



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 05 au 07 Février 2024
từ 05 Đến 07 Tháng 2



Sem / Tuần		LUNDI	MARDI	MERCREDI		
S 8		THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ		
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì		
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de haricots verts, lardons XL đậu xanh thịt nguội bacon	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách		
		Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải		
	Soupe Soup	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hủ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng		
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé sauce Aurore Pdt vapeur Cá áp chảo sốt kem cà chua Khoai tây hấp	Cuisse de poulet rôtie Fusilli Đùi gà đút lò Nui xoắn	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng		
	Légume Rau củ	Chou-fleur Bông cải trắng	Chou Pé-Tsai, carotte Cải thảo, cà rốt	Haricot Dragon Đậu rồng		
	Asiatique Món á	Poulet braisé aux gingembres Pâtes aux œufs Gà kho gừng Mì trứng	Porc aigre-douce à la Coréenne Riz à la vapeur Heo chua ngọt Hàn Quốc Tangsuyuk Cơm trắng	Bœuf sauté Luc-Lac Pâtes aux œufs Bò lúc lắc Mì trứng		
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Gratin de Pdt aux haricots Khoai tây đút lò với đậu, phô mai	Sauté de pâtes de riz végétarien Hủ tiếu xào chay		
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Lait ou Lait de soja Sữa tươi / Sữa đậu nành	Manioc "Tapioca" à la coco Khoai mì hấp nước cốt dừa			
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruits exotiques confits du Têt Mứt khô 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 05 au 07 Février 2024
từ 05 Đến 07 Tháng 2



Sem / Tuần S 8	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ		
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì		
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	
Plat principal Món chính	Poisson grillé sauce Aurore Pdt vapeur Cá áp chảo sốt kem cà chua Khoai tây hấp	Cuisse de poulet rôtie Fusilli Đùi gà đút lò Nui xoắn	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng		
Légume Rau củ	Chou-fleur Bông cải trắng	Chou Pé-Tsaï, carotte Cải thảo, cà rốt	Haricot Dragon Đậu rồng		
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Lait ou Lait de soja Sữa tươi / Sữa đậu nành	Manioc "Tapioca" à la coco Khoai mì hấp nước cốt dừa		
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruits exotiques confits du Têt Mứt khô 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 DE JANVIER / FEVRIER 2024



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

Baguette BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre	Sandwich Club	Banh Mi Thit VN	Poulet mayonnaise	SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
	Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i>	Salade, poulet, tomate, mayonnaise <i>Bánh SW gà mayo, XL, cà chua</i>	
Panini BÁNH MỠ nướng	Panini Jambon, fromage	Panini Louisville	Panini Porc Pané	Panini Grèque 	ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)
	Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Porc, salade, chou mayo, tomate <i>Heo "pané" tẩm bột, salad, sốt mayo, cà chua</i>	Féta, légumes, pesto sauce <i>Hylap : Phô mai féta, rau củ, sốt pesto</i>	
LES SALADES XÁ LÁCH	Salade de poulet Kentucky	Salade Limousine	Salade Falafel au poulet cumin	SuperFood salad 	
	Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	Salade, tomate, boeuf, oeuf dur, fromage, croûtons <i>XL Limousi : XL, cà chua, thịt bò, trứng luộc, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	Poulet cumin, falafel pois chiche, taboulet, légumes sautés, yaourt, pain grillé <i>Falafel : Gà thi là, falafel đậu chickpea, taboulet, rau xào, sữa chua, bánh mì nướng</i>	Patate douce, carottes, célerie, betteraves, graines <i>Superfood : Khoai lang, cà rốt, cần tây, củ dền, hạt</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria	Croque Monsieur	Galette de riz "Banh Cuon"	Quiche aux poireaux 	
	Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel</i>	Galette riz, porc haché, champignon, soja <i>Banh cuong, thịt heo xay, nấm, giá</i>	Poireaux, oignon, oeuf, lait <i>Quiche hành paro, hành tây, trứng, sữa</i>	

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.