



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 21 au 25 Septembre 2026
từ 21 Đến 25 Tháng 9



Sem / Tuần S 39		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 - Món khai vị	Salade Xà lách	Salade de tomates XL cà chua	Salade de carottes, chou blanc XL cà rốt, bắp cải trắng bào sợi	Salade Russe XL Nga (khoai tây, cà rốt, đậu Hà Lan, trứng luộc, mayo)	Bruchetta salami Bánh mì nướng Bruchetta salami	Salade de mélange crudités Xà lách Mélange : Xà lách xanh, thơm, bánh mì crouton
		Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay	Salade de vermicelles aux crabes XL miến cua 	Tiges de Lotus en salade Gỏi ngó sen chay	Salade de concombre, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Aubergines grillées aux oignons Cà tím nướng mỡ hành
	Soupe Soup	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe à l'oignon Súp hành tây	Velouté de poireaux, Pdt Súp kem hành poro, khoai tây	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm 
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé sauce à l'orange Coquillettes Heo nướng sốt cam Nui ống "con tôm" 	Moussaka au bœuf Rondelles de Pdt sautées aux oignons Bò cà tím ớt tỏi Musaka Khoai tây thành lát dày xào hành (khôan)	Poisson grillé à la Provençale Riz sauté à l'ail Phi lê cá cà chua kiểu Provençale Cơm chiên tỏi	Œufs brouillés ou Œuf poché à la sauce tomate Fusilli aux légumes Trứng khuấy hoặc trứng chần sốt cà chua Nui xoắn rau củ	Poulet braisé Cacciatore Duo de purée Gà hầm kiểu Y Cacciato Khoai tây nghiền hai loại
	Légume Rau củ	Petits-pois, carottes Đậu Hà Lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Chou Cantonais Cải ngọt
	Asiatique Món á	Omelette Vietnamienne Riz à la vapeur Trứng chiên chay kiểu Vietnam Cơm trắng	Poulet de Hoi An Riz Pilaf au bouillon de poulet Đùi gà Hội An Cơm Pilaf nước dùng gà	Nouilles avec assortiment de porc  Hủ tiếu thập cẩm 	Bœuf braisé aux épices Riz à la vapeur Bò hầm ngũ vị Cơm trắng	Poisson pané sauce Wasabi Riz à la vapeur Cá chiên xù sốt Nhật Wasa Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Riz Cantonais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hủ và rau củ kho nước tương	Mijoté à l'ananas Chả chay kho thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-fruits Chè Sấm Bồ Lượng	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Compote de pomme Mứt táo

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 21 au 25 Septembre 2026
từ 21 Đến 25 Tháng 9



Sem / Tuần S 39		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 d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe à l'oignon Súp hành tây	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe d'épinards Canh cải bó xôi	Soupe à l'oignon Súp hành tây	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de poisson aigre-douce Canh chua cá	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm
Plat principal Món chính		Omelette Vietnamienne Riz à la vapeur Trứng chiên chay kiểu Vietnam Cơm trắng	Poulet de Hoi An Riz Pilaf au bouillon de poulet Đùi gà Hội An Cơm Pilaf nước dùng gà	Nouilles avec assortiment de porc  Hủ tiếu thập cẩm 	Bœuf braisé aux épices Riz à la vapeur Bò hầm ngũ vị Cơm trắng	Poisson pané sauce mayo Purée de Pdt Cá chiên xù sốt mayo Khoai tây nghiền
Légume Rau củ		Petits-pois, carottes Đậu hoà lan, cà rốt	Courgette Bí ngòi	Broccoli Bông cải xanh	Chayotte Su su	Chou Cantonais Cải ngồng
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Dessert aux multi-fruit Chè Sâm Bô Lượng	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Compote de pomme Mứt táo

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

du 07 au 25 Septembre 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS les JOURS

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Le Parisien Jambon, fromage, beurre <i>Paris : Giăm bông, phô mai, bơ</i>	Hot Dog Saucisse, moutarde ou ketchup <i>X.X Hot-dog, xúc xích, mù tạt hoặc tương cà</i>	Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giăm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	<u>Tous les jeudis</u> ROULEAUX de PRINTEMPS (porc et crevettes)
	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Roma Saucisse, oignon, poivrons, fromage, pesto <i>Roma : Xúc xích, hành tây xào, ớt chuông xanh và vàng hoặc đỏ, phô mai, sốt pesto</i>	L'Italien  Fromage, épinard, tomate, pesto <i>Y : Phô mai, rau bina, cà chua, sốt pesto</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Jamaïcain poulet bacon Poulet, avocat, bacon, tomate, fromage <i>Jerk : Gà, bơ, thịt xông khói, cà chua, phô mai</i>	Panini jambon & légumes Jambon, fromage, aubergine, courgette, tomate, pesto <i>Giambon Rau : giăm bông, phô mai, cà tím, bí ngòi, cà chua, sốt pesto</i>	Hot Italian Salami, fromage, poivrons rouges, mayo <i>Hot Y : Salami, phô mai, ớt chuông đỏ, mayo</i>	
	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trứng, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Thon Avocat Salade, thon, œuf dur, tomate, mangue, avocat, pain grillé, maïs <i>Tuna : XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, xoài sợi, quả bơ, bánh mì nướng, ngô</i>	SuperFood salad  Patate douce, carottes, céleri, betteraves, graines <i>Superfood : Khoai lang, cà rốt, cần tây, củ dền, hạt</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	Tartine Poulet pomme Poulet, pomme, curcuma, mayo <i>Bánh Tartine gà : Gà, táo, nghệ, mayo</i>	Croque Monsieur Pain SW, jambon, fromage, béchamel <i>Croq Mr : giăm bông, phô mai, bechamel</i>	<u>Thứ 5 hàng tuần</u> GOI CUON (thịt heo voi tom)
En accompagnement ⇒ 1 soupe + 1 dessert + 1 Fruit (<i>accompagnement du jour</i>) <i>Món kèm</i> ⇒ 1 Súp + 1 tráng miệng + 1 trái cây (món kèm trong ngày)				

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.