



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

Du 05 au 09 Octobre 2026
từ 05 Đến 09 Tháng 10



Sem / Tuần S 41		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	Taboulet XL gạo mì couscous, lá mint, cà chua, dưa leo...	Salade de concombre au yaourt XL dưa leo (cắt lát), sữa chua	Salade d'épinard et champignon Xà lách cải bó xôi, nấm	Salade de légumes à l'italienne Xà lách rau củ xào Ý : Bí ngòi, ớt đỏ, ớt xanh, hành tây xào tỏi	Salade Macédoine XL Macédoine (cà rốt, củ cải trắng, đậu xanh, đậu hà lan, trứng luộc, mayo)
		Salade de papaye aux oignons Gỏi đu đủ chay hành phi	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade de chou au poulet Gỏi bắp cải thịt gà	Carottes râpées au citron XL cà rốt, chanh	Salade végétarienne Gỏi chay ngũ sắc
	Soupe Súp	Soupe Pékinoise Súp Tứ Xuyên Trung Quốc	Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	Soupe aux légumes Súp rau củ	Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	Soupe de pâtes de riz au poisson Bánh canh cá, chả cá
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây	Mijoté de porc champignons, carottes Macaroni Heo nấu nấm, cà rốt Núi Ông "Macaroni" 	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Poisson grillé citronné Pdt à la vapeur aux herbes Cá nướng sốt chanh Khoai tây hấp với lá thơm	Omelette au thon et aux champignons Fusilli aux légumes Trứng chiên cá ngừ và nấm Núi xoắn rau củ	Cuisse de poulet rôti sauce Tartare Purée de Pdt Đùi gà nướng sốt tartar Khoai tây nghiền
	Légume Rau củ	Chou Pé-Tsai Cải thảo	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mướt xào tỏi
	Asiatique Món á	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Pâte Veggie aux poivres Riz Pilaf au bouillon de légume Chả chay kho tiêu Cơm Pilaf nước dùng rau củ 	Soupe de nouilles aux raviolis  Mì hoành thánh 	Mijoté de boeuf à la Vietnamienne Riz à la vapeur Bò kho Cơm trắng	Poisson frit sauce aigre douce Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt chua ngọt Cơm trắng
	Végétarien Món chay	Pâte Veggie aux légumes, soja Chả chay, rau củ kho tương hạt	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Curry aux légumes Cà ri chay rau củ	Tofu braisé à l'ananas Đậu hủ kho thơm	Riz sauté aux légumes Asiatiques Cơm chiên Châu Á (khoai lang, khoai mỡ, hành tây, tỏi, dưa, bắp cải trắng)
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	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 fruits Mứt 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 05 au 09 Octobre 2026
từ 05 Đến 09 Tháng 10



Sem / Tuần S 41	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 de légumes aux nouilles Súp rau củ với nui	MATERNELLE mẫu giáo Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	MATERNELLE mẫu giáo Soupe aux légumes Súp rau củ	MATERNELLE mẫu giáo Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	MATERNELLE mẫu giáo Soupe de pâtes de riz au poisson Bánh canh cá, chả cá
	ÉLÉMENTAIRE tiểu học Soupe de légumes aux nouilles Súp rau củ với nui	ÉLÉMENTAIRE tiểu học Soupe de chou-vert au porc Canh cải ngọt nấu thịt băm 	ÉLÉMENTAIRE tiểu học Soupe aux légumes Súp rau củ	ÉLÉMENTAIRE tiểu học Soupe de citrouille et carottes Súp bí đỏ, cà rốt	ÉLÉMENTAIRE tiểu học Soupe de pâtes de riz au poisson Bánh canh cá, chả cá
Plat principal Món chính	Poulet grillé à la sauce soja Riz à la vapeur Gà nướng sốt tương Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spaghetti	Soupe de nouilles aux raviolis   Mì hoành thánh	Omelette au thon et aux champignons Fusilli aux légumes Trứng chiên cá ngừ và nấm Nui xoắn rau củ	Cuisse de poulet rôtie sauce Tartare Purée de Pdt Đùi gà nướng sốt tartar Khoai tây nghiền
Légume Rau củ	Chou Pé-Tsaï Cải thảo	Haricot Dragon Đậu rồng	Carotte Cà rốt	Broccoli, chou-fleur Bông cải xanh, bông cải trắng	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau mồng xào tỏi
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt ou Lait de soja Sữa chua / Sữa đậu nành	Fromage Phô mai	Gelée dessert Rau câu	Lait Sữa tươi	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Compote de fruits Mứt 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 - TOUTES LES JOURNÉES

BAGUETTE BÁNH MỠ SW	Jambon beurre Ham, butter <i>Giăm bông, bơ</i>	Banh Mi VN au porc grillé Porc grillé, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt nướng : Thịt heo, dưa leo, cà rốt, ngò tây, nước mắm</i>	Sandwich BLT Bacon, salade, tomate <i>BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua</i>	
PANINI BÁNH MỠ NƯỚNG KẸP	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Chorizo XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive <i>Chorizo : xúc xích, phô mai, cà chua, dầu ô liu</i>	Panini Veggie  Tapenade olive, tomate, salade, graine de tournesol, fromage <i>Veggie : Ô liu đen nghiền, xà lách, cà chua, hạt hướng dương, phô mai</i>	
	Panini Tex-Mex (épicé) Poulet mariné, avocat, tomate, oignon, mayo, piment <i>Mexico : gà ướp bột Tex-mex, bơ, cà chua, hành tây, sốt mayo, ớt</i>	Panini Pulled Pork Porc effiloché, coleslaw, sauce bbq, persils <i>PullPork : heo xé, coleslaw bắp cải trộn, sốt bbq, rau mùi tây</i>	Panini Sweet  Patate douce, tomate, fromage, tapenade <i>Khoai lang, cà chua, phô mai, ô liu nghiền</i>	
LES SALADES XÀ LÁCH	Salade de poulet Kentucky Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	Salade César Salade, tomate, poulet, œuf dur, fromage, croûton <i>César : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng croûton</i>	Asia Veggie  Salade, tofu pané, riz brun, carotte, concombre, papaye, edamame... <i>Asia Veggie : Đậu hũ, XL, gạo lứt, cà rốt, dưa leo, đu đủ, đậu nhét, hành phi, bạc hà</i>	
AUTRES PLATS SALÉS BÁNH MẶN	Assortiment Cafétéria Sandwiches, panini et autres salés <i>Đĩa phân loại bánh kiosk</i>	NID au jambon, fromage Jambon, œuf, fromage, crème <i>Tổ yến : Bánh mì nướng với giăm bông và phô mai</i>	Tartine à l'avocat Avocat, œuf, tomate <i>Bánh Tartine bơ : Bơ, trứng, cà chua</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.