



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 04 au 05 septembre 2025
từ 04 Đến 05 Tháng 9



Sem / Tuần S 40		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì					Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách				Salade de tomates XL cà chua	Salade Panzanella Xà lách Ý, bánh mì, cà chua, cà rốt, đậu xanh, hành tây
					Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de vermicelles au poulet XL miễn gà
	Soupe Súp				Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây				Poulet grillé sauce champignon Purée de Pdt Gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền	Porc grillé aux poivres verts Riz Salsa Heo nướng sốt tiêu xanh Cơm salsa 
	Légume Rau củ				Bok choy Cải thìa	Haricot long, carotte Đậu đũa, cà rốt
	Asiatique Món á				Curry de bœuf Indien Riz à la vapeur Cà ri bò kiểu Ấn Độ Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
	Végétarien Món chay				Pâte végétarienne sauce tomate Mì cần sốt cà chua	Pdt au four et aux légumes Khoai tây nướng lò, rau củ
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa					Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng					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 04 au 05 septembre 2025
từ 04 Đến 05 Tháng 9



Sem / Tuần S 40		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì					Pain complet - Bánh mì nguyên cám	Baguette - Bánh mì
Entrée - Khai vị	MATERNELLE Mẫu giáo				Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
	ELEMENTAIRE Tiểu học				Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal Món chính					Poulet grillé sauce champignon Purée de Pdt Gà nướng sốt nấm Khoai tây nghiền	Poisson frit sauce aigre douce Riz Salsa Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm salsa
Légume Rau củ					Bok choy Cải thìa	Haricot long, carotte Đậu đũa, cà rốt
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa					Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng					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 04 au 26 Septembre 2025



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bơ</i>	Chorizo pesto Chorizo, pesto, tomate, concombre <i>Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bào</i>	Banh Mi VN au porc grillé Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i>	<u>Tous les mardis & mercredis</u>  TARTINE GUACAMOLE Œufs brouillés
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua</i>	Panini Roma Saucisse, oignon, poivrons, fromage, pesto <i>Roma : Xúc xích, hành tây xào, ớt chuông xanh và vàng hoặc đỏ, phô mai, sốt pesto</i>	
Jamaïcain au poulet Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>		Panini jambon & légumes Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giăm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	Thon Avocat Salade, thon, œuf dur, tomate, mangue, avocat, pain grillé, maïs <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, xoài sợi, quả bơ, bánh mì nướng, ngò</i>	Multi-bol veggie  Riz ,mangue, édamamé, 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>	<u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u>  TATINE BO MESICO Trung ran
	AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiche, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Pizza du jour Sauce tomate, fromage mozza... <i>Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...</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.