

Quiché de
verduras y beicon

La quiché es un pastel salado, originario de Francia, que puede elaborarse de muchas maneras ya sea con verduras, carnes o pescados. Una de las maneras que más gusta, tanto a niños como mayores, es la quiché de verduras y beicon. Un plato sencillo y muy completo gracias a su aporte nutricional. Además, es otra manera de introducir las verduras en nuestro menú diario.

INGREDIENTES:

- 1 plancha de masa quebrada
- 1 calabacín
- 1/2 cebolla
- 250 gr de champiñones
- 1/2 pimiento rojo
- Beicon en taquitos
- 3 huevos
- 200 ml de nata líquida
- Queso rallado emmental
- Aceite, sal y pimienta al gusto

ELABORACIÓN:

En una sartén ponemos aceite y pochamos la cebolla lentamente. A continuación, incorporamos el beicon, el pimiento rojo, los champiñones y el calabacín a trozos pequeños y dejamos que dore.

En un bol, batimos los huevos junto con la nata líquida, salpimentamos y mezclamos en el mismo recipiente el beicon y las verduras pochadas.

En un molde para horno, ponemos la masa quebrada, pinchamos ligeramente con un tenedor y, encima, papel de aluminio donde volcaremos legumbres secas para evitar que se hinche la masa. Introducimos durante unos 10 minutos al horno ya precalentado a 180°. Pasado ese tiempo, lo sacamos del horno y retiramos las legumbres y el papel.

Vertemos la mezcla del bol sobre la masa quebrada y espolvoreamos el queso rallado. Volvemos a introducir al horno a 180° durante unos 15 minutos, aproximadamente, hasta que se dore la superficie.

Es un plato que se puede comer tanto frío como caliente, eso sí... ¡sin quemarnos!



COLEGIO INTERNACIONAL
INTERNATIONAL SCHOOL
LEVANTE
ESPAÑA
SER MEJORES

C/Río Jalón, 25 - Urb. Calicanto 46370 Valencia
tel.: 961 980 650 ■ fax: 961 980 070
cil@sekmail.com ■ www.colintlev.net

TERCER TRIMESTRE CURSO 2018-2019

Servicio de Comedor



■ MENÚ INFANTIL DE
3 A 6 AÑOS



COLEGIO INTERNACIONAL
INTERNATIONAL SCHOOL
LEVANTE
ESPAÑA
SER MEJORES

MARZO // MARCH

*LOS MENÚS SE ADAPTARÁN A LOS ALUMNOS/AS CON ALERGIAS, INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS O DIETAS HIPOCALÓRICAS, SIEMPRE Y CUANDO ESTÉN AVALADOS POR CERTIFICADOS MÉDICOS.
*MENUS ARE ADAPTED TO STUDENTS WITH ALLERGIES, FOOD INTOLERANCES OR LOW CALORIE DIETS, AS LONG AS THEY ARE VALIDATED BY MEDICAL CERTIFICATE.

*LOS MENÚS SON REVISADOS POR EL MÉDICO DEL COLEGIO.
*MENUS ARE REVISED BY THE SCHOOL DOCTOR.

*LOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE VERSE MODIFICADOS POR NECESIDADES DEL CENTRO.
*MENUS MAY VARY DEPENDING ON THE NEEDS OF THE SCHOOL.

LUNES 4 / MONDAY 4 Sopa de fideos Albóndigas de ternera con Judías salteadas <i>Noodle soup Beef meatballs with Sautéed beans</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado blanco con cebolla y pimiento rojo <i>White fish with onion and red peppers</i>	MARTES 5 / TUESDAY 5 Garbanzos estofados Revuelto de beicon con Pisto de verduras <i>Chickpea stew Sautéed bacon with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Ensalada con atún y pechuga de pollo <i>Tuna salad and chicken breast</i>	MIÉRCOLES 6 / WEDNESDAY 6 Macarrones con verduras Lengüadina rebozada con Menestra de verduras <i>Macaroni with vegetables Battered sole with Vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Patatas rellenas de carne y verduras <i>Potatoes stuffed with meat and vegetables</i>	JUEVES 7 / THURSDAY 7 Puré de verduras Longanizas con Guisantes rehogados <i>Vegetable purée Chicken in sauce with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Buñuelos de bacalao con tomate al horno <i>Cod croquettes with baked tomatoes</i>	VIERNES 8 / FRIDAY 8 Fideua Ventresca de merluza en salsa con Patatas fritas <i>Fideua Hake belly in sauce with Potato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pizza <i>Pizza</i>
--	--	---	--	--

