MENUS

JANVIER 2025
À JUIN 2025

Période 3

Restaurant d'application

CAP - BAC PRO - BAC STHR - MAN - BTS
& Certificat de spécialisation

Lycée François RABELAIS
1, rue Elsa Triolet
14123 IFS

Réservations
de 10h20 à 12h30
02 31 46 52 56

Paiements
carte bancaire
chèque
espèces

HÔTEL D'APPLICATION

6 CHAMBRES ENTIÈREMENT ÉQUIPÉES
DISPOSANT CHACUNE
D'UNE SALLE DE BAIN PRIVATIVE

OUVERT DU MARDI SOIR AU VENDREDI MATIN
EN PÉRIODE SCOLAIRE (ZONE B)

PRESTATIONS

CHAMBRE _____ 1*/2**____ 35 €
SUITE _____ 3 *** _____ 50 €
PETIT DÉJEUNER _____ COMPRIS
TAXE DE SÉJOUR _____ 1,75 €/PERS.

POUR RÉSERVER UNE CHAMBRE

Se rendre sur le site du lycée puis cliquer sur le lien de notre système de réservation en ligne "Novaresa".

Une empreinte de votre CB, sans prélèvement, vous sera demandée pour confirmer votre réservation.

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Lien WEB
https://www.novaresa.net/de/france/ifs/2283-hotel-rabelais.html

RÉSERVEZ SUR novaresa

édito

Madame, Monsieur,

L'ensemble du personnel et les élèves du lycée François Rabelais d'Ifs sont heureux de vous adresser les menus à venir.

Nous vous invitons à venir découvrir ou redécouvrir les prestations du **restaurant d'application** :

POUR LE MIDI
OUVERTURE DU LUNDI AU VENDREDI
- arrivée entre **12h15** et **12h30**

> Fin de service 14h15

POUR VOS SOIRÉES
OUVERTURE LE MARDI, MERCREDI ET JEUDI SOIR
- arrivée entre **19h15** et **19h30**

> Fin de service 21h45

Nous proposons également des prestations pour les groupes, sous forme d'accueil de séminaires du lundi au vendredi midi, avec différentes formules.
Un devis vous sera proposé en fonction de vos besoins.
Nous proposons les prestations suivantes :
- café d'accueil,
- mise à disposition d'une salle avec matériel nécessaire à la tenue d'une conférence,
- déjeuner au restaurant d'application, sur le menu du jour, boissons comprises.

Pour les groupes qui souhaitent uniquement déjeuner, un forfait boissons leur sera proposé afin de faire travailler nos élèves.
Pour toute personnalisation de votre accueil, vous pouvez prendre contact avec le bureau du Directeur délégué aux formations auprès de M. Bottet, au 02.31.46.52.50.

Nous disposons également d'un hôtel d'application de 6 chambres.
Les réservations s'effectuent sur internet.
Une empreinte de votre carte, sans prélèvement, vous sera demandée via un site sécurisé.

Toutes ces informations figurent sur le site du lycée François Rabelais ; nous vous invitons à le visiter.

Dans l'espoir de vous recevoir, soyez assurés, Madame, Monsieur, que votre satisfaction sera la meilleure récompense pour nos élèves dont la formation reste notre priorité.

Bernard POTIRON
Directeur Délégué aux Formations
Professionnelles et Technologiques

SEMAINE DU 06 AU 10 JANVIER

Mardi 07 janvier

12,90 € MENU 1

C'EST LA FÊTE

Rillettes de maquereaux
sur toast

Curry de volaille
riz Madras

Crème renversée au caramel
langue de chat

16,90 € * MENU 2

Tartare de saumon

Cœur de cabillaud poché
aïoli et beignet d'aubergine

Tarte fine aux poires

12,90 € MENU 3

Avocado toast

Burger / Frites

Coupe Mont Blanc

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Mercredi 8 janvier

16,90 €

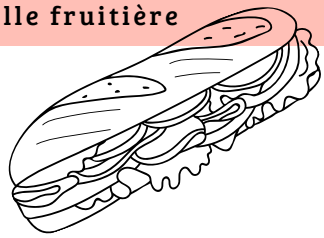
MENU 1

CARTE D'HIVER 2

Bouchée fruits de mer et saint jacques ou Cassolette d'escargot au chablis

Pièce de bœuf façon Rossini ou Dos de poisson gratiné

Nougat glacé ou baba belle fruitière



12,90 €

MENU 2

BRASSERIE LILLOISE

Ficelle picarde

Carbonade flamande

Endives braisées & pomme vapeur

Coupe Belle Hélène revisitée & glace au spéculoos

DINER

25,00 €

Finger food after work

Wrap saumon fume/avocat
Club sandwich
Planche charcuterie/fromage
Ailerons volaille
Mini burgers
Mozza stick
Brochette Teriyaki
Grosses crevettes panées
Panko 3 sauces
Shot gun

Jeudi 9 janvier

16,90 € *

MENU 1

V COMME VÉGÉTAL

Salade de jeunes pousses et avocat à la vinaigrette au citron vert

Raviolis faits maison aux épinards et au fromage de chèvre, sauce au pesto de basilic

