



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 26 au 30 janvier 2026
từ 26 Đến 30 Tháng 1



Sem / Tuần S 11		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	THAÏLANDE 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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Beignets aux légumes Hành tây, ớt chuông chiên "bánh rán"	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade de mangue, citron Thai XL xoài, chanh kiểu Thái	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua
		Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách	Salade de cœur de palmier, carottes Gỏi củ hủ dừa, cà rốt	Salade de nouilles à la Chinoise Mì trường thọ Trung Quốc	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay
	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 raviolis Súp hoành thánh	Soupe Thaïlandaise Tom Yum Gai poulet Súp Tom Yum Gai Gà	Soupe à l'oignon Súp hành tây
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé sauce au citron Pdt sautées Cá nướng sốt chanh Khoai tây xào	Blanquette de poulet Riz sauté aux champignons Gà hầm nấm "Blanquette" Cơm chiên nấm	Shepherd'spie Parmentier de bœuf à l'Américaine Purée de Pdt Bò nghiền Shepherd'spie Khoai tây nghiền	Œuf Thai Yam Khai Dao Pâtes aux œufs Trứng oplat Thai Mì trứng	Légumes farcis au porc Fusilli Rau củ dồn thịt, sốt cà chua Nui xoắn
	Légume Rau củ	Courgette Bí ngòi	Sauté de maïs, haricots au paprika Bắp, Đậu cove xào Paprika	Sauté de bokchoy aux champignons Cải thìa xào nấm đông cô	Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Courge Bầu
	Asiatique Món á	Sauté de bœuf sauce Teriyaki Riz à la vapeur Bò xào sốt teriyaki Cơm trắng	Sauté de fruits de mer sauce d'huitres Pâtes aux œufs Hải sản xào rau củ, sốt dầu hào Mì trứng	Porc braisé au poivre Riz à la vapeur Heo kho tiêu Cơm trắng	Poulet au curry style Thaïlandais Riz à la vapeur Cà ri gà kiểu Thái Cơm trắng	Poisson pané sauce Wasabi Riz à la vapeur Cá chiên xù sốt Nhật Wasa Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Pâtes sautées à la Singapour Bún gạo xào kiểu Singapore	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm	Tofu à la sauce Chinoise Đậu hũ sốt Tứ Xuyên	Curry Thai aux légumes Cà ri rau củ kiểu Thái	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hũ và rau củ kho nước tương
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Riz gluant à la mangue Khao Niao Mamuang Xôi xoài kiểu Thái	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 26 au 30 janvier 2026
từ 26 Đến 30 Tháng 1



Sem / Tuần S 11		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	THAÏLANDE 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 de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Thaïlandaise Tom Yum Gai poulet Súp Tom Yum Gai Gà	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
	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 raviolis Súp hoành thánh	Soupe Thaïlandaise Tom Yum Gai poulet Súp Tom Yum Gai Gà	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd
Plat principal Món chính		Sauté de bœuf sauce Teriyaki Pdt sautées Bò xào sốt teriyaki Khoai tây xào	Blanquette de poulet Riz sauté aux champignons Gà hầm nấm "Blanquette" Cơm chiên nấm	Porc braisé au poivre Purée de Pdt Heo kho tiêu Khoai tây nghiền	Poulet au curry style Thaïlandais Riz à la vapeur Cà ri gà kiểu Thái Cơm trắng	Poisson pané sauce tomate Riz à la vapeur Cá chiên xù sốt cà chua Cơm trắng
Légume Rau củ		Courgette Bí ngòi	Sauté de maïs, haricots au paprika Bắp, Đậu cove xào Paprika	Sauté de bokchoy aux champignons Cải thìa xào nấm đông cô	Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Courge Bầu
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Riz gluant à la mangue Khao Niao Mamuang Xôi xoài kiểu Thái	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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.



CAFETERIA - KIOSK

du 19 au 30 Janvier 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre Bánh SW jambon voi bơ	Salami Italia Salami, fromage, poivrons rouges, tomate, salade, mayo Salami Y : phô mai, ớt chuông đỏ, cà chua, xà lách, mayo	Sandwich BLT Bacon, salade, tomate BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua	
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Panini Bacon Lardon, oignons caramelisés, tomate, olive, fromage Bacon : Thịt xông khói, hành tây caramel, cà chua, ô liu đen, phômai	
LES SALADES XÀ LÁCH		Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate XL, giảm béo, phômai, cà chua	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai	Caprese Veggie  Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto
	AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton	Salade Océane Salade, tomate, thon, œuf dur, fromage, croûtons Océane : XL, cà chua, cá ngừ, trứng luộc, phômai, bánh mì nướng crouton	Buddha Véggie  Riz, lotus, tofu, patate douce, avocat, mangue, édamamés, oignons frits Buddha chay : Cơm trắng và gạo lứt, hạt sen, đậu hũ, khoai lang, bơ, xoài, đậu Nhật, hành phi
En accompagnement Món kèm		Assortiment Cafétéria Sandwiche, panini et autres salés Đĩa phân loại bánh kiosk	Fougasse saucisse Saucisse, oignon, moutarde, fromage Xúc xích Fougas, hành tây, mù tạt, phômai	Nachos & Hash Brown  Chips, légumes, Pdt rissolées Nachos & Khoai tây chiên miếng
	⇒ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit (accompagnement du jour) ⇒ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây (món kèm trong ngày)			

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.