



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 09 au 13 mars 2026
từ 09 Đến 13 Tháng 3



Sem / Tuần S 17		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	PARIS JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette- Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de tomates XL cà chua	Salade Piémontaise XL khoai tây xúc xích, dưa chua	Salade de tomates au basilic XL cà chua quế tây	Salade Parisienne Xà lách Paris khoai tây, trứng luộc, giăm bông, nấm	Salade de betterave XL củ dền (bào sợi)
		Accras de poisson Cá chiên Accras	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de carottes, chou blanc XL cà rốt, bắp cải trắng bào sợi	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade de chou au bœuf Gỏi bắp cải thịt bò
	Soupe Súp	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm 	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poulet rôti aux herbes de Provence Pdt sautées Gà rô ti với lá thơm Pháp Khoai tây xào	Poisson grillé à la sauce tomate Pâtes aux œufs Cá chiên sốt cà chua Mì trứng	Omelette Caraïbe à l'ananas Fusilli Trứng chiên Caraïbean : trứng, khoai, hành tây, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Nui xoắn	Steak haché sauce aux poivres Frites Bò băm miếng sốt tiêu Khoai tây chiên 	Porc grillé aux herbes Riz Salsa Heo nướng lá thơm Cơm salsa 
	Légume Rau củ	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Bok choy Cải thìa	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào
	Asiatique Món á	Fruits de mer panés sauce aigre-douce Riz à la vapeur Hải sản xù sốt chua ngọt Cơm trắng 	Mijoté de boeuf à la Vietnamienne Riz à la vapeur Bò kho Cơm trắng	Porc braisé à la coco Riz à la vapeur Heo ram nước dừa Cơm trắng 	Poulet à la crème champignons Pâtes Gà với kem và nấm Mì Ý	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hũ sốt chua ngọt	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Spaghetti à la sauce tomate Mì Ý chay	Flan de courgette Bánh bí ngòi nướng	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	Lait de soja Sữa đậu nành	Crêpe au sucre Bánh kếp với đường	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, 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 & Elémentaire" Mẫu Giáo & Tiểu Học

du 09 au 13 mars 2026
từ 09 Đến 13 Tháng 3



Sem / Tuần S 17		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	PARIS 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 ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de chayote, carottes et viande hachée Canh su su, cà rốt nấu thịt băm	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây
Plat principal Món chính		Poulet rôti aux herbes de Provence Riz à la vapeur Gà rô ti với lá thơm Pháp Cơm trắng	Poisson grillé à la sauce tomate Pâtes aux œufs Cá chiên sốt cà chua Mì trứng	Porc braisé à la coco Riz à la vapeur Heo ram nước dừa Cơm trắng	Steak haché grillé Frites Bò băm miếng nướng Khoai tây chiên	Poisson frit sauce aigre douce Pâtes aux œufs Cá chiên giòn sốt chua ngọt Mì trứng
Légume Rau củ		Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Bok choy Cải thìa	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Haricot vert Đậu cove	Aubergines sautées Cà tím xào
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	Lait de soja Sữa đậu nành	Gâteau au citron Bánh chanh	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mút thơm, 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 - TOUTES LES JOURNÉES

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre Bánh SW jambon voi bơ	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 LASAGNE DE BOEUF LASANHA BO Tous les vendredis Thứ 6 hàng tuần GALETTES de RIZ au PORC BANH UOT THIT HEO
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, giăm bông, phômai, cà chua	Panini Bacon Lardon, oignons caramelisés, 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, xa 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 : giăm bông, phômai, bechamel	
En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour)				