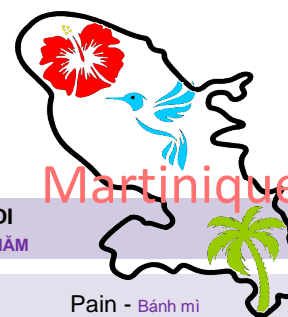




Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 15 au 19 Juin 2026
từ 15 Đến 19 Tháng 06



Martinique



Sem / Tuần S 31	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI 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	Carottes râpées XL cà rốt	Salade de betterave XL củ dền	Salade de tomates XL cà chua	Accras de poisson Cá chiên Accrras	Salade de maïs XL bắp xào
		Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de concombre VN Gỏi dưa leo	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade Thai au poisson XL cá kiểu Thái	Aubergines grillées aux oignons Cà tím nướng mỡ hành
	Soupe Súp	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de tofu, chou, carottes Súp đậu hũ, bắp cải, cà rốt	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poisson Créole Súp cá Creole	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson grillé à la sauce BBQ Pâtes Cá nướng sốt BBQ Mì Ý	Pilons de poulet Tennessee Riz Pilaf au bouillon de poulet Đùi gà kiểu Mỹ Cơm Pilaf nước dùng gà	Bœuf au pesto à l'Italienne Pâtes Bò hầm Ý cà chua, pesto Mì Ý	Omelette Caraïbe bacon Pdt à la vapeur aux herbes Trứng chiên Caribbean : trứng, thịt xông khói, hẹ, ớt đỏ, tỏi, mù tạt tây Khoai tây hấp với lá thơm	Poisson frit sauce aux prunes Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt xì muối Cơm trắng
	Légume Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Chou Pé-Tsai, brocolli Cải thảo, bông cải xanh	Chayotte Su su
	Asiatique Món á	Sauté de bœuf aux 5 épices Riz à la vapeur Bò xào ngũ vị Cơm trắng	Fruits de mer sautés sauce aigre-douce Pâtes aux œufs Hải sản xào thập cẩm, sốt chua ngọt Mì trứng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng	Poulet Colombo Riz à la vapeur Gà hầm Colombo Cơm trắng	Saucisses mijotées à la sauce soja Coquillettes Xúc xích hầm với xì dầu Nui ống "con tôm"
	Végétarien Món chay	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Chakchouka d'aubergines aux œufs Trứng Chaksuka (cà tím, ớt chuông đỏ, ớt bột)	Mijoté de tofu à la coco Đậu hũ khìa nước dừa	Riz sauté végétarien Cơm chiên chay	Tofu au gingembre et soja Đậu hũ hấp gừng, sốt tương
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau à la coco Bánh dừa	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	

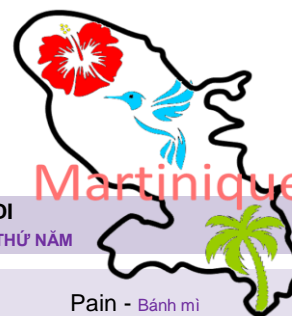
Note : les ingrédients de ce menu peuvent changer ou être indisponibles à certains moments.

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 15 au 19 Juin 2026
từ 15 Đến 19 Tháng 06



Sem / Tuần S 31	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENDREDI THỨ SÁU	
Pain Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	Pain - Bánh mì	
Entrée - Khai vị	MATERNELLE Mẫu giáo	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poisson Créole Súp cá Creole	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe aux légumes Canh rau củ	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe à l'oignon, croutons Súp hành tây bánh mì crouton	Soupe de poisson Créole Súp cá Creole	Soupe de chayote, carottes au poulet Canh su su, cà rốt nấu thịt gà băm
Plat principal Món chính	Sauté de bœuf aux 5 épices Riz à la vapeur Bò xào ngũ vị Cơm trắng	Pilons de poulet Tennessee Pâtes aux œufs Đùi gà kiểu Mỹ Mì trứng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur Heo kho trứng Cơm trắng 	Omelette Caraïbe bacon Pdt à la vapeur aux herbes Trứng chiên Caribbean : trứng, thịt xông khói, hẹ, ớt đỏ, tỏi, mù tạt Khoai tây hấp với lá thơm	Poisson frit sauce aux prunes Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt xí muội Cơm trắng	
Légume Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Carottes Vichy Cà rốt xào ngó tây Vichy	Chou Pé-Tsai, brocolli Cải thảo, bông cải xanh	Chayotte Su su	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau à la coco Bánh dừa	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 15 au 26 juin 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TŨ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Sandwich Jambon Beurre Jambon, beurre <i>Giambon và bơ</i>	Banh Mi Thịt VN Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngô tây, nước mắm</i>	Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giảm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	Tous les mercredis & jeudis Lasagne	
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>		L'Italien  Fromage, épinard, tomate, pesto <i>Y : Phô mai, rau bina, cà chua, sốt pesto</i>
Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giảm bông, phô mai, cà chua</i>		Panini Berlinois Salade, saucisse, fromage, tomate <i>Đức : XL, xúc xích, phô mai, cà chua</i>	Poulet effiloché Poulet éffiloché paprika, fromage, échalote, mayo <i>Gà Xé : gà xé (ướp ớt paprika), phô mai, hành tím, mayo..</i>		
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>	Salade Méli Tom (crevettes) Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage <i>Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai</i>		Salade Amandine  Salade, œuf dur, orange, radis, tomates, amandes, croutons <i>Amandine : XL, trứng luộc, cam, củ cải, cà chua khô, hạnh nhân lát, hạt bí, bánh crouton</i>
		AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiche, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>		Nachos & Hash Brown Chips, légumes, Pdt rissolées <i>Nachos & Khoai tây chiên miếng</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.