Mousse au chocolat blanc et pistache, coulis de kiwi

12,90 €

MENU 2

TRI MARTOLOD ALAN STIVELL

Gâteau d'andouille de Guéméné beurre blanc aux algues

Galette saucisse, pomme de terre et oignons rosés de Roscoff

Crêpe flambée glace au chouchen

Vendredi 10

16,90 € *

MENU 1

LES BOUCHONS LYONNAIS

Quenelle de brochet

Andouillette lyonnaise sauce moutarde à l'ancienne, frites

Cervelle de Canut version échalote ciboulette
ou coulis de fruits rouges

16,90 € *

MENU 2

CARTE D'HIVER 1

Velouté de butternut et châtaignes
ou tartiflette savoyarde

Estouffades et autres fricassées de nos régions
ou comme une bouillabaisse

Tarte citron comme à Menton
ou entremet exotique

SEMAINE DU 13 AU 17 JANVIER

Lundi 13 janvier

MENU 1

16,90 € *

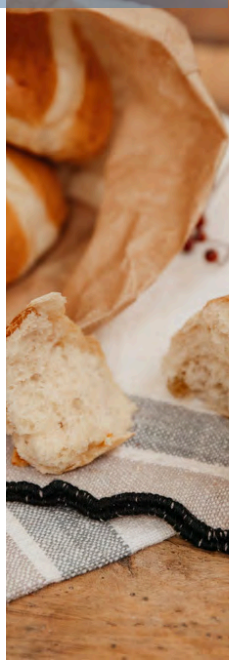
LES GRANDES TABLES DE FRANCE

La tarte océane

Volaille contisée et rôtie pommes sautées et salsifis

Café ou thé gourmand fruits frais, pâtisserie et touche crémeuse

Mardi 14 janvier



MENU 1

12,90 €

AUBERGE D'ANTAN

Entrée surprise

Blanquette de veau à l'ancienne
Légumes Racines
Riz pilaf

Crème renversée au caramel
langue de chat

MENU 2

12,90 €

Salade Caesar

Papillote de saumon
jeune carotte

Ananas rôti aux épices flambés au rhum
glace vanille
et rocher coco

MENU 3

16,90 € *

Croque fromage du Nord, salade

Bonne vieille choucroute

Forêt noire

à l'accueil du restaurant d'application

VENTE À EMPORTER

DU MARDI AU VENDREDI
de 14h00 à 16h00

VIENNOISERIES, PAINS, DESSERTS, PÂTISSERIES & PLATS CUISINÉS
PAR NOS ÉLÈVES

Contribuez à notre démarche éco-responsable en apportant vos sacs et cabats

Nos produits sont réalisés avec :
les farines des Minoteries du chateau
et le beurre d'Isigny Sainte Mère

ENTREE + PLAT OU PLAT + DESSERT

MENU 1

12,90 €

BRASSERIE LILLOISE

Ficelles picardes

Carbonade flamande
Endives braisées
& pomme vapeur

Coupe Belle Hélène
revisitée & glace
au spéculoos

MENU 2

16,90 € *

CARTE D'HIVER 2

Bouchée fruits de mer
et saint jacques
ou Cassolette d'escargots
au chablis

Pièce de bœuf façon
Rossini
ou Dos de poisson gratiné

DINER

Nougat glacé
ou Baba belle fruitière

Mercredi 15 janvier

FINGER FOOD AFTER WORK

25,00 €

Wrap saumon
fume/avocat
Club sandwich
Planche
charcuterie/fromage

Ailerons volaille
mini burgers
Mozza stick
Brochette Teriyaki

Grosses crevettes
panées Panko 3
sauces - Shot gun

Jeudi 16 janvier

MENU 1

12,90 €

BREST – MIOSSEC

Gâteau d'andouille de Guéméné
beurre blanc aux algues

Galette saucisse, pomme de terre et
oignons rosés de Roscoff

Crêpe flambées
glace au chouchen

MENU 2

16,90 € *

O COMME ORANGE

Velouté de carottes et gingembre
crème légère à l'orange

Filet de saumon rôti à l'orange
purée de patates douces
et légumes glacés

Finger à la mandarine meringue
à l'agrume

Vendredi 17 janvier

MENU 1

16,90 € *

CARTE D'HIVER 1

Velouté de butternut et
châtaignes
ou tartiflette savoyarde

Estouffades et autres fricassées
de nos régions
ou comme une bouillabaisse

Tarte citron comme à Menton
ou entremet exotique

MENU 2

16,90 € *

ITALIE

Stamboli

Osso bucco à la milanaise
spaghetti

Panna cotta aux fruits rouges
ou Amarena

SEMAINE DU 20 AU 24 JANVIER

Lundi 20 janvier

12,90 € — Menu 1

Buffet de hors d'œuvre et de charcuteries

Curry de volaille, riz aux fruits secs

Blanquette de poissons, légumes sautés

Assortiment de tartes maison

16,90 € * — Menu 2

Les grandes tables de France

La tarte océane

Volaille contisée et rôtie
pommes sautées et salsifis

Café ou thé gourmand / fruits frais
pâtisserie et touche crémeuse

Mardi 21 janvier

12,90 € — Menu 1

Entrée surprise

Filet de poisson de la pêche du jour, beurre blanc aux herbes pommes vapeur

Tartelette aux myrtilles

12,90 € — Menu 2

Crevettes sautées et flambées au whisky fondue de poireaux

Souris d'agneau, haricots coco

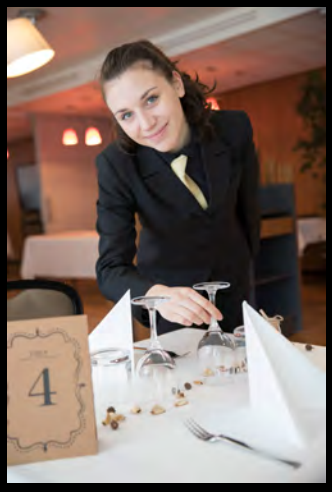
Profiteroles au chocolat

16,90 € * — Menu 3

Œuf poché à la bourguignonne

Blanquette de veau à l'ancienne

Abricot à la Condé



*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Jeudi 23 janvier

16,90 € *

Menu 1

BW comme Black & White

Tartare de Saint-Jacques avec crème de céleri et croustillant de parmesan

Risotto au mascarpone et volaille blanche

Arlette chocolat à la crème caramel noisette sur pommes au beurre

12,90 €

Menu 2

Week-end à Rome – Etienne Daho

Antipasti

Saltimbocca alla Romana, polenta crémeuse sauce gorgonzola

Salade de roquette aux figues, copeaux et chips de parmesan
ou Panna Cotta café, orange et cerise amarena

Diner

25,00 €
TOUT COMPRIS

BTS BLANC

Menus non communiqués

TABLES DE 4 PERSONNES

UNIQUEMENT

Mercredi 22 janvier

12,90 €

Menu 1

Tout schuss

Salade du berger

Mignon de porc sauce forestière

Crozets aux noix & reblochon

Tartelette aux myrtilles

16,90 € *

Menu 2

Carte d'hiver 2

Terrine de sanglier confit d'oignon
ou quenelle lyonnaise

Salmi
ou marmite Dieppoise

Tarte mendiant
ou poire confite belle Hélène

Vendredi 24 janvier

16,90 € *

Menu 1

Italie

Antipasti

Saltimbocca de Parme, blettes aux agrumes

Le véritable Tiramisu

16,90 € *

Menu 2

Carte d'hiver 2

Chou à la poitevine
ou tourte berrichonne

Jarret braisé et son gratin
ou marmite Dieppoise

Pavlova
ou Paris-Brest

MENU MONTAGNARD

Soupe de courges au lard

Tartare de truite au génépi et tête de moines
OU Filet truite au vin d'Apremont

Tartiflette nouvelle vague
OU Côte de veau au vin jaune et morilles chou farcis aux légumes.

