



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 22 au 26 avril 2024
từ 22 Đến 26 Tháng 4



Sem / Tuần S 19	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ 5	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette -	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Cake aux épinards Bánh cải bó xôi	Salade Californienne Cà chua, đậu Hà Lan, khoai, bắp, hành lá	Chou rouge, pommes mayo Bắp cải tím và táo Coleslaw	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade verte aux lardons Xà lách thịt heo xông khói
		Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Tiges de Lotus en salade Gỏi ngó sen chay	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade Grecque XL kiểu Hy Lạp	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
	Soupe Súp	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe Grecque de riz au citron Súp cơm chanh kiểu Hy Lạp	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson pané à la sauce tartare Macaroni Cá chiên xù, Sốt tartar Nui ống "Macaroni"	Poulet grillé citronné Pdt sautées Gà nướng với lá chanh Khoai tây xào	Œufs brouillés à la ciboulette Riz Pilaf au bouillon de légume Trứng khuấy hành lá Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Moussaka au bœuf Purée de Pdt Bò cà tím ớt lò Musaka Khoai tây nghiền	Porc grillé sauce aux pommes Polenta aux champignons Thịt heo nướng sốt táo Gạo bắp xào với nấm
	Légume Rau củ	Haricot vert, mini maïs Đậu cove, bắp non	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chou Cantonais Cải ngồng	Epinards Cải bó xôi	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy
	Asiatique Món á	Bœuf braisé à l'ananas Riz à la vapeur Bò hầm với thơm Cơm trắng	Sauté de fruits de mer à la sauce tomate Riz sauté à la ciboulette Hải sản xào sốt cà chua Cơm chiên ngó	Tofu farci au porc, sauce tomate Pâtes aux œufs Đậu hủ nhồi thịt sốt cà chua Mì trứng	Cuisse de poulet à l'ail et nuoc- mam Riz à la vapeur Đùi gà chiên nước mắm tỏi phi Cơm trắng	Poisson braisé aux oignons Riz à la vapeur Cá kho hành Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Mijoté de légumes, haricots Ragu rau củ, hạt đậu	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngó, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Gratin d'aubergines et courgettes Cà tím, bí ngòi sốt kem ớt lò	Tofu braisé à l'ananas Đậu hủ kho thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Fanouropita cake citron Bánh Fanouropita Hy Lạp	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit 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 & Elémentaire"
Mẫu Giáo & Tiểu Học

du 22 au 26 avril 2024
từ 22 Đến 26 Tháng 4



Sem / Tuần S 19	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI 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 à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe Grecque de riz au citron Súp cơm chanh kiểu Hy Lạp	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de chou-fleur Canh bông cải trắng	Soupe Grecque de riz au citron Súp cơm chanh kiểu Hy Lạp	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal Món chính	Poisson pané à la sauce tartare Macaroni Cá chiên xù, Sốt tartar Nui ống "Macaroni"	Poulet grillé citronné Pdt sautées Gà nướng với lá chanh Khoai tây xào	Œufs brouillés à la ciboulette Riz Pilaf au bouillon de légume Trứng khuấy hành lá Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Moussaka au bœuf Purée de Pdt Bò cà tím ớt lò Musaka Khoai tây nghiền	Porc grillé sauce aux pommes Polenta aux champignons Thịt heo nướng sốt táo Gạo bắp xào với nấm 	
Légume Rau củ	Haricot vert, mini maïs Đậu cove, bắp non	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chou Cantonais Cải ngồng	Epinards Cải bó xôi	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Fanouropita cake citron Bánh Fanouropita Hylap	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit 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 d'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>	Poulet mayonnaise Salade, poulet, tomate, mayonnaise <i>Bánh SW gà mayo, XL, cà chua</i>	Le Londonien Salade, rôti porc, moutarde, fromage, tomate <i>London : thịt heo nướng, mùtạt, phô mai, cà chua</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 jambon & légumes Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giảm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>		Caprese Veggie  Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i>
Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phô mai, cà chua, dầu ô liu</i>		Panini Dublin Poisson pané, fromage, tomate, mayo <i>Ailen : Cá xù, phô mai, cà chua, mayo</i>	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>		
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade Méli Tom (crevettes) Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage <i>Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai</i>	Jamaïcain au poulet Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>	Buddha Véggie  Riz, lotus, tofu, patate douce, avocat, mangue, édamamés, oignons frits <i>Buddha chay : Cơm trắng và gạo lứt, hạt sen, đậu hũ, khoai lang, bơ, xoài, đậu Nhật, hành phi</i>		ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)
	Autres plats salés BÁNH MẶN	Quiche Lorraine Lardon, champignon, fromage <i>Quich Loren : Thịt ba rọi, nấm, phô mai, kem</i>	Galette de riz "Banh Cuon" Galette riz, porc haché, champignon, soja <i>Banh cuong, thịt heo xay, nấm, giá</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.