



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 25 au 29 Mai 2026
từ 25 Đến 29 Tháng 5



Sem / Tuần		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU
S 28						
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 chou chou XL Chuchou : bắp cải trắng, bắp cải đỏ, hành tím	Salade de concombre aux crabes XL dưa leo, thanh cua	Toast à la tomate Bánh mì nướng Tost cà chua	Carottes râpées XL cà rốt	Salade de tomate, poivrons verts au cumin Salad cà chua, ớt chuông xanh, bột thìa là
		Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye aux oignons Gỏi đu đủ chay hành phi	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi
	Soupe Súp	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngọt nấu thịt
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Saucisses grillées au Paprika Fusilli aux légumes Xúc xích nướng bột ớt Nui xoắn rau củ	Hachis Parmentier de bœuf Purée de Pdt Bò nghiền Parmentier Khoai tây nghiền	Poisson grillé citronné Pâtes Cá nướng sốt chanh Mì Ý	Omelette au thon et aux champignons Riz Salsa Trứng chiên cá ngừ và nấm Cơm salsa	Pilons de poulet Tennessee Rondelles de Pdt sautées Đùi gà kiểu Mỹ Khoai tây thành lát không xào
	Légume Rau củ	Légumes sautés Rau củ hạt lựu (cà rốt, đậu xanh, đậu hà lan)	Epinards Cải bó xôi	Chou Pé-Tsai Cải thảo	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt
	Asiatique Món á	Omelette Vietnamienne Pâtes aux œufs ou Riz Trứng chiên chay kiểu Vietnam Mì trứng hoặc Cơm trắng	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Curry de porc à la Vietnamienne Riz à la vapeur Cà ri heo Vietnam Cơm trắng	Soupe de bœuf Spécialité de Hué BÚN BÒ HUÉ	Poisson pané sauce Tamarin Riz à la vapeur Cá chiên xù sốt me Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Gratin de pâtes et légumes Nui sốt lò rau củ với kem	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Tofu braisé à l'ananas Đậu hũ kho thơm	Omelette aux légumes, fromage Trứng chiên rau củ, phô mai	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Fromage Phô mai	
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 25 au 29 Mai 2026
từ 25 Đến 29 Tháng 5



Sem / Tuần S 28	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 chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngọt nấu thịt
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm	Soupe de Saupous au porc Canh rau ngọt nấu thịt
Plat principal Món chính	Saucisses grillées au Paprika Fusilli aux légumes Trứng chiên chay kiểu Vietnam Mì trứng hoặc Cơm trắng	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Poisson grillé citronné Pâtes Cà ri heo Vietnam Cơm trắng 	Soupe de bœuf Spécialité de Huê  BÚN BÒ HUẾ	Pilons de poulet Tennessee Rondelles de Pdt sautées Cá chiên xù sốt me  Cơm trắng	
Légume Rau củ	Légumes sautés Rau củ hạt lựu (cà rốt, đậu xanh, đậu hà lan)	Epinards Cải bó xôi	Chou Pé-Tsai Cải thảo	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Tapioca dessert VN Baba Chè Bà ba	Fromage Phô mai	
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 25 mai au 12 juin 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTES LES JOURNÉES

<p>BAGUETTE BÁNH MỠ SW</p>	<p>Sandwich Jambon Beurre</p> <p>Jambon, beurre <i>Giambon và bơ</i></p>	<p>Chorizo pesto</p> <p>Chorizo, pesto, tomate, concombre <i>Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bào</i></p>	<p>Poulet mayonnaise</p> <p>Salade, poulet, tomate, mayonnaise <i>Gà xé mayo, XL, cà chua</i></p>	<p><u>Mardi</u></p> <p>SURPRISE ! <u>Ne convient pas au régime :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - végétarien, - sans porc , - sans lactose, - sans œuf, - sans gluten. <p><u>Tous les vendredis</u></p> <p>Galette de riz au porc haché "Banh Uot"</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>Hot Italian</p> <p>Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i></p>	<p>Panini Sweet </p> <p>Patate douce, tomate, fromage, tapenade <i>Khoai lang, cà chua, phô mai, ô liu nghiền</i></p>	
	<p>Panini Jambon, fromage</p> <p>Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i></p>	<p>Jamaïcain poulet bacon</p> <p>Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i></p>	<p>Panini Véron </p> <p>Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i></p>	
<p>LES SALADES XÀ LÁCH</p>	<p>Salade de poulet Kentucky</p> <p>Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i></p>	<p>Bo Bun cha gio</p> <p>Salade, bœuf, nem, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes <i>Bò Bun cha gio : bò, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</i></p>	<p>Multi-bol veggie </p> <p>Riz ,mangue, édamamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat. <i>Multibol : Com Nhật, xoài, đậu Nhật, bí ngòi, củ dền, củ cải đỏ, bắp hạt, đậu phụ xù, bơ.</i></p>	<p>SURPRISE !!</p> <p><u>Thứ 3</u></p> <p>???</p> <p><u>Thứ 6 hàng tuần</u></p> <p>Bánh ướt, thịt heo xay, nấm</p>
<p>AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN</p>	<p>Assortiment Cafétéria</p> <p>Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i></p>	<p>Tartine Guacamole au Thon</p> <p>Avocat, tomate, citron, thon... <i>Bánh Tartine Mesico : bánh mì đen, bơ nghiền Guacamol, cá ngừ, bánh mì nướng giòn hoặc chips</i></p>	<p>Croque Rustique</p> <p>Pain noir, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Rustique : bánh mì đen, giảm bông, phô mai, bechamel</i></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.