Entremet litchi pamplemousse

25,00 €

Diner

SEMAINE DU 27 AU 31 JANVIER

Lundi 27 janvier

12,90 €

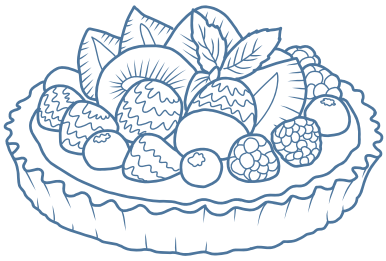
MENU 1

Buffet de hors d'œuvre de charcuterie

Curry de volaille riz aux fruits secs

Blanquette de poissons légumes sautés

Assortiment de tartes maison



16,90 € *

MENU 1

Hareng pomme à l'huile

Tartare de bœuf et sa garniture

Tarte citron meringuée

12,90 €

MENU 2

Linguine Napolitaine

Fricassée de volaille à l'ancienne
Riz pilaf

Panna cotta

Mardi 28 janvier

12,90 €

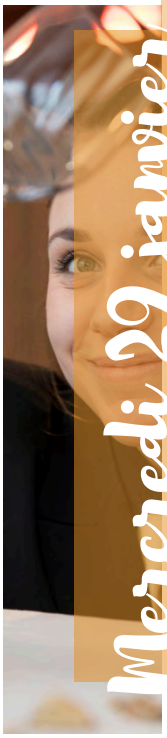
MENU 3

Quenelle de brochet sauce nantuas

Pavé de turbot au riesling

Crème renversée

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT



Mercredi 29 janvier

12,90 €

MENU 1

TOUT SCHUSS

Salade du berger

Mignon de porc sauce forestière

Crozets aux noix & reblochon

Tartelette aux myrtilles

16,90 € *

MENU 2

CARTE D'HIVER 2

Terrine de sanglier confit d'oignon
ou quenelle lyonnaise

Salmi
ou marmite Dieppoise

Tarte mendiant
ou poire confite belle Hélène

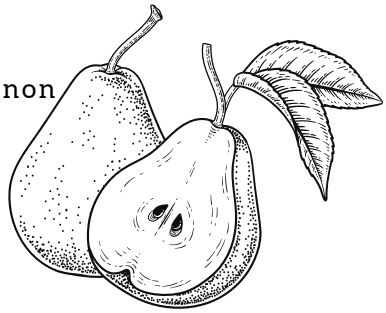
12,90 €

MENU 3

Planche de charcuterie

Dos de poisson sauce vin blanc

Pêche Melba



DINER

25,00 €

MENU MONTAGNARD

Soupe de courges au lard

Tartare de truite au génépi et tête de moines
OU filet truite au vin d'Apremont

Tartiflette nouvelle vague
OU Côte de veau au vin jaune
et morilles, chou farcis aux légumes

Mille feuilles chocolat blanc et « pré séché », glace au lait ribot

DINER

Jeudi 30 janvier

BTS BLANC

Menus non communiqués

TABLES DE 2 ET 4 PERSONNES UNIQUEMENT

25,00 €
TOUT COMPRIS

12,90 €

MENU 1

VOYAGE EN ITALIE LILICUB

Antipasti

Saltimbocca alla Romana, polenta crémeuse, sauce gorgonzola

Salade de roquette aux figues copeaux et chips de parmesan **ou** Panna Cotta café, orange et cerise amarena

16,90 € *

MENU 2

C COMME FUNKY TRIP IN AMERICA

Ceviche de poisson à la lime et au maïs grillé

Tacos de carnitas avec salsa verde et crème d'avocat

Dôme au chocolat lacté pop-corn, cacahuète

Vendredi 31 janvier

16,90 € *

MENU 1

CARTE D'HIVER 2

Chou à la poitevine
ou tourte berrichonne

Jarret braisé et son gratin
ou marmite Dieppoise

Pavlova
ou Paris-Brest

16,90 € *

MENU 2

LA BOURGOGNE

Œuf poché au vin rouge, garniture bourguignonne aux escargots

Entrecôte double de bœuf sauce béarnaise, os a moelle
Pommes de terre au suif

Poire pochée belle Dijonnaise

Journées PORTES OUVERTES

VENDREDI 31 JANVIER
16h-19h

SAMEDI 1ER FÉVRIER 2025
9h-12h

LYCÉE FRANÇOIS RABELAIS IFS

Accueil
Boulangerie-Pâtisserie
Hôtellerie-Restauration

CAP, BAC. PRO., BAC. STHR,
POST-BAC : BTS, MAN,
BREVET PROFESSIONNEL,
CERTIFICAT DE SPECIALISATION

1 RUE ELSA TRIOLET - 14123 IFS

Tél. : 02 31 46 52 50
ce.0142132s@ac-normandie.fr

Retrouvez nos formations sur
https://rabelais.lycee.ac-normandie.fr/

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

LYCÉE FRANÇOIS RABELAIS IFS

RÉGION NORMANDIE

SEMAINE DU 02 AU 07 FÉVRIER

Lundi 03 février

MENU 1

12,90 €

BRASSERIE

Œufs Meurette

Steak Tartare
ou Steak au poivre

Frites

MENU 1

12,90 €

Tartare de saumon fumé

Filet de poisson de la pêche du jour risotto d'herbes et bouillon vert

Tarte Tatin

MENU 2

16,90 € *

RONCHO ET PONCHO

Guacamole

Chili con carne

Téquila givrée biscuit amande ou churros

Mardi 4 février

MENU 3

12,90 €

Œuf brouillé au saumon

Choucroute de la mer

Crêpe Suzette

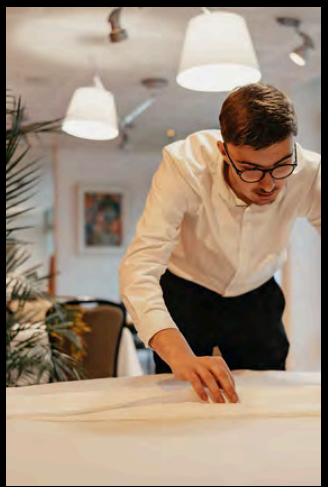
DINER

20,00 €

Paupiette de la mer Arlequin

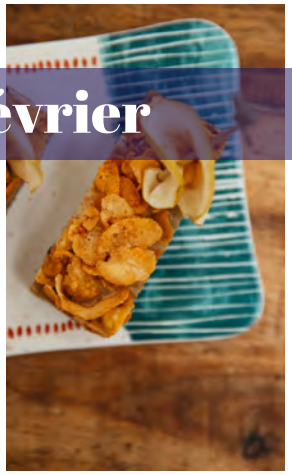
Fondant de volaille sauce vin jaune et morilles
Gnocchi de pommes de terre
Tian de légumes

