



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 05 au 09 Décembre 2022
từ 05 Đến 09 Tháng 12



Sem / Tuần S 49	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 de Chou Coleslaw Bắp cải tím & trắng trộn Coleslaw	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade Méli-mélo XL hỗn hợp Meli-melo	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade de haricots verts, Pdt XL đậu cô ve, khoai tây
		Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Salade de cœur de palmier, carottes Gỏi củ hủ dừa, cà rốt	Sauté de maïs aux épices Bắp xào gia vị	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
	Soupe Súp	Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Emincé de porc sauce tomate Pâtes Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Mì Ý	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền	Poisson pané et sauce tartare Riz à la vapeur Cá chiên xù, Sốt tartar Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Omelette roulée au fromage, oignons Pdt à la vapeur aux herbes Trứng cuộn phô mai hành Khoai tây hấp với lá thơm
	Légume Rau củ	Epinards Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt
	Asiatique Món á	Pâte de poisson braisée à l'ananas Riz à la vapeur Chả cá kho thơm Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce d'huître Riz à la vapeur Bò viên sốt dầu hào Cơm trắng	Soupe de nouilles au porc Bún Mọc	Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt xí muội Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Pâte végétarienne sauce tomate Mì cần sốt cà chua	Sauté de pâtes de riz aux légumes, tofu Hủ tiếu xào rau củ và đậu hủ	Tofu à la sauce Chinoise Đậu hủ sốt Tứ Xuyên	Curry aux légumes Cà ri rau củ	Omelette aux herbes Trứng omelet với rau thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 05 au 09 Décembre 2022
từ 05 Đến 09 Tháng 12



Sem / Tuần S 49	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 de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
Plat principal Món chính	Emincé de porc sauce tomate Riz à la vapeur Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Cơm trắng	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền	Poisson pané et sauce tartare Riz à la vapeur Cá chiên xù, Sốt tartar Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Omelette roulée au fromage, oignons Pdt à la vapeur aux herbes Trứng cuộn phô mai hành Khoai tây hấp với lá thơm	
Légume Rau củ	Epinars Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 - TOUT LE MARDI

LES SANDWICHES TOUTES LES SAISONS	Baguette	Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate Bánh SW Club, XL, giăm bông, phô mai, trứng, cà chua	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre Bánh SW giambon voi bo	Salami Italia Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo Salami Ý : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup X.X Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà	SPECIAL en fonction des jours (voir tableau du jour)
	Panini	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate XL, giăm bông, phô mai, cà chua	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua	Panini Berlinois Salade, saucisse, fromage, tomate Đức : XL, xúc xích, phô mai, cà chua	Panini Provençal  Salade, fromage, tomate, poivron vert, poivron rouge, aubergine Provençal : XL, phô mai, cà chua, ớt chuông xanh, ớt chuông đỏ, cà tím	
	avec	En accompagnement avec le sandwich ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm với Bánh mì SW ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)				
LES SALADES TOUTES LES SAISONS	Bun Garden nem	Salade de poulet Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croûtons Bun Cha Gio Garden : Cha gio, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà	Salade César Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage, croûton César : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton	Salade Grecque  Concombre, tomates, avocat, échalotte, olive, fromage, herbes XL Hylap : dưa leo, cà chua bi, bơ, hành tím, oliu đen, phô mai, rau thơm	ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)	
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm với với món salad ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)					
LES TARTES, QUICHES TOUTES LES SAISONS	Croque Monsieur	Croque aux légumes  Légumes, béchamel, fromage Bánh mì sw, giăm bông, phô mai, bechamel	Pizza du jour Sauce tomate, fromage mozza... Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...	Pizza Margarita  Sauce tomate, basilic, tomate, mozza Pizza Marga : Sốt cà chua, húng quế, cà chua, phô mai mozzarella	ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)	
	En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)					

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.