







Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 21 au 25 Novembre 2022
từ 21 Đến 25 Tháng 11



Sem / Tuần S 47	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade russe XL Nga	Salade au boeuf Gỏi thịt bò	Salade Californienne Cà chua, đậu Hà Lan, khóm, bắp, hành lá	Œuf Mimosa Trứng luộc mayo Mimosa	Sauté de maïs au beurre Bắp xào bơ
		Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Salade de carottes, chou blanc XL cà rốt, bắp cải trắng bào sợi	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade de tomates aux œufs XL cà chua trứng luộc
	Soupe Soup	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi 	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Rôti de porc Pdt au four  Heo rô ti Khoai tây đút lò	Escalope de poulet panée au citron Pâtes Ức gà tẩm bột chiên xù sốt chanh Mì Ý	Poisson grillé à la Provençale Riz sauté à l'ail Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Cơm chiên tỏi	Mijoté de boeuf au Paprika Coquillettes Bò hầm "Paprika" Nui ống "con tôm"	Omelette aux herbes Pdt sautées Trứng omelet với rau thơm Khoai tây xào
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Aubergines grillées à la ciboulettes Cà tím nướng mỡ hành
	Asiatique Món á	Pâte d'orge végétarienne sautée aux sésames Riz à la vapeur  Bóng cá chay chiên sốt mè Cơm trắng	Boeuf braisé aux épices Riz sauté aux légumes Bò hầm ngũ vị Cơm chiên rau củ	Boulettes de porc, sauce aigre douce Pâtes aux œufs Heo viên sốt chua ngọt Mì trứng 	Poulet sauté à la mode de HongKong Riz à la vapeur Gà xào kiểu HongKong Cơm trắng	Poisson grillé sauce Tamarin Pâtes aux légumes Cá chiên sốt me Nui rau củ (nui A ống màu)
	Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hủ và rau củ kho nước tương	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Mijoté de légumes, haricots Ragu rau củ, hạt đậu	Tagliatelles aux champignons Mì sợi đẹp với nấm, sốt kem	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Lait ou Lait de soja Sữa tươi / Sữa đậu nành	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	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.



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

du 21 au 25 Novembre 2022
từ 21 Đến 25 Tháng 11








Sem / Tuần S 47	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi 	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
Plat principal Món chính	Pâte d'orge végétarienne sautée aux sésames Riz à la vapeur  Bóng cá chay chiên sốt mè Cơm trắng	Escalope de poulet panée au citron Pâtes Ức gà tẩm bột chiên xù sốt chanh Mì Ý	Boulettes de porc, sauce aigre douce Riz sauté à l'ail Heo viên sốt chua ngọt  Cơm chiên tỏi	Mijoté de boeuf au Paprika Coquillettes Bò hầm "Paprika" Nui ống "con tôm"	Poisson grillé sauce Tamarin Pdt sautées Cá chiên sốt me Khoai tây xào	
Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Aubergines grillées à la ciboulettes Cà tím nướng mỡ hành	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Lait Sữa tươi	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	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

LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ 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 giambon voi bo</i>	Thon mayonnaise Salade, thon, oeuf, tomate, mayonnaise <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	Le Californien  Humus de betterave, carotte, concombre, tomate, coriandre <i>Calli : Umus Củ dền, cà rốt, dưa leo, cà chua, rau mùi</i>	<p>SPECIAL</p> <p>en fonction des jours</p> <p>(voir tableau du jour)</p>
	Panini	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Dublin Salade, poisson, fromage, tomate <i>Ailen : XL, cá, phô mai, cà chua</i>	Panini Véron  Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i>	
	avec	<p>En accompagnement avec le sandwich ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour)</p> <p><i>Món kèm với Bánh mì SW ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i></p>				
LES SALADES TẤT CẢ CÁC XÀ LÁCH	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 de poulet Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, crotons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Asia veggie  Salade, haricot, tofu, tomate, germe de lentille, graines de tournesol <i>Asia chay : XL, Đậu hũ tẩm bột chiên giòn</i>	Mezzé, assiette végétarienne  Betterave, aubergine, carotte, humus, falafel <i>Mezze : Củ dền, cà tím, cà rốt, humus, falafel</i>	<p>ĐẶC BIỆT</p> <p>Tùy từng ngày</p> <p>(xem bảng đen)</p>	
	<p>En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour)</p> <p><i>Món kèm với với món salad ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i></p>					
LES TARTES, QUICHES TẤT CẢ CÁC LOẠI/BÁNH MẶN	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Bánh mì sw, giảm bông, phô mai, bechamel</i>	Croque aux légumes  Légumes, béchamel, fromage <i>Croq rau củ, bechamel, phô mai</i>	Assortiment de snacks SW club, croque, tofu, houmous, lég... <i>Địa phân loại : SW Club, banh croq, dau hu chien, humus, rau...</i>	Assortiment de sushis Sushi vég, poisson, oeuf... <i>Địa phân loại Sushi</i>		
	<p>En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour)</p> <p><i>Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i></p>					

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.