Dessert de nos mentions



*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Mercredi 5 février



MENU 1

12,90 €

DOUCEURS OCÉANES

Rillettes de maquereau

Filet de lieu sauce Dieppoise

Pommes vapeur persillées

Cœur coulant au chocolat, crème anglaise

MENU 2

16,90 € *

CARTE D'HIVER 2

Terrine de sanglier confit d'oignon
ou quenelle lyonnaise

Salmi
ou marmite Dieppoise

Tarte mendiant
ou poire confite belle Hélènee

MENU 3

12,90 €

Tartare de saumon

Salmi de pintade

Tarte tatin

DINER

MENU MONTAGNARD — 25,00 €

Soupe de courges au lard
Tartare de truite au génépi et tête de moines
OU filet truite au vin d'Apremont

Tartiflette nouvelle vague
OU Côte de veau au vin jaune et morilles
chou farcis aux légumes

Banane et sarrasin
tout en texture

Jeudi 6 février

DINER

16,90 € *

MENU 1

F COMME FILMS FRANÇAIS

"Le Grand Bleu" Tartare de saumon et crème de citron

"Le Festin de Babette" Coq au vin avec légumes de saison

"La Vie en Rose" Macarons à la framboise et à la rose avec gelée de framboises

MENU GASTRONOMIQUE DE TRADITION FRANÇAISE — 27,50 €

Consommé de volaille
brunoise de légumes de saison
tartine de foie gras poché
ou Médaillon de homard façon Parisienne
ou Bisque de crustacés
chantilly aux herbes fraiches
allumettes à l'huile d'olive

Fricassée de volaille fermière risotto aux champignons sauvages
ou Tournedos façon Rossini
garniture mascotte
ou Filet de lieu « Véronique »
épinard frais au beurre noisette

DESSERTS AU CHARRIOT
Cygnes chantilly sauce chocolat
Mini crème brûlée pistache
Tarte au citron meringuée
Entremets aux saveurs exotiques
ou Nougat glacé coulis fruits rouges

Vendredi 7 février

MENU 1

16,90 € *

LA BOURGOGNE

Crémeux de girolles et œuf parfait

Véritable pochouse bourguignonne légumes étuvés

Sélection de fromages ou dessert : croque en bouche

MENU 2

16,90 €

Carte d'hiver 2

Chou à la poitevine
ou tourte berrichonne

Jarret braisé
et son gratin
ou marmite Dieppoise

Pavlova
ou Paris-Brest

Lundi 24 février

Restaurant 1

12,90 €

BRASSERIE

Œufs Meurette

Steak Tartare
ou Steak au poivre

Frites

Restaurant 2 et 3

Remise des
Dotations Jeunes Talents
Gault&Millau

Région Nord-Ouest

Au cours de cette cérémonie,
4 jeunes chefs talentueux du Nord-Ouest
de la France seront mis à l'honneur
par le guide gastronomique ***Gault&Millau***

Mardi 25 février

16,90 € *

Restaurant 1

MONSIEUR PATATE

Crique de saint jacques

Parmentier de canard

Moelleux chocolat,
glace gingembre

12,90 €

Restaurant 2

IL EST FRAIS MON POISSON

Assiette nordique

Filet de poisson du jour
sauce dieppoise,
Pommes vapeur persillées

Mille feuilles

12,90 €

Restaurant 3

Assiette de fruits de mer

Saucisse lentilles

Carpaccio d'ananas,
Sorbet citron vert

DINER

Paupiette de la mer Arlequin

Fondant de volaille sauce au vin jaune, gnocchi de pomme de terre, tian de légumes

Dessert fait par les CS dessert

20,00 €

Mercredi 26 février

Restaurant 1

12,90 €

Salade landaise

Fricassée de volaille

Coupe glacée

16,90 € *

Restaurant 2

CARTE D'HIVER 3

Raviole de Bœuf et son bouillon
OU Huîtres chaudes

Jambonnette de volaille poêlée
OU Turban de sole riz safrané

Chariot de desserts

12,90 €

Restaurant 3

DOUCEURS OCEANES

Rillettes de maquereau

Filet de lieu sauce Dieppoise
Pommes vapeur persillées

Cœur coulant au chocolat,
crème anglaise

DINER

Gastronomie

25,00 €

Aumonière de lotte, ketchup de betterave au vinaigre de cidre

Langoustines snackées et tournedos de Saint Jacques, guacamole de petits pois
OU Saumon fumé maison et Gravlax

Tournedos au poivre mignonette
OU filet de bar sauté au citron confit, rosace de légumes

Poire belle Hélène revisitée façon « Rabelais »

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Jeudi 27 février

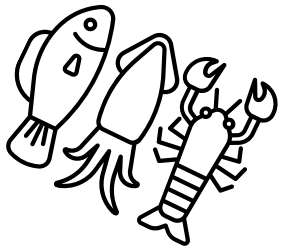
12,90 € Restaurant 1

LA MER - CHARLES TRENET

Assiette de fruits de mer

Filet de merlan bonne femme, boulghour

Suprêmes d'agrumes à l'infusion de cannelle, glace rhum raisin



DINER

Avec ou sans, c'est un régal !

Un premier projet des Terminales BTS pour vous permettre de découvrir des mets respectant chacun un régime alimentaire !
Enrichie en protéines, sans gluten, végétarien...

Venez apprécier des recettes surprenantes, bienfaisantes mais toutes autant gourmandes !

27,50€

Vendredi 28 février

16,90 € * Restaurant 1

CARTE DE PRINTEMPS

Beuchelle tourangelle
OU bavarois de céleri rave, crème au bleu d'Auvergne

Pièce de boucherie snackée, légumes primeurs
OU dartois de mousseline de sole tropicale, julienne de légumes et beurre Nantais

Café gourmand
OU pain perdu, crème glacé

16,90 € * Restaurant 2

HAUT DE FRANCE

Filet de maquereau servi froid, sauce verte épicée, craquotant de légumes

Turbot poché à la bière, pomme anglaise

Tarte aux quetsches.

