



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 06 au 10 mai 2024
từ 06 Đến 10 Tháng 5



Sem / Tuần	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
S 21	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de maïs XL bắp xào	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Salade de carottes râpées XL cà rốt	Salade Piémontaise XL khoai tây xúc xích, dưa chua	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)
	Salade Xà lách	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Salade Thai au poisson XL cá kiểu Thái	Salade de mangue, crevettes séchées Gỏi xoài trộn tôm khô	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà
	Soupe Súp	Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de Sauropus au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé citronné Pâtes aux légumes Cá nướng sốt chanh Nui rau củ	Poulet grillé sauce champignon Duo de purée Gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền hai loại	Omelette aux légumes Pdt sautées Trứng cuộn rau củ Khoai tây xào	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Porc grillé aux poivres verts Riz Salsa Heo nướng sốt tiêu xanh Cơm salsa
	Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Sauté de légumes Rau củ trộn	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào
	Asiatique Món á	Mijoté de boeuf à la Vietnamiennne Riz à la vapeur Bò kho Cơm trắng	Curry aux fruits de mer Riz à la vapeur Cà ri hải sản Cơm trắng	Porc braisé à l'ananas Pâtes aux œufs Heo kho thơm Mì trứng	Ailes de poulet grillé à la sauce nuoc-mam Riz à la vapeur Cánh gà chiên nước mắm Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
	Végétarien Món chay	Sauté de nouilles aux légumes Mì xào rau củ	Tofu, aubergines braisés au soja Đậu hủ, cà tím kho nước tương	Riz Thai aux légumes Cơm chiên Thai (hành tây, cà rốt, trứng, gừng, hẹ, đậu phộng, chanh, dầu mè)	Jeune tofu vapeur à la sauce soja Đậu hủ non chưng tương hột	Sauté de champignons à la citronnelle Nấm bào ngư xào xả
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'ananas Bánh thơm	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 06 au 10 mai 2024
 từ 06 Đến 10 Tháng 5



Sem / Tuần S 21	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Khai vị	Consommé de légumes et nouilles Súp rau củ với nui sao	Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
		Soupe de nouilles au porc Bánh canh thịt heo	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi
Plat principal Món chính	Poisson grillé citronné Pâtes aux légumes Cá nướng sốt chanh Nui rau củ	Poulet grillé sauce champignon Duo de purée Gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền hai loại	Porc braisé à l'anas Riz à la vapeur Heo kho thơm Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Porc grillé aux poivres verts Riz à la vapeur Heo nướng sốt tiêu xanh Cơm trắng
Légume Rau củ	Bok choy Cải thìa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Sauté de légumes Rau củ trộn	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'anas Bánh thơm	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'anas/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.






CAFETERIA - KIOSK

MENU de MAI 2024



DU LUNDI AU VENDREDI - TŨ 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>	Banh Mi Thịt VN Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</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" tâm bột, salad, sốt mayo, cà chua</i>	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>		
	Jamaïcain au poulet Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	Panini Sweet  Patate douce, tomate, fromage, tapenade <i>Khoai lang, cà chua, phô mai, ô liu nghiền</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 crouton</i>	Salade César Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage, croûton <i>César : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Bol Sriracha  Riz sushi, courgette, aubergine, carotte, maïs, oignons rissolés, gingembre, graines de sésame, mayo sriracha <i>Sriracha bol : Com tròn ngâm giấm Nhật, bí ngòi, cà tím, cà rốt, ngô, hành tây chiên, gừng, vừng, sốt sriracha mayo</i>		ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Le Flammekueche Jambon, oignon, mozza, crème, muscade <i>Tart Flamenk : Giảm bông, hành tây, phô mai mozzarella, kem, nhục đậu khấu</i>	Pizza du jour Sauce tomate, fromage mozza... <i>Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...</i>	Quiche poireaux, Pdt  Poireaux, pommes de terre, oignon, fromage <i>Quiche hành paro, khoai tây, hành tây, phô mai</i>		