



**Menu du SELF**  
Thực đơn của lớp trung học

du 20 au 24 mars 2022  
từ 20 Đến 24 Tháng 3



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
<b>Entrée - Món khai vị</b>	<b>Salade</b> Xà lách	Salade de concombres XL dưa leo (cắt lát)	Salade Parmentière XL, khoai tây, cà chua, bắp hạt, oliu	Salade de Chou rouge, pommes mayo Bắp cải tím và táo Coleslaw	Salade de concombre, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua
		Rouleaux Nem végétarien Chả giò chay & xà lách	Salade de tomates XL cà chua	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Taboulet XL gạo mì với lá mint và cà chua	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối
	<b>Soupe</b> Súp	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Velouté de courgettes Súp kem bí ngòi	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây	Poulet grillé Riz sauté aux champignons Gà nướng Cơm chiên nấm	Poisson pané et mayonnaise Purée de Pdt Cá chiên xù, Sốt mayo Khoai tây nghiền	Pâte de poisson à la sauce tomate Fusilli Chả cá chiên sốt cà chua Nui xoắn	Boulettes de bœuf à la tomate (Tajine) Riz sauté aux légumes Bò viên sốt cà chua Tajine Cơm chiên rau củ	Pain de viande "meatloaf pork" sauce BBQ Pdt sautées Ổ thịt băm sốt BBQ Khoai tây xào
	<b>Légume</b> Rau củ	Courgette Bí ngòi	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Cà rốt, đậu xanh xào	Aubergines sautées Cà tím xào	Haricot Dragon Đậu rồng
	<b>Asiatique</b> Món á	Vermicelles aux fruits de mer style BeeHoon Bún gạo hải sản sào kiểu BeeHoon	Bœuf braisé aux épices Riz sauté à la ciboulette Bò hầm ngũ vị Cơm chiên ngò	Porc grillé aux 5 épices Riz à la vapeur	Couscous de poulet Semoule Gà hầm gạo-mì Couscous Gạo mì	Poisson frit Riz Kimchi Coréen Cá chiên giòn Cơm Kimchi Hàn Quốc
	<b>Végétarien</b> Món chay	Pâtes sautées à la Singapour Bún gạo xào kiểu Singapore	Tofu pané Đậu hũ tẩm bột chiên giòn	Mijoté de tofu sauce soja Đậu hũ rim nước tương	Couscous végétarien Gạo mì "couscous" chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hũ và rau củ kho nước tương
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Gelée dessert Rau củ	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'orange Bánh cake cam	Fromage Phô mai	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit 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 20 au 24 mars 2022  
từ 20 Đến 24 Tháng 3



Sem / Tuần S 14	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì
<b>Entrée - Khai vị</b>	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de légumes Sup rau củ	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo
		Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de légumes Sup rau củ	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo
<b>Plat principal</b> Món chính	Poulet grillé Riz sauté aux champignons Gà nướng Cơm chiên nấm	Poisson pané et mayonnaise Purée de Pdt Cá chiên xù, Sốt mayo Khoai tây nghiền	Pâte de poisson à la sauce tomate Fusilli Chả cá chiên sốt cà chua Nui xoắn	Boulettes de bœuf à la tomate (Tajine) Riz sauté aux légumes Bò viên sốt cà chua Tajine Cơm chiên rau củ	Pain de viande "meatloaf pork" sauce BBQ Pdt sautées Ổ thịt băm sốt BBQ Khoai tây xào
<b>Légume</b> Rau củ	Courgette Bí ngòi	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Cà rốt, đậu xanh xào	Aubergines sautées Cà tím xào	Haricot Dragon Đậu rồng
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Gelée dessert Rau câu	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'orange Bánh cake cam	Fromage Phô mai
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit 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.



# CAFETERIA - KIOSK

## MENU DU MOIS DE MARS



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

<b>LES SANDWICHES</b> TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	<b>Baguette</b>	<b>Sandwich Jambon Beurre</b> Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	<b>Sandwich BLT</b> Bacon, salade, tomate <i>BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua</i>	<b>Salami Italia</b> Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo <i>Salami Y : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo</i>	<b>Hamburger du jour</b> Salade, tomates, oignons, cornichons, mayo (viande en fonction des jours) <i>Bánh Burger, Xà lách, cà chua, hành tây, dưa chua, mayo</i>	<b>SPECIAL</b> en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
	<b>Panini</b>	<b>Hot Italian</b> Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	<b>Poulet Chipotle</b> Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo <i>Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo</i>	<b>Thon Melty</b> Thon, bacon, oignon frit, tomate, fines herbes <i>Cá ngừ, hành phi, cà chua, rau thom</i>	<b>Caprese Veggie</b>  Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i>	
	<b>Avec</b>	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>				
<b>LES SALADES</b> TẤT CẢ CÁC XÀ LÁCH	<b>Salade Niçoise</b> Haricots verts, olives, tomates, œuf, thon, oignons. <i>XL Niçoi : Đậu cove, ô liu, cà chua, trứng, cá ngừ, hành tây</i>	<b>Salade de poulet</b> Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	<b>Salade Méli Tom (crevettes)</b> Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage <i>Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai</i>	<b>Asia Veggie</b>  Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame... <i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhât, hành phi, bạc hà</i>	<b>SPECIAL</b> en FONCTION des jours (voir tableau du jour)	
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với món salad ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng ( trái cây hoặc tráng miệng trong ngày )</i>					
<b>LES TARTES, QUICHES</b> TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	<b>Lasagne au bœuf</b> Pâte, bœuf, béchamel, fromage <i>Lasanha bò, bot mi, kem, phomai</i>	<b>Rouleaux printemps</b> Galette riz, nouilles, porc, crevettes <i>Gỏi cuốn tôm, thịt</i>	<b>Toast aux champignons lardons</b> Champignon, lardons, oignons, aubergines <i>Bánh toast nấm, thịt xông khói</i>	<b>Toast végétarien</b>  Purée d'avocat, tomates, salades <i>Bánh chay : Bơ nghiền, cà chua, xà lách</i>	<b>SPECIAL</b> en FONCTION des jours (voir tableau du jour)	
	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.