



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 28 Sept au 02 Oct 2026



NOUVELLE AQUITAINE

từ 28 T9 Đến 02 T10

Sem / Tuần S 40		LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI 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	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)	Salade de concombre XL dưa leo (cắt khối)	Salade verte aux lardons, croustade  Xà lách thịt heo xông khói, bánh mì giòn	Salade d'été XL mùa hè : Cà chua, dưa lưới, dưa leo, hạt bí, lá bạc h	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Bruchetta cà chua
		Sauté de maïs aux épices Bắp xào gia vị	Salade de papaye Gỏi đu đủ chay	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade de vermicelles XL miễn trộn	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối
	Soupe Súp	Soupe de feuilles de moutarde au porc  Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de pommes de terre et épinards Súp khoai tây, cải bó xôi	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poisson pané à la sauce tomate Pdt à la vapeur aux herbes Cá chiên xù sốt cà chua Khoai tây hấp với lá thơm	Omelette aux épinards Riz à la vapeur Trứng chiên cải bó xôi Cơm trắng	Hachis Parmentier de bœuf Purée de Pdt Bò nghiền Parmentier Khoai tây nghiền	Porc grillé au basilic Pâtes aux légumes  Heo nướng lá quế tây Nui rau củ	Goulash de boeuf aux oignons Coquillettes Bò goulash với củ hành Nui ống "con tôm"
	Légume Rau củ	Aubergines sautées Cà tím xào	Chayotte Su su	Courgette Bí ngòi	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Epinards Cải bó xôi
	Asiatique Món á	Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Rôti de porc Pâtes aux œufs  Heo rô ti Mì trứng	Fruits de mer sautés sauce aigre-douce Riz à la vapeur  Hải sản xào sốt chua ngọt Cơm trắng	Poulet grillé sauce de poisson Riz sauté à l'ail Gà chiên nước mắm Cơm chiên tỏi	Poisson grillé, sauce tamarin Riz à la vapeur Cá nướng sốt me Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Mijoté de champignons, tofu sauce soja Nấm rơm, đậu hũ và rau củ kho nước tương	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)	Pdt au four et aux légumes Khoai tây đút lò, rau củ	Riz Thaïlandais aux légumes Cơm chiên Thai (hành tây, cà rốt, trứng, gừng, hẹ, đậu phộng, chanh, dầu mè)	Sauté de tofu, sauce épicée Đậu hũ chiên sốt tương cay
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau aux noix Bánh óc chó	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
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 28 Sept au 02 Oct 2026
từ 15 Đến 19 Tháng 9



Sem / Tuần S 40		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 de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm 	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de feuilles de moutarde au porc Canh cải bẹ xanh thịt băm	Soupe de tomates aux œufs Canh cà chua trứng	Soupe de poisson Rouille Súp cá Rouille	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Soupe de courgettes aux champignons Súp bí ngòi, nấm
Plat principal Món chính		Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Vietnam Cơm trắng	Rôti de porc Pâtes aux œufs Heo rô ti Mì trứng 	Porc à la sauce tomate Coquillettes Bò nghiền Parmentier Nui tom	Poulet grillé sauce de poisson Riz sauté à l'ail Gà chiên nước mắm Cơm chiên tỏi	Poisson grillé, sauce tamarin Pâtes aux légumes Heo nướng lá quế tây Nui rau củ
Légume Rau củ		Aubergines sautées Cà tím xào	Chayotte Su su	Courgette Bí ngòi	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Epinars Cải bó xôi
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Gâteau aux noix Bánh óc chó	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	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

du 28 Sept au 09 Oct 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTS LES JOURS

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Jambon beurre Ham, butter Giăm bông, bơ	Banh Mi VN au porc grillé Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm	Sandwich BLT Bacon, salade, tomate BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua	
	PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate Mỹ Kentucky : XL, gà, phômai, cà chua	Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive Chorizo : xúc xích, phômai, cà chua, dầu ô liu	
LES SALADES XÀ LÁCH		Panini Tex-Mex (épícé) Poulet mariné, avocat, tomate, oignon, mayo, piment Mexico : gà ướp bột Tex-mex, bơ, cà chua, hành tây, sốt mayo, ớt	Panini Pulled Pork Porc effiloché, coleslaw, sauce bbq, persils PullPork : heo xé, coleslaw bắp cải trộn, sốt bbq, rau mùi tây	Panini Sweet Patate douce, tomate, fromage, tapenade Khoai lang, cà chua, phômai, ô liu nghiền
	Assortiment Cafétéria Sandwiche, panini et autres salés Đĩa phân loại bánh kiosk	NID au jambon, fromage Jambon, œuf, fromage, crème Tổ yến : Bánh mì nướng gỏi giăm bông và phô mai	Asia Veggie Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame... Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu-đu, đậu nhậ, hành phi, bạc hà	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Tartine à l'avocat Avocat, œuf, tomate Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua			
En accompagnement avec la tarte salée ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) Món kèm với bánh tart mặn ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng 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.