











February



CEZARS™ KITCHEN

Sample School

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|---|---|--|--|
|  |  |  |  |  |
| Meat Ball Spaghetti Ratatouille Spinach with Garbanzo Broccoli Soup Sliced Melon 725kcal | White Rice B.B.Q. Chicken Macaroni & Cheese Corn on the Cob Potato Bisque Apple Cinnamon Bake 926kcal | Juicy Beef Burgers Oven Baked Potato Wedges Mixed Mushrooms & Eggplant Swiss Onion Soup Strawberry Yoghurt 706kcal | White Rice Chicken Fajitas Tortilla & Salsa Bar Mexican Corn Tortilla Soup 744kcal | White Rice Bulgogi Chijimi Namuru Vegetables Wakame soup Mixed Berry Parfait 935kcal |
| EGG DAIRY WHEAT | EGG DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT | WHEAT | EGG DAIRY WHEAT SOY |
|  |  |  |  |  |
| 12 White Rice Stir Fry Chicken & Broccoli Gyoza w. Dipping Sauce Chinese Vegetables Egg Drop Soup Mandarin Jelly 778kcal | 13 White Rice Salmon w. Lemon Sauce Crispy Chicken Bites w. Thai Chili Sauce Mixed Green Vegetables Tom Yum Soup Coconut Tapioca 807kcal | 14 White Rice Beef Lasagna Focaccia Broccoli, Cauliflower & Carrot Minestrone Soup Chocolate Cake 853kcal | 15 White Rice British Fish Potato Crisps Green Peas w. Onions Vegetable Potage English Bread Pudding 733kcal | 16 White Rice British Fish Potato Crisps Green Peas w. Onions Vegetable Potage English Bread Pudding 733kcal |
| EGG DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT SOY | WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT SOY |
| 19 Pita Bread w. Tzatziki Sauce Tandoori Chicken Indian Vegetables Cream of Pumpkin Soup Fruit Cocktail 721kcal | 20 White Rice Teriyaki Pork Spring Rolls w. Dipping Sauce Stir Fry Vegetables Osuimono Castella Cake 918kcal | 21 White Rice Chicken Nachos Corn Chips w. Cheese Sauce Spanish Vegetable Popurri Pozole Flan Napolitano 858kcal | 22 White Rice Chef's Roast Day Baked Potatoes w. 3 Healthy Toppings Vegetable Medley French Onion Soup Fruit Yogurt 765kcal | 23 Creamy Smoked Salmon & Dill Pasta French Rolls Roasted Eggplant w. Peppers Tomato Vegetable Soup Italian Custard BrulLillue 705kcal |
| DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT | DAIRY | EGG DAIRY WHEAT |
| 26 White Rice Chefs Curry Vegetable Croquettes Kinpira Gobo Miso Soup Fresh Bananas 788kcal | 27 White Rice Salisbury Steak w. Mushroom Demi Baby Herb Roasted Potatoes Green Beans w. Crispy Onions Cream of Spinach Soup Caramelized Pears 887kcal | 28 Lo-Mein Noodles Honey & Sesame Chicken Snow Peas w. Carrots Wonton Soup Coconut Cake 867kcal |  | |
| EGG DAIRY WHEAT SOY | EGG DAIRY WHEAT | EGG DAIRY WHEAT SOY | | |

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes











February



CEZARSTM

KITCHEN

Sample School

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|--|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | | | |
| ごはん チキンファヒータス トルティアとサルサ メキシコ風コーン トルティヤスープ パインアップル | ごはん プルコギ チヂミ 野菜のナムル わかめスープ ミックスベリーパフェ | | | |
| 744kcal | 935kcal | | | |
| | 小麦 | | | 卵 乳 小麦 大豆 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| ミートボールスパゲティ ラタトゥーユ ほうれん草とひよこ豆 ブロッコリースープ メロン | ごはん B.B.Q. チキン マカロニチーズ 軸付きコーン ポテトビスク アップルシナモンパイ | ジューシーバーガー バイクドウェッジポテト ナスときのこのソテー スイスオニオンスープ ストロベリーヨーグルト | ごはん バターチキンカレー コロッケ カボチャのロースト レンズ豆のスープ マンゴームース | ミートピザ トマトソースパスタ カポナータ イタリア風野菜スープ ピーチメルバ |
| 725kcal | 926kcal | 706kcal | 809kcal | 774kcal |
| 卵 乳 小麦 | 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 | 卵 乳 小麦 | 乳 小麦 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | | | | |
| ごはん チキンとブロッコリーの炒め物 ギョウザ 中華風野菜 卵スープ オレンジゼリー | ごはん サーモンのレモンソース さくさくチキンスウィートチリソース ミックス野菜 トムヤムスープ ココナッツタピオカ | ビーフラザニア フォカッチャ ブロッコリーとにんじんとカリフラワー ミネストローネ チョコレートケーキ | ごはん 英国風白身魚 さくさくポテト グリーンピースと玉ねぎのソテー 野菜のポタージュ イングリッシュパンプリン | |
| 778kcal | 807kcal | 853kcal | 733kcal | |
| 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| ピタパンのヨーグルトソース タンドリーチキン インド風野菜 パンプキンクリームスープ フルーツカクテル | ごはん てりやきポーク 春巻き 野菜炒め お吸い物 カステラ | ごはん チキンナチョス コーンチップスチーズソース スペイン風野菜 ポソレ イタリア風カスタードプリン | ごはん シェフのおすすめロースト 彩りバイクドポテト 彩り野菜 フレンチオニオンスープ フルーツヨーグルト | スモークサーモンのクリームパスタ ロールパン ナスとパプリカのソテー トマトと野菜のスープ イタリアンカスタードブリュレ |
| 721kcal | 918kcal | 858kcal | 765kcal | 705kcal |
| 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 大豆 | 乳 | 卵 乳 小麦 |
| 26 | 27 | 28 |  | |
| ごはん カレー 野菜コロッケ きんぴらごぼう みそ汁 バナナ | ごはん きのこデミハンバーグ ベビーポテトの香草焼き インゲンとさくさくオニオン ほうれん草のクリームスープ 洋ナシのカラメリゼ | 中華焼きそば はちみつ胡麻チキン スナックエンドウとにんじん ワンタンスープ ココナッツケーキ |  | |
| 788kcal | 887kcal | 867kcal | | |
| 卵 乳 小麦 大豆 | 卵 乳 小麦 | 卵 乳 小麦 大豆 | | |

Cezars Kitchen does not use nuts in our recipes