Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 09 au 13 Novembre 2026
từ 09 Đến 13 Tháng 11

STOP HARCÈLEMENT

Sem / Tuần S 46		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	Salade du respect. Respecte le concombre !	
Entrée - Món khai vị	**Salade** Xà lách	Chou Coleslaw Bắp cải tím & trắng trộn Coleslaw	Salade de betteraves à l'orange XL củ dền cắt khối, cà chua, cam	Salade de tomates et mangues XL cà chua, xoài	Salade de concombre XL dưa leo (cắt lát)	Bruchetta tomates Bánh mì nướng Brucheta cà chua
		Salade de goyave Gỏi Ổi	Sauté de maïs aux épices Bắp xào gia vị	Salade de vermicelles XL miến trộn	Salade Méli-mélo XL hỗn hợp Meli-melo (Le mélange, ça a du bon)	Salade de poulet et fleurs de bananier Gỏi gà trộn bắp chuối
	Soupe Súp	Soupe à l'oignon Súp hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de Centella au porc Canh rau má nấu thịt bằm	Soupe Goulash Súp bò hầm Goulash (Croque ton poulet pas les autres)	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong
Plat principal - Món chính	**Occidental** Món tây	Porc grillé sauce brune Pâtes Heo nướng sốt nâu Mì Ý	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Omelette Fritatta Pdt rissolées aux oignons Trứng chiên Fritata nấm (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai) Khoai tây xào với hành tay	Poulet grillé sauce Mimosa Frites (Les frites du bonheur, ça donne la frite !) Gà nướng sốt Mimo Khoai tây chiên	Œufs brouillés ou Œuf poché à la sauce tomate Riz Pilaf au bouillon de poulet Trứng khuấy hoặc trứng chần sốt cà chua Cơm Pilaf nước dùng gà
	Légume Rau củ	Epinards Cải bó xôi	Carottes Vichy Cà rốt xào ngò tây Vichy	Courgettes sautées Bí ngòi xào hành	Chou-fleur Bông cải trắng (Aie du coeur comme ton chou-fleur)	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
	Asiatique Món á	Poulet braisé à la citronnelle Riz à la vapeur Gà kho sả Cơm trắng	Poisson braisé aux poivres Riz à la vapeur Cá kho tiêu Cơm trắng	Saucisses grillées sauce de poisson Riz à la vapeur Xúc xích nướng nước mắm Cơm trắng	Bœuf braisé à l'ananas Riz à la vapeur Bò hầm với thơm Cơm trắng (Les nouilles solidaires em-pâte-ique comme)	Soupe de nouilles au poisson BANH CANH CA Bánh canh cá
	Végétarien Món chay	Tofu à la sauce tomate Đậu hủ sốt cà chua	Spaghetti à la sauce tomate style bolo Mì Ý chay Bolo	Riz Cantonnais Végétarien Cơm chiên dương châu chay	Sauté de nouilles aux légumes et tofu Mì xào rau củ và đậu hủ	Gratin d'aubergines et courgettes Cà tím, bí ngòi sốt kem đút lò
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Far Breton nature (Le PHARE Breton) Bánh Flan-Far	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Banane (Ecoute les autres, décroche ta banane) Chuối	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 & Elémentaire"
Mẫu Giáo & Tiểu Học

