



## Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 20 au 24 Mai 2024  
từ 20 Đến 24 Tháng 5



Sem / Tuần S 23	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
<b>Entrée - Món khai vị</b>	<b>Salade</b> Xà lách	Salade de papaye oignons frits Gỏi đu đủ chay hành phi	Salade de vermicelles au poulet XL miễn gà	Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua	Salade de vermicelle Thai XL miễn Thai
		Salade de betterave XL củ dền	Salade de carottes râpées XL cà rốt	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade verte, tomates Xà lách xanh trộn cà chua	Salade de concombre, maïs XL dưa leo (cắt khối), bắp hạt
	<b>Soupe</b> Sup	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
<b>Plat principal - Món chính</b>	<b>Occidental</b> Món tây	Poisson au four à l'italienne Coquillettes  Cá đút lò kiểu Ý Núi ống "con tôm"	Poulet Basquaise Riz à la vapeur  Gà hầm kiểu Basque Cơm trắng	Omelette aux herbes Pdt vapeur aux herbes et lardons  Trứng omelet với rau thơm Khoai tây hấp với rau thơm và thịt xông khói	Escalope de poulet au pesto Spaghetti  Ức gà sốt Pesto Mì Ý Spagheti	Mijoté de porc sauce brune Riz sauté aux champignons  Heo nấu sốt nâu Cơm chiên nấm
	<b>Légume</b> Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Đậu cove, susu, đậu hà Lan xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
	<b>Asiatique</b> Món á	Bœuf braisé à l'ananas Riz à la vapeur  Bò hầm với thơm Cơm trắng	Fruits de mer sautés sauce aigre-douce Pâtes aux œufs  Hải sản xào thập cẩm, sốt chua ngọt Mì trứng	Porc grillé à la sauce tamarin Riz à la vapeur  Heo nướng sốt me Cơm trắng	Bœuf à la tomate à l'italienne Riz à la vapeur  Bò hầm Ý cà chua Cơm trắng	Poisson pané à l'aneth, sauce cocktail Pâtes aux œufs  Cá chiên xù thì là, sốt cocktail Mì trứng
	<b>Végétarien</b> Món chay	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Sauté de nouilles style Coréen Mì xào Hàn Quốc	Pâte Veggie aux poivres Chà chay kho tiêu	Mijoté de tofu à la coco Đậu hủ khìa nước dừa	Chakchouka d'aubergines aux œufs Trứng Chakucha (cà tím, ớt chuông đỏ, trứng, ớt bột, trứng)
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Sacripantina génoise Bánh bông lan Ý	Yaourt Sữa chua	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 20 au 24 Mai 2024  
từ 20 Đến 24 Tháng 5



Sem / Tuần S 23	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
<b>Pain</b> Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
<b>Entrée - Khai vị</b>	<b>MATERNELLE</b> mẫu giáo	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
	<b>ELEMENTAIRE</b> Tiểu học	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
<b>Plat principal</b> Món chính	Poisson au four à l'italienne Coquillettes Cá đút lò kiểu Ý Núi ống "con tôm"	Poulet Basquaise Riz à la vapeur Gà hầm kiểu Basque Cơm trắng	Omelette aux herbes Pdt vapeur aux herbes et lardons Trứng omelet với rau thơm Khoai tây hấp với rau thơm và thịt xông khói	Escalope de poulet au pesto Spaghetti Ức gà sốt Pesto Mì Ý Spagheti	Mijoté de porc sauce brune Riz sauté aux champignons Heo nấu sốt nâu Cơm chiên nấm	
<b>Légume</b> Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Đậu cove, susu, đậu hà Lan xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	
<b>Produit Laitier</b> Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Sacripantina génoise Bánh bông lan Ý	Yaourt Sữa chua	
<b>Dessert</b> Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 MAI 2024



DU LUNDI AU VENDREDI - TŨ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

<p><b>BAGUETTE</b> <b>BÁNH MỠ SW</b></p>	<p><b>Sandwich Jambon Beurre</b></p> <p>Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i></p>	<p><b>Thon mayonnaise</b></p> <p>Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i></p>	<p><b>Banh Mi Thịt VN</b></p> <p>Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i></p>	<p><b>SPECIAL</b> en FONCTION des jours (voir tableau du jour)</p> <p><b>ĐẶC BIỆT</b> Tùy từng ngày (xem bảng đen)</p>
<p><b>PANINI</b> <b>BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP</b></p>	<p><b>Panini Louisville</b></p> <p>Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i></p>	<p><b>Panini jambon &amp; légumes</b></p> <p>Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giảm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i></p>	<p><b>Caprese Veggie</b> </p> <p>Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i></p>	
	<p><b>Chorizo</b></p> <p>XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phô mai, cà chua, dầu ô liu</i></p>	<p><b>Panini Dublin</b></p> <p>Poisson pané, fromage, tomate, mayo <i>Ailen : Cá xù, phô mai, cà chua, mayo</i></p>	<p><b>Panini Curry</b></p> <p>Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i></p>	
<p><b>LES SALADES</b> <b>XÀ LÁCH</b></p>	<p><b>Salade Niçoise</b></p> <p>Haricots verts, olives, tomates, œuf, thon, oignons. <i>XL Niçoi : Đậu cove, ô liu, cà chua, trứng, cá ngừ, hành tây</i></p>	<p><b>Jamaïcain au poulet</b></p> <p>Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i></p>	<p><b>Bol Sriracha végétarien</b> </p> <p>Riz sushi, courgette, aubergine, carotte, maïs, oignons rissolés, gingembre, graines de sésame, mayo sriracha <i>Sriracha chay : Com tròn ngâm giấm Nhật, bí ngòi, cà tím, cà rốt, ngô, hành tây chiên, gừng, hạt mè, sốt sriracha mayo</i></p>	
<p><b>AUTRES PLATS SALÉS</b> <b>BÁNH MẶN</b></p>	<p><b>Assortiment Cafétéria</b></p> <p>Sandwiche, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i></p>	<p><b>Rouleaux printemps</b></p> <p>Galette riz, nouilles, porc, crevettes <i>Gỏi cuốn tôm, thịt</i></p>	<p><b>Quiche aux poireaux</b> </p> <p>Poireaux, oignon, œuf, lait <i>Quiche hành paro, hành tây, trứng, sữa</i></p>	