



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 18 au 22 Mai 2026
từ 18 Đến 22 Tháng 5



Sem / Tuần	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
S 27						
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de carottes & raisins secs XL cà rốt & nho khô	Salami, beurre doux Thịt nguội "Salami" bơ lạt	Salade de tomates XL cà chua	Salade Jurassienne Xà lách Jura : XL đậu xanh, cà chua, thịt nguội, phô mai Edam, rau mùi tây	Salade orientale XL phượng đồng
		Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối	Sushi de légumes Rau củ cuộn Sushi	Salade de vermicelles XL miến trộn
	Soupe Súp	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hủ	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé aux herbes Pdt grillées Heo nướng lá thơm Khoai tây nướng	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Nuggets de poisson Coquillettes Cá tẩm bột chiên xù Nui ống "con tôm"	Omelette Frittata Pâtes aux œufs Trứng chiên Frittata nấu (nấm, kem, cà bó xôi, phô mai) Mì trứng	Poulet grillé sauce à l'orange Gratin Dauphinois Gà nướng sốt cam Khoai tây kem đút lò dōfinoa
	Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt
	Asiatique Món á	Mijoté de tofu, haricots Riz à la vapeur Ragu tàu hủ, rau củ với đậu Cơm trắng	Poulet braisé aux gingembres Riz Pilaf au bouillon de poulet Gà kho gừng Cơm Pilaf nước dùng gà	Soupe de nouilles au porc Bún Mọc	Bœuf braisé à l'ananas Riz sauté à la ciboulette Bò hầm với thơm Cơm chiên ngò	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Tofu à la sauce aigre-douce Đậu hủ sốt chua ngọt	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Mijoté de tofu sauce soja Đậu hủ rim nước tương	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Crumble aux pommes Bánh táo Crumble	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 18 au 22 Mai 2026
từ 18 Đến 22 Tháng 5



Sem / Tuần S 27	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de ciboulettes et tofu Canh hẹ, đậu hũ	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
Plat principal Món chính	Porc grillé aux herbes Pdt grillées heo nướng lá thơm  Khoai tây nướng	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Soupe de nouilles au porc  Bún Mọc 	Omelette Fritatta Riz sauté à la ciboulette Trứng chiên Fritata nầm (nầm, kem, cải bó xôi, phô mai) Cơm chiên ngò	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng	
Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)	Epinards Cải bó xôi	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Crumble aux pommes Bánh táo Crumble	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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 - TOUTES LES JOURNÉES

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Giambon và bơ</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>César SW : 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 bóng, 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>	
	LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</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, Com trộn gạo lứt</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Địa phân loại bánh kiosk</i>	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giảm bóng, phô mai, bechamel</i>	Tartine à l'avocat  Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</i>	<u>Thứ 6 hàng tuần</u> XOI
	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.