



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 08 au 12 Juin 2026
từ 08 Đến 12 Tháng 6



Sem / Tuần	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
S 30	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	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 Xả lách	Salade de concombre, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Rémoulade aux pommes Coleslaw XL cà rốt, củ cải trắng, táo bào, sốt mayo	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua	Salade de riz XL Cơm, cà chua, ớt xanh, hạt bắp, nho khô	Crudité Mexicaine XL rau củ trộn Mesico
	Soupe Súp	Salade de concombre, tomate, boeuf Gỏi dưa leo, cà chua, thịt bò	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de chou & tofu XL bắp cải & đậu hủ	Salade de vermicelle Thai XL miến Thai
	Soupe Súp	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hủ và họ tỏi thịt heo băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé au basilic Purée de Pdt Heo nướng lá quế tây Khoai tây nghiền	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Riz à la tomate Bò viên sốt cà chua Cơm cà chua	Nuggets de poisson à la sauce tomate Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá chiên xù viên nugget sốt cà chua Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn)	Omelette au thon et aux champignons Riz Pilaf au bouillon de légume Trứng chiên cá ngừ và nấm Cơm Pilaf nước dùng rau củ	Cuisse de poulet rôtie sauce Rouille Coquillettes Đùi gà nướng sốt Rouille Nui ống "con tôm"
	Légume Rau củ	Haricot vert Đậu cove	Aubergines grillées à la ciboulette Cà tím nướng mỡ hành	Bok choy Cải thìa	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Gombos Đậu bắp
	Asiatique Món á	Mijoté de tofu sauce soja Riz aux feuilles de Pandan riz blanc Đậu hủ rim nước tương Cơm lá dứa hoặc cơm trắng	Poulet rôti à la sauce Hoisin Pâtes aux œufs Gà quay với sốt hoisin Mì trứng	Sauté de porc sauce aigre-douce Riz sauté à la ciboulette Heo xào sốt chua ngọt Cơm chiên ngò	PHO soupe Vietnamienne au bœuf PHỞ BÒ	Poisson Tilapia braisé Riz à la vapeur Phi lê cá diêu hồng kho Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Sauté de nouilles Singapour Bún xào kiểu Singapore	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)	Omelette aux champignons Trứng chiên, nấm bào ngư	Tofu à la citronnelle, sauce soja Đậu hủ chiên sả, sốt nước tương	Riz sauté à la citronnelle Cơm chiên chay sả, muối ớt (Đậu phụ, sả, nấm, ớt)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit 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 08 au 12 Juin 2026
từ 08 Đến 12 Tháng 6



Sem / Tuần S 30	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette	Pain - Bánh mì	Baguette - Bánh mì baguette	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE mẫu giáo	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh 	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm 
	ÉLÉMENTAIRE Tiểu học	Soupe de tomates et carottes Súp cà chua, cà rốt	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Pastina Italienne Súp Ý Pastina	Potage citrouille, Pdt et clous de girofle Súp bí đỏ, khoai tây, Đinh hương	Soupe de tofu, ciboulettes et porc haché Súp đậu hũ và hệ tươi thịt heo băm
Plat principal Món chính	Porc grillé au basilic Purée de Pdt Heo nướng lá quế tây Khoai tây nghiền	Boulettes de boeuf à la sauce tomate Riz à la tomate Bò viên sốt cà chua Cơm cà chua	Nuggets de poisson à la sauce tomate Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá chiên xù viên nugget sốt cà chua Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn) 	PHO soupe Vietnamienne au bœuf  PHỞ BÒ	Cuisse de poulet rôtie sauce Rouille Coquillettes Đùi gà nướng sốt Rouille Nui ống "con tôm"	
Légume Rau củ	Haricot vert Đậu cove	Aubergines grillées à la ciboulette Cà tím nướng mỡ hành	Bok choy Cải thìa	Sauté de navets & carottes Củ sắn & cà rốt xào	Gombos Đậu bắp	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Fruit 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 - TU THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Giambon và bơ</i>	Chorizo pesto Chorizo, pesto, tomate, concombres <i>Chorizo : Xúc xích Chorizo, sốt pesto, cà chua khô, dưa leo và củ cải bèo</i>	Poulet mayonnaise Salade, poulet, tomate, mayonnaise <i>Gà xé mayo, XL, cà chua</i>	<u>Tous les mardis</u>
	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, 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, phô mai, ô liu nghiền</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>	Jamaïcain poulet bacon Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>	Panini Véron  Aubergine, fromage, tomate, pesto <i>Ý Véron : Cà tím, phô mai, cà chua, sốt pesto</i>	Galette de riz au porc haché "Banh Uot" 
	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>	Bo Bun cha gio Salade, bœuf, nem, nouille, carotte, concombres, 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 ngòi, 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>Địa phân loại bánh kiosk</i>	Tartine Guacamole au Thon Avocat, tomate, citron, thon... <i>Bánh Tartine Mexico : 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, phô mai, bechamel</i>	Gà xu giambon, phomai Khoai tay chien <u>Thứ 6 hàng tuần</u> Bánh ướt, thịt heo xay, nấm
	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.