



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 25 au 29 Septembre 2023
từ 25 Đến 29 Tháng 5



Sem / Tuần S 39	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI 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 Xả lách	Salade de concombre, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Œuf Mimosa Trứng luộc mayo Mimosa	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua	Salade de riz XL Cơm, cà chua, ớt xanh, hạt bắp, nho khô	Crudité Mexicaine XL rau củ trộn Mexico
		Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de chou & tofu XL bắp cải & đậu hũ	Salade de concombre, tomate, boeuf Gỏi dưa leo, cà chua, thịt bò
	Soupe Soup	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sáo	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và họ tươi thịt heo băm	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Omelette au Thon et champignons Coquillettes Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Nui ống "con tôm"	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Riz à la tomate Bò viên sốt cà chua Cơm cà chua	Côtelette de porc grillée au basilic Purée de Pdt Cốt lết heo nướng lá quế tây Khoai tây nghiền	Cuisse de poulet rôti Polenta en semoule Đùi gà đốt lò Gạo bắp (khô)	Poisson pané sauce aïoli Pdt à la vapeur aux herbes Cá chiên sốt, sốt tỏi Khoai tây hấp với lá thơm
	Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Bok choy Cải thìa	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Gombos Đậu bắp
	Asiatique Món á	Poulet rôti à la sauce Hoisin Riz à la vapeur Gà quay với sốt hoisin Cơm trắng	Poisson Tilapia braisé Pâtes aux œufs Phi lê cá diêu hồng kho Mì trứng	Mijoté de tofu sauce soja Riz parfumé aux feuilles de Pandan Đậu hũ rim nước tương Cơm lá dứa	Sauté de boeuf au tofu et tomate épicée Riz à la vapeur Bò xào đậu hũ, cà chua cay Cơm trắng	Sauté de porc sauce aigre-douce Riz sauté à la ciboulette Heo xào sốt chua ngọt Cơm chiên ngô
	Végétarien Món chay	Spaghetti aux champignons Mì ý sốt kem nấm	Pâtes sautées à la Singapour Bún gạo xào kiểu Singapore	Tofu à la citronnelles, sauce soja Đậu hũ chiên sả, sốt nước tương	Pâte végétarienne sauce tomate Mì căn sốt cà chua	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây đốt lò, rau củ, kem
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt 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 25 au 29 Septembre 2023
từ 25 Đến 29 Tháng 5



Sem / Tuần S 39	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Khai vị	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao 	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Salade de chou & tofu Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm 	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
		Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm
Plat principal Món chính	Omelette au Thon et champignons Coquillettes Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Nui ống "con tôm"	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Riz à la vapeur Bò viên sốt cà chua Cơm trắng	Côtelette de porc grillée au basilic Purée de Pdt Cốt lết heo nướng lá quế tây Khoai tây nghiền 	Cuisse de poulet rôti Riz à la vapeur Đùi gà đút lò Cơm trắng	Poisson pané sauce aïoli Pdt à la vapeur aux herbes Cá chiên xù, sốt tỏi Khoai tây hấp với lá thơm
Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Bok choy Cải thìa	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Gombos Đậu bắp
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt 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 - 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>
	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, 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>
	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 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>
	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.