



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 05 au 09 janvier 2026
từ 05 Đến 09 Tháng 01



Sem / Tuần		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
S 8		THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade d'agrumes à la menthe Xà lách xanh, bưởi, cam, bơ, lá mint	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Bruchetta Jardinière Bánh mì nướng Brucheta Garden
		Salade de mangue, poisson Gỏi xoài cá	Maki aux œufs Rau củ cuộn Maki với trứng	Salade de papaye aux oignons Gỏi đu đủ chay hành phi	Torsade feuilletée au poulet Bánh xoắn nhân gà	Salade de vermicelles aux crabes XL miến cua 
	Soupe Súp	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ	Velouté de potirons Súp kem bí đỏ	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé au basilic Patate douce et Pdt sautés Heo nướng lá quế tây  Khoai lang và khoai tây xào	Bolognaise Spaghetti Bò hầm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Colombo de poisson Riz à la vapeur Cá hầm kiểu Colombo Cơm trắng	Tortilla aux champignons Mixte riz, carottes et riz brun Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Cơm trộn cà rốt gạo lứt	Poulet grillé sauce à l'orange Pdt sautées aux lardons Gà nướng sốt cam Khoai tây xào với thịt xông khói
	Légume Rau củ	Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng
	Asiatique Món á	Cuisse de poulet épicée style Coréen Riz sauté aux algues et sésames Đùi gà chiên sốt cay Hàn Quốc Cơm chiên rong biển và mè	Mijoté de tofu à la coco Riz Pilaf au bouillon de légume Đậu hũ khìa nước dừa  Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Côtelette de porc sauce d'huitres Pâtes aux œufs  Cốt lết heo nướng, Sốt dầu hào Mì trứng	PHO soupe Vietnamienne au bœuf PHỞ BÒ 	Poisson frit sauce aigre douce Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Omelette aux légumes, fromage Trứng chiên rau củ, phô mai	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Spaghetti Pesto Mì Ý sốt quế tây Pesto	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hũ
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert Chinois multi-fruit Chè đường nhàn	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	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 05 au 09 janvier 2026
từ 05 Đến 09 Tháng 01



Sem / Tuần S 8		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Baguette - Bánh mì
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt
Plat principal Món chính		Porc grillé aux herbes Patate douce et Pdt sautés Heo nướng lá thơm  Khoai lang và khoai tây xào	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Colombo de poisson Riz à la vapeur Cá hầm kiểu Colombo Cơm trắng	PHO soupe Vietnamienne au bœuf  PHỞ BÒ	Poulet grillé sauce à l'orange Cơm trắng Gà nướng sốt cam Cơm trắng
Légume Rau củ		Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mướt xào tỏi	Epinards sauce crème Cải bó xôi sốt kem	Haricot Dragon Đậu rồng
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert Chinois multi-fruit Chè dưỡng nhan	Yaourt Sữa chua	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	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 05 au 16 Janvier 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</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, ngô tây, nước mắm</i>	Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua</i>	Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phômai, cà chua, dầu ô liu</i>	
Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phômai, cà chua</i>		Poulet Chipotle Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo <i>Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo</i>	Panini Veggie  Tapenade olive, tomate, salade, graine de tournesol, fromage <i>Veggie : Ô liu đen nghiền, xà lát, cà chua, hạt hướng dương, phômai</i>	LASAGNE DE BOEUF <u>LASANHA BO</u>
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>	Bun Garden Nem Salade, nem, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes <i>Bun Cha Gio Garden : Cha gio, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i>	Salade Fraîcheur Salade, courgette, tomate, œuf dur, échalote, concombre, carotte <i>XL, bí ngòi, cà chua, trứng luộc, hành tím, cà rốt, dưa leo</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Địa phương loại bánh kiosk</i>	Burger du jour Salade, tomates, oignons, (viande en fonction des jours)... <i>Bánh Burger, Xà lách, cà chua, hành tây, thịt...</i>	Tartine de poivrons Salsa  Poivrons rouges, verts, jaunes <i>Bánh Tatine Ôt chuông 3 màu</i>	LASAGNE DE BOEUF <u>LASANHA BO</u>
Tous les vendredis <i>Thứ 6 hàng tuần</i>				
ROULEAUX PRINTEMPS <i>GOI CUON</i>				
En accompagnement ⇨ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit (accompagnement du jour) <i>Món kèm ⇨ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây (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.