



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 04 au 08 mars 2024
từ 04 Đến 08 Tháng 3



Sem / Tuần S 12	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de légumes à l'italienne Xà lách rau củ trộn kiểu Ý	Farandole de salade Xà lách 4 loại (xanh, tím, mam...)	Salade de betteraves aux pommes XL củ dền, táo (cắt lát)	Salade de maïs XL bắp xào	Salade de carottes râpées XL cà rốt
		Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Maki aux œufs Rau củ cuộn Maki với trứng
	Soupe Súp	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe de crabe Súp cua	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé au basilic Pdt grillées Heo nướng lá quế tây Khoai tây nướng	Poulet grillé sauce à l'orange Macaroni Gà nướng sốt cam Nui ống "Macaroni"	Omelette poivrons et bacon Pdt à la vapeur aux herbes Trứng cuộn ớt chuông, ba roi xông khói Khoai tây hấp với lá thơm	Soupe de nouilles au poisson "Banh Canh" BÁNH CANH CÁ	Poulet braisé Cacciatore Riz sauté aux légumes Gà hầm kiểu Y Cacciato Cơm chiên rau củ
	Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt
	Asiatique Món á	Pâte de poisson à la sauce tamarin Pâtes aux œufs Chả cá chiên sốt me Mì trứng	Mijoté de bœuf à la carottes Riz ou Pain Bò kho với cà rốt Cơm trắng hoặc Bánh mì	Porc grillé à l'oignons Riz à la vapeur Heo nướng mỡ hành Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce tomate Riz à la vapeur Bò viên sốt cà chua Cơm trắng	Poisson à la sauce soja Pâtes aux œufs Cá chiên sốt nước tương Mì trứng
	Végétarien Món chay	Tofu braisé à l'anas Đậu hũ kho thơm	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Tofu aux champignons soja sauce Đậu hũ non hấp nấm sốt dầu hào	Sauté de nouilles aux légumes Mì xào rau củ
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Pommes rôties au miel Táo nướng mật ong	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 04 au 08 mars 2024
từ 04 Đến 08 Tháng 3



Sem / Tuần S 12	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe de crabe Súp cua 	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe de crabe Súp cua	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
Plat principal Món chính	Porc grillé au basilic Pdt grillées Heo nướng lá quế tây Khoai tây nướng 	Poulet grillé sauce à l'orange Macaroni Gà nướng sốt cam Nui ống "Macaroni"	Omelette poivrons et bacon Riz à la vapeur Trứng cuộn ớt chuông, ba roi xông khói Com trắng	Boulettes de bœuf sauce tomate Riz à la vapeur Bò viên sốt cà chua Com trắng	Poisson à la sauce soja Pâtes aux œufs Cá chiên sốt nước tương Mì trứng	
Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Pommes rôties au miel Táo nướng mật ong	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 DE MARS 2024



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Salami Italia Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo <i>Salami Ý : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo</i>	Burger du jour Salade, tomates, oignons, (viande en fonction des jours)... <i>Bánh Burger, Xà lách, cà chua, hành tây, thịt...</i>	SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Porc Pané Porc, salade, chou mayo, tomate <i>Heo "pané" tằm bột, salad, sốt mayo, cà chua</i>	Caprese Veggie  Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	Bun Garden Nem 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>	Multi-bol veggie  Riz, mangue, édամamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat. <i>Multi-bol : Com Nhật, xoài, đậu Nhật, bí ngòi, củ dền, củ cải đỏ, bắp hạt, đậu phụ xù, bơ.</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Fougasse saucisse Saucisse, oignon, moutarde, fromage <i>Xúc xích Fougas, hành tây, mù tạt, phô mai</i>	Croque Rustique Pain noir, jambon, fromage, béchamel <i>Croque Rustique : bánh mì đen hạt, giăm bông, phô mai, bechamel</i>	Tartine à l'avocat  Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</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>				

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.