

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 180º. 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 180º 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
15 MESES A 2 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.

VIERNES 1 / FRIDAY 1
Sopa minestrone con pasta Hamburguesa de ternera con Patatas fritas <i>Minestrone soup with pasta Beef hamburger with Sautéed chips</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION
Calamares rebozados con ensalada <i>Calamari with salad</i>

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>Neopolitan macaroni Haddock in sauce with Potato chips</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION
Pizza <i>Pizza</i>

LUNES 6 / MONDAY 6
Arroz con tomate Magro en salsa Menestra salteada <i>Rice with tomato sauce Pork loin in sauce 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
Paella valenciana Ventresca de merluza en salsa con Patatas fritas <i>Paella Hake belly in sauce with Sautéed chips</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION
Patatas rellenas <i>Stuffed potatoes</i>

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 8 / MONDAY 8
Sopa de estrellas Langanizas 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 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 18 / MONDAY 18
FALLAS <i>FALLAS</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

MARTES 19 / TUESDAY 19
FALLAS <i>FALLAS</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

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
Pescado azul con patatas al horno <i>Blue fish with baked potatoes</i>

JUEVES 21 / THURSDAY 21
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 22 / FRIDAY 22
FALLAS <i>FALLAS</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

LUNES 22 / MONDAY 22
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

MARTES 23 / TUESDAY 23
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

MIÉRCOLES 24 / WEDNESDAY 24
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

JUEVES 25 / THURSDAY 25
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

VIERNES 26 / FRIDAY 26
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

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 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>

LUNES 29 / MONDAY 29
PASCUA <i>EASTER</i>
SUGERENCIA CENA / DINNER SUGGESTION

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

ABRIL // APRIL



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>Neopolitan 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

POSTRE LUNES / MONDAY DESSERT
Fruta / Fruit

POSTRE MARTES / TUESDAY DESSERT
Fruta / Fruit

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