








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

du 20 au 24 Novembre 2023  
từ 20 Đến 24 Tháng 11



Sem / Tuần S 47	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> Xả lách	Salade russe XL Nga	Salade de carottes, chou blanc XL cà rốt, bắp cải trắng bào sợi	Salade de tomates aux œufs XL cà chua trứng luộc	Salade de mélange crudités Xả lách Mélange : Xả lá xanh, thơm, bánh mì crouton	Salade Californienne Cà chua, đậu Hà Lan, khóm, bắp, hành lá
	<b>Salade</b> Xả lách	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de vermicelles aux crabes XL miến cua 	Épi de maïs grillé Trái bắp nướng mỡ hành	Pain à l'ail Bánh mì nướng tỏi	Tofu pané au curry et sésames Đậu hũ tẩm bột cà ri và mè đen
	<b>Soupe</b> Soup	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de cressons et viande hachée Canh xả lách xoong nấu thịt băm 	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây	Porc grillé sauce à l'orange Pdt au four Heo nướng sốt cam Khoai tây đút lò 	Mijoté de boeuf au Paprika Coquillettes Bò hầm "Paprika" Nui ống "con tôm"	Poisson grillé à la Provençale Riz sauté à l'ail Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Cơm chiên tỏi	Omelette aux herbes Pdt sautées Trứng omelet với rau thơm Khoai tây xào	Poulet braisé Cacciatore Fusilli aux légumes sautées à l'oignon Gà hầm kiểu Y Cacciato Nui xoắn rau củ xào với hành tây
	<b>Légume</b> Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Aubergine Cà tím
	<b>Asiatique</b> Món á	Omelette Vietnamienne Riz à la vapeur Trứng chiên chay kiểu Vietnam Cơm trắng	Cuisse de poulet rôtie sauce aux herbes Riz Pilaf au bouillon de poulet Đùi gà nướng sốt thảo mộc Á Cơm Pilaf nước dùng gà	Boulettes de porc, sauce aigre douce Pâtes aux œufs Heo viên sốt chua ngọt  Mì trứng	Nouilles au porc et raviolis Mì xá xíu, hoành thánh 	Poisson pané sauce Tamarin Riz à la vapeur Cá chiên xù sốt me Cơm trắng
	<b>Végétarien</b> Món chay	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Omelette au fromage Trứng chiên với phô mai	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hủ và rau củ kho nước tương	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-fruits Chè Sâm Bồ Lượng	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xả lách trái cây	Compote de pomme Mứt táo	

**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 Novembre 2023  
từ 20 Đến 24 Tháng 11



Sem / Tuần S 47	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>	<b>MATERNELLE</b> mẫu giáo Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm 	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
	<b>ELEMENTAIRE</b> Tiểu học Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Pain à l'ail Bánh mì nướng tỏi	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
<b>Plat principal</b> Món chính	CE1 & CE2 Omelette Vietnamienne Trung chien chay kieu VN	Cuisse de poulet rôtie sauce aux herbes Riz Pilaf au bouillon de poulet	Boulettes de porc, sauce aigre douce Pâtes aux œufs 	CE1 & CE2 Nouilles au porc & raviolis  Mì xá xíu, hoành thánh 	Poisson pané sauce Tamarin Fusilli aux légumes sautées à l'oignon Cá chiên xù sốt me Nui xoắn rau củ xào với hành tây
	Maternelle & CP : Porc à l'orange Mam non & CP : Trung chien chay VN	Đùi gà nướng sốt Thảo mộc Á Cơm Pilaf nước dùng gà	Heo viên sốt chua ngọt Mì trứng	Maternelle & CP : Omelette, Pdt Mam non & CP : Trung omelet, khoai tay	
<b>Légume</b> Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Aubergine Cà tím
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-ruits Chè Sâm Bồ Lượng	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Compote de pomme Mứt táo

**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 NOVEMBRE 2023



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

<b>Baguette</b> BÁNH MỠ SW	<b>Sandwich Jambon Beurre</b>  Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bơ</i>	<b>Hot Dog</b>  Saucisse, moutarde ou ketchup <i>XX Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà</i>	<b>Le Londonien</b>  Salade, rôti porc, moutarde, fromage, tomate <i>London : thịt heo nướng, mù tạt, phô mai, cà chua</i>	<b>Tofu Veggie</b>  Tofu, XL, carotte, navet, tomate, coriandre <i>Đậu hũ, XL, cà rốt, củ cải, cà chua, rau mùi</i>	<b>SPECIAL</b>  en FONCTION des jours  (voir tableau du jour)	
<b>Panini</b> BÁNH MỠ NƯỚNG	<b>Panini Jambon, fromage</b>  Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giăm bông, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Louisville</b>  Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	<b>Panini Curry</b>  Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>	<b>L'Italien</b>   Fromage, épinard, tomate, pesto <i>Y : Phô mai, rau bina, cà chua, sốt pesto</i>		
<b>LES SALADES</b> XÀ LÁCH	<b>Salade de poulet Kentucky</b>  Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	<b>Bun Garden nem</b>  Salade, nem, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes <i>Bun Cha Gio Garden : Cha gio, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i>	<b>Salade Exotique</b>  Salade, poulet, ananas, patate douce, tomate, avocat, noix de cajou <i>Khoir : XL, thịt gà, khoir, khoai lang, cà chua, quả bơ, hạt điều</i>	<b>Buddha Véggie</b>   Riz, lotus, tofu, patate douce, avocat, mangue, édamamés, oignons frits <i>Buddha chay : Com trắng và gạo lứt, hạt sen, đậu hũ, khoai lang, bơ, xoài, đậu Nhật, hành phi</i>		<b>ĐẶC BIỆT</b>  Tùy từng ngày  (xem bảng đen)
<b>AUTRES PLATS</b> SALÉS BÁNH MẶN	<b>Fougasse saucisse</b>  Saucisse, oignon, moutarde, fromage <i>Xúc xích Fougas, hành tây, mù tạt, phô mai</i>	<b>Nachos &amp; Hash Brown</b>  Chips, légumes, Pdt rissolées <i>Nachos &amp; Khoai tây chiên miếng</i>	<b>NID au jambon, fromage</b>  Jambon, œuf, fromage, crème <i>Bánh mì nướng tổ yến với giăm bông và phô mai</i>	<b>Duo de tartine végétarienne</b>   Poivrons salsa, épinards, édamamé, champignons, noix <i>2 loại bánh mì nướng chay : Ớt chuông 3 màu, cải bó xôi, đậu nành Nhật, nấm, hạt óc chó hoặc hạt điều</i>		
<p>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></p>						

**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.