






Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 27 au 31 mars 2022
từ 27 Đến 31 Tháng 3



Sem / Tuần S 15	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 russe XL Nga	Salade de betteraves à l'orange XL củ dền cắt khối, cà chua, cam	Salade de concombres XL dưa leo (cắt lát)	Œuf Mimo Rosy Trứng luộc đỏ Rosy	
		Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Salade mixte au boeuf Xà lách trộn thịt bò	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade de tomates aux œufs XL cà chua trứng luộc
	Soupe Súp	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi 	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Rôti de porc Pdt au four  Heo rô ti Khoai tây đút lò	Escalope de poulet panée aux épices Pâtes Ức gà tẩm bột chiên xù ngũ vị Mì Ý	Bolognaise Spaghetti Bò hầm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Omelette aux herbes Pdt sautées Trứng omelet với rau thơm Khoai tây xào	Poisson grillé à la Provençale Coquillettes Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Nui ống "con tôm"
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím đút lò, kem
	Asiatique Món á	Poisson grillé sauce Tamarin Pâtes aux légumes Cá chiên sốt me Nui rau củ (nui A ống màu)	Tofu à la citronnelles, sauce soja Riz à la vapeur Đậu hũ chiên sả, sốt nước tương Cơm trắng	Sauté de porc sauce aigre-douce Riz à la vapeur Heo xào sốt chua ngọt Cơm trắng 	PHO GA (poulet) Phở gà	Bœuf braisé aux épices Riz sauté aux légumes Bò hầm ngũ vị Cơm chiên rau củ
Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hũ và rau củ kho nước tương	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hũ	Mijoté de légumes, haricots Ragu rau củ, hạt đậu	Tagliatelles aux champignons Mì sợi đẹp với nấm, sốt kem	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-fruits Chè Sâm Bồ Lượng	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit de saison Trái cây tươi theo mùa	Compote de pomme Mứt táo	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 27 au 31 mars 2022
từ 27 Đến 31 Tháng 3



Sem / Tuần S 15	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 d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de potiron aux lardons Súp bí và ba rọi	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal Món chính	Poisson grillé sauce Tamarin Pdt au four Cá chiên sốt me Khoai tây đút lò	Escalope de poulet panée aux épices Riz à la vapeur Ức gà tẩm bột chiên xù ngũ vị Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Omelette aux herbes Pdt sautées Trứng omelet với rau thơm Khoai tây xào	Poisson grillé à la Provençale Riz sauté aux légumes Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Cơm chiên rau củ	
Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím đút lò, kem	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-fruit Chè Sâm Bô Lượng	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit de saison Trái cây tươi theo mùa	Compote de pomme Mứt táo	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.



CAFETERIA - KIOSK

MENU DU MOIS DE MARS



DU LUNDI AU VENDREDI - TU' THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	Baguette	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW giambon voi bo</i>	Sandwich BLT Bacon, salade, tomate <i>BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua</i>	Salami Italia Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo <i>Salami Y : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo</i>	Hamburger du jour Salade, tomates, oignons, cornichons, mayo (viande en fonction des jours) <i>Bánh Burger, Xà lách, cà chua, hành tây, dưa chua, mayo</i>	SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
	Panini	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	Poulet Chipotle Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo <i>Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo</i>	Thon Melty Thon, bacon, oignon frit, tomate, fines herbes <i>Cá ngừ, hành phi, cà chua, rau thơm</i>	Caprese Veggie Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, 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	Salade Niçoise Haricots verts, olives, tomates, œuf, thon, oignons. <i>XL Niçoi : Đậu cove, ô liu, cà chua, trứng, cá ngừ, hành tây</i>	Salade de poulet Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Méli Tom (crevettes) 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>	Asia Veggie Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame... <i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhat, hành phi, bạc hà</i>	SPECIAL 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 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	Lasagne au bœuf Pâte, bœuf, béchamel, fromage <i>Lasanha bò, bot mì, kem, phomai</i>	Rouleaux printemps Galette riz, nouilles, porc, crevettes <i>Gỏi cuốn tôm, thịt</i>	Toast aux champignons lardons Champignon, lardons, oignons, aubergines <i>Bánh toast nấm, thịt xông khói</i>	Toast végétarien Purée d'avocat, tomates, salades <i>Bánh chay : Bơ nghiền, cà chua, xà lách</i>	SPECIAL 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.