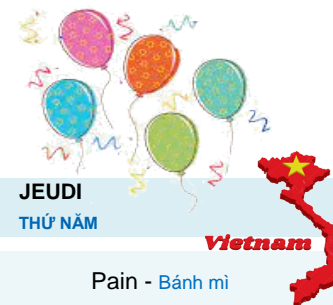




**Menu du SELF**  
Thực đơn của lớp trung học

du 20 au 24 Juin 2021  
từ 20 Đến 24 Tháng 6



Sem / Tuần	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
S 25	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette- Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
<b>Entrée - Món khai vị</b>	<b>Salade</b> Xà lách	Salade de tomates XL cà chua	Salade de papaye au porc Gỏi đu đủ thịt heo	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Rouleaux Nem végétarien Chả giò chay & xà lách	Salade de bœuf au chou Gỏi thịt bò bắp cải
	<b>Salade</b> Xà lách	Salade Piémontaise XL khoai tây xúc xích, dưa chua	Salade de tomate basilic XL cà chua quế tây	Accras de poisson Cá chiên Accras	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Salade de betteraves XL củ dền (bào sợi)
	<b>Soupe</b> Soup	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Soupe aux légumes Súp rau củ	Phở gà Phở gà	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây	Poulet grillé sauce champignon Pdt sautées Ức gà nướng sốt nấm Khoai tây xào	Boulettes de poisson à la Provençale Riz sauté aux légumes Cá viên sốt cà chua kiểu Provençale Cơm chiên rau củ	Fruits de mer panés Polenta Hải sản xù chiên giòn Gạo nếp	Nouilles sauté au bœuf BUN Bún thịt nướng	Porc grillé aux poivres verts Riz Salsa Heo nướng sốt tiêu xanh Cơm salsa
	<b>Légume</b> Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mồng xào tỏi	Aubergines sautées Cà tím xào
	<b>Asiatique</b> Món á	Flan d'omelette à la tomate, viande Riz à la vapeur Trứng nướng & rau củ, thịt Cơm trắng	Ragoût de bœuf à la carottes Pâtes aux œufs Bò kho với cà rốt Mì trứng	Sauté de porc aux épices Pâte aux œufs Heo xào ngũ vị Mì trứng sợi đẹp	Cuisse de poulet à l'ail rissolé et nuoc-mam Riz à la vapeur Đùi gà chiên nước mắm tỏi phi Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
<b>Végétarien</b> Món chay	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây đúc lò, rau củ	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên rau củ	Ragoût de légumes, haricots Ragu rau củ, hạt đậu	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hũ sốt chua ngọt	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay	
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Glace Kem tươi	Yaourt Sữa chua	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	

**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 20 au 24 Juin 2021  
từ 20 Đến 24 Tháng 6



Sem / Tuần S 25	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain complet - Bánh mì nguyên cám	Baguette - Bánh mì	Pain complet - Bánh mì nguyên cám	Baguette - Bánh mì	
<b>Entrée - Khai vị</b>	<b>MATERNELLE</b> mẫu giáo	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Soupe aux légumes Súp rau củ	Phở gà Phở gà	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
	<b>ELEMENTAIRE</b> Tiểu học	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Soupe aux légumes Súp rau củ	Nem au fromage du spectacle Nems au Camembert Chả giò chay với sốt phomai	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
<b>Plat principal</b> Món chính	Poulet grillé sauce champignon Pdt sautées  Ức gà nướng sốt nấm Khoai tây xào	Ragoût de bœuf à la carottes Pâtes aux œufs  Bò kho với cà rốt Mì trứng	Sauté de porc aux épices Riz à la vapeur  Heo xào ngũ vị Cơm trắng	Poulet à l'ail rissolé, nuoc mam Riz à la vapeur  Gà chiên nước mắm tỏi phi Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs  Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng	
<b>Légume</b> Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mồng xào tỏi	Aubergines sautées Cà tím xào	
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Glace Kem tươi	Yaourt Sữa chua	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	

**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 - KIOSK

### MENU DU MOIS DE JUIN



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

<b>LES SANDWICHES</b> TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	<b>Baguette</b> <b>Le Parisien</b> Jambon, fromage, beurre  <i>Paris : Giăm bông, phô mai, bơ</i>	<b>Sandwich Club</b> Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate  <i>Bánh SW Club, XL, giăm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	<b>Banh Mi Thịt VN</b> Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson  <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i>	<b>Thon mayonnaise</b> Salade, thon, oeuf, tomate, mayonnaise  <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	<b>SPECIAL</b>  en <b>FONCTION</b> des jours  (voir tableau du jour)
	<b>Panini</b> <b>Panini Jambon, fromage</b> Jambon, fromage, salade, tomate  <i>XL, giăm 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 Curry</b> Poulet, sauce curry, tomate, fromage  <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>	<b>Panini Parisien</b> Champignon, oignon, tomate, fromage, tapenade  <i>Paris : Cà tím, hành tây, cà chua, phô mai, ô liu nghiền</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>				
<b>LES SALADES</b> TẤT CẢ CÁC XÁ LÁCH	<b>Salade Océane</b> Salade, tomate, poisson, oeuf dur, fromage, croûtons  <i>Océane : XL, cà chua, cá, trứng luộc, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	<b>Salade de poulet</b> Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croûtons  <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	<b>Bun Garden springrolls (vég)</b> Salade, nem vég, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes  <i>Bun Cha Gio Garden : Cha gio chay, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i>	<b>Asia Veggie</b> Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame...  <i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhát, hành phi, bạc hà</i>	<b>SPECIAL</b>  en <b>FONCTION</b> des jours  (voir tableau du jour)
	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>				
<b>LES TARTES, QUICHES</b> TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	<b>Croque Jambon, fromage</b> Jambon, fromage  <i>Giăm bông, phô mai</i>	<b>Pizza du jour</b> (en fonction du jour)  <i>Bánh Pizza</i>	<b>Quiche Lorraine</b> Lardon, champignon, fromage  <i>Thịt ba rọi, nấm, phô mai, kem</i>	<b>Croque Maraîchage</b> Pesto, tomate, courgette, fromage  <i>Sốt pesto, cà chua, bí ngòi, phô mai</i>	<b>SPECIAL</b>  en <b>FONCTION</b> des jours  (voir tableau du jour)
	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>				

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.