



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 07 au 11 Septembre 2026
từ 07 Đến 11 Tháng 9



Sem / Tuần S 43		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	Chou rouge & Maïs mayo Bắp cải tím, bắp hạt Coleslaw	Salade de tomate, poivrons verts au cumin Salad cà chua, ớt chuông xanh, bột thìa là	Salade verte aux œufs Xà lách xanh trộn trứng sợi	Rouleaux Nem au porc Chả giò heo & xà lách 	Salade de tomates XL cà chua (cắt lát)
		Salade de goyave Gỏi Ổi	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade de papaye au poulet Gỏi đu đủ thịt gà	Salade de concombre, maïs XL dưa leo, bắp hạt	Sushi de légumes Rau củ cuộn Sushi
	Soupe Súp	Soupe Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe de poireaux, Pdt Súp hành poro, khoai tây	Mouliné de légumes Súp rau củ nghiền còn miếng	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Porc grillé aux herbes Pdt à la vapeur aux herbes Heo nướng lá thơm  Khoai tây hấp với lá thơm	Poulet grillé sauce à l'orange Pâtes Gà nướng sốt cam Mì Ý	Poisson pané à la sauce cocktail Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá chiên xù, Sốt cocktail Khoai tây thành lát dày xào hành (khôn)	Tortilla aux champignons Riz sauté aux champignons Trứng chiên, khoai tây, nấm Tortia Cơm chiên nấm	Shepherd'spie Parmentier de bœuf à l'Américaine Purée de Pdt Bò nghiền Shepherd'spie Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Haricot vert Đậu cove	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)
	Asiatique Món á	Mijoté de tofu, haricots Pâtes aux œufs  Ragu tàu hũ, rau củ với đậu Mì trứng	Mijoté de boeuf à la Vietnamiennne Riz à la vapeur Bò kho Cơm trắng	Porc au caramel, œuf Riz à la vapeur  Heo kho trứng Cơm trắng	PHO GA (poulet)  Phở gà	Poisson braisé à l'ananas Riz à la vapeur Cá kho thơm Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Polenta végétarien aux légumes sautés Polenta chay với rau củ xào	Riz sauté au tofu Cơm chiên (hành tây, tỏi, cà rốt, đậu phụ, nấm, sả, hành lá)	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Sauté de nouilles aux légumes Mì xào rau củ	Tofu au gingembre et soja Đậu hũ hấp gừng, sốt tương
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Compote de pomme/ananas Mứt táo, thơm

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 07 au 11 Septembre 2026
từ 07 Đến 11 Tháng 9



Sem / Tuần S 43		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 Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt 	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Mouliné de légumes Súp rau củ nghiền còn miếng	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay 
	ÉLÉMENTAIRE Tiểu học	Soupe Minestrone Súp rau củ kiểu Ý	Soupe de Sauropus au porc Canh rau ngót nấu thịt	Soupe de légumes, pâtes étoiles Súp rau củ với nui sao	Mouliné de légumes Súp rau củ nghiền còn miếng	Soupe de potiron au porc haché Canh bí đỏ thịt heo xay
Plat principal Món chính		Porc grillé aux herbes Pdt à la vapeur aux herbes Heo nướng lá thơm  Khoai tây hấp với lá thơm	Poulet grillé sauce à l'orange Pâtes Gà nướng sốt cam Mì Ý	Poisson pané à la sauce cocktail Rondelles de Pdt sautées aux oignons Cá chiên xù, Sốt cocktail Khoai tây thành lát dày xào hành (khôan)	PHO GA (poulet) Phở gà 	Shepherd'spie Parmentier de bœuf à l'Américaine Purée de Pdt Bò nghiền Shepherd'spie Khoai tây nghiền
Légume Rau củ		Chou Cantonais, carotte Cải ngọt, cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Chayotte, carotte Su su, cà rốt	Haricot vert Đậu cove	Haricots, poivrons rouges sautés Rau củ trộn (cove, ớt chuông đỏ)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Compote de pomme/ananas Mứt táo, thơm

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.