LUNES 11 / MONDAY 11 Pasta a la carbonara Longanizas con Menestra salteada <i>Pasta carbonara Sausages with Sautéed vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de atún con ensalada variada <i>Tuna omelette with mixed salad</i>	MARTES 12 / TUESDAY 12 Crema de verduras Abadejo en salsa con Patatas panadera <i>Cream of vegetables Haddock in sauce with Sliced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Croquetas de pollo caseras y menesta de verduras <i>Homemade chicken croquettes and vegetable stew</i>	MIÉRCOLES 13 / WEDNESDAY 13 Lentejas huertanas Tortilla de patatas con Guisantes salteados <i>Lentils with vegetables Potato omelette with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con patatas al horno <i>Blue fish with baked potatoes</i>	JUEVES 14 / THURSDAY 14 Paella valenciana Nuggets de pollo con Pisto <i>Paella Chicken nuggets with Tomato ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Crema de verduras y calamares plancha <i>Cream of vegetables and grilled squid</i>	VIERNES 15 / FRIDAY 15 FALLAS <i>FALLAS</i>
---	---	---	--	--

LUNES 18 / MONDAY 18 FALLAS <i>FALLAS</i>	MARTES 19 / TUESDAY 19 FALLAS <i>FALLAS</i>	MIÉRCOLES 20 / WEDNESDAY 20 Lentejas estofadas Revuelto de york con Pisto de verduras <i>Stewed lentils Sautéed ham with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Coliflor gratinada y chuletas de pavo <i>Cauliflower au gratin and turkey chops</i>	JUEVES 21 / THURSDAY 21 Sopa de cocido Cocido completo <i>Winter soup Stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de patatas con tomate horno <i>Potato omelette with baked tomatoes</i>	VIERNES 22 / FRIDAY 22 Macarrones napolitana Lengüadina a la andaluza con Patatas fritas <i>Neapolitan macaroni Andalusian-style sole with Potato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Filete de ternera con espinacas gratinadas <i>Veal fillet with spinach au gratin</i>
--	--	---	---	---

LUNES 25 / MONDAY 25 Sopa de fideos Albóndigas de ternera en salsa con Patatas dado <i>Noodle soup Beef meatballs in sauce with Diced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Revuelto de ajos tiernos y tomate natural <i>Sautéed spring onions and fresh tomato</i>	MARTES 26 / TUESDAY 26 Coditos a la boloñesa Caella rebozada con Menestra de verduras <i>Bolognese pasta elbows Battered blue shark fillet with Vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Sopa de pescado y croquetas de pollo <i>Fish soup and chicken croquettes</i>	MIÉRCOLES 27 / WEDNESDAY 27 Arroz con tomate Pinchos morunos con Guisantes salteados <i>Rice with tomato sauce Spicy pork loin with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado blanco con ensalada <i>White fish with salad</i>	JUEVES 28 / THURSDAY 28 Crema de calabacín Perca en salsa con Patatas panadera <i>Cream of zucchini Perch in sauce with Sliced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Hamburguesas de ternera con champiñones <i>Beef hamburger with mushrooms</i>	VIERNES 29 / FRIDAY 29 Lentejas estofadas Tortilla de patatas con Pisto de verduras <i>Stewed lentils Potato omelette with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Rabas de calamar con mayonesa <i>Fried squid with mayonnaise</i>
---	--	--	---	--

POSTRE LUNES / MONDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MARTES / TUESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MIÉRCOLES / WEDNESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE JUEVES / THURSDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE VIERNES / FRIDAY DESSERT Lácteo / Dairy product
--	--	---	---	---

LUNES 1 / MONDAY 1 Sopa de lluvia Hamburguesa de ternera con Patatas salteadas <i>Rain soup Beef hamburger with Sautéed beans</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con cebolla rehogada <i>Blue fish with sautéed onions</i>	MARTES 2 / TUESDAY 2 Lentejas estofadas Revuelto de jamón con Pisto de verduras <i>Stewed lentils Sautéed ham with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION San jacobos caseros con ensalada variada <i>Homemade san jacobos with mixed salad</i>	MIÉRCOLES 3 / WEDNESDAY 3 Arroz con tomate Chispas de merluza con Menestra de verduras <i>Rice with tomato sauce Hake bits with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de york con tomate y atún <i>Ham omelette with tomato and tuna</i>	JUEVES 4 / THURSDAY 4 Crema de verduras Pollo en salsa con Guisantes salteados <i>Cream of vegetables Chicken in sauce with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Coliflor gratinada y buñuelo de bacalao <i>Cauliflower au gratin and cod croquettes</i>	VIERNES 5 / FRIDAY 5 Macarrones a la napolitana Abadejo en salsa con Patatas fritas <i>Neapolitan macaroni Haddock in sauce with Potato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pizza <i>Pizza</i>
---	---	---	---	---

LUNES 8 / MONDAY 8 Sopa de estrellas Ventresca de merluza en salsa con Guisantes salteados <i>Star soup Sausages with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Merluza plancha con espinacas gratinadas <i>Grilled hake with spinach au gratin</i>	MARTES 9 / TUESDAY 9 Crema vichyssoise Albóndigas de ternera en salsa con Verduras <i>Vichyssoise Beef meatballs in sauce with Vegetables</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Sopa de pasta y chuleta de aguja de cerdo <i>Pasta soup and pork chops</i>	MIÉRCOLES 10 / WEDNESDAY 10 Pasta a la carbonara San marino (merluza, queso y jamón york) con Menestra de verduras <i>Pasta carbonara San marino (hake, cheese and ham) with Vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Crema parmentier y croquetas de cocido <i>Mashed potatoes and stew croquettes</i>	JUEVES 11 / THURSDAY 11 Garbanzos huertanos Tortilla de patatas con Pisto de verduras <i>Chickpea and rice stew Potato omelette with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Sepia en salsa verde con brócoli salteado <i>Cuttlefish in green sauce with sautéed broccoli</i>	VIERNES 12 / FRIDAY 12 Arroz a banda Perca en salsa con Patatas fritas <i>Fisherman's rice Perch in sauce with Potato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Rabas de calamar con mayonesa <i>Fried squid with mayonnaise</i>
---	---	--	--	---

LUNES 15 / MONDAY 15 Espirales con chorizo Ventresca de merluza en salsa con Patatas fritas <i>Pasta spirals with spicy pork sausage Hake belly in sauce with Tomato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Filete de ternera con calabacín <i>Veal fillet with zucchini</i>	MARTES 16 / TUESDAY 16 Lentejas estofadas Revuelto de jamón con Pisto <i>Stewed lentils Sautéed ham with Tomato ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con verduras <i>Blue fish with vegetables</i>	MIÉRCOLES 17 / WEDNESDAY 17 Sopa de fideos Estofado de ternera con Guisantes salteados <i>Noodle soup Veal stew with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Boquerones fritos <i>Fried anchovies</i>	JUEVES 18 / THURSDAY 18 PASCUA <i>EASTER</i>	VIERNES 19 / FRIDAY 19 PASCUA <i>EASTER</i>
--	---	---	---	--

LUNES 22 / MONDAY 22 PASCUA <i>EASTER</i>	MARTES 23 / TUESDAY 23 PASCUA <i>EASTER</i>	MIÉRCOLES 24 / WEDNESDAY 24 PASCUA <i>EASTER</i>	JUEVES 25 / THURSDAY 25 PASCUA <i>EASTER</i>	VIERNES 26 / FRIDAY 26 PASCUA <i>EASTER</i>
--	--	---	---	--

LUNES 29 / MONDAY 29 PASCUA <i>EASTER</i>	MARTES 30 / TUESDAY 30 Lentejas estofadas Revuelto de beicon con Pisto <i>Stewed lentils Sautéed bacon with Tomato ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Hamburguesa completa <i>Hamburger in a bun</i>	POSTRE MIÉRCOLES / WEDNESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE JUEVES / THURSDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE VIERNES / FRIDAY DESSERT Lácteo / Dairy product
--	--	---	---	---

POSTRE LUNES / MONDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MARTES / TUESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MIÉRCOLES / WEDNESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE JUEVES / THURSDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE VIERNES / FRIDAY DESSERT Lácteo / Dairy product
--	--	---	---	---

ABRIL // APRIL



MAYO // MAY

MIÉRCOLES 1 / WEDNESDAY 1 FESTIVO <i>HOLIDAY</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION	JUEVES 2 / THURSDAY 2 Puré de verduras Contramuslo de pollo con Guisantes rehogados <i>Vegetable purée Chicken leg with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Coliflor gratinada <i>Cauliflower au gratin</i>	VIERNES 3 / FRIDAY 3 Paella valenciana Ventresca de merluza en salsa con Patatas fritas <i>Paella Hake belly in sauce with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Patatas rellenas <i>Stuffed potatoes</i>
--	---	---

LUNES 6 / MONDAY 6 Arroz con tomate Longanizas con Menestra salteada <i>Rice with tomato sauce Sausages with Sautéed vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Chuleta de aguja de cerdo con ensalada <i>Pork chop with salad</i>	MARTES 7 / TUESDAY 7 Crema de verduras Rodaja de merluza rebozada con Judías salteadas <i>Cream of vegetables Battered hake steak with Sautéed beans</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pechuga de pavo con brócoli salteado <i>Turkey breast with sautéed broccoli</i>	MIÉRCOLES 8 / WEDNESDAY 8 Sopa de lluvia Hamburguesa de ternera con Patatas al horno <i>Rain soup Beef hamburger with Baked potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con espárragos <i>Blue fish with asparagus</i>	JUEVES 9 / THURSDAY 9 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con Pisto de verduras <i>Chickpea stew Potato omelette with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Croquetas de pollo con menestra <i>Chicken croquettes with vegetable stew</i>	VIERNES 10 / FRIDAY 10 Espaguetis a la napolitana Lengüadina a la andaluza Patatas dado <i>Neapolitan spaghetti Andalusian-style sole Diced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de atún con tomate al horno <i>Tuna omelette with baked tomatoes</i>
---	---	---	--	--

