









**Menu du SELF**  
Thực đơn của lớp trung học

du 16 au 20 mai 2022  
từ 16 Đến 20 Tháng 05



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	 MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
<b>Entrée - Món khai vị</b>	<b>Salade</b> Xà lách	Salade de poireaux XL hành paro, sốt giấm	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Rouleaux Nem végétarien Chả giò chay & xà lách	Salade de Peperomia aux œufs Gỏi rau còng cua trộn trứng luộc
		Salade de Pdt au thon XL khoai tây cá ngừ mayo	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Toast à la tomate Bánh mì nướng Toast cà chua	Salade d'épinards et champignons Xà lách cải bó xôi, nấm	Accras de poisson Cá chiên Accras
	<b>Soupe</b> Súp	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe aux légumes Canh rau củ	Phở gà Phở gà	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây	Sauté de fruits de mer à la sauce tomate Spaghetti  Hải sản xào sốt cà chua Mì Ý Spaghetti	Moussaka au bœuf Pdt grillées Bò cà tím ớt lò Musaka Khoai tây nướng	Ragoût de porc champignons, carottes Fusilli aux légumes Heo nấu nấm, cà rốt  Nui xoắn rau củ	Galette de poulet aux légumes Purée de Pdt Gà miếng patty Khoai tây nghiền	Poisson grillé citronné Pdt vapeur aux lardons Cá nướng sốt chanh Khoai tây hấp với thịt xông khói
	<b>Légume</b> Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mồng tơi	Carotte  Cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng
	<b>Asiatique</b> Món á	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng	Poisson végétarien sauté au sésame Riz brun à la vapeur Bống cá chay chiên sốt mè Cơm gạo lứt	Bœuf sauté à la citronnelle Riz à la vapeur Bò xào sả Cơm trắng	Curry au porc à la mode Thai Riz à la vapeur Cà ri heo kiểu Thái  Cơm trắng
	<b>Végétarien</b> Món chay	Mijoté de tofu sauce soja Đậu hũ rim nước tương	Moussaka de légumes Mousaka rau củ	Poisson végétarien sauté au sésame Bống cá chay chiên sốt mè	Galette aux légumes Bánh nướng patty rau củ	Curry aux légumes Cà ri rau củ
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage ou Yaourt Phô mai hoặc sữa chua	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Flamby Bánh Flan	Fromage Phô mai	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments.

**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.



**Menu du Primaire "Maternelle & Élémentaire"**  
**Mẫu Giáo & Tiểu Học**

du 16 au 20 mai 2022  
từ 16 Đến 20 Tháng 05



Sem / Tuần S 20	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	 MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
<b>Entrée - Khai vị</b>	<b>MATERNELLE</b> mẫu giáo	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Canh rau củ	Phở gà Phở gà	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
	<b>ELEMENTAIRE</b> Tiểu học	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Canh rau củ	Phở gà Phở gà	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
<b>Plat principal</b> Món chính	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Moussaka au bœuf Pdt grillées Bò cà tím ớt sốt Musaka Khoai tây nướng	Ragoût de porc champignons, carottes Fusilli aux légumes Heo nấu nấm, cà rốt Nui xoắn rau củ	Galette de poulet aux légumes Purée de Pdt Gà miếng patty Khoai tây nghiền	Poisson grillé citronné Riz à la vapeur Cá nướng sốt chanh Cơm trắng	
<b>Légume</b> Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Carotte Cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng	
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Flamby Bánh Flan	Fromage Phô mai	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments.

**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.



# CAFETERIA menu du mois de Mai

## KIOSK



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUT LE MARDI

DU LUNDI AU VENDREDI - TOUT LE MARDI					
LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	<b>Baguette</b>	<b>Club sandwich</b> Salade, jambon, jambon poulet, œuf, tomate  <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, giảm bông gà, phô mai, trứng, cà chua</i>	<b>Le Parisien</b> Jambon, fromage, beurre  <i>Paris : Giảm bông, phô mai, bơ</i>	<b>Baguette Campagnard</b> Salade, terrine de campagne, cornichon  <i>Campagnard : XL, paté đồng quê, dưa chua</i>	<b>Baguette Bressois</b> Salade, jambon poulet, tomate, mayo  <i>Bressois : XL, giảm bông gà, cà chua, mayo</i>
	<b>Panini</b>	<b>Panini Jambon, fromage</b> Jambon, fromage, salade, tomate  <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Louisville</b> Salade, poulet, fromage, tomate  <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Faro</b> Salade, thon, tomate, sauce tomate, fromage  <i>Faro : XL, cá ngừ, cà chua, sốt cà chua, phô mai</i>	<b>Panini Provençal</b> Salade, fromage, tomate, poivron vert, poivron rouge, aubergine  <i>Provençal : XL, phô mai, cà chua, ớt chuông xanh, ớt chuông đỏ, cà tím</i>
	<b>Avec</b>	En accompagnement avec le sandwich ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert ( <i>fruit ou dessert du jour</i> ) <i>Món kèm với Bánh mì SW ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng ( trái cây hoặc tráng miệng trong ngày )</i>			
LES SALADES TẤT CẢ CÁC XÀ LÁCH	<b>Bo Bun Garden</b> Salade, bœuf, carotte, concombre, mangue, oignon frit, rau thom  <i>Bò Bun Garden : bò, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i>	<b>Salade de poulet</b> Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croûtons  <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	<b>Salade Porc Tonkatsu</b> Salade, tomate, côtelette de porc, chou, croûtons  <i>XL, cà chua, sườn heo, bắp cải đỏ, bánh mì nướng croûton</i>	<b>Salade Mexicaine</b> Salade, tomate cerise, haricot rouge, maïs, oignon rouge, petits-pois, chips  <i>Mesico : XL, cà chua bi, đậu đỏ, bắp hạt, hành tím, đậu hà Lan, khoai tây chip</i>	
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert ( <i>fruit ou dessert du jour</i> ) <i>Món kèm với món salad ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng ( trái cây hoặc tráng miệng trong ngày )</i>				
LES TARTES, QUICHES TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	<b>Croque Jambon, fromage</b> Jambon, fromage  <i>Giảm bông, phô mai</i>	<b>Pizza Margarita</b> Sauce tomate, basilic, tomate, mozza  <i>Pizza Marga : Sốt cà chua, húng quế, cà chua, phô mai mozzarella</i>	<b>Croque Fromage</b> Cheddar, béchamel  <i>Phô mai : Cheddar, kem bechamel</i>	<b>Fougasse saucisse</b> Saucisse, oignon, moutarde  <i>Xúc xích, hành tây, mù tạt</i>	
	En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert ( <i>fruit ou dessert du jour</i> ) <i>Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng ( trái cây hoặc tráng miệng trong ngày )</i>				

**SPECIAL**  
en FONCTION des jours  
(voir tableau du jour)

**Note :** les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments  
**Lưu ý :** các thành phần trong thực đơn này có thể thay đổi hoặc không có sẵn vào một số thời điểm nhất định.