



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

du 06 au 09 Septembre 2022  
từ 06 Đến 09 Tháng 9



**La Rentrée**

Sem / Tuần		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
S 36		THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>Pain</b> Bánh mì			Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì
<b>Entrée - Món khai vị</b>	<b>Salade</b> Xà lách		<b>Salade farandole</b> Xà lách xanh, xoong, frisé, hạt bắp, củ cải trắng, bắp cải tím, croutons	<b>Salade Ecolière</b> XL khoai tây, cà rốt, trứng luộc, mayo	<b>Salade de betteraves</b> XL củ dền (bào sợi)	<b>Salade verte aux lardons, croustilles</b> Xà lách thịt heo xông khói, bánh mì giòn
			<b>Maki aux légumes</b> Rau củ cuộn Maki	<b>Salade de concombres</b> XL dưa leo (cắt lát)	<b>Salade de vermicelle Thai</b> XL miến Thai	<b>Salade de papaye</b> Gỏi đu đủ chay
	<b>Soupe</b> Súp		<b>Consommé de légumes et nouilles</b> Súp rau củ với nui sao	<b>Soupe d'algues au bœuf</b> Canh rong biển thịt bò Miyook Guk	<b>Soupe de chou-fleur</b> Canh bông cải trắng	<b>Consommé de légumes et nouilles au bœuf</b> Súp bò rau củ nước trong, nui sao
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây		<b>Poisson pané à la sauce tartare</b> Frites  Cá chiên xù, Sốt tartar Khoai tây chiên	<b>Fruits de mer à la sauce pesto</b> Fusilli  Hải sản sốt lá que pesto Nui xoắn	<b>Boulette de boeuf à la sauce tomate</b> Pâtes  Bò viên sốt cà chua Mì Ý	<b>Porc grillé sauce aux pommes</b> Purée de Pdt  Thịt heo nướng sốt táo Khoai tây nghiền
	<b>Légume</b> Rau củ		<b>Broccoli, chou-fleur</b> Bông cải xanh, bông cải trắng	<b>Chou Cantonais</b> Cải ngồng	<b>Epinards aux poivrons</b> Cải bó xôi với ớt chuông	<b>Carottes Vichy</b> Cà rốt xào bơ tỏi Vichy
	<b>Asiatique</b> Món á		<b>Bœuf braisé à l'ananas</b> Riz à la vapeur  Bò hầm với thơm Cơm trắng	<b>Ragoût de porc sucré/épicé</b> Riz à la vapeur  Thịt heo hầm cay ngọt Cơm trắng	<b>Poulet grillé à la sauce Mongole</b> Riz à la vapeur  Gà nướng sốt Mông Cổ Cơm trắng	<b>Poisson braisé aux oignons</b> Riz sauté aux champignons  Cá kho hành Cơm chiên nấm
	<b>Végétarien</b> Món chay		<b>Ragoût de légumes, haricots</b> Ragu rau củ, hạt đậu	<b>Sauté de nouilles style Koréen</b> Mì xào hàn quốc Japchae	<b>Lasagne aux légumes</b> Bánh nướng rau củ "Lasagna "	<b>Tofu braisé à l'ananas</b> Đậu hủ kho thơm
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa		<b>Yaourt</b> Sữa chua	<b>Dessert Koréen</b> Chè hàn quốc Danpatjuk	<b>Yaourt</b> Sữa chua	<b>Fromage</b> Phô mai	
<b>Dessert</b> Tráng miệng		<b>Compote de pomme</b> Mứt táo	<b>Fruit</b> Trái cây	<b>Salade de fruits</b> Xà lách trái cây	<b>Fruit</b> 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 & Elémentaire"**  
Mẫu Giáo & Tiểu Học

du 06 au 09 Septembre 2022  
từ 06 Đến 09 Tháng 9



**La Rentrée**

Sem / Tuần S 36	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì		Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
<b>Entrée - Khai vị</b>		MATERNELLE mẫu giáo	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe d'algues au bœuf Canh rong biển thịt bò Miyek Guk	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Consommé de légumes et nouilles au bœuf Súp bò rau củ nước trong, nui sao
		ELEMENTAIRE Tiểu học	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe d'algues au bœuf Canh rong biển thịt bò Miyek Guk	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Consommé de légumes et nouilles au bœuf Súp bò rau củ nước trong, nui sao
<b>Plat principal</b> Món chính		Poisson pané à la sauce tartare Frites Cá chiên xù, Sốt tartar Khoai tây chiên	Fruits de mer à la sauce pesto Fusilli Hải sản sốt lá que pesto Nui xoắn	Boulette de boeuf à la sauce tomate Riz à la vapeur Bò viên sốt cà chua Cơm trắng	Porc grillé sauce aux pommes Purée de Pdt Thịt heo nướng sốt táo Khoai tây nghiền 	
<b>Légume</b> Rau củ		Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chou Cantonais Cải ngồng	Epinards aux poivrons Cải bó xôi với ớt chuông	Carottes Vichy Cà rốt xào bơ tây Vichy	
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Dessert Koréen Chè hàn quốc Danpatjuk	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
<b>Dessert</b> Tráng miệng		Compote de pomme Mứt táo	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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.

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 Londonien</b> Salade, rôti porc, moutarde, fromage, tomate <i>London : thịt heo nướng, mùtạt, phô mai, cà chua</i>	<b>Sandwich Jambon Beurre</b> Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	<b>Sandwich Club</b> Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	<b>Thon mayonnaise</b> Salade, thon, oeuf, tomate, mayonnaise <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	<b>SPECIAL</b>  en fonction des jours  (voir tableau du jour)
	<b>Panini</b>	<b>Panini Berlinois</b> Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Vérone</b> Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i>	<b>Panini omelette</b> Omelette, fromage, salade, tomate <i>XL, trứng omlet, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Jambon, fromage</b> Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	
	En accompagnement avec le sandwich ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <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 XÀ LÁCH	<b>Salade Asia veggie</b> Salade, haricot, tofu, tomate, germe de lentille, graines de tournesol <i>Asia chay : XL, Đậu hũ tẩm bột chiên giòn</i>	<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>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>Salade Fraîcheur</b> Salade, courgette, tomate, oeuf dur, échalote, concombre, carotte <i>XL, bí ngòi, cà chua, trứng luộc, hành tím, cà rốt, dưa leo</i>	<b>ĐẶC BIỆT</b>  Tùy từng ngày  (xem bảng đen)	
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 féculent + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với món salad ⇒ 1 Tinh bột + 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>Croq giảm bông, phô mai</i>	<b>Croque Maraîchage</b> Pesto, tomate, courgette, fromage <i>Croq sốt pesto, cà chua, bí ngòi, phô mai</i>	<b>Tarte à l'oignon</b> Oignon, beurre, huile olive <i>Tart hành tây, bơ, dầu ô liu</i>	<b>Pizza Margarita</b> Sauce tomate, basilic, tomate, mozza <i>Pizza Marga : Sốt cà chua, húng quế, cà chua, phô mai mozzarella</i>		
	En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <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.