



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 30 Mars au 03 Avril 2026
từ 30 T3 Đến 03 Tháng 04



Sem / Tuần S 20		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de tomates au basilic XL cà chua quế tây	Salade Californienne XL Cali : Cà chua, đậu Hà Lan, khoai, bắp, hành lá	Salade Volcant XL Núi lửa (cà chua, bắp hạt) 	Salade Andalouse XL Andalu, ớt chg đỏ, khoai tây, cá ngừ	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua
		Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
	Soupe Súp	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngọt nấu thịt gà	Soupe de papaye au porc haché Canh đu đủ nấu thịt băm	Soupe de grenouilles Súp ếch (Súp bí đỏ, khoai tây) 	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hủ
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Rôti de porc Coquillettes Heo rô ti Núi ống "con tôm" 	Hachis Parmentier de bœuf Purée de Pdt et carotte Bò nghiền Parmentier Khoai tây nghiền cà rốt-khoai	Poisson pané et sauce tartare Pdt sautées  Cá chiên xù, sốt tartar Khoai tây xào	Omelette aux épinards Pâtes Trứng chiên cải bó xôi Mì Ý	Poisson grillé à la Provençale Riz à la tomate Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Cơm cà chua
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Epinards Cải bó xôi	Chenilles vertes sautées à l'ail Sâu xanh xào tỏi (Đậu đũa xào tỏi) 	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh
	Asiatique Món á	Omelette Vietnamienne Riz à la vapeur Trứng chiên chay kiểu Vietnam Cơm trắng	Poulet grillé sauce de poisson Riz sauté à l'ail Gà chiên nước mắm Cơm chiên tỏi	Saucisses grillées sauce BBQ Fusilli Xúc xích nướng sốt BBQ Núi xoắn 	Boulettes de bœuf sauce d'huitre Riz à la vapeur Bò viên sốt dầu hào Cơm trắng	PHO GA (poulet)  Phở gà
	Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hủ và rau củ kho nước tương	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Spaghetti à la sauce tomate Mì Ý chay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Flamby Bánh Flan	Dessert aux multi-fruits Chè Sâm Bỏ Lượg	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 30 Mars au 03 Avril 2026
từ 30 T3 Đến 03 Tháng 04



Sem / Tuần S 20		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
Pain Bánh mì		Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngọt nấu thịt gà	Soupe de papaye au porc haché Canh đu đủ nấu thịt băm	Soupe de grenouilles Súp ếch (Súp bí đỏ, khoai tây) 	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de Saupous au poulet Canh rau ngọt nấu thịt gà	Soupe de papaye au porc haché Canh đu đủ nấu thịt băm	Soupe de grenouilles Súp ếch (Súp bí đỏ, khoai tây)	Soupe de poulet aux feuilles de rivière súp gà lá giang	Soupe aux algues, tofu Canh rong biển, đậu hũ
Plat principal Món chính		Rôti de porc Coquillettes Heo rô ti Nui ống "con tôm" 	Poulet grillé sauce de poisson Riz sauté à l'ail Gà chiên nước mắm Cơm chiên tỏi	Poisson pané et sauce tartare Pdt sautées  Cá chiên xù, sốt tartar Khoai tây xào 	Omelette aux épinards Riz à la vapeur Trứng chiên cải bó xôi Cơm trắng	PHO GA (poulet)  Phở gà
Légume Rau củ		Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Epinards Cải bó xôi	Chenilles vertes sautées à l'ail Sầu xanh xào tỏi (Đậu đũa xào tỏi)	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Flamby Bánh Flan	Dessert aux multi-ruits Chè Sâm Bô Lược	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 - TOUTES LES JOURNÉES

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre	Thon mayonnaise	Baguette Humous véggie 	Tous les mardis
	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 ha lan, xa lach, cải bắp, bí ngòi nướng, bắp hạt</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville	Panini Berlinois	Panini Forestier	POULET PANE PARMIGIANO SAUCE TOMATE SPAGHETTI
	Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua</i>	Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phômai, cà chua</i>	Salade, poulet, fromage, champignon, crème <i>Forest : XL, gà, phômai, nấm, kem</i>	
	Panini Jambon, fromage	Panini jambon & légumes	Panini fromage fondant 	Tous les jeudis PIZZA
	Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm béo, phômai, 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>Phômai : Camembert hoặc Brie, táo, quả óc chó, salad</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky	Salade Méli Tom (crevettes)	Buddha Véggie 	 Thứ 3 hàng tuần
	Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, 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>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria	Galette de riz "Banh Cuon"	Croque Madame	GA XU Y SOT CA CHUA MI Y Thứ 5 hàng tuần PIZZA
	Sandwiches, 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 l, phômai, 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.