LUNES 13 / MONDAY 13 Crema de verduras y legumbres Ternera en salsa Guisantes salteados <i>Cream of vegetables and legumes Veal in sauce with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con espinacas gratinadas <i>Blue fish with spinach au gratin</i>	MARTES 14 / TUESDAY 14 Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con Pisto <i>Lentils with vegetables and pork sausage Sautéed ham with Tomato ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Crema de zanahoria y lomo adobado <i>Cream of carrots and pickled pork loin</i>	MIÉRCOLES 15 / WEDNESDAY 15 Jornada gastronómica <i>Gourmet day</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Panini de york y queso <i>Ham and cheese paninis</i>	JUEVES 16 / THURSDAY 16 Sopa de estrellas Jamoncitos en salsa de cítricos con Verduras <i>Star soup Chicken drumsticks in citrus sauce with Vegetables</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de patatas con tomate al horno <i>Potato omelette with baked tomato</i>	VIERNES 17 / FRIDAY 17 Arroz al horno Caella en salsa con Judías salteadas <i>Oven-cooked rice Blue shark fillet in sauce with Sautéed beans</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Sopa de estrellas y croquetas caseras <i>Star soup and homemade croquettes</i>
--	--	--	--	--

LUNES 20 / MONDAY 20 Sopa de fideos Albóndigas de ternera en salsa con Patatas dado <i>Noodle soup Beef meatballs in sauce with Diced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Chuleta de pavo y verduras <i>Turkey chop and vegetables</i>	MARTES 21 / TUESDAY 21 Macarrones a la boloñesa Perca al horno con Menestra de verduras <i>Bolognese macaroni Baked perch with Vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Crema de calabacín y buñuelos de bacalao <i>Cream of zucchini and cod croquettes</i>	MIÉRCOLES 22 / WEDNESDAY 22 Garbanzos hortelanos Tortilla de patatas con Pisto de verduras <i>Chickpea and rice stew Potato omelette with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Filete de ternera con berenjena <i>Veal fillet with aubergines</i>	JUEVES 23 / THURSDAY 23 Crema de calabacín Nuggets de pollo con Guisantes salteados <i>Cream of zucchini Chicken nuggets with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pescado azul con ensalada <i>Blue fish with salad</i>	VIERNES 24 / FRIDAY 24 Arroz a la milanesa Merluza rebozada con Patatas panadera <i>Milanese rice Battered hake with Sliced potatoes</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de york con espárragos <i>Ham omelette with asparagus</i>
--	---	---	---	--

LUNES 27 / MONDAY 27 Sopa de lluvia Hamburguesa de ternera con Judías salteadas <i>Rain soup Beef hamburger with Sautéed beans</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Arroz tres delicias <i>Three delights fried rice</i>	MARTES 28 / TUESDAY 28 Lentejas estofadas Revuelto de jamón con Pisto de verduras <i>Stewed lentils Sautéed ham with Vegetable ratatouille</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Pechuga de pollo con puré de patata <i>Chicken breast with mashed potatoes</i>	MIÉRCOLES 29 / WEDNESDAY 29 Arroz con tomate Ventresca de merluza en salsa con Menestra de verduras <i>Rice with tomato sauce Hake belly in sauce with Vegetable stew</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Filete de ternera con ensalada <i>Veal fillet with salad</i>	JUEVES 30 / THURSDAY 30 Crema de verduras Pollo en salsa con Guisantes salteados <i>Cream of vegetables Chicken in sauce with Sautéed peas</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Tortilla de patatas con tomate y atún <i>Potato omelette with tomato and tuna</i>	VIERNES 31 / FRIDAY 31 Macarrones a la napolitana San marino (merluza con jamón york y queso) con Patatas fritas <i>Neapolitan macaroni San marino (hake, cheese and ham) with Potato chips</i> SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION Nuggets de pollo con verduras <i>Chicken nuggets with vegetables</i>
--	--	---	---	---

POSTRE LUNES / MONDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MARTES / TUESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE MIÉRCOLES / WEDNESDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE JUEVES / THURSDAY DESSERT Fruta / Fruit	POSTRE VIERNES / FRIDAY DESSERT Lácteo / Dairy product
--	--	---	---	---