



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 28 Novembre au 02 Décembre 2022
từ 28 Tháng 11 Đến 02 Tháng 12



Sem / Tuần S 48	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade 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	Salade Mexicaine Xà lách trộn Mesico	Salade de bœuf au chou Gỏi thịt bò bắp cải
	Soupe Soup	Salade Piémontaise XL khoai tây xúc xích, dưa chua	Salade de tomate basilic XL cà chua quế tây	Accras de poisson Cá chiên Accras	Épi de maïs au beurre Trái bắp nướng bơ	Salade de betteraves XL củ dền (bào sợi)
	Soupe Soup	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal - Món chính	Occidental 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	Omelette au Thon et champignons Polenta Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Gạo bắp	Chilli Cone Carne (bœuf) Riz à la vapeur Bò băm Chili đậu đỏ Cơm trắng	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	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Sauté de maïs, haricots au paprika Bắp, Đậu cove xào Paprika	Aubergines sautées Cà tím xào
	Asiatique Món á	Curry aux fruits de mer Riz à la vapeur Cà ri hải sản Cơm trắng	Spécialité de Huê BÚN BÒ HUẾ	Sauté de porc aux épices Pâte aux œufs Heo xào ngũ vị Mì trứng sợi đẹp	Aiguillettes de poulet aux épices Pdt à la vapeur aux herbes Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây hấp với lá thơm	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
	Végétarien Món chay	Pdt au four et aux légumes Khoai tây đút lò, rau củ	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên rau củ	Mijoté de légumes, haricots Ragu rau củ, hạt đậu	Chili Cone Carne végétarien Chili C.Carne Mesico chay	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Capirotada Bánh Mesico	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mút 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 28 Novembre au 02 Décembre 2022
từ 28 Tháng 11 Đến 02 Tháng 12



Sem / Tuần S 48	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain complet - Bánh mì nguyên cám	Baguette - Bánh mì	Pain complet - Bánh mì nguyên cám	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal Món chính	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	Omelette au Thon et champignons Pâte aux œufs Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Mì trứng sợi đẹp	Aiguillettes de poulet aux épices Pdt à la vapeur aux herbes Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây hấp với lá thơm	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	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Sauté de maïs, haricots au paprika Bắp, Đậu cove xào Paprika	Aubergines sautées Cà tím xào	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Flamby Bánh Flan	Capirotada  Bánh Mexico	Yaourt Sữa chua	
Dessert 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.

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 jambon voi bo</i>	Thon mayonnaise Salade, thon, ceuf, tomate, mayonnaise <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	Le Californien ✓ Humus de betterave, carotte, concombre, tomate, coriandre <i>Cali : Umus Củ dền, cà rốt, dưa leo, cà chua, rau mùi</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 Dublin Salade, poisson, fromage, tomate <i>Ailen : XL, cá, phômai, cà chua</i>	Panini Vérone ✓ Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phômai, cà chua, sốt pesto</i>	
	avec	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 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, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, 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>	ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)	
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với 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	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>	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, ceuf... <i>Địa phân loại Sushi</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.