du 09 au 13 Novembre 2026
từ 09 Đến 13 Tháng 11

Sem / Tuần S 46		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 à l'oignon Súp hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de Centella au porc Canh rau má nấu thịt bằm	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Soupe à l'oignon Súp hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de Centella au porc Canh rau má nấu thịt bằm	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash	Velouté de cressons Súp kem xà lách xoong
Plat principal Món chính		Porc grillé sauce brune Riz à la vapeur Heo nướng sốt nâu Cơm trắng	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Omelette Fritatta Pdt rissolées aux oignons Trứng chiên Fritata nấm (nấm, kem, cải bó xôi, phô mai) Khoai tây xào với hành tay	Poulet grillé sauce Mimosa Frites Gà nướng sốt Mimo Khoai tây chiên	Soupe de nouilles au poisson BANH CANH CA Bánh canh cá
Légume Rau củ		Epinards Cải bó xôi	Carottes Vichy Cà rốt xào ngò tây Vichy	Courgettes sautées Bí ngòi xào hành	Chou-fleur Bông cải trắng	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa		Fromage Phô mai	Yaourt Sữa chua	Fromage Phô mai	Yaourt Sua chua	Yaourt Sữa chua
Dessert Tráng miệng		Fruit Trái cây	Fruit Trái cây	Variété de fruits Trái cây hỗn hợp	Banane Chuối	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 09 au 20 novembre 2026

DU LUNDI AU VENDREDI - **TỪ THỨ HAI ĐẾN THỨ SAU**

BAGUETTE
BÁNH MÌ SW

Banh mi VN au poulet grillé
Poulet grillé mariné, concombre, carotte, persil
Bánh mì gà nướng : Thịt gà, dưa leo, cà rốt, ngò tây

Sandwich BLT
Bacon, salade, tomate
BLT SW : Thịt xông khói, xà lách, cà chua

Jambon beurre
Ham, butter
Giăm bông, bơ

PANINI
BÁNH MÌ NƯỚNG KẸP

Panini Louisville
Salade, poulet, fromage, tomate
Gà Mỹ Louisville : XL, gà, phômai, cà chua

Chorizo
XL, Chorizo, fromage, tomate, huile olive
Chorizo : xúc xích, phômai, cà chua, dầu ô liu

L'Italien
Fromage, épinard, tomate, pesto
Ý : Phô mai, rau bina, cà chua, sốt pesto

Poulet Chipotle
Poulet, bacon, fromage, tomate, chipotle mayo
Gà Chipot : gà, phô mai, cà chua, chipot mayo

Panini Parisien
Jambon, champignon, fromage, tomate, oignon
Paris : Giambon, nấm, phômai, cà chua, hành tây

Panini Chiche Veggie
Fromage, tomate, carotte, pois chiche, sauce curry
Chiche : Phô mai, cà chua, cà rốt, đậu gà, sốt cà ri

LES SALADES
XÀ LÁCH

Salade de poulet Kentucky
Salade, poulet mariné, tomate, fromage, croutons
Gà Mỹ Kt: XL, gà, cà chua, trung, phômai, bánh mì nướng crouton

Salade Méli Tom (crevettes)
Crevettes, pomelo, betterave, croutons, noix de cajoux, tomate, fromage
Méli Tom : tôm, bưởi, củ dền, bánh mì nướng, hạt điều, cà chua bi, phô mai

Bol Sriracha végétarien
Riz sushi, courgette, aubergine, carotte, maïs, oignons rissolés, gingembre, graines de sésame, mayo sriracha
Sriracha chay : Cơm tròn ngâm giấm Nhật, bí ngòi, cà tím, cà rốt, ngô, hành tây chiên, gừng, hạt mè, sốt sriracha mayo

AUTRES PLATS SALÉS
BÁNH MẶN

Tartine Poulet pomme
Poulet, pomme, curcuma, mayo
Bánh Tatine gà : Gà, táo, nghệ, mayo

Croque Madame
Pain SW, jambon, œuf au plat, fromage, béchamel
Croq Mme : giăm bông, trứng opla, phômai, bechamel

Galette de riz au porc haché
Galette riz, porc haché, champignon, soja
Bánh ướt, thịt heo xay, nấm, giá

En accompagnement ⇨ 1 soupe du jour + 1 dessert *(fruit ou dessert du jour)*
Món kèm ⇨ *1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)*

Tous les vendredis

CRÊPE AU JAMBON
(jambon, fromage, champignons, œuf)

Thứ 6 hàng tuần

BANH KEP GIAMBON
(giambon, phomai, nam, trung)

SPECIAL MENU

VERSION VEGETARIENNE
ci-dessous
à la COMMANDE
la veille

* Croque légumes
* Galette veggie
* Tartine veggie

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.