



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 11 au 15 mai 2026
từ 11 Đến 15 Tháng 5



Sem / Tuần S 26		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, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Crudités XL trộn (cà chua, dưa leo, 2 loại ớt chuông, bắp)	Salade Parisienne et croustons Xà lách Paris trứng luộc, giăm bông, nấm, bánh mì giòn	Tzatziki blinis Bánh Hylap Tzatziki	Crudité Mexicaine XL rau củ trộn Mexico
		Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade d'agrumes à la menthe Xà lách xanh, bưởi, cam, bơ, lá mint	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà
	Soupe Súp	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe Kotopoulo avgolemono Súp Hylap Kotopulo	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hạt tươi thịt heo băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Omelette Fritatta Coquillettes Trứng chiên Fritatta nấu (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai) Nui ống "con tôm"	Côtelette de porc grillée au basilic Pdt à la vapeur aux herbes Cốt lết heo nướng lá quế tây Khoai tây hấp với lá thơm	Cuisse de poulet rôtie sauce Mimosa Pâtes Đùi gà nướng sốt Mimo Nui	Moussaka au bœuf Duo de purée Bò cà tím sốt lò Musaka Khoai tây nghiền hai loại	Filet de poisson aux poireaux Pdt au four Cá hấp tỏi tây Khoai tây sốt lò
	Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Courgette Bí ngòi	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
	Asiatique Món á	Poulet rôti à la sauce Hoisin Riz à la vapeur Gà quay với sốt hoisin Cơm trắng	Curry de bœuf Thaïlandais Riz à la vapeur Cà ri bò Thái Cơm trắng	Tofu à la sauce tomate Riz sauté à l'ail Đậu hũ sốt cà chua Cơm chiên tỏi	Poisson braisé au gingembre Riz à la vapeur Cá kho gừng Cơm trắng	Sauté de porc sauce aigre-douce Riz sauté à la ciboulette Heo xào sốt chua ngọt Cơm chiên ngò
	Végétarien Món chay	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	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)	Moussaka de légumes Mousaka cà tím, bí ngòi, cơm, đậu	Tortilla de Pdt aux légumes Trứng chiên, khoai tây & rau củ
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Biscuit Grèque Bánh Hy Lạp Melomakarona	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 11 au 15 mai 2026
từ 11 Đến 15 Tháng 5



Sem / Tuần S 26	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 courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe Kotopoulo avgolemono Súp Hy Lạp Kotopulo	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hạt tươi thịt heo băm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	 Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong	Soupe Kotopoulo avgolemono Súp Hy Lạp Kotopulo	 Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hạt tươi thịt heo băm
Plat principal Món chính	Omelette Fritatta Coquillettes Trứng chiên Fritata nầm (nầm, kem, cải bó xôi, phô mai) Nui ống "con tôm"	Curry de bœuf Thaïlandais Riz à la vapeur Cà ri bò Thái Cơm trắng	Cuisse de poulet rôtie sauce Mimosa Pâtes Đùi gà nướng sốt Mimoso Nui	Poisson braisé au gingembre Riz à la vapeur Cá kho gừng Cơm trắng	Sauté de porc sauce aigre-douce Pdt au four Heo xào sốt chua ngọt Khoai tây đút lò 	
Légume Rau củ	Haricot vert, carotte Đậu cove, cà rốt	Chou-fleur Bông cải trắng	Courgette Bí ngòi	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mồng xào tỏi	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Biscuit Grèque Bánh Hy Lạp Melomakarona	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	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 04 au 22 Mai 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

<p>BAGUETTE BÁNH MỠ SW</p>	<p>Sandwich Jambon Beurre</p> <p>Jambon, beurre <i>Bánh SW jambon voi bơ</i></p>	<p>Merguez aux oignons</p> <p>Merguez, oignons sautés, (harissa) <i>Arab : Xúc xích Merguez, hành xào</i></p>	<p>Baguette César</p> <p>Salade romaine, poulet, tomate, œuf dur, fromage <i>Bánh mì César : XL Rôm, gà, cà chua, trứng, phô mai</i></p>	<p><u>Tous les mardis & mercredis</u></p>
<p>PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP</p>	<p>Panini Louisville</p> <p>Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Panini Bacon</p> <p>Lardon, oignons caramélisés, tomate, olive, fromage <i>Bacon : Thịt xông khói, hành tây caramel, cà chua, ô liu đen, phô mai</i></p>	<p>Caprese Veggie </p> <p>Tomate, fromage, échalotte, pesto sauce <i>Caprese : Cà chua, phô mai, hành tím, sốt pesto</i></p>	<p>COUSCOUS de poulet merguez</p> <p><u>Tous les vendredis</u></p> <p>Riz gluant Viet Xoi</p> 
	<p>Panini Jambon, fromage</p> <p>Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Panini Forestier</p> <p>Salade, poulet, fromage, champignon, crème <i>Forest : XL, gà, phô mai, nấm, kem</i></p>	<p>Panini Pulled Pork</p> <p>Porc effiloché, coleslaw, sauce bbq, persils <i>PullPork : heo xé, coleslaw bắp cải trộn, sốt bbq, rau mùi tây</i></p>	
<p>LES SALADES XÀ LÁCH</p>	<p>Salade de poulet Kentucky</p> <p>Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng croûton</i></p>	<p>Porkebol</p> <p>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, Corn trộn gạo lứt</i></p>	<p>Salade César</p> <p>Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage, croûton <i>César : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng croûton</i></p>	<p><u>Thứ 3 và thứ 4 hàng tuần</u></p>
<p>AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN</p>	<p>Assortiment Cafétéria</p> <p>Sandwiche, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i></p>	<p>Croque Monsieur</p> <p>Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giảm bông, phô mai, bechamel</i></p>	<p>Tartine à l'avocat </p> <p>Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</i></p>	<p>CUSCUS GA MERGUEZ</p> <p><u>Thứ 6 hàng tuần</u></p> <p>XOI</p>
<p>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></p>				

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.