



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 31 Janvier au 03 Février 2023
từ 31 Tháng 1 Đến 03 Tháng 2



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	INDE	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette		Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de betteraves à l'orange XL củ dền cắt khối, cà chua, cam	Salade de carottes râpées XL cà rốt	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	
		Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Salade de chou au bœuf Gỏi bắp cải thịt bò	Samoussa Bánh Samosa	Épi de maïs au beurre Trái bắp nướng bơ	
		Soupe Súp	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé à la sauce BBQ Pâtes aux œufs Cá nướng sốt BBQ Mì trứng	Gratin de fruits de mer à la crème Fusilli Hải sản sốt lò, sốt kem Nui xoắn	Bœuf Massala Pdt sautées au Paprika Bò hầm Massala Kiểu Ấn độ Khoai tây xào bột paprika	Saucisses grillées au Paprika Pdt sautées Xúc xích nướng bột ớt Khoai tây xào	
		Légume Rau củ	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Broccoli Bông cải xanh	Epinars Cải bó xôi	Haricot vert Đậu cove
	Asiatique Món á	Boulettes de bœuf sauce aigre-douce Riz à la vapeur Bò viên sốt chua ngọt Cơm trắng	Porc braisé à l'oignon Riz à la vapeur Heo kho hành Cơm trắng	Poulet Tandoori Riz aux épices Gà Tandoori Ấn độ Cơm trộn ngũ vị	Poisson grillé sauce Tamarin Pâtes aux œufs Cá chiên sốt me Mì trứng	
	Végétarien Món chay	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây sốt lò, rau củ, kem	Tofu, légumes braisés à la coco Đậu hũ, nấm và rau củ kho nước dừa	Quiche aux légumes Bánh nướng rau củ Quiche	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau à la carotte Halwa Bánh cà rốt Ấn độ	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit 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 31 Janvier au 03 Février 2023
từ 31 Tháng 1 Đến 03 Tháng 2








Sem / Tuần S 7	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	INDE	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette		Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	
Plat principal Món chính		Boulettes de bœuf sauce aigre-douce Riz à la vapeur Bò viên sốt chua ngọt Cơm trắng	Porc braisé à l'oignon Riz à la vapeur Heo kho hành Cơm trắng	Bœuf Massala Pdt sautées au Paprika Bò hầm Massala Kiểu Ấn độ Khoai tây xào bột paprika	Poisson grillé sauce Tamarin Pâtes aux œufs Cá chiên sốt me Mì trứng	
Légume Rau củ		Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Broccoli	Epinars Cải bó xôi	Haricot vert Đậu cove	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt	Gâteau à la carotte Halwa Bánh cà rốt Ấn độ	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit 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 jambon voi bo</i>	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup <i>X.X Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà</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 Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>	L'Italien  Fromage, épinard, tomate, pesto <i>Y : Phô mai, rau bina, 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, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng croûton</i>	Salade Limousine Salade, tomate, bœuf, œuf dur, fromage, croûtons <i>XL Limousi : XL, cà chua, thịt bò, trứng luộc, phômai, bánh mì nướng croûton</i>	Salade Fraîcheur  Salade, courgette, tomate, œuf dur, échalote, concombre, carotte <i>XL, bí ngòi, cà chua, trứng luộc, hành tím, cà rốt, dưa leo</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	Pizza Margarita  Sauce tomate, basilic, tomate, mozza <i>Pizza Marga : Sốt cà chua, húng quế, cà chua, phô mai mozzarella</i>	Fougasse saucisse Saucisse, oignon, moutarde <i>Xúc xích Fogas, hành tây, mù tạt</i>	Toast végétarien  Purée d'avocat, tomates, salades <i>Bánh chay : Bơ nghiền, cà chua, xà lách</i>	Quiche Lorraine Lardon, champignon, fromage <i>Quich Loren : Thịt ba rọi, nấm, phômai, kem</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.