



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 04 au 08 mai 2026
từ 04 Đến 08 Tháng 5



Sem / Tuần S 25	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	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 betterave XL củ dền	Carottes râpées XL cà rốt	Salade fraîcheur Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua	Salade de concombre, maïs XL dưa leo (cắt khối), bắp hạt
		Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye aux oignons Gỏi đu đủ chay hành phi	Salade de cœur de palmier Gỏi củ hủ dừa chay	Salade verte, tomates Xà lách xanh trộn cà chua	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai
	Soupe Súp	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson au four à l'italienne Coquillettes Cá đút lò kiểu Ý Núi ống "con tôm"	Pilons de poulet Tennessee Frites Đùi gà kiểu Mỹ Khoai tây chiên	Omelette aux herbes Pdt vapeur aux herbes et lardons Trứng omelet với rau thơm Khoai tây hấp với rau thơm và thịt xông khói	Escalope de poulet au pesto Pâtes Gà sốt Pesto Mì Ý	Mijoté de porc sauce brune Riz sauté aux champignons Heo nấu sốt nâu Cơm chiên nấm
	Légum Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Đậu cove, susu, đậu hà Lan xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
	Asiatique Món á	Bœuf braisé aux épices Riz à la vapeur Bò hầm ngũ vị Cơm trắng	Fruits de mer sautés sauce aigre-douce Pâtes aux œufs Hải sản xào thập cẩm, sốt chua ngọt Mì trứng	Porc grillé à la sauce tamarin Riz à la vapeur Heo nướng sốt me Cơm trắng	Sauté de bœuf aux légumes Riz à la vapeur Bò xào thập cẩm Cơm trắng	Poisson pané à l'aneth, sauce cocktail Pâtes aux œufs Cá chiên xù thì là, sốt cocktail Mì trứng
Végétarien Món chay	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chả chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Sauté de nouilles style Coréen Mì xào Hàn Quốc	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)	Mijoté de tofu à la coco Đậu hủ khía nước dừa	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Panacotta fruit de la passion Panacota chanh dây	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	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 04 au 08 mai 2026
từ 04 Đến 08 Tháng 5



Sem / Tuần S 25	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	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 - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm	Soupe Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
Plat principal Món chính	Poisson au four à l'Italienne Coquillettes Cá đút lò kiểu Ý Nui ống "con tôm"	Pilons de poulet Tennessee Frites Đùi gà kiểu Mỹ Khoai tây chiên	Omelette aux herbes Riz à la vapeur Trứng omelet với rau thơm Com trắng	Escalope de poulet au pesto Pâtes Gà sốt Pesto Mì Ý	Mijoté de porc sauce brune Riz à la vapeur Heo nấu sốt nâu Com trắng	
Légume Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Haricot vert Đậu cove	Légumes sautés Đậu cove, susu, đậu hà Lan xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Panacotta fruit de la passion Panacota chanh dây	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote d'ananas/pomme Mứt thơm, táo	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 04 au 22 Mai 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TŨ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bo</i>	Merguez aux oignons Merguez, oignons sautés, (harissa) <i>Arab : Xúc xích Merguez, hành xào</i>	Baguette César Salade romaine, poulet, tomate, œuf dur, fromage <i>Bánh mì César : XL Rôm, gà, cà chua, trung, phô mai</i>	<u>Tous les mardis & mercredis</u>
	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Bacon Lardon, oignons caramélisés, tomate, olive, fromage <i>Bacon : Thịt xông khói, hành tây caramel, cà chua, ô liu đen, phô mai</i>	Caprese Veggie  Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	Panini Forestier Salade, poulet, fromage, champignon, crème <i>Forest : XL, gà, phô mai, nấm, kem</i>	Panini Pulled Pork Porc effiloché, coleslaw, sauce bbq, persils <i>PullPork : heo xé, coleslaw bắp cải trộn, sốt bbq, rau mùi tây</i>	 <u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u>
	LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Porkebol Porc effiloché, maïs, avocat sésames, haricots noirs, sésames, Pdt, riz <i>Pokebol : Heo xé, bắp hạt, đậu đen, trai bo hạt mè đen, khoai tây, Cơm trộn gạo lứt</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel</i>	Tartine à l'avocat  Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</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.