

MENUS



Institut de Formation en Alternance Marcel Sauvage

B. P. 256—11 Rue du Tronquet

76825 MONT SAINT AIGNAN CEDEX

Tél: 02.35.52.85.00 / Fax: 02.35.52.85.10

Email: accueil@ifa-rouen.fr

Internet: www.ifa-rouen.fr

Sommaire

Le Languedoc-Roussillon	3
La Brasserie	4
La Chasse	5
La Provence-Alpes-Côte d'Azur	6
L'Italie.....	7
Le Mexique	8
L'île de France	9
L'Exotisme.....	10
L'Esprit Bistrot	11
Les Maraîchers	12
La Mer	13
Le Jura	14
La Région PACA	15



La Région PACA

Jeudi 26 et vendredi 27 avril
Mercredi 30 mai
Vendredi 1er juin
Mardi 3 et Mercredi 4 juillet

Terrine de caneton à la confiture de figues

ou

Asperges sauce mousseline



Filet de dorade au fenouil

ou

Plat du jour de l'apprenti

Tarte au citron meringuée

ou

Feuilleté aux fraises





Le Jura

Jeudi 19 et vendredi 20 avril
Jeudi 10 et vendredi 11 mai

Croustade d'œufs brouillés au Comté

ou

Suggestion de l'apprenti



Suprême de pintade au vin jaune

ou

Filet de bar laqué aux épices

Tarte aux myrtilles

ou

Petits pots de crème



Le Languedoc-Roussillon

Jeudi 1er et vendredi 2 septembre,
Lundi 12 et Mardi 13 septembre,
Jeudi 6 et vendredi 7 octobre,
Jeudi 20 et vendredi 21 octobre

Soupe de poissons

ou

Suggestion de l'apprenti



Filet de bar au fenouil

ou

Noisettes d'agneau à la crème d'ail

Abricots flambés

ou

Tarte au chocolat





La Brasserie

Jeudi 8 et vendredi 9 septembre,
Mardi 04 et Mardi 05 octobre,
Mardi 15 et Mercredi 16 novembre

Assiette de fruits de mer
ou
Suggestion de l'apprenti



Tartare de bœuf minute
ou
Marmite du pêcheur

Coupe meringuée glacée
ou
Pastilla aux fruits rouges



La Mer

Jeudi 12 et vendredi 13 avril
Jeudi 24 et vendredi 25 mai
Mercredi 20 juin
Jeudi 28 et vendredi 29 juin

Tartare de saumon
ou
Suggestion de l'apprenti



Papillote de la mer
ou
Côte de bœuf grillée sauce béarnaise

Palette sablée de sorbets
ou
Fraises Melba





Les Maraîchers

Jeudi 5 et vendredi 6 avril
Mardi 29 et Mercredi 30 mai
Jeudi 5 et vendredi 6 juillet



La Chasse

Jeudi 15 septembre et vendredi 16 septembre,
Jeudi 29 septembre et vendredi 30 septembre,
Jeudi 13 octobre et vendredi 14 octobre,
Mardi 10 janvier et Mercredi 11 janvier



Salade printanière
ou
Melon au porto

Paupiette de poisson cressonnière
ou
Mignon de porc à l'estragon

Soupe de fraises
ou
Suggestion sucrée de l'apprenti



Feuilleté aux champignons forestiers
ou
Suggestion de l'apprenti



Râble de lapereau chasseur
ou

Filet de rouget grillé, tian de légumes

Crumble de mendiant
ou
Mousse au chocolat blanc et framboises



Région



Provence-Alpes-Côte d'Azur

La Provence-Alpes-Côte d'Azur

Jeudi 27 octobre et vendredi 28 octobre,
Jeudi 1er décembre et vendredi 2 décembre,
Mardi 31 janvier et Mercredi 1er février
Jeudi 19 janvier et vendredi 20 janvier



Lasagne de filets de rouget
ou
Suggestion de l'apprenti

Papillote de poissons à la citronnelle
ou
Emincé de canard au miel

Gratin d'agrumes
ou
Crêpes flambées



L'ESPRIT BISTROT

Lundi 9 et Mardi 10 février,
Jeudi 23 et vendredi 24 février,
Jeudi 15 et vendredi 16 mars,
Mardi 20 et Mercredi 21 mars



Compote de lapereau
ou
Suggestion de l'apprenti

Entrecôte double marchand de vin
ou
Assiette Neptune

Œufs à la neige
ou
Profiteroles





L'Exotisme

Jeudi 2 février et vendredi 3 février,
Jeudi 16 février et vendredi 17 février,
Jeudi 29 mars et vendredi 30 mars,
Mardi 10 et Mercredi 11 avril



Avocat aux agrumes

ou

Suggestion de l'apprenti

Curry d'agneau

ou

Suprême de saumon aux lentilles

Ananas flambé

ou

Brochette de fruits



L'Italie

Lundi 25 octobre et Mardi 26 octobre
Jeudi 3 novembre et vendredi 4 novembre,
Jeudi 17 novembre et vendredi 18 novembre,
Jeudi 5 janvier et vendredi 6 janvier



Salade à l'italienne

ou

Suggestion de l'apprenti

Ossobuco milanais

ou

Darne de poisson sauce mikado

Panacota aux fruits rouges

ou

Tarte à l'orange





Le Mexique

Jeudi 10 novembre
 Jeudi 24 novembre et vendredi 25 novembre,
 Jeudi 12 janvier et vendredi 13 janvier,
 Mardi 21 février et Mercredi 22 février



Eufs Brouillés à la Portugaise

ou

Suggestion de l'apprenti

Brandade de morue

ou

Carré de veau aux pruneaux

Amandine

ou

Banane flambée



L'Île de France

Jeudi 26 janvier et vendredi 27 janvier,
 Jeudi 1er mars et vendredi 2 mars,
 Jeudi 22 mars et vendredi 23 mars,
 Mercredi 9 mai



Fritures de poissons

ou

Suggestion de l'apprenti

Fricassée de volaille Argentueil

ou

Sole Meunière



Crème Brûlée au Grand-Marnier

ou

Carpaccio d'ananas