



Menu du SELF

Thực đơn của lớp trung học

du 14 au 18 Septembre 2026
từ 14 Đến 18 Tháng 9



Sem / Tuần S 44		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	Salade de betteraves à l'orange XL củ dền cắt khối, cà chua, cam	Salade de tomates aux œufs XL cà chua trứng luộc	Carottes râpées XL cà rốt	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải
		Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Toast à la tomate Bánh mì nướng Tost cà chua	Poisson Lankais pané Cá tấm bột chiên Ấn Độ	Épi de maïs au beurre Trái bắp nướng bơ
	Soupe Súp	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm	Velouté de champignons Súp kem nấm tươi	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Poulet Basquaise Pdt sautées Gà hầm kiểu Basque Khoai tây xào	Poisson grillé à la sauce BBQ Pâtes aux œufs Cá nướng sốt BBQ Mì trứng	Côtelette de porc grillée Pâtes au pesto Cốt lết heo nướng Mì Ý pesto	Poulet Cikan Kariya curry Sri Lankaise Riz à la vapeur Gà cari Ấn độ Sri Lanka Cơm trắng	Saucisses grillées au Paprika Rondelles de Pdt sautées aux oignons Xúc xích nướng bột ớt Khoai tây thành lát dày xào hành (khôan)
	Légume Rau củ	Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Broccoli Bông cải xanh	Epinards Cải bó xôi	Haricot vert Đậu cove
	Asiatique Món á	Omelette Caraïbe bacon Riz à la vapeur Trứng chiên Caribbean : trứng, thịt xông khói, hẹ, ớt đỏ, tỏi, mùi tây Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce aigre-douce Riz à la vapeur Bò viên sốt chua ngọt Cơm trắng	Sauté de fruits de mer au gingembre Riz à la vapeur Hải sản xào thập cẩm sốt tương gừng Cơm trắng	Sauté de bœuf à l'oignons Pâtes aux œufs Bò xào hành Mì trứng	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)	Pâte Veggie aux poivres Chả chay kho tiêu	Gratin de Pdt aux légumes Khoai tây dút lò, rau củ, kem	Tofu, légumes braisés à la coco Đậu hũ, nấm và rau củ kho nước dừa	Riz sauté à la pâte d'Orge Cơm chiên chà chay (ngô, hành tây, cải thìa, bắp cải trắng, susu)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Pani Pol crêpe coco Bánh kếp dừa Ando	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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.



Menu du Primaire "Maternelle & Élémentaire"

Mẫu Giáo & Tiểu Học

du 14 au 18 Septembre 2026
từ 14 Đến 18 Tháng 9



Sem / Tuần S 44		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	Baguette Bánh mì baguette	Baguette - Bánh mì baguette
Entrée - Khai vị	MATERNELLE Mẫu giáo	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm 	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe aux légumes Súp rau củ
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe de cressons et viande hachée Canh xà lách xoong nấu thịt băm	Soupe de légumes, pâtes abcd Súp rau củ với nui abcd	Soupe de chayotte, courge verte Canh su su, bí xanh	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm	Soupe aux légumes Súp rau củ
Plat principal Món chính		Poulet Basquaise Riz à la vapeur Gà hầm kiểu Basque Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce aigre-douce Pâtes aux œufs Bò viên sốt chua ngọt Mì trứng	Côtelette de porc grillée Pâtes au pesto Cốt lết heo nướng Mì Ý pesto 	Poulet Cikan Kariya curry Sri Lankaise Riz à la vapeur Gà cari Ấn độ Sri Lanka Cơm trắng 	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng
Légume Rau củ		Courge verte Bí xanh	Légumes Salsa Rau củ trộn Salsa	Broccoli	Epinars Cải bó xôi	Haricot vert Đậu cove
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt	Pani Pol crêpe coco Bánh kếp dừa Ando 	Fromage Phô mai
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách 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 07 au 25 Septembre 2026



DU LUNDI AU VENDREDI - TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU

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>	
	LES SALADES XÀ LÁCH	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>	
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 (<i>món kèm 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.