



Menu du SELF
Thực đơn của lớp trung học

du 27 Juin au 1er Juillet 2021
từ 27 Tháng 6 Đến 01 Tháng 7



Sem / Tuần S 26	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 de Chou Coleslaw Bắp cải tím & trắng trộn Coleslaw	Salade Parisienne Xà lách cà chua, bắp, hành "Paris"	Salade Méli-mélo XL hỗn hợp Meli-melo	Épi de maïs au beurre Trái bắp nướng bơ	Salade de haricots verts, Pdt XL đậu cô ve, khoai tây
	Salade de vermicelles au poulet XL miến gà	Salade de cœur de palmier, carottes Gỏi củ hủ dừa, cà rốt	Patate douce sautée à la sauce soja XL Khoai lang chiên với nước tương	Salade de poulet au chou Gỏi gà bắp cải	Salade véggie de mangue Gỏi xoài chay
	Soupe Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash
Plat principal - Món chính	Occidental Món tây Omelette roulée au fromage, oignons Pdt à la vapeur aux herbes Trứng cuộn phô mai hành Khoai tây hấp với lá thơm	Bolognaise Spaghetti Bò băm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Emincé de porc sauce tomate Pâtes Heo cắt nhỏ, sốt cà chua Mì Ý	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền	Poisson pané et sauce tartare Riz à la vapeur Cá chiên xù, Sốt tartar Cơm trắng
	Légume Rau củ Epinards Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt
	Asiatique Món á Poulet au curry Vietnamien Riz à la vapeur Cà ri gà Việt Nam Cơm trắng	Sauté de fruits de mer sauce d'huitres Pâte de riz Hải sản xào rau củ, sốt đầu hào Bún gạo	Poisson frit sauce aigre douce Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt xí muối Cơm trắng	Boulettes de bœuf sauce d'huitre Riz à la vapeur Bò viên sốt đầu hào Cơm trắng	Saucisses grillées sauce BBQ Pâtes aux œufs Xúc xích nướng sốt BBQ Mì trứng
	Végétarien Món chay Pâte végétarienne sauce tomate Mì cần sốt cà chua	Sauté de pâtes de riz aux légumes, tofu Hủ tiếu xào rau củ và đậu hủ	Tofu à la sauce Chinoise Đậu hủ sốt Tứ Xuyên	Curry aux légumes Cà ri rau củ	Omelette aux herbes Trứng omelet với rau thơm
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	Cake Banane Bánh chuối nướng
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruits en gelée Thạch 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 27 Juin au 1er Juillet 2021
từ 27 Tháng 6 Đến 01 Tháng 7



Sem / Tuần S 26	LUNDI THỨ HAI	MARDI THỨ BA	MERCREDI THỨ TƯ	JEUDI THỨ NĂM	VENREDI 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	Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt 	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh 	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash
	ELEMENTAIRE Tiểu học	Velouté aux oignons Súp kem hành tây	Soupe de courges au porc Canh bí xanh nấu thịt	Soupe de poisson et aigre-douce Canh chua cá	Soupe de raviolis Súp hoành thánh	Soupe Goulash au bœuf Súp bò hầm Goulash
Plat principal Món chính	Omelette roulée au fromage, oignons Pdt à la vapeur aux herbes Trứng cuộn phô mai hành Khoai tây hấp với lá thơm	Bolognaise Spaghetti Bò bằm Bolonhê Mì Ý Spagheti	Poisson frit sauce aigre douce Riz à la vapeur Cá chiên giòn sốt xì muối Cơm trắng	Poulet grillé sauce moutarde Purée de Pdt Gà nướng sốt mù tạt Khoai tây nghiền	Saucisses grillées sauce BBQ Pâtes aux œufs Xúc xích nướng sốt BBQ Mì trứng 	
Légume Rau củ	Epinars Cải bó xôi	Liserons d'eau sautés à l'ail Rau muống xào tỏi	Poêlée de légumes au vinaigre Dưa cải xào	Sauté de légumes Rau củ trộn	Chou-fleur, carotte Bông cải trắng, cà rốt	
Produit Laitier Thực phẩm từ sữa	Yaourt Sữa chua	Tapioca dessert VN à la banane Chè chuối	Yaourt Sữa chua	Yaourt ou Lait Sữa chua / Sữa tươi	Cake Banane Bánh chuối nướng	
Dessert Tráng miệng	Fruit Trái cây	Salade de fruits Xà lách trái cây	Fruit Trái cây	Fruits en gelée Thạch 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

MENU DU MOIS DE JUIN



DU LUNDI AU VENDREDI - TOUTES LES JOURS

LES SANDWICHES TẤT CẢ CÁC BÁNH MỠ SW	Baguette	Le Parisien Jambon, fromage, beurre <i>Paris : Giăm bông, phô mai, bơ</i>	Sandwich Club Salade, jambon, fromage, oeuf, tomate <i>Bánh SW Club, XL, giăm bông, phô mai, trứng, cà chua</i>	Banh Mi Thịt VN Porc, pâté, concombre, carotte, persil, sauce poisson <i>Bánh mì thịt : Thịt heo, chả lụa, dưa leo, cà rốt, ngô tây, nước mắm</i>	Thon mayonnaise Salade, thon, oeuf, tomate, mayonnaise <i>XL, cá ngừ, trứng luộc, cà chua, mayo</i>	SPECIAL en FONCTION des jours (voir tableau du jour)
	Panini	Panini Jambon, fromage Jambon, fromage, salade, tomate <i>XL, giăm bông, phô mai, cà chua</i>	Panini Louisville Salade, poulet, fromage, tomate <i>Mỹ Kentucky : XL, gà, phô mai, cà chua</i>	Panini Curry Poulet, sauce curry, tomate, fromage <i>Cary : Gà, sốt cà ri, cà chua, phô mai</i>	Panini Parisien Champignon, oignon, tomate, fromage, tapenade <i>Paris : Cà tím, hành tây, cà chua, phô mai, ô liu nghiền</i>	
	Avec	En accompagnement avec le sandwich ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với Bánh mì SW ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i>				
LES SALADES TẤT CẢ CÁC XÀ LÁCH	Salade Océane Salade, tomate, poisson, oeuf dur, fromage, croûtons <i>Océane : XL, cà chua, cá, trứng luộc, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Salade de poulet Salade, poulet Kentucky, tomate, fromage, croûtons <i>Gà : XL, gà, cà chua, trung, phô mai, bánh mì nướng crouton</i>	Bun Garden springrolls (vég) Salade, nem vég, nouille, carotte, concombre, mangue, oignon frit, herbes <i>Bun Cha Gio Garden : Cha gio chay, XL, bún, cà rốt, dưa leo, xoài, hành phi, bạc hà</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-đu, đậu nhậ, hành phi, bạc hà</i>		
	En accompagnement avec la salade ⇒ 1 soupe du jour + 1 dessert (fruit ou dessert du jour) <i>Món kèm với món salad ⇒ 1 Súp trong ngày + 1 tráng miệng (trái cây hoặc tráng miệng trong ngày)</i>					
LES TARTES, QUICHES TẤT CẢ CÁC LOẠI BÁNH MẶN	Croque Jambon, fromage Jambon, fromage <i>Giăm bông, phô mai</i>	Pizza du jour (en fonction du jour) <i>Bánh Pizza</i>	Quiche Lorraine Lardon, champignon, fromage <i>Thịt ba rọi, nấm, phô mai, kem</i>	Croque Maraîchage Pesto, tomate, courgette, fromage <i>Sốt pesto, cà chua, bí ngòi, phô mai</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.