



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 01 au 05 avril 2023
từ 01 Đến 05 Tháng 4



Sem / Tuần S 16	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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Chou Coleslaw Bắp cải tím & trắng trộn Coleslaw	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade Méli-mélo XL hỗn hợp Meli-melo	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade de haricots verts, Pdt XL đậu cô ve, khoai tây
	Soupe Súp	Salade de carottes aux piments rouges XL cà rốt & ớt chuông đỏ	Salade de cœur de palmier, carottes Gỏi củ hủ dừa, cà rốt	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
	Soupe Súp	Soupe de grenouilles Súp ếch	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de pommes de terre et épinards Súp khoai tây, cải bó xôi	Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe aux légumes Súp rau củ
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Emincé de porc sauce tomate Pâtes Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Mì Ý	Bœuf tomate, pesto à l'Italienne Fusilli Bò băm Ý cà chua, pesto Núi xoắn	Poisson pané et sauce tartare Riz à la vapeur Cá chiên xù, Sốt tartar CƠM trắng	Œufs brouillés à la Provençale Trứng khuấy kiểu Provençale	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Epinards Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt
	Asiatique Món á	Poisson braisé aux oignons Riz à la vapeur Cá kho hành Cơm trắng	Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam CƠM trắng	Saucisses grillées sauce BBQ Pâtes aux œufs Xúc xích nướng sốt BBQ Mì trứng	Mijoté de bœuf à la Vietnamienne Hủ tiếu bò kho	Pâte de poisson braisée à l'ananas Riz à la vapeur Chà cá kho thơm CƠM trắng
	Végétarien Món chay	Pâtes Vég, champignons mijotés au poivre Mì cần, nấm rom và rau củ kho tiêu	Tofu aux gingembres et soja Đậu hủ hấp gừng, sốt tương	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Sauté de pâtes de riz végétarien Hủ tiếu xào chay	Pâte Véggie caramélisée aux prunes Chả chay kho xí muối
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 01 au 05 avril 2023
từ 01 Đến 05 Tháng 4



Sem / Tuần S 16	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	Soupe de grenouilles Súp ếch 	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt 	Soupe de pommes de terre et épinards Súp khoai tây, cải bó xôi	Velouté aux oignons Súp kem hành tây 	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
		Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de pommes de terre et épinards Súp khoai tây, cải bó xôi	Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
Plat principal Món chính	Poisson braisé aux oignons Riz à la vapeur Cá kho hành  Cơm trắng	Bœuf tomate, pesto à l'italienne Fusilli Bò bằm Ý cà chua, pesto Nui xoắn	Saucisses grillées sauce BBQ Riz à la vapeur Xúc xích nướng sốt BBQ  Cơm trắng	Mijoté de bœuf à la Vietnamienne Hủ tiếu bò kho  Maternelle : Œuf brouillé, pâtes Mam non : trung khoai, nui	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền
		Légume Rau củ	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 1er au 05 avril 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" tẩm 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, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</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, édnamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat. <i>Multibol : 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>Croq Rustique : bánh mì đen hạt, giảm 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.