



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 29 mai au 02 juin 2023
từ 29 Tháng 5 Đến 02 Tháng 6



Sem / Tuần	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
S 24	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de chou au porc Gỏi bắp cải thịt heo	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	Accras de poisson Cá chiên Accras
		Salade de poireaux XL hành paro, sốt giấm	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Toast à la tomate Bánh mì nướng Toast cà chua	Salade d'épinards et champignons Xà lách cải bó xôi, nấm	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi
	Soupe Súp	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngọt nấu thịt	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Saucisses grillées au Paprika Fusilli aux légumes Xúc xích nướng bột ớt Nui xoắn rau củ	Shepherd'spie Parmentier de bœuf à l'Américaine Bò nghiền Shepherd'spie	Poisson grillé citronné Pâtes Cá nướng sốt chanh Mì Ý	Tortilla aux champignons Riz Salsa Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Cơm salsa	Cuisse de poulet rôti Pdt rissolées aux oignons Đùi gà đốt lò Khoai tây xào với hành tay
	Légume Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Légumes sautés Rau củ hạt lựu (cà rốt, đậu xanh, đậu hà lan)	Carotte Cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng
	Asiatique Món á	Pâte Veggie aux poivres Riz à la vapeur Chả chay kho tiêu Cơm trắng	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Curry au porc à la mode Thai Riz à la vapeur Cà ri heo kiểu Thái	Spécialité de Huê BÚN BÒ HUÊ	Poisson frit sauce aux prunes Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt xí muối Mì trứng
	Végétarien Món chay	Pâte Veggie aux légumes, soja Chả chay, rau củ kho tương hạt	Brandade Pdt, champignons Khoai tây, nấm đốt lò kiểu Brandade	Curry aux légumes Cà ri rau củ	Omelette au fromage et légumes Trứng chiên rau củ, phô mai	Pâte Veggie caramélisée aux prunes Chả chay kho xí muối
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN Baba Chè Bả ba	Fromage Phô mai	
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 29 mai au 02 juin 2023
từ 29 Tháng 5 Đến 02 Tháng 6



Sem / Tuần S 24	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	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de Sauporus au porc Canh rau ngọt nấu thịt 	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe Sichuan Súp Tứ Xuyên	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de Sauporus au porc Canh rau ngọt nấu thịt	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal Món chính	Saucisses grillées sauce tomate Riz à la vapeur Xúc xích nướng sốt cà chua  Cơm trắng	Shepherd's pie Parmentier de bœuf à l'Américaine Bò nghiền Shepherd's pie	Poisson grillé citronné Pâtes Cá nướng sốt chanh Mì Ý	Tortilla aux champignons Riz Salsa Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Cơm salsa	Cuisse de poulet rôti Pdt rissolées aux oignons Đùi gà đốt lò Khoai tây xào với hành tây	
Légume Rau củ	Chou blanc chinois Cải thảo	Légumes sautés Rau củ hạt lựu (cà rốt, đậu xanh, đậu Hà lan)	Carotte Cà rốt	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Fromage Phô mai	
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.






CAFETERIA - KIOSK

MENU DU MOIS DE MAI



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

Baguette BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Salami Italia Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo <i>Salami Ý : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo</i>	Banh mi VN au poulet grillé Poulet grillé mariné, concombre, carotte, persil <i>Bánh mì gà nướng : Thịt gà, dưa leo, cà rốt, ngò tây</i>	Tofu Veggie  Tofu, XL, carotte, navet, tomate, coriandre <i>Đậu hũ, XL, cà rốt, củ cải, cà chua, rau mùi</i>	SPÉCIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)	
Panini BÁNH MỠ nướng	Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phô mai, cà chua, dầu ô liu</i>	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini jambon & légumes Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giảm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>	Panini Vérone  Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Vérone : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i>		
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade Niçoise Haricots verts, olives, tomates, œuf, thon, oignons. <i>XL Niçois : Đậu cove, ô liu, cà chua, trứng, cá ngừ, hành tây</i>	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Falafel au poulet cumin Poulet cumin, falafel pois chiche, taboulet, légumes sautés, yaourt, pain grillé <i>Falafel : Gà thì là, falafel đậu chickpea, taboulet, rau xào, sữa chua, bánh mì nướng</i>	Salade Exotique Salade, avocat, ananas, pdt, tomate cerise, crabe, cajou, riz <i>Khóm : XL, bơ, dưa, khoai tây, cà chua bi, thịt cua, hạt điều, cơm</i>		ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)
AUTRES PLATS SALES BÁNH MẶN	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Bánh croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel</i>	Pdt au four British Jacket Pdt, lardons, fromage, béchamel, salade <i>Khoai Anh : khoai tây, thịt xông khói, phô mai, sốt bechamel, xà lách</i>	Tartine Poulet pomme Poulet, pomme, curcuma, mayo <i>Bánh Tartine gà : Gà, táo, nghệ, mayo</i>	Tartine à l'avocat  Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</i>		

En accompagnement avec le sandwich ou avec la salade ou avec la tarte salée ⇨ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour)

Món kèm với bánh mì SW hoặc với món xà lách hoặc 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.