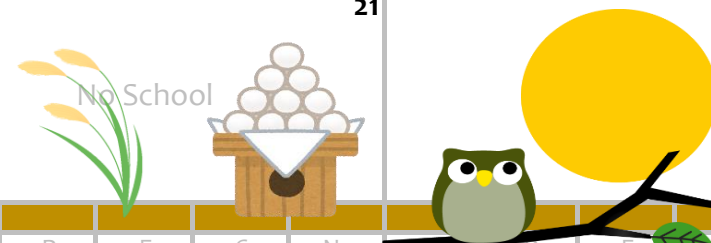
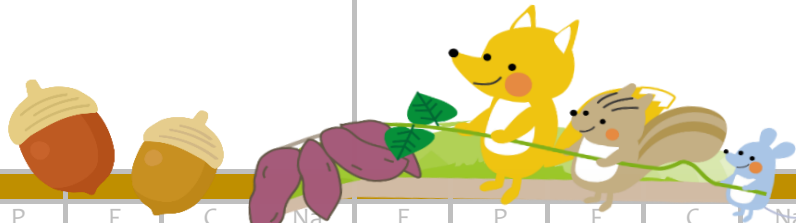
*E: Energy(kcal), P: Protein(g), F: Fat(g), C: Carbohydrates(g), Na: Sodium(mg)

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes

September 2020



Horizon International School

Monday					Tuesday					Wednesday					Thursday					Friday									
					1 ボロネーゼスパゲッティ ガーリックパン カリフラワーとにんじん インゲン豆の温野菜					2 ローストチキン バイクドポテト にんじんのタイム風 ズッキーニのソテー					3 和風ビーフカレー ごはん キャベツ炒め 温野菜の醤油風味					4 酢鶏 ごはん 中華風野菜 小松菜とベビーコーン									
																									E	P	F	C	Na
					753	29.9	24.0	101.4	1744	516	25.0	30.4	33.6	512	593	17.2	23.2	76.0	1059	674	32.1	23.8	79.4	1263					
7 タンドリーチキン ごはん カボチャのロースト 野菜とクスクス					8 ハヤシライス ごはん スナップエンドウときのこのしょうが風味 ほうれん草のごま和え					9 チキンナチョス トルティーヤとチーズとサルサ ローストコーン アスパラガスとピーマン					10 マルゲリータピザ プリマヴェーラパスタ ブロccoliの温野菜 ハニーキャロット					11 照り焼きチキン ごはん スナップエンドウのしょうが風味 焼きしいたけとキャベツ									
																									E	P	F	C	Na
					690	33.4	19.5	90.5	460	796	29.7	26.9	100.5	1267	709	29.0	36.6	62.9	867	563	20.7	15.8	84.2	936	574	42.5	10.4	72.3	1193
14 牛丼 ごはん かぼちゃの煮物 小松菜のおひたし					15 グリルチキンとコーンとトマトサルサ バイクドポテト ほうれん草とひよこ豆 ルイジアナ風インゲン豆					16 モロカンフィッシュ ごはん スナップエンドウとピーマン にんじんのバターソテー					17 BBQ チキン ごはん 軸付きトウモロコシ インゲン豆とあめ色玉ねぎ					18 ビーフバーガー サクサクポテト カリフラワーの温野菜 ナスときのこ									
																									E	P	F	C	Na
					707	36.1	15.5	90.1	1809	601	44.5	14.1	74.3	680	551	22.1	17.3	74.3	454	544	41.3	7.1	75.2	411	777	19.6	32.5	96.4	1657
21 					22 魚のみそ焼き ごはん インゲン豆のごま和え なすのグリル					23 ビーフラザニア ハーブフォカッチャ ブロccoliの温野菜 スイートコーンのバターソテー					24 鶏肉のポン酢風味 ごはん 野菜炒め インゲン豆の味噌ドレッシング					25									
																									E	P	F	C	Na
					520	26.6	14.7	65.9	571	717	27.3	30.6	76.3	1288	600	42.1	15.0	70.4	938										
28 ペンネとトマトバジルソース ガーリックパン カリフラワー にんじんの温野菜					29 和風チキンカレー ごはん コロッケ きんぴらごぼう					30 ミートピザ トマトパスタ イタリアンローストベジタブル ブロccoliのソテー																			
																				E	P	F	C	Na	E	P	F	C	Na
					596	16.4	16.9	92.3	1454	780	32.0	24.8	103.5	1376	929	36.9	47.8	84.7	1431										

*E: Energy(kcal), P: Protein(g), F: Fat(g), C: Carbohydrates(g), Na: Sodium(mg)

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes