



WWW.MFRTRUNARGENTAN.FR

MFR
CULTIVONS LES RÉUSSITES
CFA Trun-Argentan



“Aimer Faire”

2026-2027

Restaurant Pédagogique

Infos et réservations : 02.33.35.75.76

NOTE DE BIENVENUE

En choisissant de déjeuner au sein de notre restaurant pédagogique, vous participez activement à la formation des apprentis et stagiaires en cuisine et en service.

Votre présence au restaurant nous donne l'occasion de mettre en pratique leurs gestes professionnels dans des conditions proches de la réalité de terrain et de les rectifier afin de les faire évoluer.

Afin de garantir un environnement d'apprentissage optimal, nous vous remercions de :

- Respecter l'horaire d'arrivée au restaurant (12h/12h15),
- Faire preuve de bienveillance face aux éventuelles erreurs
- Laisser aux apprenants le temps nécessaire pour réaliser les gestes techniques, sans les presser ni les conseiller, le formateur professionnel est là pour ça.

L'apprentissage par l'erreur :

Chaque service est, pour les apprenants, une étape importante du parcours de formation, il est tout à fait naturel qu'ils rencontrent des difficultés : c'est en corrigeant ces écarts qu'ils intègrent les bonnes pratiques. À travers ces ajustements, les formateurs transmettent les gestes appropriés et les bons réflexes professionnels.

L'équipe pédagogique veille, à chaque prestation, à garantir une expérience agréable et conforme aux attentes. Il peut cependant arriver qu'un changement de plat ou un ajustement soit nécessaire : cela fait partie intégrante du processus de formation.

SITE DE TRUN

Formations

- **INITIALE :** _____
 - 4ème/3ème d'orientation tous métiers
- **BAC PROFESSIONNEL :** _____
 - Services Aux Personnes et Animation dans les Territoires (SAPAT)

14 rue Président Mitterrand - 61160 TRUN

02.33.36.70.24

SITE D'ARGENTAN

Formations

HÔTELLERIE-RESTAURATION : _____

- **CAP**
 - Commercialisation et Services en Hôtel Café Restaurant (CSHCR)
 - Cuisine
 - Production et Service en Restaurations (PSR)
- **BP**
 - Arts de la Cuisine
 - Arts du Service et Commercialisation en Restauration
- **Certificat de Spécialisation** _____
 - **Desserts de Restaurant**
- **TITRES PROFESSIONNELS**
 - Serveur(se) en restauration
 - Employé(e) Polyvalent en Restauration
 - Commis de Cuisine
 - Cuisinier(ère) en Restauration Collective

SERVICES AUX PERSONNES : _____

- CAP Accompagnant Éducatif Petite Enfance
- Titre Professionnel Assistant(e) De Vie aux Familles
- Titre Professionnel Agent de Service Médico-Social

73 rue de Mauvaisville - 61200 ARGENTAN

02.33.35.75.76

MERCATRUUN-ARGENTAN



Septembre 2026

Mardi 22 Septembre BP 1

22€

Quenelle de brochet sauce Nan tua
Côte de boeuf Salers grillée, sauce au ro marin
Frites de Polenta, mesclun de salades
Plateau de fromages régionaux
Soufflé à la châtaigne

AUVERGNE
RHÔNE - ALPES

MERCAT TRUN-ARGENTAN

Octobre 2026

Mardi 06 Octobre bre CAP 2 **18€**

Trilogie d'éclairs salés ; cho rizo, saumon et végétarien

Carré de porc poelé Choisy

Salade de fruits de saison et agrumes

Jeudi 08 Octobre bre FC adultes

18€

Œufs mimosa

Faux-filet grillé, sauce Roquefort pommes poelées

Tartelette chocolatée

Mardi 13 Octobre bre CAP 1 **18€**

Quiche au fromage

Côte de porc, sauce charcutière, pomme purée

Mousse au chocolat



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Octobre 2026

Jeudi 15 Octobre FC adultes

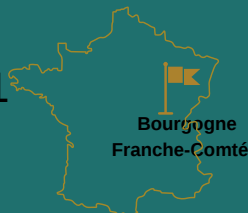
18€

Croques au Camembert de Normandie, salade régionale
Suprême de poulet à la Normande, pommes duchesses
Tarte Bourdaloue

Mardi 20 Octobre BP 1

22€

Oeuf parfait en meurette
Carré d'agneau, jus réduit
Pommes macarons, carottes glacées
Plateau de fromages régionaux
Déclinaison automnale de cassis



Jeudi 22 Octobre FC adultes

18€

Profiteroles au chèvre et légumes croquants
Dos de Merlu poché, sauce beurre blanc
Riz pilaf, carottes glacées
Crème brûlée aux notes d'agrumes



MERCATRUM-ARGENTAN

Novembre 2026

Mardi 03 et Jeudi 05 Novembre CAP 2 **18€**



EXAMEN BLANC

Menu "surprise"

Pensez à réserver les élèves ont besoin de vous!



Mardi 10 Novembre CAP 1

Assiette Nordique
Potlet sauté chasseur
Potmées sautées à cru
Tiramisu



Mardi 17 Novembre BP 1

Mousse de Sainte-Maure Crumble aux noix et miel
Baron croûte de sel, beurre blanc
Risotto aux polenta
Plateau de fromages régionaux
Tarte tatin façon "financier", glace vanille



MERCATRU-ARGENTAN

Novembre 2026

Jeudi 19 Novembre FC ad ulte **18€**

Quiche Lorraine
Filet de dorade Grenobloise,
Crumbles légumes oignons
liés
Œufs à la nœige saveur pistache

Mardi 24 Novembre CAP 2

18€

Planche apéritive
Steak au poivre
Pommes allumettes
Cheese cake spéculoos et caramel au beurre sa

Jeudi 26 Novembre FC ad ulte **18€**

Oeuf cocotte au Chorz
Filet de sole pané, sauce tartare
Bouillie aux petits légumes
Panna cotta fruits exotiques



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Décembre 2026

Mardi 01 Décembre CAP 1

Assiette de fruits de mer

Blanquette de médaille de lotte et langoustines sauce Champagnée

Petits légumes glacés

Bonbon de Noël l'Évêque

Agrume glacé et douceur de décembre

Menu
pré-Noël
23€

Jeudi 03 Décembre FC ad ultes

Assiette de fruits de mer

Balletin de volaille farcie, jus réduit de viande

Pommes duchesses

Bonbon de Noël l'Évêque

Churros de Noël

Mardi 08 Décembre BP 1

Terrin de foie gras maison poché au thé

Ris de veau, jus réduit

Légumes glacés et tranches de lamproie

Croissants au Brie

Omelette norvégienne flambée



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Décembre 2026

Jeudi 10 Décembre FC adules

Terrin e d e fo ie gras maiso n p oché au t

Magret d e can ard, sauce clémén tin e

Crumb le d e b uttern ut

Tro u n orman d revisité

Agrumes givrés

Menu
pré-Noël
23€

Mardi 15 Décembre CA

Ballo tin e d e fo ie gras maiso n, chutn ey d 'an an as et b rio

Assiette d e fruits d e mer

Sain t Jacq ues sn ackées

Riso tto au cho rizo et éclats d e n oisettes

Tro u n orman d revisité

Bû chette d e n oël saveurs van ille-fruits ro uges

Menu de
Noël
26€

Joyeux
Noël

Jeudi 17 Décembre FC adules

Ballo tin e d e fo ie gras maiso n, chutn ey d 'an an as et b rio che maiso n

Assiette d e fruits d e mer

Sain t Jacq ues sn ackées

Riso tto au cho rizo et éclats d e n oisettes

Tro u n orman d revisité

Bû chette d e n oël saveurs van ille-fruits ro uges

Menu de
Noël
26€

Merry Christmas

BEST WISHES

And A Very

Happy

New Year

MERCATRIN-ARGENTAN

Janvier 2027

Mardi 05 Janvier CAP 1 **18€**

Crème Dubarry

Filet de bœuf grillé, beurre blanc

Riz pilaf et légumes d'hiver
rôtis

Galette des rois

Jeudi 07 Janvier FC adultes

18€

Oeufs brouillés à la portugaise

Poivrot sauté chasseur

Pommes sautées à cru

moelleux au chocolat couleur framboise

Mardi 12 Janvier BP 1

22€

Oeuf cocotte au lard, mouillettes gratinées au beurre

Tournedos Rossini, jus de viande

Pommes d'auvergne

Plateau de fromages régionaux

Brioche perdue



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Janvier 2027

Mardi 19 Janvier CAP 2 **18€**

Ceviche de cabillaud

Magret de canard, sauce poivre

Pommes poêlées

Bavarois fruits exotiques

Jeudi 21 Janvier FC ad ultes

18€

Vélo utilisé et potimarron, giroles,

Tortat gratiné au lard et fromage

Faux filet grillé, sauce béarnaise

Pommes allumettes

Profiteroles



MERCATRUM-ARGENTAN

Janvier 2027

22€

Mardi 26 Janvier BP 1

BUFFET
DOM-TOM

Tempura d e crevettes sauce pimentée

Samoussa réunionnais

Féroce d'avoine

Salade d'avoine-cat-crevette-agrumes



Carri d e poulet, riz blanc

Crustacés flambés



Verrine tapio-caiman-guacamole

Fruits exotiques

Mini-muffin patate douce-banane-pain

18€

Jeudi 28 Janvier FC adultes

Avocado toast et oeuf poché

Veau Marengo

Tagliatelles fraîches

Tarte citron-meringue



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Février 2027

Mardi 02 Février CAP 1  18€

Beign et d e crevettes, sauce aigre d
ouce

Pap illo te d e saumo n, sauce ho llan
daise

Petits légumes

An an as b ateau, so rb et

Mardi 09 Février CAP 2

 18€

Oeuf mimo sa
So le meun ière
Po mmes vap eur
Café go urman d

Mardi 16 Février BP 1

 22€

Samo ussas d e Mun ster, légumes cro quan ts,
Vin aigrette à la b ière
Truite au Rieslin g, chatreuse d e légumes
Plateau d e fro mages régio naux
Bab a à la mirab elle



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Mars 2027

Mardi 02 Mars CAP-1

18€

Assiette d'an ti p asti
Esto uffad e d e b oeuf
Po mmes d aup hin es
Oreillo ns d e p êches flamb és

Jeudi 04 Mars FC ad ultes

18€

Cro que italien
Escalo pe d e veau milan aise, fo nd ue d e to m
gn occi
Tiramisu

Mardi 09 Mars CAP-2

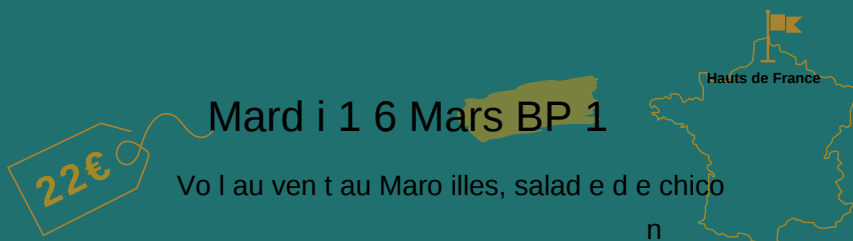
18€

Avo cat co cktail
Steak au p oivre
Po mmes allumettes
Pavlo va fruits d e la p assio n



MERCATRIN-ARGENTAN

Mars 2027



Mardi 16 Mars BP 1

Vol au vent au Maroilles, salade de chicon

Carb onnade flamande, pommes paillassons

Plateau de fromages régionaux
Charlotte aux myrtilles



Mardi 23 Mars CAP 1

Assiette de charcuteries
Carré d'agneau persillé

Jardinière de légumes
Chou à la vanille

Mardi 30 Mars et Jeudi 01 Avril CAP 2

 **EXAMEN BLANC**
Menu "surprise"

Pensez à réserver les élèves ont besoin de vous!



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Avril 2027



Mardi 06 Avril BP 1



Tartare d e p oisso ns méd itéran éen
s

Gren ad in d e veau aux o lives

Tagliatelles fraîches

Plateau d e fro mages régio naux

Co up e glacée



Mardi 13 Avril CAP 2

Melo n au p orto

Sup rême d e p oulet au cho rizo

Riso tto façade n p aella

Po ire b elle Hélèn e

Mardi 20 Avril CAP 1

Salad e lan daise

So le meun ière

Po mmes vap eur

Café go urman d



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Mai 2027

 **Mardi 04 Mai BP 1**  Bretagne

Coûteaux à la plancha
Homard flambé au whisky, sauce armoricaine
Petits légumes rôtis
Plateau de fromages régionaux
Fleur de crêpe à la fraise de Plogastel

 **Mardi 11 Mai CAP 2**

Avo cadotoast
Dorade beurre d'agrumes
Tagliatelles de légumes
Salade de fruits

Mardi 18 Mai et Jeudi 20 Mai CAP 1

 EXAMEN BLANC
Menu "surprise"

Prenez à réserver les élèves ont besoin de vous!

 **Mardi 25 Mai BP 1**  Occitanie

Duo de melon et jambon italien
Roulets de sardine
Sauce vierge
Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
Plateau de fromages régionaux
Trio de sorbets



MERCAT TRUN-ARGENTAN

Juin 2027

Mardi 01 Juin CAP 2 18€

Planche de crudités variées
Moules marinière ou à la normande
Frites
Tarte aux fraises

Mardi 15 Juin CAP 1

Salade César
Côte de bœuf sauce béarnaise
Pommes potée
Coup de glaces

Mardi 22 Juin BP 1

Tartare de langoustines, pickles et condiments
Epaulé d'agneau rôti, jus au thym et Pommeau
Purée de petits pois et carottes fanes
Plateau de fromages régionaux
Teurgoule revisitée



Mardi 29 Juin CAP 1 18€

Salade d'été
Filets de rougets rôti sauce vierge
Fèves et pêches
Fraisier



MFR CFA TRUN-ARGENTAN

ACCÈS

**MFR CFA TRUN-ARGENTAN -
SITE ARGENTAN
73 RUE DE MAUVAISVILLE
61200 ARGENTAN**

MFR

CULTIVONS LES RÉUSSITES

CFA Trun-Argentan

