



Menu du SELF du 09 au 13 Février 2026
Thực đơn của lớp trung học từ 09 Đến 13 Tháng 1



Sem / Tuần S 13		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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de haricots verts, lardons XL đậu xanh thịt nguội bacon 	Salade de courgettes et carottes XL bí ngòi và cà rốt bào sợi	Nouilles à la patate douce XL bún khoai lang	Salade de tomates XL cà chua	Salade de mangue, poissons séchés Gỏi xoài trộn cá lóc khô 
		Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Tofu pané au curry et sésames Đậu hủ tẩm bột cà ri và mè đen	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade de vermicelles XL miến trộn	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách 
	Soupe Soup	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hủ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de pâtes de riz au porc  Bánh canh thịt heo	Soupe de crabe Súp cua 
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé sauce Aurore Pdt vapeur Cá áp chảo sốt kem cà chua Khoai tây hấp	Poulet grillé au thym Pâtes Gà nướng với lá xạ hương Nui	Omelette aux épinards Purée de Pdt et carotte Trứng chiên cải bó xôi Khoai tây nghiền cà rốt-khoai	Burger de bœuf / porc Frites  Bánh burger bò-heo Khoai tây chiên	Porc au caramel, œufs de caille Riz à la vapeur  Heo kho trứng cút Cơm trắng 
	Légume Rau củ	Chou-fleur Bông cải trắng	Chou Pé-Tsai, carotte Cải thảo, cà rốt	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt	Aubergines grillées à la ciboulette Cà tím nướng mỡ hành 
	Asiatique Món á	Bœuf sauté à la citronnelle Riz à la vapeur Bò xào sả Cơm trắng	Curry aux fruits de mer Riz à la vapeur Cà ri hải sản Cơm trắng	Porc aigre-douce à la Coréenne Pâtes aux œufs  Heo chua ngọt Hàn Quốc Tangsuyuk Mì trứng	Poulet braisé aux gingembres Riz à la vapeur Gà kho gừng Cơm trắng	Thon pané sauce aigre-douce Pâtes aux œufs Cá ngừ chiên sốt chua ngọt Mì trứng
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Sauté de pâtes de riz végétarien Hủ tiếu xào chay	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Mijoté de tofu à la coco Đậu hủ khìa nước dừa
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Lait de soja Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối 
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit 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 09 au 13 Février 2026
 từ 09 Đến 13 Tháng 1



Sem / Tuần S 13		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 à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de pâtes de riz au porc Bánh canh thịt heo	Soupe de crabe Súp cua
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de pâtes de riz au porc Bánh canh thịt heo	Soupe de crabe Súp cua
Plat principal Món chính		Poisson grillé sauce Aurore Riz à la vapeur Cá áp chảo sốt kem cà chua Cơm trắng	Poulet grillé au thym Pâtes Gà nướng với lá xạ hương Mì	Omelette aux épinards Pâtes aux œufs Trứng chiên cải bó xôi Mì trứng	Burger de bœuf / porc Frites Bánh burger bò-heo Khoai tây chiên	Porc au caramel, œufs de caille Riz à la vapeur Heo kho trứng cút Cơm trắng
Légume Rau củ		Chou-fleur Bông cải trắng	Chou Pé-Tsai, carotte Cải thảo, cà rốt	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt	Aubergines grillées à la ciboulette Cà tím nướng mỡ hành
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Lait de soja Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit 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	 Tous les mardis & mercredis <u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u> COUSCOUS POULET MERGUEZ <u>CUSCUS GA XUCH XICH</u> <u>TRUNG DONG</u>
	Panini Louisville	Panini Forestier	Panini Veggie 	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Jambon, fromage	Panini Roma	Panini Faro	
	Salade de poulet Kentucky	Salade de poulet sauce nuoc mam	Bol Sriracha végétarien 	
LES SALADES XÀ LÁCH	Assortiment Cafétéria	Pizza du jour	Tartine à l'avocat 	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN				

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.