








Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 18 au 22 Septembre 2023
từ 18 Đến 22 Tháng 9



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade Mexicaine Xà lách trộn Mesico	Salade Ecolière XL khoai tây, cà rốt, trứng luộc, mayo	Farandole de salade Xà lách 4 loại (xanh, tím, mam...)	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade Andalouse XL Andalu, ớt chg đỏ, khoai tây, cá ngữ
		Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade Thai au poisson XL cá kiểu Thái	Salade de vermicelles XL miến trộn	Rouleaux Nem au porc Chà giò heo & xà lách 	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay
	Soupe Soup	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hủ nấu thịt băm	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de choux, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de courgettes, pdt Súp bí ngòi, khoai tây
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Aiguillettes de poulet panées aux épices Pdt sautées Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây xào	Boulettes de poisson à la Provençale Coquillettes Cá viên sốt cà chua kiểu Provençale Nui ống "con tôm"	Omelette roulée aux champignons Fusilli Trứng cuộn nấm Nui xoắn	Hachis Parmentier de bœuf Purée de Pdt Bò nghiền Parmentier Khoai tây nghiền	Burger de porc Frites   Bánh Burger heo Khoai tây chiên
	Légume Rau củ	Courgette Bí ngòi	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chou Cantonais Cải ngồng	Carottes Vichy Cà rốt xào bơ tây Vichy	Epinards Cải bó xôi
	Asiatique Món á	Fruits de mer et viande caramélisés Riz à la vapeur Hải sản kho thịt  Cơm trắng	Bœuf braisé à l'ananas Riz à la vapeur Bò hầm với thơm Cơm trắng	Mijoté de porc sucré/épicé Riz à la vapeur  Thịt heo hầm cay ngọt Cơm trắng	Poulet rôti au miel Riz sauté à la ciboulette Gà rô ti mật ong Cơm chiên giòn	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Mijoté de tofu, haricots Ragu tàu hủ với rau củ	Sauté de nouilles style Coréen Mì xào hàn quốc	Lasagne aux légumes Bánh nướng rau củ " Lasagna "	Tofu braisé à l'ananas Đậu hủ kho thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Gâteau à la carotte Bánh cà rốt	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt trái cây	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 18 au 22 Septembre 2023
từ 18 Đến 22 Tháng 9



Sem / Tuần S 38	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hũ nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de choux, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hũ nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de choux, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao
Plat principal Món chính	Aiguillettes de poulet panées aux épices Pdt sautées Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây xào	Bœuf braisé à l'ananas Riz à la vapeur Bò hầm với thơm Cơm trắng	Omelette roulée aux champignons Fusilli Trứng cuộn nấm Nui xoắn	Poulet rôti au miel Riz sauté à la ciboulette Gà rô ti mật ong Cơm chiên ngô	 Poisson frit Frites Cá chiên Khoai tây chiên 	
Légume Rau củ	Courgette Bí ngòi	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chou Cantonais Cải ngồng	Carottes Vichy Cà rốt xào bơ tây Vichy	Epinars Cải bó xôi	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Gâteau à la carotte Bánh cà rốt	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt trái cây	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 SEPTEMBRE 2023



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	Baguette	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon 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>
	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 Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croustons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Méli Tom (crevettes) Crevettes, pomelo, betterave, croustons, 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 nhật, hành phi, bạc hà</i>
	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>			

LES TARTES, QUICHES TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	Lasagne au bœuf Pâte, bœuf, béchamel, fromage <i>Lasanha bò, bot mi, 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>
	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>			

SPECIAL
en FONCTION des jours
(voir tableau du jour)

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.