



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 02 au 06 mars 2026
từ 02 Đến 06 Tháng 3



Sem / Tuần S 16		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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade Macédoine XL Macédonia (cà rốt, củ cải trắng, đậu xanh, đậu hà lan, trứng luộc, mavo)	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade de mélange crudités Xa lát Mélange : Xa lá xanh, thơm, bánh mì crouton	Carottes râpées XL cà rốt	Épi de maïs grillé Trái bắp nướng mỡ hành
		Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách	Salade de chou au bœuf Gỏi bắp cải thịt bò	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade de tomates aux œufs XL cà chua trứng luộc
	Soupe Súp	Soupe de choux au porc Canh bắp cải nấu thịt 	Soupe de maïs Súp bắp (ngô)	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Rôti de porc Pdt au four  Heo rô ti Khoai tây đút lò	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Poisson grillé à la Provençale Coquillettes Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Núi ống "con tôm"	Omelette aux herbes Pdt sautées Trứng omelet với rau thơm Khoai tây xào	Cuisse de poulet rôtie sauce aux herbes Polenta aux champignons Đùi gà nướng sốt thảo mộc Âu Gạo bắp xào với nấm
	Légume Rau củ	Courgette Bí ngòi	Carotte Cà rốt	Chou Cantonais Cải ngọt	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím đút lò, kem
	Asiatique Món á	Tofu et pâte d'orge à la citronnelle, sauce soja Riz à la vapeur  Đậu hủ và mì căn chiên sả, sốt nước tương Cơm trắng	Poulet grillé à la sauce Kagome Japonnaise Riz aux algues Gà nướng sốt Kagome BBQ Cơm rong biển	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur  Heo kho trứng Cơm trắng	PHO soupe Vietnamienne au bœuf PHỞ BÒ 	Poisson frit sauce aux prunes Coquillettes Cá chiên giòn sốt xì muối Núi ống "con tôm"
	Végétarien Món chay	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chả chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Omelette Vietnamienne Trứng chiên chay kiểu Vietnam	Mijoté de tofu à la coco Đậu hủ khìa nước dừa	Flan d'aubergines et courgettes Cà tím, bí ngòi sốt kem trứng đút lò	Sauté de tofu, sauce épicée Đậu hủ chiên sốt tương cay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Génoise à l'orange Bánh bông lan cam, sốt cam	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de pomme Mút táo

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 mars 2026
từ 02 Đến 06 Tháng 3



Sem / Tuần S 16		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI 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 de choux au porc Canh bắp cải nấu thịt 	Soupe de maïs Súp bắp (ngô)	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de choux au porc Canh bắp cải nấu thịt	Soupe de maïs Súp bắp (ngô)	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt
Plat principal Món chính		Tofu et pâte d'orge à la citronnelle, sauce soja Riz à la vapeur  Đậu hũ và mì căn chiên sả, sốt nước tương Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng  Cơm trắng	PHO soupe Vietnamienne au bœuf  PHỞ BÒ	Poisson grillé à la Provençale Coquillettes Cá chiên giòn sốt xì muối Nui ống "con tôm"
Légume Rau củ		Courgette Bí ngòi	Carotte Cà rốt	Chou Cantonais Cải ngọt	Chayotte Su su	Gratin d'aubergines Cà tím ớt lò, kem
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Génoise à l'orange Bánh bông lan cam, sốt cam	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de pomme Mứt táo

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

Menu du 02 au 13 Mars 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre Bánh SW giambon voi bo	Chorizo pesto Chorizo, pesto, tomate, concombre Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bào	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup X.X Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà	Tous les mardis & mercredis Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai	Panini Vache qui rit  Fromages, bokchoy ou épinard, ail Bò Cười : Phômai Con Bò Cười, phômai mozza, rau bina hoặc cải ngọt, tỏi	
	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate XL, giảm bóng, phômai, cà chua	Panini Bacon Lardon, oignons caramélisés, tomate, olive, fromage Bacon : Thịt xông khói, hành tây caramel, cà chua, ô liu đen, phômai	Panini Veggie  Tapenade olive, tomate, salade, graine de tournesol, fromage Veggie : Ô liu đen nghiền, xà lát, cà chua, hạt hướng dương, phômai	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton	Salade Thaï Salade, poulet, poirvron, haricot vert, amande, citronnelle... Thaï : XL, gà, ớt chuông đỏ, đậu xanh, hạnh nhân lát, sả...	Salade Amandine  Salade, œuf dur, orange, radis, tomates, amandes, croutons Amandine : XL, trứng luộc, cam, củ cải, cà chua khô, hạnh nhân lát, hạt bí, bánh crouton	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiche, panini et autres salés Đĩa phân loại bánh kiosk	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel Croq Mr : giảm bóng, phômai, bechamel	Nachos & Hash Brown  Chips, légumes, Pdt rissolées Nachos & Khoai tây chiên miếng	
En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng 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.