Mardi 04 mars

Restaurant 1

12,90 €

Assiette new yorkaise

Hamburger
wedge potatoes
et oignons en tempura

Brownie traditionnel
crème anglaise

Restaurant 2

16,90 € *

A VÉRIFIER CCF SERVICE

Quiche lorraine

Entrecôte marchand
de vin, pommes
sarladaises

Moelleux chocolat
crème anglaise (sauce
en pot)

Restaurant 3

12,90 €

Bowl de crevette
et d'avocat aux fruits secs
et à la coriandre

Moules/frite

Café gourmand :
Pomme au four à l'ancienne, tartare
de fruits et Milk-Shake banane

DINER

20,00 €

Crémeux à l'oseille, maki de légumes

Noisette et sel d'agneau crème d'ail et fond de poêlage, gratin de pommes confites, Haricots verts

Dessert par Les CS Dessert

Mercredi 05 mars

Restaurant 1

16,90 € *

CARTE D'HIVER 3

Raviole de Bœuf et son
bouillon ou huitres chaudes

Jambonnette de volaille
poêlée ou turban de sole riz
safrané

Chariot de desserts

Restaurant 2

12,90 €

LE BOUCHON LYONNAIS

Truite fumée et sa
garniture

Pavé de bœuf sauce
poivre vert
Gratin dauphinois

Trio de petits choux
craquelin au praliné

Restaurant 3

12,90 €

Terrine de campagne

Turban de la mer

Poire Belle-Hélène

DINER

25,00 €

Aumonière de lotte,
ketchup de betterave
au vinaigre de cidre

Langoustines snackées et tournedos de Saint Jacques, guacamole de petits pois
OU Saumon fumé maison et Gravlax

Tournedos au poivre mignonette
OU filet de bar sauté au citron confit,
rosace de légumes

Le « big Mac » carotte, orange
sanguine et gingembre

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Jeudi 06 mars

DINER

Restaurant 1

12,90 €

LA VAGUE – IZIA HIGELIN

Assiette de fruits de mer

Filet de merlan bonne femme, boulghour

Suprêmes d'agrumes à l'infusion de cannelle, glace rhum raisin

Restaurant 2

16,90 € *

INSPIRATION VÉGÉTALE AUTOUR DE LA POMME

Cromesquis d'escargot au chaource sur velouté d'endive et pomme Granny

Carré d'agneau en croûte d'herbes et son jus
Compotée de chou rouge aux pommes Reinettes
Salsifis sautés au beurre

Cube de tarte aux pommes Golden Crème légère vanillée

27,50 €

Périple culinaire

Départ du voyage - 19h15
Arrivée - 22h30

En passant par diverses escales savoureuses.

Mais où partirez-vous ?

Vendredi 07 mars

Restaurant 1

16,90 € *

CARTE DE PRINTEMPS

Beuchelle tourangelle ou bavarois de céleri rave, crème au bleu d'Auvergne

Pièce de boucherie snackée, légumes primeurs ou dartois de mousseline de sole tropicale, julienne de légumes et beurre Nantais

Café gourmand ou pain perdu, crème glacé

Restaurant 2

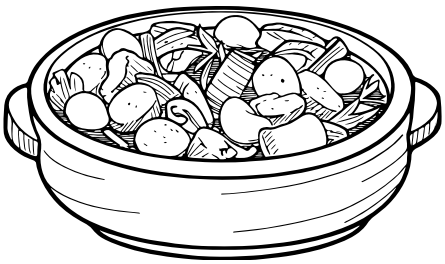
16,90 € *

HAUT DE FRANCE

Assiette de saumon fumé et blinis

Le pot au feu du haut de France

Tarte mirabelle



Lundi 10 mars

12,90 € — Restaurant 1

NORMANDIE

Marmite Dieppoise au cidre

Assortiment de légumes

Fallue perdue sorbet
Pommes fraiches

16,90 € * — Restaurant 2

DOUCEURS ET SAVEURS

Crémeux de maïs, girolles et œuf poché

Filet de dorade cuit sur peau,
Beurre de poire, coulis d'herbes

Fruits flambés, vanille bourbon,
Croquants aux amandes

Diner

Crémeux à l'oseille,
maki de légumes

Noisette et sel d'agneau crème d'ail
et fond de poêlage,
Gratin de pommes confites,
Haricots verts

Dessert par Les CS Dessert

20,00 €

Mardi 11 mars

12,90 € — Restaurant 1

ASSIETTE NEW YORKAISE

Hamburger wedge potatoes
et oignons en tempura

Brownie traditionnel,
crème anglaise

16,90 € * — Restaurant 2

Quiche au saumon

Magret de canard au poivre vert,
endive et pomme fondante

Moelleux chocolat crème anglaise

12,90 € — Restaurant 3

Salade landaise

Blanquette de veau, riz pilaf

Moelleux au chocolat, glace coco

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Mercredi 12 mars

12,90 €
Restaurant 1

Avocat cocktail

Curry de volaille riz madras

Glace chocolat pistache

12,90 €
Restaurant 2

LE BOUCHON LYONNAIS

Truite fumée et sa garniture

Pavé de bœuf sauce poivre vert
Gratin dauphinois

Trio de petits choux craquelin au praliné

16,90 € *
Restaurant 3

CHEF D'ŒUVRE LES ÉPICES
MENU ÉLABORÉ PAR LES ÉLÈVES

Aumonière de lotte,
ketchup de betterave
au vinaigre de cidre

Langoustines snackées
et tournedos de Saint Jacques,
guacamole de petits pois
OU Saumon fumé maison et Gravlax

Tournedos au poivre mignonette
OU filet de bar sauté au citron confit,
rosace de légumes

Bleu lavande (Biscuit Noisettes,
crémeux navet, glace miel et lavande)

25,00 €
Diner

Jeudi 13 mars

12,90 €
Restaurant 1

LE MOYENÂGEUX
GEORGES BRASSENS

Tartine médiévale

Caille farcie aux raisins flambée, chou lardé et écrasé de salsifis

Poire confite miel et épices, glace confiture de lait et pain d'épices perdu

Diner

FUSION FOOD

Définition : Type de cuisine qui unis cultures et techniques culinaires dans une même assiette.

SEREZ-VOUS CONQUIS PAR NOS ASSOCIATIONS DE SAVEURS ?

27,50 €

Vendredi 14 mars

16,90 € *
Restaurant 1

ALSACE

Foie gras poêlé à la confiture de cerise

Bonne vieille choucroute à partager

Kouglof imbibé au kirch

Lundi 17 mars

12,90 € Restaurant 1

NORMANDIE

Marmite Dieppoise au cidre

Assortiment de légumes

Fallue perdue sorbet
Pommes fraiches

16,90 € * Restaurant 2

DOUCEURS & SAVEURS

Crémeux maïs, girolles et œuf poché

Filet de dorade cuit sur peau,
Beurre de poire, coulis d'herbes

Fruits flambés, vanille bourbon,
Croquants aux amandes

Il n'y a pas de bonne cuisine si ses départ elle n'est pas faite par amitié pour celui ou celle à qui elle est destinée.

Paul BOCUSE

Mardi 18 mars

12,90 € Restaurant 1

Gougères à l'emmental & sauce Mornay

Travers de porc confit
Pomme Dauphine

Crêpes Suzette

16,90 € * Restaurant 2

Œuf poché hollandaise

Poulet cocotte grand-mère

Tarte aux poires

DINER

Bar, nage goûteuse à la citronelle, patate douce en mousseline

Belle côte de cochon double, miel et épices. chou farci, scorsonères persillées

Dessert par les CS Dessert

20,00€

Mercredi 19 mars

12,90 € — Restaurant 1

Assiette de fruits de mer

Colombo de porc

Sorbet coco passion

16,90 € * — Restaurant 3

CHEF D'ŒUVRE LA CUISINE ANTILLAISE

MENU ÉLABORÉ
PAR LES ÉLÈVES

12,90 € — Restaurant 2

BANQUET RABELAISIEN

Gougères à l'emmental

Travers de porc confit
Pommes Dauphine

Crêpes flambées façon « Suzette »

Menu Printemps

Brochettes Yakitori

Salade de saumon, sarrasin et avocat ou salade César

Mignon de porc fendu au chorizo, polenta, tomates confites
OU Dos de cabillaud fumé, crémeux de carottes à l'orange

L'arlequin
(Pain de gène, meringue séchée, palet bonbon arlequin, coulis fruits)

25,00 €

Jeudi 20 mars

12,90 € — Restaurant 1

CHEVALIERS SANS ARMURE - BÉNABAR

Tartine médiévale

Caille farcie aux raisins flambée
chou lardé et écrasé de salsifis

Poire confite miel et épices, glace confiture de lait
et pain d'épices perdu

DINER — 27,50 €

Nature, goût, terroir

Un menu 100% local et des recettes on ne peut plus que NORMANDES !

On adore ce menu « locavore » !
Vous aussi ?

Vendredi 21 mars

16,90 € * — Restaurant 1

ILE DE FRANCE

Gnocchis à la parisienne

Pièce de bœuf au poivre et grosses frites

Paris brest

Lundi 24 mars

Restaurant 1

12,90 €

BISTRONOMIE

Tataki de thon
sésame doré

Filet de porc
aux agrumes

Polenta noisettes

Mardi 25 mars

Restaurant 1

12,90 €

Crème de chou-fleur
aux coquillages

Côte de veau au sautoir,
flan de carottes,
jus tranché à l'estragon
Pomme Dauphine

Crêpes Suzette

Restaurant 2

16,90 € *

Œuf poché sauce
mousseline

Caneton poêlé
aux navets

Tarte aux pommes

DINER

Buisson de légumes crus et cuits brochette de langoustines, croustillant de brick

Côte de bœuf grillée sauce Béarnaise et marchand de vin, pomme noisette, tomate provençale

Dessert par les CS Dessert

20,00 €

Mercredi 26 mars

Restaurant 1

16,90 €

CHEF D'ŒUVRE CUISINES RÉGIONALES
MENU ÉLABORÉ PAR LES ÉLÈVES

Restaurant 2

12,90 €

BANQUET RABELAISIEN
Gougères à l'emmental

Travers de porc confit
Pommes Dauphine

Crêpes flambées façon
« Suzette »

Restaurant 3

12,90 €

Charcuterie lyonnaise

Pièce de bœuf
marchand de vin
pommes grenailles

Banana split

DINER

25,00 €

Brochettes Yakitori

Salade de saumon,
sarrasin et avocat
OU Salade César

Mignon de porc fendu
au chorizo, polenta,
tomates confites
OU Dos de cabillaud fumé,
crémeux de carottes
à l'orange

Fusion pomme verte
et chocolat noir

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Jeudi 27 mars

Restaurant 1

12,90 €

MADEMOISELLE CHANG
MICHEL BERGER

Sushis et makis party

Filet de canard laqué,
nouilles sautées

Brochette ananas pain
d'épice, réduction sucrée
aux raisins secs,
glace au saké

Restaurant 2

16,90 €*

INSPIRATION VÉGÉTALE AUTOUR DU PRINTEMPS

Brochette de Saint-Jacques au jambon fumé
Purée de céleri et sauce coriandre

Râble de lapin à la sarriette et son jus aux herbes
Fine purée de petit pois à la menthe
Tube de pomme vapeur safrané

Méli-mélo de fruits & de fleurs du printemps
sur son biscuit moelleux au citron

DINER

27,50 €

Service banquet

Ce soir là sera l'occasion
de participer à un service particulier !

Côté menu, pour l'instant,
on en dit pas plus.

Vendredi 28 mars

Restaurant 1

16,90 € *

LES HAUTS DE FRANCE

Hareng pommes à l'huile

Moules frites

Gaufre
ou
café gourmand Ch'ti :
Crème brulée
à la chicorée, tarte au sucre

Restaurant 2

16,90 € *

ILE DE FRANCE

Saumon froid à la parisienne

Médaillon de porc charcutière,
Pomme purée à ma façon

Tarte Bourdaloue

Lundi 31 mars

12,90 € — *Restaurant 1*

BISTRONOMIE

Tataki de thon sésame doré

Filet de porc aux agrumes

Polenta noisettes

16,90 € * — *Restaurant 2*

SUR UN AIR DE MUSIQUE

Salade chèvre chaud, œuf poché

Côte de cochon,
sauce crème moutarde violette
Pommes purée façon Robuchon,
choux farcis

Tarte fine pommes poire flambée
en salle

DINER GALA

1 ER AVRIL

SOIRÉE CARITATIVE EN FAVEUR DE SOLIDARITÉ PAYSAN

Mardi 1 avril

16,90 € * — *Restaurant 1*

FAST-FOOD

Pasta box

Fish & chips **ou** chix & go

Only sunday

12,90 € — *Restaurant 2*

Tartare de Saumon frais et fumé

Pavé de julienne au curcuma, riz pilaf aux poivrons, chorizo et moules

Meringue blonde croquante, glace coco et fruits rouges

Diner

Buisson de légumes crus et cuits brochette de langoustines, croustillant de brick

