



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 01 au 05 Juin 2026
từ 01 Đến 05 Tháng 6



Sem / Tuần S 29	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ OCCITANIE	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade Mexicaine Xà lách trộn Mesico	Salade Ecolière XL khoai tây, cà rốt, trứng luộc, mayo	Salade de Pdt saucisses Khoai tây, xúc xích frankfurt, hành tím, dưa chuột, rau mùi tây	Farandole de salade Xà lách 4 loại (xanh, tím, mam...)	Salade Andalouse XL Andalu, ớt chg đỏ, khoai tây, cá ngữ
		Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Salade Thai au poisson XL cá kiêu Thái	Salade verte & tomates cerises Xà lách xanh trộn cà chua bi	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay
	Soupe Soup	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hũ nấu thịt băm	Soupe de légumes aux nouilles Súp rau củ với nui	Soupe Griessuppe et riz brisure Súp Cháo với cơm tấm	Soupe de chou, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe de courgettes, pdt Súp bí ngòi, khoai tây
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé à la sauce tomate Coquillettes Cá chiên sốt cà chua Nui ống "con tôm"	Aiguillettes de poulet panées aux épices Frites Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây chiên	Macaronade de porc et saucisses Pâtes Penne Heo và xúc xích hầm sốt cà chua Mì Ý Penne	Moussaka au bœuf Sauté de Pdt cube Bò cà tím ớt lò Musaka khoai tây khối nhỏ xào	Boulettes de porc sauce tomate Riz à la tomate Heo viên sốt cà chua Cơm cà chua
	Légume Rau củ	Courgette Bí ngòi	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Carottes Vichy Cà rốt xào bơ tây Vichy	Chou Cantonais Cải ngồng	Epinards Cải bó xôi
	Asiatique Món á	Sauté de bœuf sauce Teriyaki Riz à la vapeur Bò xào sốt teriyaki Cơm trắng	Fruits de mer sautés à l'ananas sauce aigre-douce Riz à la vapeur Hải sản xào thơm Thái sốt chua ngọt Cơm trắng	Omelette Caraïbe à l'ananas Riz à la vapeur Trứng chiên Caribbean : trứng, khoai, hành, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Cơm trắng	Poulet braisé à la citronnelle Riz à la vapeur Gà kho sả Cơm trắng	Poisson braisé aux poivres Pâtes aux œufs Cá kho tiêu Mì trứng
	Végétarien Món chay	Riz sauté croustillant Cơm sườn chay chiên giòn (cà rốt, đậu cove, hành lá)	Tofu braisé à l'ananas Đậu hũ kho thơm	Sauté de nouilles style Coréen Mì xào hàn quốc	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chả chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Tofu farci aux légumes sauce tomate Đậu hũ nhồi rau củ sốt cà chua
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Zézette Sétoise Bánh đường Zézét	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt 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 01 au 05 Juin 2026
từ 01 Đến 05 Tháng 6



Sem / Tuần S 29	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ  OCCITANIE	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hũ nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe Griessuppe et riz brisure Súp Cháo với cơm tấm	Soupe de choux, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de ciboulettes, tofu et viande hachée Canh hẹ, đậu hũ nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	 Soupe Griessuppe et riz brisure Súp Cháo với cơm tấm	Soupe de choux, carottes et viande Canh bắp cải, cà rốt nấu thịt	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao
Plat principal Món chính	Sauté de bœuf sauce Teriyaki Riz à la vapeur Bò xào sốt teriyaki Cơm trắng	Aiguillettes de poulet panées aux épices Frites Gà chiên xù "Fingers" ngũ vị Khoai tây chiên	Macaronade de porc et saucisses Maccaroni Heo và xúc xích hầm sốt cà chua Nui ong con tom	Moussaka au bœuf Sauté de Pdt cube Bò cà tím ớt lò Musaka khoai tây khối nhỏ xào	Poisson braisé aux oignons Riz à la vapeur Cá kho hành Cơm trắng	
Légume Rau củ	Courgette Bí ngò	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Chou Cantonais Cải ngồng	Epinars Cải bó xôi	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	 Zézette Sétoise Bánh đường Zézét	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Compote de fruits Mứt 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 25 mai au 12 juin 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS JOURS DE 11H À 15H

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Giambon và bơ</i>	Chorizo pesto Chorizo, pesto, tomate, concombre <i>Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bào</i>	Poulet mayonnaise Salade, poulet, tomate, mayonnaise <i>Gà xé mayo, XL, cà chua</i>	<u>Mercredi 03</u> Cordon Bleu Frites <u>Tous les vendredis</u> Galette de riz au porc haché "Banh Uot"  SPECIAL <u>Thứ 4 hàng tuần</u> Gà xu giambon, phomai Khoai tay chiên <u>Thứ 6 hàng tuần</u> Bánh ướt, thịt heo xay, nấm
	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua</i>	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	Panini Sweet  Patate douce, tomate, fromage, tapenade <i>Khoai lang, cà chua, phômai, ô liu nghiền</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phômai, cà chua</i>	Jamaïcain poulet bacon Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>	Panini Vérone  Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Vérone : Cà tím, phômai, cà chua, sốt pesto</i>	
	LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton</i>	Bo Bun cha gio Salade, bœuf, nem, nouille, carotte, concombre, oignon frit, menthe <i>Bò Bun cha gio : bò, XL, bún, cà rốt, dưa leo, hành phi, bạc hà</i>	Multi-bol veggie  Riz ,mangue, édamamé, courgette, betterave, radis, maïs, tofu pané, avocat. <i>Multi-bol : Com Nhật, xoài, đậu Nhật, bí ngò, củ dền, củ cải đỏ, bắp hạt, đậu phụ xù, bơ.</i>
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Tartine Guacamole au Thon Avocat, tomate, citron, thon... <i>Bánh Tartine Mesico : bánh mì đen, bơ nghiền Guacamol, cá ngừ, bánh mì nướng giòn hoặc chips</i>	Croque Rustique Pain noir, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Rustique : bánh mì đen, giảm bông, phômai, bechamel</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.