



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 06 au 10 Février 2022
từ 06 Đến 10 Tháng 02



Sem / Tuần	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
S 8	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de tomates XL cà chua	Salade de concombres XL dưa leo (cắt lát)	Toast à la tomate Bánh mì nướng Toast cà chua	Salade de Pdt au thon XL khoai tây cá ngừ mayo	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)
		Salade de mangue, poisson Gỏi xoài cá	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Rouleaux Nem végétarien Chả giò chay & xà lách	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai
	Soupe Súp	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Velouté de potirons Súp kem bí đỏ	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Côtelette de porc grillée au basilic Purée de Pdt Cốt lết heo nướng lá quế tây Khoai tây nghiền	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Poisson pané et sauce tartare Fusilli Cá chiên xù, Sốt tartar Nui xoắn	Tortilla aux champignons Mac & Cheese Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Nui ống "Macaroni" với phô mai	Poulet grillé sauce à l'orange Pâtes aux œufs Gà nướng sốt cam Mì trứng
	Légume Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng
	Asiatique Món á	Omelette aux légumes Pâtes aux œufs Trứng cuộn rau củ Mì trứng	Cuisse de poulet à l'ail risolé et nuoc-mam Riz à la vapeur Đùi gà chiên nước mắm tỏi phi Cơm trắng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng	PHO soupe Vietnamienne au bœuf Phở bò	Poisson frit sauce aigre douce Riz sauté aux légumes Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm chiên rau củ
	Végétarien Món chay	Omelette roulée aux champignons Trứng cuộn nấm	Curry aux légumes Cà ri rau củ	Mijoté de tofu à la coco Đậu hũ khìa nước dừa	Flan d'aubergines et courgettes Cà tím, bí ngòi sốt kem trứng đúc lỏ	Mac & Cheese Nui ống "Macaroni" với phô mai
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Gouda Phô mai Gouda	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Flamby Bánh Flan	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 06 au 10 Février 2022
từ 06 Đến 10 Tháng 02



Sem / Tuần S 8	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hủ	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hủ	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal Món chính	Porc grillé aux herbes Purée de Pdt Heo nướng lá thơm  Khoai tây nghiền	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng  Cơm trắng	Tortilla aux champignons Mac & Cheese Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Nui ống "Macaroni" với phô mai	Poisson frit sauce aigre douce Riz sauté aux légumes Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm chiên rau củ	
Légume Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Gouda Phô mai Gouda	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Flamby Bánh Flan	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 - TOUTES LES JOURNÉES

LES SANDWICHES TOUTES LES JOURNÉES	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>	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, phô mai, cà chua</i>	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, 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>	
	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 TOUTES LES JOURNÉES	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, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Limousine Salade, tomate, bœuf, œuf dur, fromage, croûtons <i>XL Limousi : XL, cà chua, thịt bò, trứng luộc, phô mai, bánh mì nướng crouton</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 TOUTES LES JOURNÉES	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 Fougas, 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, phô mai, 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.