



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 15 au 19 Septembre 2025



NOUVELLE AQUITAINE

từ 15 Đến 19 Tháng 10

Sem / Tuần S 42		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade César Xà lách trộn sốt kiểu "Ceasar"	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade verte aux lardons, croustade  Xà lách thịt heo xông khói, bánh mì giòn	Salade d'été XL mùa hè : Cà chua, dưa lưới, dưa leo, hạt bí, lá bạc h	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Bruchetta cà chua
		Sauté de maïs aux épices Bắp xào gia vị	Salade de papaye au poulet Gỏi đu đủ thịt gà	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối
	Soupe Súp	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc  Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de pommes de terre et épinards Súp khoai tây, cải bó xôi	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson pané à la sauce tomate Pdt à la vapeur aux herbes Cá chiên xù sốt cà chua Khoai tây hấp với lá thơm	Goulash de boeuf aux oignons Riz sauté aux champignons Bò goulash với củ hành Cơm chiên nấm	Cuisse de poulet confite Purée de Pdt Đùi gà om Khoai tây nghiền	Omelette Fritatta Riz Pilaf au bouillon de poulet Trứng chiên Fritata nấm (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai) Cơm Pilaf nước dùng gà	Porc grillé au basilic Coquillettes  Heo nướng lá quế tây Nui ống "con tôm"
	Légume Rau củ	Aubergines sautées Cà tím xào	Chayotte Su su	Courgette Bí ngòi	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Epinards Cải bó xôi
	Asiatique Món á	Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Fruits de mer sautés sauce aigre-douce Pâtes aux œufs  Hải sản xào sốt chua ngọt Mì trứng	Porc et poisson braisés Riz à la vapeur  Heo, cá kho tộ Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce d'huitre Pâtes aux légumes Bò viên sốt đầu hào Nui rau củ	Poisson braisé aux oignons Riz à la vapeur Cá kho hành Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hũ và rau củ kho nước tương	Ratatouille de légumes Rau củ, đậu trắng, đậu đỏ, đậu đen hầm Ratatouille	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây đốt lò, rau củ, kem	Sauté de tofu, sauce épicée Đậu hũ chiên sốt tương cay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau aux noix Bánh óc chó	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 15 au 19 Septembre 2025
từ 15 Đến 19 Tháng 9



Sem / Tuần S 42		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì
Entrée - Khai vị	MATERNELLE Mẫu giáo	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm 	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
Plat principal Món chính		Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Goulash de boeuf aux oignons Pâtes aux œufs Bò goulash với củ hành Mì trứng	Cuisse de poulet confite Purée de Pdt Đùi gà om Khoai tây nghiền	Omelette Fritata Riz Pilaf au bouillon de poulet Trứng chiên Fritata nầm (nầm, kem, cải bó xôi, phô mai) Cơm Pilaf nước dùng gà	Poisson braisé aux oignons Coquillettes Heo nướng lá quế tây Nui ống "con tôm"
Légume Rau củ		Aubergines sautées Cà tím xào	Chayotte Su su	Courgette Bí ngòi	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Epinars Cải bó xôi
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau aux noix Bánh óc chó	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit 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

du 04 au 26 Septembre 2025



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTES LES JOURNÉES

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>	Tous les mardis & mercredis  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 veggio  Riz ,mangue, édamamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat. <i>Multibol : Corn Nhật, xoài, đậu Nhật, bí ngòi, củ dền, củ cải đỏ, bắp hạt, đậu phụ xù, bơ.</i>	Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần  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>	Croque Rustique Pain noir, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Rustique : bánh mì đen, giăm bông, phômai, bechamel</i>	Thứ 6 hàng tuần GOI CUON (thịt heo voi tom)
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.