



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 10 au 14 juin 2024
từ 10 Đến 14 Tháng 6



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
S 26						
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 carottes & raisins secs XL cà rốt & nho khô	Salami, beurre doux Thịt nguội "Salami" bơ lạt	Salade de tomates XL cà chua	Salade Parisienne Xà lách Paris khoai tây, trứng luộc, giăm bông, nấm	Salade orientale XL phượng đồng
		Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối	Sushi de légumes Rau củ cuộn Sushi	Salade de vermicelles XL miến trộn
	Soupe Súp	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hủ	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	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 aux herbes Pdt grillées Heo nướng lá thơm Khoai tây nướng	Moussaka au bœuf Riz Pilaf au bouillon de légume Bò cà tím dứt lò Musaka Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Nuggets de poisson Coquillettes Cá tẩm bột chiên xù Nui ống "con tôm"	Omelette Fritata aux champignons Pâtes aux œufs Trứng chiên Fritata nấm (nấm, kem, cà bó xôi, phô mai) Mì trứng	Poulet grillé sauce à l'orange Gratin Dauphinois Gà nướng sốt cam Khoai tây kem dứt lò dōfinoa
	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	Mijoté de tofu, haricots Riz à la vapeur Ragu tàu hủ với rau củ Cơm trắng	Poulet braisé aux gingembres Pâte aux œufs tagliatelles Gà kho gừng Mì trứng sợi dẹp	Porc braisé à la coco Riz à la vapeur Heo ram nước dừa Cơm trắng	Bœuf braisé aux épices Riz aux feuilles de Pandan ou riz blanc Bò hầm ngũ vị Cơm lá dứa hoặc cơm trắng	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Mijoté de tofu, haricots Ragu tàu hủ với rau củ	Pâte végétarien à la citronnelle Mì căn xào xả	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	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	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 10 au 14 juin 2024
từ 10 Đến 14 Tháng 6



Sem / Tuần S 26	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 de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
Plat principal Món chính	Porc grillé aux herbes Riz à la vapeur heo nướng lá thơm  Cơm trắng	Moussaka au bœuf Riz Pilaf au bouillon de légume Bò cà tím đút lò Musaka Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Nuggets de poisson Coquillettes Cá tẩm bột chiên xù Nui ống "con tôm"	Omelette Fritata aux champignons Pâtes aux œufs Trứng chiên Fritata nấm (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai) Mì trứng	Poulet grillé sauce à l'orange Gratin Dauphinois Gà nướng sốt cam Khoai tây kem đút lò delfino	
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	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	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	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 de JUIN 2024



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

<p>BAGUETTE BÁNH MỠ SW</p>	<p>Sandwich Jambon Beurre</p> <p>Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i></p>	<p>Thon mayonnaise</p> <p>Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i></p>	<p>Sandwich Club</p> <p>Salade, jambon, fromage, œuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i></p>	<p>SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)</p>	
<p>PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP</p>	<p>Panini Louisville</p> <p>Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Panini Berlinois</p> <p>Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Caprese Veggie </p> <p>Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i></p>		
<p>Panini Jambon, fromage</p> <p>Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Poulet Chipotle</p> <p>Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo <i>Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo</i></p>	<p>Panini Grèque </p> <p>Féta, légumes, pesto sauce <i>Hylap : Phô mai féta, rau củ, sốt pesto</i></p>			
<p>LES SALADES XÀ LÁCH</p>	<p>Salade de poulet Kentucky</p> <p>Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng crouton</i></p>	<p>Porkebol</p> <p>Porc effiloché, maïs, avocat sésames, haricots noirs, sésames, Pdt, riz <i>Pokebol : Heo xe, bắp hạt, đậu đen, trai bo hạt mè đen, khoai tây, Com trộn gạo lứt</i></p>	<p>Asia Veggie </p> <p>Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame... <i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhát, hành phi, bạc hà</i></p>		<p>ĐẶC BIỆT Tùy từng ngày (xem bảng đen)</p>
<p>AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN</p>	<p>Croque Monsieur</p> <p>Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel</i></p>	<p>NID au jambon, fromage</p> <p>Jambon, œuf, fromage, crème <i>Tổ yến : Bánh mì nướng gói giảm bông và phô mai</i></p>	<p>Tartine à l'avocat </p> <p>Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</i></p>		

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.