Côte de bœuf grillée sauce Béarnaise et marchand de vin, pomme noisette, tomate provençale

Dessert par les CS Dessert

20,00 €

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

SOIRÉE CARITATIVE AU PROFIT DE L'ASSOCIATION

Solidarité PAYSANS

DES TALENTS UNIS *en faveur des agriculteurs*

Lycée François Rabelais

Le Mancel

MARDI 1ER AVRIL 2025
au restaurant Le Mancel
au château de CAEN

80 €
PAR PERSONNE

BOISSONS INCLUSES

PRÉPAIEMENT DEMANDÉ

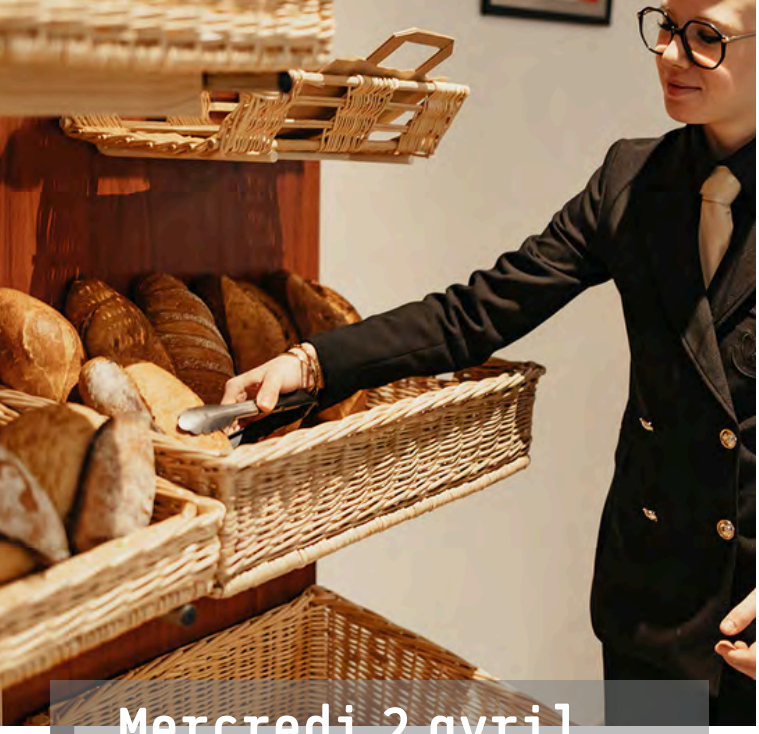
- APÉRITIF MUSICAL
- REPAS GASTRONOMIQUE
- ANIMATIONS

DÎNER GALA

RÉSERVATION
DU LUNDI AU VENDREDI
02 31 46 52 56
ENTRE 10H30 ET 12H30

PLACES LIMITÉES

Le lycée François Rabelais et les professionnels du restaurant
Le Mancel s'associent pour cultiver notre avenir !



Mercredi 2 avril

12,90 €
Restaurant 2

J'IRAI REVOIR MA NORMANDIE
Verrine pomme, andouille & Camembert

Poulet rôti et jus court aux thym
Pommes croquettes

Tartelette fine aux pommes, glace vanille & caramel beurre salé

12,90 €
Restaurant 3

Salade fraîcheur

Dos de poisson sauce vin blanc

Ananas en gondole

16,90 € *
Restaurant 1

CHEF D'ŒUVRE LES SAUCES DANS TOUS LEURS ÉTATS

Menu élaboré par les élèves

Diner

MENU PRINTEMPS

Brochettes Yakitori

Salade de saumon, sarrasin et avocat
OU Salade César

Mignon de porc fendu au chorizo, polenta, tomates confites
OU Dos de cabillaud fumé, crémeux de carottes à l'orange

Vanilla Beach (Pate sablée, cheese cake, crème glacée vanille, fruits frais)

25,00 €

Jeudi 3 avril

12,90 €
Restaurant 1

OMBRES CHINOISES – THERAPY TAXI

Sushis et makis party

Filet de canard laqué, nouilles sautées

Brochette ananas pain d'épice,
réduction sucrée aux raisins secs, glace au saké

16,90 € *
Restaurant 2

INSPIRATION VÉGÉTALE AUTOUR DE L'AGRUME

Raviole de chèvre miel, noix et basilic,
beurre au citron

Carré de veau en croûte de moutarde et son jus
Chips de betterave rouge
Polenta au citron
Flan de légumes

Entremets passion, douceur glacée
à la mandarine et citron kumquat

Vendredi 4 avril

16,90 € *
Restaurant 1

ILE DE FRANCE

Potage saint germain et croutons

Entrecôte double sautée sauce Bercy façon brasserie

Comme un saint honoré

Mardi 22 avril

16,90 € *

Restaurant 1

TOUS EN SALLE

Buffet : Salade bar,
rillette de saumon,
saucisson ail, sec,
Morteau, saumon fumée,
œuf mimosa, concombre

Navarin riz au safran,
londe de porc carvery mash

Tarte en bande aux fruits,
mousse au chocolat

12,90 €

Restaurant 2

SANS TITRE

Rillettes de saumon

Filet de cabillaud en écailles
de courgettes

Pavlova aux fruits rouges

12,90 €

Restaurant 3

Assiette nordique

Longe de porc charcutière

Brioche perdue,
glace vanille
et sauce caramel
au beurre salé

Mercredi 23 avril

Restaurant 1

12,90 €

Salade niçoise

Epaule d'agneau poêlée

Fraise melba

12,90 €

Restaurant 2

J'IRAI REVOIR MA NORMANDIE

Verrine pomme, andouille & Camembert

Poulet rôti et jus court aux thym
Pommes croquettes

Tartelette fine aux pommes, glace vanille & caramel beurre salé

Jeudi 24 avril

16,90 € *

Restaurant 1

INSPIRATION VÉGÉTALE MÉDITERRANÉENNE

Langoustines snackées marinées au miel de fleurs
Guacamole saveur vanille

Filet de loup rôti à la Provençale Sauce Choron
Tomate confite & Riz sauvage
Ratatouille en crumble de parmesan

Paris – Menton - Brest :
Choux croustillants - Crémeux citron
Praliné à l'ancienne

12,90 €

Restaurant 2

SOUS LE CIEL DE PARIS ÉDITH PIAF

Œuf mimosa OU poireau vinaigrette OU céleri rémoulade

Bœuf Bourguignon, pomme purée

Brie de Meaux farci aux amandes grillées et abricots secs OU Profiteroles au chocolat

DINER

Date à retenir pour ... Un dîner dans le noir !

Pour clôturer cette année, venez participez à une expérience originale qui éveille les sens.
Un événement mis en œuvre par les Terminales BTS !
A ne surtout pas rater !

27,50 €

Vendredi 25 avril

16,90 € *

Restaurant 1

CARTE DE PRINTEMPS

Beuchelle tourangelle ou bavarois de céleri rave, crème au bleu d'Auvergne

Pièce de boucherie snackée, légumes primeurs ou dartois de mousseline de sole tropicale, julienne de légumes et beurre Nantais

Chariot de dessert

16,90 € *

Restaurant 2

ANGLETERRE

Fish & Chips

Rôti boeuf sauce à la menthe
Purée de petits pois

High lemon pie

Lundi 28 avril

Restaurant 1

16,90 €

MENU TOUR D'HORIZON

MAKIS TUTTI FRUTTI FROMAGE FRAIS
SAUCE AIGRE DOUCE PASSION

FILET DE PINTADE BASSE TEMPERATURE
EN CROUTE MODERNE OLIVE ET CHORIZO
TIAN DE COURGETTES

CHEESE CAKE
COULIS DE MANGUE

Mardi 29 avril

Restaurant 1

12,90 €

Planche de charcuteries

Magret de canard au poivre vert

Café gourmand :
Mousse au chocolat
Fraise à la crème de mascarpone Crème glacée aux coulis de fruits rouges

Restaurant 2

16,90 € *

ESPAGNE

Cœur d'artichaut mariné à la Peniscola
ou saumon froid à l'andalouse

Paella Cudilero

Torijas

DINER

20,00 €

Velours d'artichauts et crevettes à la Provençale

Ris de veau jus court, croûte de noisette, pomme Darphin, purée de carotte au cumin, grelot glacé

Dessert par les CS Dessert

Mercredi 30 avril

Restaurant 1

12,90 €

Terrine de st Jacques

Jambonnette
de volaille poêlée
Pommes mousseline

Fraises chantilly

Restaurant 2

12,90 €

SOUS LE SOLEIL DES TROPIQUES

Accras de poisson,
beignet de crevettes
sauce vierge

Curry d'agneau aux
épices

Timbale de petits
légumes de saison

Ananas flambé & glace
coco

JEUDI 1 MAI JOUR FÉRIÉ

RESTAURANTS FERMÉS

Vendredi 02 mai

Restaurant 1

16,90 €

Beuchelle tourangelle
ou bavarois de céleri rave,
crème au bleu d'Auvergne

Pièce de boucherie snackée,
légumes primeurs
ou dartois de mousseline de sole tropicale,
julienne de légumes et beurre Nantais

Chariot de dessert

Restaurant 2

16,90 € *

DOM TOM

Ti Punch
Acras sauce
Colombo de poulet & riz créole
Brochette ananas sirop épicé
Glace vanille

*possibilité de deux plats à 13.90 €
ENTRÉE + PLAT OU PLAT + DESSERT

Lundi 5 mai

Restaurant 1

16,90 €

MENU TOUR D'HORIZON

MAKIS TUTTI FRUTTI FROMAGE FRAIS
SAUCE AIGRE DOUCE PASSION

FILET DE PINTADE BASSE TEMPERATURE
EN CROUTE MODERNE OLIVE ET CHORIZO
TIAN DE COURGETTES

CHEESE CAKE
COULIS DE MANGUE

Mardi 6 mai

Restaurant 1

12,90 €

Tartare de saumon
aux agrumes

Tête de veau ravigote

Tarte tatin

Restaurant 2

16,90 € *

ITALIE

Salade Caesar

Escalope de veau
à la milanaise

Crème de mascarpone
à la fraise

Mercredi 7 mai

Restaurant 1

12,90 €

Melon rafraîchi

Filet de poisson snacké

Dame blanche

Restaurant 2

12,90 €

SOUS LE SOLEIL DES TROPIQUES
Accras de poisson,
beignet de crevettes sauce vierge

Curry d'agneau aux épices
Timbale de petits légumes de saison

Ananas flambé & glace coco

Vendredi 09 mai

Restaurant 1

16,90 €

CARTE DE PRINTEMPS

Beuchelle tourangelle
ou bavarois de céleri rave, crème au bleu d'Auvergne

Pièce de boucherie snackée, légumes primeurs
ou dartois de mousseline de sole tropicale,
julienne de légumes et beurre Nantais

Chariot de dessert

Restaurant 2

16,90 € *

ESPAGNE

Assortiment de Tapas

Paella

Crème catalane

Mardi 13 mai

16,90 € *

Restaurant 1

Mousseline de poisson beurre blanc

Sole grillée beurre meunière

Petit pot de crème

12,90 €

Restaurant 2

Salade niçoise

Estouffade de bœuf provençale

Crème brulée

Mercredi 14 mai

12,90 €
Restaurant 1

ASLACE-LORRAINE
Flammekueche alsacienne & mesclun

Fricassée de poulet au riesling sauce Archiduc de l'an 1762 aux effluves de Munster
Pomme Macaire

Cerises flambée au kirsch

12,90 €
Restaurant 2

Melon à l'italienne

saltimbocca de volaille et polenta

Sorbet fraises

Vendredi 16 mai

16,90 € *
Restaurant 1

RETOUR DE MARCHE

Bavarois d'asperges vertes

Crevettes flambées à l'anis,
Fenouil et riz sauvage

Autour de la fraise

Mardi 20 mai

16,90 € *
Restaurant 1

Filet de sole tropicale dieppoise

Carré d'agneau rôti sur polenta grillée et artichauts marinés

Brioche perdue

12,90 €
Restaurant 2

Bagel saumon/avocat

Poule au riz

Fraise Melba

12,90 € *
Restaurant 3

TITRE menu 2MHR 1

Cœ.....
.....
.....ur

Mercredi 21 mai

12,90 €
Restaurant 1

Salade de printemps

Mixed grilled

Fraises Melba

AU PLAISIR DE VOUS RETROUVER

AU RESTAURANT D'APPLICATION

Lycée François RABELAIS
1, rue Elsa Triolet
14123 IFS