



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 16 au 20 mars 2026
từ 16 Đến 20 Tháng 3



Sem / Tuần		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
S 18						
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	Chou Coleslaw Bắp cải tím & trắng trộn Coleslaw	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade Méli-mélo XL hỗn hợp Meli-melo	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade de haricots verts, Pdt XL đậu cô ve, khoai tây
		Salade de tomates XL cà chua	Salade de cœur de palmier, carottes Gỏi củ hủ dừa, cà rốt	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade de vermicelles XL miến trộn
	Soupe Súp	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe de porc aigre-douce, liserons d'eau Canh chua heo rau muống	Soupe aux légumes Súp rau củ
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Emincé de porc sauce tomate Pdt vapeur aux herbes et lardons  Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Khoai tây hấp với rau thơm và thịt xông khói	Moussaka au bœuf Purée de Pdt Bò cà tím sốt lò Musaka Khoai tây nghiền	Poisson grillé à la sauce cajun Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá nướng sốt Cajun Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn)	Omelette Caraïbe bacon Riz sauté à l'ail Trứng chiên Caribbean : trứng, thịt xông khói, hệ, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Cơm chiên tỏi	Poulet grillé au miel Fusilli Gà nướng mật ong Mì Ý xoắn
	Légume Rau củ	Epinards Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt
	Asiatique Món á	Tofu à la citronnelle, sauce soja Riz à la vapeur Đậu hủ chiên sả, sốt nước tương Cơm trắng	Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Porc braisé au poivre Riz à la vapeur Heo kho tiêu Cơm trắng 	Soupe de bœuf Spécialité de Huê  Bún bò Huế	Pâté de poisson braisée à l'ananas Riz à la vapeur Chả cá kho thơm Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Riz Cantonais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Tofu au gingembre et soja Đậu hủ hấp gừng, sốt tương	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 caramélisée aux prunes Chả chay kho xí muối
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 16 au 20 mars 2026
từ 16 Đến 20 Tháng 3



Sem / Tuần S 18		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 de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe de porc aigre-douce, liserons d'eau Canh chua heo rau muống 	Soupe aux légumes Súp rau củ
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe de porc aigre-douce, liserons d'eau Canh chua heo rau muống	Soupe aux légumes Súp rau củ
Plat principal Món chính		Emincé de porc sauce tomate Riz à la vapeur Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Cơm trắng 	Moussaka au bœuf Purée de Pdt Bò cà tím ớt lò Musaka Khoai tây nghiền	Poisson grillé à la sauce cajun Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá nướng sốt Cajun Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn)	Soupe de bœuf Spécialité de Huế Bún bò Huế 	Poulet grillé au miel Riz à la vapeur Gà nướng mật ong Cơm trắng
Légume Rau củ		Epinards Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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

Menu du 16 au 27 Mars 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTES LES JOURNÉES

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre	Thon mayonnaise	Baguette Humous véggie	Tous les mardis
	Jambon, beurre Bánh SW jambon voi bơ	Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo	Humous de petits-pois, salade, courgette, maïs Bánh mì sw Umus đậu ha lan, xà lách, cải bắp, bí ngòi nướng, bắp hạt	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville	Panini Berlinois	Panini Forestier	Tous les jeudis
	Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Salade, saucisse, fromage, tomate Đức : XL, xúc xích, phômai, cà chua	Salade, poulet, fromage, champignon, crème Forest : XL, gà, phômai, nấm, kem	
LES SALADES XÀ LÁCH	Panini Jambon, fromage	Panini jambon & légumes	Panini fromage fondant	PIZZA
	Jambon, fromage, salade, tomate XL, giảm béo, phômai, cà chua	Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto Giambon Rau : giảm béo, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto	Camembert ou Brie, pomme, noix, salade Phômai : Camembert hoặc Brie, táo, quả óc chó, salad	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Salade de poulet Kentucky	Salade Méli Tom (crevettes)	Buddha Véggie	Thứ 3 hàng tuần
	Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phômai, bánh mì nướng crouton	Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai	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	
	Assortiment Cafétéria	Galette de riz "Banh Cuon"	Croque Madame	Thứ 5 hàng tuần
	Sandwiches, panini et autres salés Đĩa phân loại bánh kiosk	Galette riz, porc haché, champignon, soja Bánh ướt, thịt heo xay, nấm, giá	Pain SW, jambon, œuf au plat, fromage, béchamel Croc Mme : giảm béo, trứng opla, phômai, bechamel	
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)				PIZZA

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.