



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 17 au 21 Novembre 2025
từ 17 Đến 21 Tháng 11



Sem / Tuần S 1		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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Chou mayo et raisins secs Bắp cải trộn mayo với nho khô	Salade Andalouse XL Andalu, ớt chg đỏ, khoai tây, cá ngừ	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade de légumes Salsa XL rau củ trộn	Farandole de salade Xà lách 4 loại (xanh, tím, mam...)
		Salade de cœur de palmier Gỏi củ hũ dừa chay	Vermicelles aux crabes et champignons Gỏi miến thịt cua & nấm tươi	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Pain toast au porc haché Bánh mì nướng tost thịt heo băm	Salade de papaye aux oignons Gỏi đu đủ chay hành phi
	Soupe Súp	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Velouté de courgettes Súp kem bí ngòi	Soupe miso Súp rong biển, đậu hũ kiểu Nhật
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé aux herbes Pdt au four Heo nướng lá thom Khoai tây đốt lò	Bœuf au pesto à l'italienne Coquillettes Bò băm Ý cà chua, pesto Nui ống "con tôm"	Poisson grillé à la Provençale Pdt vapeur Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Khoai tây hấp	Omelette aux épinards Riz à la vapeur Trứng chiên cải bó xôi Cơm trắng	Poulet pané aux épices Purée de Pdt Gà tẩm bột chiên xù ngũ vị Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím đốt lò, kem
	Asiatique Món á	Omelette Coréenne Riz Kimchi Coréen Trứng chiên Hàn Quốc (trứng, cà rốt, hành tây, hẹ) Cơm Kimchi Hàn Quốc	Poulet sauté à la mode de HongKong Pâtes aux œufs Gà xào kiểu HongKong Mì trứng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng	Soupe de HUE BÚN BÒ HUẾ	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 hũ và rau củ kho nước tương	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hũ	Riz Thaïlandais aux légumes Cơm chiên Thai (hành tây, cà rốt, trứng, gừng, hẹ, đậu phộng, chanh, dầu mè)	Tagliatelles aux champignons Mì sợi đẹp với nấm, sốt kem	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Lait ou Lait de soja Sữa tươi / Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 17 au 21 Novembre 2025
từ 17 Đến 21 Tháng 11



Sem / Tuần S 1		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 chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe de Sauropus au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Pain toast au porc haché Bánh mì nướng tost thịt heo băm 	Soupe miso Súp rong biển, đậu hũ kiểu Nhật
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe de Sauropus au poulet Canh rau ngót nấu thịt gà	Pain toast au porc haché Bánh mì nướng tost thịt heo băm	Soupe miso Súp rong biển, đậu hũ kiểu Nhật
Plat principal Món chính		Omelette Coréenne Riz Kimchi Coréen Trứng chiên Hàn Quốc (trứng, cà rốt, hành tây, hẹ) Cơm Kimchi Hàn Quốc	Poulet sauté à la mode de HongKong Pâtes aux œufs Gà xào kiểu HongKong Mì trứng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng 	Soupe de HUE  BUN BO HUE	Poulet pané aux herbes Purée de Pdt Gà tẩm bột chiên xù ngũ vị Khoai tây nghiền
Légume Rau củ		Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím ớt lò, kem
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Lait ou Lait de soja Sữa tươi / Sữa đậu nành	Lait Sữa tươi	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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

du 17 au 28 novembre 2025



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Banh Mi VN au porc grillé Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngô tây, nước mắm</i>	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup <i>X.X Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà</i>	Le Parisien Jambon, fromage, beurre <i>Paris : Giăm bông, phô mai, bơ</i>	
	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phô mai, cà chua, dầu ô liu</i>	Panini Vegan  Tapenade olive, tomate, salade, graine de tournesol <i>Vegan : Ô liu đen nghiền, xà lát, cà chua, hạt hướng dương</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giăm bông, phô mai, cà chua</i>	Panini Parisien Jambon, champignon, fromage, tomate, oignon <i>Paris : Giambon, nấm, phô mai, cà chua, hành tây</i>	Panini Vérone  Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Vérone : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i>	<u>Tous les mardis & mercredis</u> <i>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</i>
	LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade Thaï Salade, poulet, poirvron, haricot vert, amande, citronnelle... <i>Thaï : XL, gà, ớt chuông đỏ, đậu xanh, hạnh nhân lát, sả...</i>	Galette de riz au porc haché <i>Bánh ướt heo xay</i>
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Pissaladière Onions, anchois <i>Tart hành tây (pissa)</i>	Quiche aux poireaux  Poireaux, oignon, œuf, lait <i>Quiche hành paro, hành tây, trứng, sữa</i>	Croque Maraîchage  Pesto, tomate, courgette, fromage <i>Croq sốt pesto, cà chua, bí ngòi, phô mai</i>	<u>Tous les jeudis et vendredis</u> <i>Thứ 5 ; Thứ 6 hàng tuần</i>
	En accompagnement ⇨ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit (<i>accompagnement du jour</i>) Món kèm ⇨ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây (<i>món kèm trong ngày</i>)			LASAGNE de BŒUF <i>Lasanha bò</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.