



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 02 au 06 février 2026
từ 02 Đến 06 Tháng 2



Sem / Tuần S 12		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	Pain - Bánh mì
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de légumes à l'italienne Xà lách rau củ xào Y : Bí ngòi, ớt đỏ, ớt xanh, hành tây xào tỏi	Farandole de salade Xà lách 4 loại (xanh, tím, mam...)	Salade de betteraves aux pommes XL củ dền, táo (cắt lát)	Salade de maïs XL bắp xào	Carottes râpées XL cà rốt
		Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Maki aux œufs Rau củ cuộn Maki với trứng
	Soupe Súp	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé au basilic Pdt grillées Heo nướng lá quế tây  Khoai tây nướng	Poulet grillé sauce à l'orange Macaroni Gà nướng sốt cam Nui ống "Macaroni"	Omelette Caraïbe à l'ananas Coquillettes Trứng chiên Caribbean : trứng, khóm, hành, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Nui ống "con tôm"	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Riz à la vapeur Bò viên sốt cà chua Cơm trắng	Escalope de poulet panée Purée de Pdt Gà tẩm bột chiên Nuggets Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt
	Asiatique Món á	Pâté de poisson à la sauce tamarin Pâtes aux œufs Chả cá chiên sốt me Mì trứng	Mijoté de boeuf à la Vietnamiennne Riz ou Pain Bò kho Cơm trắng hoặc Bánh mì	Porc grillé aux oignons Riz à la vapeur Heo nướng mỡ hành  Cơm trắng	Noodle de poisson BANH CANH  Bánh canh cá	Poisson vapeur au gingembre Riz à la vapeur Cá hấp gừng Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Tofu braisé à l'ananas Đậu hũ kho thơm	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Tofu aux champignons soja sauce Đậu hũ non hấp nấm sốt dầu hào	Sauté de nouilles aux légumes Mì xào rau củ
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	 C'est la Chandeleur Crêpe au sucre Bánh kếp với đường	Fromage Phô mai	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit 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 02 au 06 février 2026
từ 02 Đến 06 Tháng 2



Sem / Tuần S 12		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 Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	 Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux légumes Súp rau củ	 Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
Plat principal Món chính		Porc grillé au basilic Pdt grillées  Heo nướng lá quế tây Khoai tây nướng	Mijoté de boeuf à la Vietnamiennne Riz ou Pain Bò kho Cơm trắng hoặc Bánh mì	Omelette Caraïbe à l'ananas Riz à la vapeur Trứng chiên Caribbean : trứng, khóm, hành, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Cơm trắng	Noodle de poisson BANH CANH  Bánh canh cá	Escalope de poulet panée Purée de Pdt  Gà tẩm bột chiên Nuggets Khoai tây nghiền
Légume Rau củ		Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	 Crêpe au sucre Bánh kếp với đường	Fromage Phô mai	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit 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 02 au 13 Février 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre	Merguez aux oignons	Thon mayonnaise	
	Jambon, beurre Bánh SW jambon voi bơ	Merguez, oignons sautés, (harissa) Arab : Xúc xích Merguez, hành xào	Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville	Panini Forestier	Panini Veggie 	Tous les mardis & mercredis <u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u>
	Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Salade, poulet, fromage, champignon, crème Forest : XL, gà, phômai, nấm, kem	Tapenade olive, tomate, salade, graine de tournesol, fromage Veggie : Ô liu đen nghiền, xa lát, cà chua, hạt hướng dương, phômai	
LES SALADES XÀ LÁCH	Panini Jambon, fromage	Panini Roma	Panini Faro	COUSCOUS POULET MERGUEZ <u>CUSCUS GA XUCH XICH TRUNG DONG</u>
	Jambon, fromage, salade, tomate XL, giảm béo, phômai, cà chua	Saucisse, oignon, poivrons, fromage, pesto Roma : Xúc xích, hành tây xào, ớt chuông xanh và vàng hoặc đỏ, phô mai, sốt pesto	Salade, thon, tomate, sauce tomate, fromage Faro : XL, cá ngừ, cà chua, sốt cà chua, phômai	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Salade de poulet Kentucky	Salade de poulet sauce nuoc mam	Bol Sriracha végétarien 	
	Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton	Salade, poulet mariné, mangue, cresson, oignons, chili, cacahuète, nuoc-mam PP gà : XL, gà nướng, xoài, cải xoong, ớt, hành tây, rau thái sợi	Riz sushi, courgette, aubergine, carotte, maïs, oignons rissolés, gingembre, graines de sésame, mayo sriracha Sriracha chay : Com tròn ngâm giấm Nhật, bí ngòi, cà tím, cà rốt, ngô, hành tây chiên, gừng, hạt mè, sốt sriracha mayo	
	Assortiment Cafétéria	Croque Monsieur	Calzone fermière au poulet	
	Sandwiche, panini et autres salés Đĩa phân loại bánh kiosk	Pain SW, jambon, fromage, béchamel Croq Mr : giảm béo, phômai, bechamel	Poulet, fromage, tomate, poivron rouge, olive... Bánh Calzón gà, phô mai, cà chua, ớt đỏ, ô liu...	
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)				

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.