



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 13 au 17 Avril 2026
từ 13 Đến 17 Tháng 4



Sem / Tuần S 22	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de légumes Salsa XL rau củ trộn	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade Russe XL Nga (khoai tây, cà rốt, đậu hà lan, trứng luộc, mayo)	Crudité Mexicaine XL rau củ trộn Mexico
		Salade Niçoise Xà lách trộn cá ngừ trứng luộc	Salade de vermicelles XL miến trộn	Tofu pané au curry et sésames Đậu hũ tẩm bột cà ri và mè đen	Salade de chou Vietnamienne Gỏi bắp cải chay	Salade d'agrumes à la menthe Xà lách xanh, bưởi, cam, bơ, lá mint
	Soupe Súp	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hẹ tươi thịt heo băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé au basilic Pdt à la vapeur aux herbes Heo nướng lá quế tây Khoai tây hấp với lá thơm	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Pâtes Bò viên sốt cà chua Mì Ý	Poisson grillé sauce Aurore Purée de Pdt Cá áp chảo sốt kem cà chua Khoai tây nghiền	Omelette au thon et ciboulette Coquillettes Trứng chiên cá ngừ và hẹ Nui ống "con tôm"	Cuisse de poulet rôtie Sauté de Pdt cube Đùi gà đút lò khoai tây khối nhỏ xào
	Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Gombos Đậu bắp	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
	Asiatique Món á	Curry Thai aux légumes Riz à la vapeur Cà ri rau củ kiểu Thái Cơm trắng	Poulet rôti à la sauce Hoisin Riz à la vapeur Gà quay với sốt hoisin Cơm trắng	Sauté de porc sauce aigre-douce Riz sauté à la ciboulette Heo xào sốt chua ngọt Cơm chiên giòn	Nouilles aux raviolis Hủ Tiếu Mì Hoàn Thánh	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Pâte Veggie caramélisée aux prunes Chả chay kho xì muối	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)	Pâtes sautées à la Singapour Bún gạo xào kiểu Singapore	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Tofu aux champignons soja sauce Đậu hũ non hấp nấm sốt dầu hào
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 13 au 17 Avril 2026
từ 13 Đến 17 Tháng 4



Sem / Tuần S 22	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 cressons Súp xà lách xoong	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm 
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de cressons Súp xà lách xoong	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm 
Plat principal Món chính	Porc grillé au basilic Pdt à la vapeur aux herbes Heo nướng lá quế tây  Khoai tây hấp với lá thơm	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Pâtes Bò viên sốt cà chua Mì Ý	Poisson grillé sauce Aurore Riz à la vapeur Cá áp chảo sốt kem cà chua Com trắng	Nouilles aux raviolis  Hủ Tiểu Mì Hoàn Thánh 	Cuisse de poulet rôtie Riz à la vapeur Đùi gà đút lò Com trắng	
Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Gombos Đậu bắp	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 13 au 17 Avril 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS SAUF DIMANCHE

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Thon mayonnaise Salade, thon, œuf, tomate, mayonnaise <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	Banh Mi VN au porc grillé Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngô tây, nước mắm</i>	<u>Tous les mardis</u> Hamburger <u>Tous les jeudis</u> Lasagne au boeuf
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH		Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm béo, phô mai, cà chua</i>	Panini Roma Saucisse, oignon, poivrons, fromage, pesto <i>Roma : Xúc xích, hành tây xào, ớt chuông xanh và vàng hoặc đỏ, phô mai, sốt pesto</i>	Poulet Chipotle Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo <i>Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo</i>
	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Mezzé Oriental Falafel, betterave, taboulet, carotte, houmous, pain <i>Mezze : Falafel viên, củ dền, taboulé, cà rốt, humus, bánh mì</i>	Bun Magenta Nem au porc  Salade, tofu, boulettes de haricot, concombre, cacahètes, herbes <i>Bún chay lá cẩm, Đậu hũ, viên chay, XL, bún, dưa leo, hành phi, bạc hà, giá, đậu phộng (hoặc với cha gio)</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Địa phương loại bánh kiosk</i>	Calzone saucisse Pain pizza, saucisse, tomate, fromage... <i>Bánh Calzón xúc xích, phô mai, cà chua...</i>	Rouleaux printemps (2 sortes) Galette riz, nouilles, porc, crevettes et omelette <i>Gỏi cuốn 2 loại (tôm, thịt / trứng)</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.