



## Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 15 au 19 Décembre 2025  
từ 15 Đến 19 Tháng 12



| Sem / Tuần<br>S 5                   |                        | LUNDI<br>THỨ HAI                                                                                                                                          | MARDI<br>THỨ BA                                                                                                         | MERCREDI<br>THỨ TƯ                                                                                                                                                                   | JEUDI<br>THỨ NĂM                                                                                                                    | VENREDI<br>THỨ SÁU                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pain<br>Bánh mì                     |                        | Pain - Bánh mì                                                                                                                                            | Pain - Bánh mì                                                                                                          | Pain - Bánh mì                                                                                                                                                                       | Pain - Bánh mì                                                                                                                      | Pain - Bánh mì                                                                                                                                                                            |
| Entrée - Món khai vị                | Salade<br>Xà lách      | Salade Niçoise<br>Xà lách trộn cá ngừ trứng luộc                                                                                                          | Crudités<br>XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)                                                           | Salade orientale<br>XL phương đông                                                                                                                                                   | Pain à l'ail<br>Bánh mì nướng tỏi                                                                                                   |  Salade Macédoine<br>XL Macédonia (cà rốt, củ cải trắng, đậu xanh, đậu hà lan, trứng luộc, mayo)       |
|                                     |                        | Salade véggie de mangue<br>Gỏi xoài chay                                                                                                                  | Salade de vermicelles<br>XL miến trộn                                                                                   | Rouleaux Nem au porc<br>Chả giò heo & xà lách                                                     | Salade de goyave<br>Gỏi Ổi                                                                                                          | Salade de pomelo, avocat<br>XL bưởi với bơ                                                                                                                                                |
|                                     | Soupe<br>Súp           | Soupe d'igname cuite aux crevettes séchées<br>Canh khoai mỡ nấu tôm khô  | Soupe de poisson aigre-douce<br>Canh chua cá                                                                            | Soupe de tomates aux œufs<br>Canh cà chua trứng                                                                                                                                      | Soupe de citrouille et carottes<br>Súp bí đỏ, cà rốt                                                                                | Soupe à l'oignon, croutons<br>Súp hành tây bánh mì crouton                                                                                                                                |
| Plat principal - Món chính          | Occidental<br>Món tây  | Mijoté de porc sauce brune<br>Fusilli<br>Heo nấu sốt nâu<br>Nui xoắn     | Mijoté de boeuf au Paprika<br>Riz à la vapeur<br>Bò hầm "Paprika"<br>Cơm trắng                                          | Filet de poisson aux poireaux<br>Pdt vapeur<br>Cá hấp tỏi tây<br>Khoai tây hấp                                                                                                       | Omelette Frittata<br>Riz sauté à la ciboulette<br>I rưng chiên Frittata nấm (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai)<br>Cơm chiên ngò        | Aiguillettes de poulet panées aux épices<br>Frites<br>Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị<br>Khoai tây chiên  |
|                                     | Légume<br>Rau củ       | Courge<br>Bầu                                                                                                                                             | Haricot Dragon<br>Đậu rồng                                                                                              | Gombos<br>Đậu bắp                                                                                                                                                                    | Chou-fleur, carotte<br>Bông cải trắng, cà rốt                                                                                       |  Carottes Vichy<br>Cà rốt xào ngó tây Vichy                                                            |
|                                     | Asiatique<br>Món á     | Œufs brouillés à la ciboulette<br>Riz sauté à l'ail<br>Trứng khuấy hành lá<br>Cơm chiên tỏi                                                               | Cuisse de poulet épicée style Coréen<br>Pâte aux œufs tagliatelles<br>Đùi gà chiên sốt cay Hàn Quốc<br>Mì trứng sợi đẹp | Boulettes de porc, sauce aigre douce<br>Riz à la vapeur<br>Heo viên sốt chua ngọt<br>Cơm trắng  | Soupe de bœuf Spécialité de Huê<br>BÚN BÒ HUÊ  | Poisson braisé à l'ananas<br>Riz à la vapeur<br>Cá kho thơm<br>Cơm trắng                             |
|                                     | Végétarien<br>Món chay | Pâte Véggie aux poivres<br>Chả chay kho tiêu                                                                                                              | Riz Cantonais Végétarien<br>Cơm chiên dương châu chay                                                                   | Tofu à la citronnelle, sauce soja<br>Đậu hũ chiên sả, sốt nước tương                                                                                                                 | Omelette Vietnamienne<br>Trứng chiên chay kiểu Vietnam                                                                              | Pâte Véggie caramélisée au soja<br>Chả chay kho nước tương                                                                                                                                |
| Produit Laitier<br>Thực phẩm từ sữa |                        | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                        | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                      | Fromage<br>Phô mai                                                                                                                                                                   | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                  |  Glace & Brownie<br>Kem tươi và bánh sôcôla                                                          |
| Dessert<br>Tráng miệng              |                        | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                                         | Fruit<br>Trái cây                                                                                                       | Salade de fruits<br>Xà lách trái cây                                                                                                                                                 | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                   | Mandarine<br>Quýt                                                                                                                                                                         |

