



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 01 au 05 Décembre 2025
từ 01 Đến 05 Tháng 12



Sem / Tuần S 3		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 Grecque XL kiểu Hy Lạp	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Bruchetta salami Bánh mì nướng Brucheta salami	Chou mayo et raisins secs Bắp cải trộn mayo với nho khô	Salade Californienne XL Cali : Cà chua, đậu Hà Lan, khoai, bắp, hành lá
		Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade tomates, maïs XL cà chua, bắp hạt	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách 
	Soupe Súp	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de Chrysanthème au porc Canh rau tần ô nấu thịt băm	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Rôti de porc Pdt au four Heo rô ti Khoai tây đốt lò	Escalope de poulet panée au citron Riz Pilaf au bouillon de poulet Gà tấm bột chiên xù sốt chanh Cơm Pilaf nước dùng gà	Poisson grillé à la Provençale Coquillettes Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Nui ống "con tôm"	Œufs brouillés ou Omelette sauce tomate Pâtes aux légumes Trứng khuấy hoặc Omelet sốt cà chua Mì trứng rau củ (mì màu)	Moussaka au bœuf Purée de Pdt Bò cà tím đốt lò Musaka Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Broccoli Bông cải xanh	Courgette Bí ngòi	Chou blanc Bắp cải
	Asiatique Món á	Omelette Vietnamienne Riz à la vapeur Trứng chiên chay kiểu Vietnam Cơm trắng	Bœuf braisé aux épices Pâtes aux œufs Bò hầm ngũ vị Mì trứng	Boulettes de porc, sauce aigre douce Riz à la vapeur Heo viên sốt chua ngọt Cơm trắng	PHO GA (poulet)  Phở gà	Poisson grillé, sauce tamarin Riz à la vapeur Cá nướng sốt me Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hủ và rau củ kho nước tương	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngò, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm	Riz Thaïlandais aux légumes Cơm chiên Thai (hành tây, cà rốt, trứng, gừng, hẹ, đậu phộng, chanh, dầu mè)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	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 01 au 05 Décembre 2025
từ 01 Đến 05 Tháng 12



Sem / Tuần S 3		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 potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de Chrysanthème au porc Canh rau tần ô nấu thịt băm	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe de Chrysanthème au porc Canh rau tần ô nấu thịt băm	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá
Plat principal Món chính		Omelette Vietnamienne Pdt au four Trứng chiên chay kiểu Vietnam Khoai tây đút lò	Escalope de poulet panée au citron Riz Pilaf au bouillon de poulet Gà tẩm bột chiên xù sốt chanh Cơm Pilaf nước dùng gà	Boulettes de porc, sauce aigre douce Riz à la vapeur Heo viên sốt chua ngọt Cơm trắng	PHO GA (poulet)  Phở gà	Poisson grillé, sauce tamarin Riz à la vapeur Cá nướng sốt me Cơm trắng
Légume Rau củ		Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Broccoli Bông cải xanh	Courgette Bí ngòi	Chou blanc Bắp cải
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	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.



BAGUETTE
BÁNH MỠ SW

Sandwich Jambon Beurre

Jambon, beurre
Bánh SW giambon voi bơ

Thon mayonnaise

Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise
Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo

Baguette César

Salade romaine, poulet, tomate, œuf dur,
fromage
*Bánh mì César : XL Rôm, gà, cà chua, trung,
phô mai*

PANINI
BÁNH MỠ NƯỚNG KÉP

Panini Louisville

Salade, poulet, fromage, tomate
Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua

Panini Dublin

Poisson pané, fromage, tomate, mayo
Ailen : Cá xù, phômai, cà chua, mayo

Panini Provencal

Salade, fromage, tomate, poivron vert, poivron rouge, aubergine
Provençal : XL, phô mai, cà chua, ớt chuông xanh, ớt chuông đỏ, cà tím

Panini Jambon, fromage

Jambon, fromage, salade, tomate
XL, giảm bông, phô mai, cà chua

Panini Porc Pané

Porc, salade, chou mayo, tomate
Heo "pané" tẩm bột, salad, sốt mayo, cà chua

Caprese Veggies

Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce
Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto

LES SALADES XÀ LÁCH

Salade de poulet Kentucky

Salade, poulet mariné, tomate, fromage,
croutons

*Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì
nướng crouton*

Salade César

Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage,
croûton
*César : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì
nướng crouton*

Asia Veggie

Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame...
Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhât, hành phi, bạc hà

AUTRES PLATS SALÉS

BÁNH MẪN

Pizza du jour

Sauce tomate, fromage mozza...
Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...

Assortiment Cafétéria

Sandwiche, panini et autres salés
Đĩa phân loại bánh kiosk

Croque Monsieur

Pain SW, jambon, fromage, béchamel
Croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel

En accompagnement ⇒ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit (*accompagnement du jour*)

Món kèm ⇒ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây (món kèm trong ngày)



Tous les mardis & mercredis

Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần

RIZ GLUANT SOI

SOI GA hoặc SOI HEO

Tous les vendredis

Thứ 6 hàng tuần

ROULEAUX PRINTEMPS

GOI CUON

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.