



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 27 Novembre au 1er Décembre 2023
từ 27 Tháng 11 Đến 01 Tháng 12



Sem / Tuần S 48		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	MEXICO	VENREDI 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 de pâtes, pesto et jambon XL mì Ý thịt nguội, pesto	Salade de betterave XL củ dền (bào sợi)	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade Mexicaine Xà lách trộn Mexico		Salade de carottes & raisins secs XL cà rốt & nho khô
		Salade de tomates XL cà chua	Salade de papaye au porc Gỏi đu đủ thịt heo	Crêpe de riz au porc Bánh ướt thịt heo	Épi de maïs au beurre Trái bắp nướng bơ		Salade de chou au bœuf Gỏi bắp cải thịt bò
	Soupe Súp	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ		Velouté de tomates Súp kem cà chua
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poulet grillé sauce champignon Pdt sautées Gà nướng sốt nấm Khoai tây xào	Boulettes de poisson sauce rouge Coquillettes Cá viên sốt đỏ Nui ống "con tôm"	Omelette au Thon et champignons Purée de Pdt Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Khoai tây nghiền	Picadillo Mexicain au bœuf Riz Salsa Bò băm Mexico Cơm salsa		Porc grillé aux poivres verts Pdt sautées aux oignons Heo nướng sốt tiêu xanh Khoai tây bí xào hành tây
	Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Haricot long Đậu đũa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Courgette Bí ngòi		Chou Pé-Tsaï Cải thảo
	Asiatique Món á	Curry aux fruits de mer Riz à la vapeur Cà ri hải sản Cơm trắng	Mijoté de boeuf à la Vietnamiennne Riz ou Pain Bò kho Cơm trắng hoặc Bánh mì	Sauté de porc aux épices Pâtes aux œufs Heo xào ngũ vị Mì trứng	Poulet sauce épicée "saté" Pâtes aux légumes Gà đút lò, sốt sa tế Mì trứng rau củ (mì màu)		Poisson frit sauce aigre douce Riz Kimchi Coréen Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm Kimchi Hàn Quốc
	Végétarien Món chay	Pdt au four et aux légumes Khoai tây đút lò, rau củ	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên rau củ	Tofu aux champignons soja sauce Đậu hũ non hấp nấm sốt dầu hào	Mijoté de tofu, haricots Ragu tàu hủ với rau củ		Riz sauté végétarien Cơm chiên chay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Capirotada Bánh Mexico		Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây		Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, 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 27 Novembre au 1er Décembre 2023
từ 27 Tháng 11 Đến 01 Tháng 12



Sem / Tuần S 48	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	MEXICO	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 chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ	Velouté de tomates Súp kem cà chua
	ÉLÉMENTAIRE Tiểu học	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ	Velouté de tomates Súp kem cà chua
Plat principal Món chính	Poulet grillé sauce champignon Riz à la vapeur Gà nướng sốt nấm Cơm trắng	Boulettes de poisson sauce rouge Coquillettes Cá viên sốt đỏ Nui ống "con tôm"	Omelette au Thon et champignons Purée de Pdt Trứng chiên cá ngừ, nấm bào ngư Khoai tây nghiền	Picadillo Mexicain au bœuf Riz Salsa Bò băm Mexico Cơm salsa		Porc grillé aux poivres verts Pdt sautées aux oignons Heo nướng sốt tiêu xanh Khoai tây bi xào hành tây
Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Haricot long Đậu đũa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Courgette Bí ngòi		Chou Pé-Tsaï Cải thảo
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Capirotada Bánh Mexico		Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 NOVEMBRE 2023



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

Baguette BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre Bánh SW jambon voi bo	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup XX Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà	Le Londonien Salade, rôti porc, moutarde, fromage, tomate London : thịt heo nướng, mùtạt, phômai, cà chua	Tofu Veggie Tofu, XL, carotte, navet, tomate, coriandre Đậu hũ, XL, cà rốt, củ cải, cà chua, rau mùi	SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
Panini BÁNH MỠ nướng	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate XL, giảm bông, phômai, cà chua	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai	L'Italien  Fromage, épinard, tomate, pesto Y : Phô mai, rau bina, cà chua, sốt pesto	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton	Bun Garden nem Salade, nem, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes Bun Cha Gio Garden : Cha gio, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà	Salade Exotique Salade, poulet, ananas, patate douce, tomate, avocat, noix de cajou Khóm : XL, thịt gà, khóm, khoai lang, cà chua, quả bơ, hạt điều	Buddha Véggie  Riz, lotus, tofu, patate douce, avocat, mangue, édamamés, oignons frits Buddha chay : Com trắng và gạo lứt, hạt sen, đậu hũ, khoai lang, bơ, xoài, đậu Nhật, hành phi	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Fougasse saucisse Saucisse, oignon, moutarde, fromage Xúc xích Fougas, hành tây, mù tạt, phômai	Nachos & Hash Brown Chips, légumes, Pdt rissolées Nachos & Khoai tây chiên miếng	NID au jambon, fromage Jambon, œuf, fromage, crème Bánh mì nướng tổ yến với giảm bông và phô mai	Duo de tartine végétarienne  Poivrons salsa, épinards, édamamé, champignons, noix 2 loại bánh mì nướng chay : Ôt chuông 3 màu, cải bó xôi, đậu nành Nhật, nấm, hạt Ôc chó hoặc hạt điều	
En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm 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.

ĐẶC BIỆT
Tùy từng ngày
(xem bảng đen)