**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 Décembre 2025  
từ 15 Đến 19 Tháng 12



| Sem / Tuần<br>S 5                          |                         | LUNDI<br>THỨ HAI                                                                            | MARDI<br>THỨ BA                                                                                                         | MERCREDI<br>THỨ TƯ                                                             | JEUDI<br>THỨ NĂM                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI<br>THỨ SÁU                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pain</b><br>Bánh mì                     |                         | Baguette - Bánh mì                                                                          | Baguette - Bánh mì                                                                                                      | Baguette - Bánh mì                                                             | Baguette - Bánh mì                                                                                                                                                                                                       | Baguette - Bánh mì                                                                                     |
| <b>Entrée - Khai vị</b>                    | MATERNELLE<br>mẫu giáo  | Soupe de légumes, pâtes étoiles<br>Súp rau củ với nui sao                                   | Soupe de poisson aigre-douce<br>Canh chua cá                                                                            | Soupe de tomates aux œufs<br>Canh cà chua trứng                                | Pain à l'ail<br>Bánh mì nướng tỏi                                                                                                                                                                                        | Soupe à l'oignon, croutons<br>Súp hành tây bánh mì crouton                                             |
|                                            | ELEMENTAIRE<br>Tiểu học | Soupe de légumes, pâtes étoiles<br>Súp rau củ với nui sao                                   | Soupe de poisson aigre-douce<br>Canh chua cá                                                                            | Soupe de tomates aux œufs<br>Canh cà chua trứng                                | Soupe de citrouille et carottes<br>Súp bí đỏ, cà rốt                                                                                                                                                                     | Soupe à l'oignon, croutons<br>Súp hành tây bánh mì crouton                                                                                                                                |
| <b>Plat principal</b><br>Món chính         |                         | Œufs brouillés à la ciboulette<br>Riz sauté à l'ail<br>Trứng khuấy hành lá<br>Cơm chiên tỏi | Cuisse de poulet épicée style Coréen<br>Pâte aux œufs tagliatelles<br>Đùi gà chiên sốt cay Hàn Quốc<br>Mì trứng sợi đẹp | Filet de poisson aux poireaux<br>Pdt vapeur<br>Cá hấp tỏi tây<br>Khoai tây hấp | Soupe de bœuf Spécialité de Huê<br> <br>BÚN BÒ HUẾ | Aiguillettes de poulet panées aux épices<br>Frites<br>Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị<br>Khoai tây chiên  |
| <b>Légume</b><br>Rau củ                    |                         | Courge<br>Bầu                                                                               | Haricot Dragon<br>Đậu rồng                                                                                              | Gombos<br>Đậu bắp                                                              | Chou-fleur, carotte<br>Bông cải trắng, cà rốt                                                                                                                                                                            |  Carottes Vichy<br>Cà rốt xào ngó tây Vichy                                                           |
| <b>Produit Laitier</b><br>Thực phẩm từ sữa |                         | Fromage<br>Phô mai                                                                          | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                      | Fromage<br>Phô mai                                                             | Yaourt<br>Sữa chua                                                                                                                                                                                                       | Glace & Brownie<br>Kem tươi và bánh sôcôla                                                           |
| <b>Dessert</b><br>Tráng miệng              |                         | Fruit<br>Trái cây                                                                           | Fruit<br>Trái cây                                                                                                       | Salade de fruits<br>Xà lách trái cây                                           | Fruit<br>Trái cây                                                                                                                                                                                                        | Mandarine<br>Quýt                                                                                                                                                                         |

