



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 19 au 23 Septembre 2022
từ 19 Đến 23 Tháng 9



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
S 38						
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade Piémontaise XL khoai tây xúc xích, dưa chua	Salade de carottes & raisins secs XL cà rốt & nho khô	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Salade Parisienne Xà lách Paris khoai tây, trứng luộc, giăm bông, nấm	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
		Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Salade Thai au poisson XL cá kiểu Thái	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade de bœuf au chou Gỏi thịt bò bắp cải
	Soupe Súp	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Phở gà Phở gà	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poulet grillé sauce champignon Duo de purée Ức gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền hai loại	Poisson grillé citronné Polenta Cá nướng sốt chanh Gạo bắp	Flan d'omelette à la tomate, viande Pdt sautées Trứng nướng & rau củ, thịt Khoai tây xào	Hachis Parmentier de bœuf Bò nghiền Parmentier	Porc grillé aux poivres verts Riz Salsa Heo nướng sốt tiêu xanh Cơm salsa
	Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Sauté de légumes Rau củ trộn	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào
	Asiatique Món á	Curry aux fruits de mer Riz à la vapeur Cà ri hải sản Cơm trắng	Ragoût de bœuf à la carottes Riz à la vapeur Bò kho với cà rốt Cơm trắng	Porc braisé à l'ananas Pâtes aux œufs Heo kho thơm Mì trứng	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
	Végétarien Món chay	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây đút lò, rau củ	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên rau củ	Lasagne aux légumes Bánh nướng rau củ "Lasagna"	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay	Spaghetti Pesto aux légumes sautés Mì Ý sốt quế tây, rau củ xào
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Flan Banh Flan	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 19 au 23 Septembre 2022
từ 19 Đến 23 Tháng 9



Sem / Tuần S 38	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	 JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Phở gà Phở gà	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Phở gà Phở gà	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal Món chính	Poulet grillé sauce champignon Duo de purée Ức gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền hai loại	Poisson grillé citronné Riz à la vapeur Cá nướng sốt chanh Cơm trắng	Porc braisé à l'ananas Pâtes aux œufs Heo kho thơm Mì trứng 	Hachis Parmentier de bœuf Bò nghiền Parmentier	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng	
Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Sauté de légumes Rau củ trộn	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Flan Bánh Flan	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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

LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỖ SW	Baguette Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Le Londonien Salade, rôti porc, moutarde, fromage, tomate <i>London : thịt heo nướng, mùtạt, phômai, cà chua</i>	Thon mayonnaise Salade, thon, oeuf, tomate, mayonnaise <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	SPECIAL en fonction des jours (voir tableau du jour)
	Panini Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phômai, cà chua</i>	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua</i>	Panini Vérone Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phômai, cà chua, sốt pesto</i>	Panini Berlinois Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phômai, 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>				
LES SALADES TẤT CẢ CÁC XÁ LÁCH	Salade Asia veggie Salade, haricot, tofu, tomate, germe de lentille, graines de tournesol <i>Asia chay : XL, Đậu hũ tẩm bột chiên giòn</i>	Salade de poulet Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	Bun Garden nem Salade, nem, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes <i>Bun Cha Gio Garden : Cha gio, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i>	Salade Océane Salade, tomate, poisson, oeuf dur, fromage, croûtons <i>Océane : XL, cà chua, cá, trứng luộc, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)
	En accompagnement avec la salade a 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với món salad a 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i>				
LES TARTES, QUICHES TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Bánh mì sw, giảm bông, phômai, bechamel</i>	Croque aux légumes Légumes, béchamel, fromage <i>Croq rau củ, bechamel, phômai</i>	Quiche Lorraine Lardon, champignon, fromage <i>Quich Loren : Thịt ba rọi, nấm, phômai, kem</i>	Pizza Margarita 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.