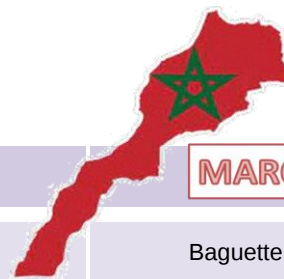




Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 23 au 27 Mars 2026
từ 23 Đến 27 Tháng 3



Sem / Tuần S 19		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	Bruchetta Jardinière Bánh mì nướng Brucheta Garden	Salade Mexicaine Xà lách trộn Mexico	Salade Panzanella Xà lách Ý, bánh mì, cà chua, cà rốt, đậu xanh, hành tây	Carottes râpées à l'orange XL cà rốt bào và cam	Chou rouge, pommes mayo Bắp cải tím và táo Coleslaw
		Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de tomates XL cà chua	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade de tomates aux câpres XL cà chua với nụ bạch hoa	Salade de goyave Gỏi Ổi
	Soupe Sup	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Velouté de poireaux Súp kem hành poro	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm 	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de pâtes de riz au poulet Bánh canh thịt gà
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Thon pané sauce tomate Purée de Pdt Cá ngừ chiên xù sốt cà chua Khoai tây nghiền	Poulet grillé Riz sauté aux champignons Gà nướng Cơm chiên nấm	Omelette aux légumes, fromage Fusilli Trứng chiên rau củ, phô mai Nui xoắn	Couscous de poulet Semoule Gà hầm gạo-mì Couscous  Gạo mì	Mijoté de porc sauce brune Pdt sautées Heo nấu sốt nâu  Khoai tây xào
	Légume Rau củ	Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt	Légumes sautés Rau củ xào	Courgette Bí ngòi	Haricot Dragon Đậu rồng
	Asiatique Món á	Bœuf sauté à la citronnelle Riz à la vapeur Bò xào sả Cơm trắng	Vermicelles aux fruits de mer style BeeHoon Pâtes de riz  Bún gạo hải sản sào kiểu BeeHoon Bún gạo	Porc grillé aux 5 épices Riz à la vapeur  Heo nướng 5 ngũ vị Cơm trắng	Œufs brouillés à la Provençale Riz à la vapeur Trứng khuấy kiểu Provençale Cơm trắng	Poisson frit Riz Kimchi Coréen Cá chiên giòn Cơm Kimchi Hàn Quốc
	Végétarien Món chay	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hũ	Riz Thaïlandais aux légumes Cơm chiên Thai (hành tây, cà rốt, trứng, gừng, họ, đậu phộng, chanh, dầu mè)	Polenta végétarien aux légumes sautés Polenta chay với rau củ xào	Tofu, légumes braisés à la coco Đậu hũ, nấm và rau củ kho nước dừa	Gratin de Pdt aux haricots Khoai tây đút lò với đậu, phô mai
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'orange Bánh cake cam	Fromage Phô mai
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 23 au 27 Mars 2026
từ 23 Đến 27 Tháng 3



Sem / Tuần S 19		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 de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Velouté de poireaux Súp kem hành poro	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de pâtes de riz au poulet Bánh canh thịt gà
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Velouté de poireaux Súp kem hành poro	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de pâtes de riz au poulet Bánh canh thịt gà
Plat principal Món chính		Thon pané sauce tomate Purée de Pdt Cá ngừ chiên xù sốt cà chua Khoai tây nghiền	Poulet grillé Riz sauté aux champignons Gà nướng Cơm chiên nấm	Omelette aux légumes, fromage Riz à la vapeur Trứng chiên rau củ, phô mai Cơm trắng	Couscous de poulet Semoule Gà hầm gạo-mì Couscous Gạo mì	Mijoté de porc sauce brune Pdt sautées Heo nấu sốt nâu Khoai tây xào
Légume Rau củ		Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt	Légumes sautés Rau củ xào	Courgette Bí ngòi	Haricot Dragon Đậu rồng
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	Yaourt Sữa chua	Gâteau à l'orange Bánh cake cam	Fromage Phô mai
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

Menu du 16 Mars au 03 Avril 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre	Thon mayonnaise	Baguette Humous véggie	POULET PANE PARMIGIANO SAUCE TOMATE SPAGHETTI
	Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bơ</i>	Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	Humous de petits-pois, salade, courgette, maïs <i>Bánh mì sw Umus đậu hà lan, xà lách, cải bắp, bí ngòi nướng, bắp hạt</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville	Panini Berlinois	Panini Forestier	Tous les jeudis PIZZA
	Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phô mai, cà chua</i>	Salade, poulet, fromage, champignon, crème <i>Forest : XL, gà, phô mai, nấm, kem</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH	Panini Jambon, fromage	Panini jambon & légumes	Panini fromage fondant	CAFETERIA
	Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm béo, phô mai, cà chua</i>	Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giảm béo, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>	Camembert ou Brie, pomme, noix, salade <i>Phô mai : Camembert hoặc Brie, táo, quả óc chó, salad</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Salade de poulet Kentucky	Salade Méli Tom (crevettes)	Buddha Véggie	Thứ 3 hàng tuần GA XU Y SOT CA CHUA MÌ Y
	Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage <i>Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai</i>	Riz, lotus, tofu, patate douce, avocat, mangue, édamamés, oignons frits <i>Buddha chay : Cơm trắng và gạo lứt, hạt sen, đậu hũ, khoai lang, bơ, xoài, đậu Nhật, hành phi</i>	
	Assortiment Cafétéria	Galette de riz "Banh Cuon"	Croque Madame	Thứ 5 hàng tuần PIZZA
	Sandwiche, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Galette riz, porc haché, champignon, soja <i>Bánh ướt, thịt heo xay, nấm, giá</i>	Pain SW, jambon, œuf au plat, fromage, béchamel <i>Croq Mme : giảm béo, trứng ốp, phô mai, bechamel</i>	
En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i>				

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.