**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 01 au 19 Décembre 2025



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS THUR HAI ĐEN THUR SAU

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>BAGUETTE</b><br><b>BÁNH MỠ SW</b>                                                                                                                                            | <b>Sandwich Jambon Beurre</b><br><br>Jambon, beurre<br><i>Bánh SW giambon voi bo</i>                                                                          | <b>Thon mayonnaise</b><br><br>Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise<br><i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>                            | <b>Baguette César</b><br><br>Salade romaine, poulet, tomate, œuf dur, fromage<br><i>Bánh mì César : XL Rôm, gà, cà chua, trứng, phô mai</i>                                                                                                                                         | <br><br><b>Tous les mardis &amp; mercredis</b><br><i>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</i> |
| <b>PANINI</b><br><b>BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP</b>                                                                                                                                       | <b>Panini Louisville</b><br><br>Salade, poulet, fromage, tomate<br><i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>                                              | <b>Panini Dublin</b><br><br>Poisson pané, fromage, tomate, mayo<br><i>Allen : Cá xù, phô mai, cà chua, mayo</i>                                       | <b>Panini Provençal</b> <br><br>Salade, fromage, tomate, poivron vert, poivron rouge, aubergine<br><i>Provençal : XL, phô mai, cà chua, ớt chuông xanh, ớt chuông đỏ, cà tím</i>                 |                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                 | <b>Panini Jambon, fromage</b><br><br>Jambon, fromage, salade, tomate<br><i>XL, giảm bóng, phô mai, cà chua</i>                                                | <b>Panini Porc Pané</b><br><br>Porc, salade, chou mayo, tomate<br><i>Heo "pané" tẩm bột, salad, sốt mayo, cà chua</i>                                 | <b>Caprese Veggie</b> <br><br>Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce<br><i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i>                                                                  | <b>RIZ GLUANT SOI</b><br><i>SOI GA hoặc SOI HEO</i>                                                                                                                  |
| <b>LES SALADES</b><br><b>XÀ LÁCH</b>                                                                                                                                            | <b>Salade de poulet Kentucky</b><br><br>Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûton<br><i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng croûton</i> | <b>Salade César</b><br><br>Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage, croûton<br><i>César : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng croûton</i> | <b>Asia Veggie</b> <br><br>Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame...<br><i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhát, hành phi, bạc hà</i> | <b>Tous les vendredis</b><br><i>Thứ 6 hàng tuần</i>                                                                                                                  |
| <b>AUTRES PLATS SALÉS</b><br><b>BÁNH MẶN</b>                                                                                                                                    | <b>Pizza du jour</b><br><br>Sauce tomate, fromage mozza...<br><i>Pizza : Sốt cà chua, phô mai mozza...</i>                                                    | <b>Assortiment Cafétéria</b><br><br>Sandwiches, panini et autres salés<br><i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>                                             | <b>Croque Monsieur</b><br><br>Pain SW, jambon, fromage, béchamel<br><i>Croq Mr : giảm bóng, phô mai, bechamel</i>                                                                                                                                                                   | <b>ROULEAUX PRINTEMPS</b><br><i>GOI CUON</i>                                                                                                                         |
| <b>En accompagnement</b> ⇨ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit ( <i>accompagnement du jour</i> )<br><i>Món kèm</i> ⇨ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây ( <i>món kèm 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.