



PESCA LONCHERA

Recetario Escolar para niños y niñas a partir de los 5 años.





Incluye en la lonchera alimentos con caballa, bonito, jurel o anchoveta, que son ricos en Omega 3 y hierro.



La lonchera no reemplaza al desayuno, ni al almuerzo.

De preferencia, los sándwiches deben llevarse en un táper.



La lonchera debe aportar aproximadamente el 15% del requerimiento diario de energía del niño y la niña.

¡TOMA EN CUENTA ESTOS CONSEJOS!

Para favorecer la absorción del hierro incluye alimentos ricos en vitamina C (naranja, piña, papaya, melón, tomate, etc. Y refrescos como limonada o maracuyá).



Los pescados ricos en Omega 3 favorecen el desarrollo de la inteligencia de los niños y niñas.



¿QUÉ DEBE TENER UNA LONCHERA ESCOLAR?

- ✓ **Alimentos formadores:** necesarios para el crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños y niñas (huevos, pescados, pollo, lácteos, etc.).
- ✓ **Alimentos energéticos:** pan, camote, yuca, papa, choclo, frutos secos, etc.
- ✓ **Alimentos protectores:** frutas enteras o en jugos y verduras (tomate, lechuga, zanahoria, entre otros).



Lavar bien la lonchera diariamente, al igual que los envases, tapas y cubiertos.

Evitar la comida chatarra: gaseosas, galletas con relleno, snacks, bebidas con azúcar añadido, golosinas en general, etc.

La comida chatarra genera efectos nocivos en la salud. Puede originar enfermedades como osteoporosis, caries, obesidad, hipertensión, diabetes, problemas cardiovasculares, entre otras.

Si su hijo o hija desayuna en casa rendirá mejor en el colegio, estará más atento en clase y tendrá más ganas de aprender y jugar.

Una alimentación saludable y 1 hora diaria mínima de actividad física, ayudará a tu niño o niña a crecer sano y a lograr una mejor calidad de vida.

¡Escojamos vivir sanos!

¡Recuerda siempre a tu hijo lavarse las manos antes y después de comer!

SÁNGUCHE DE CABALLA

+ 1 PERA + REFRESCO DE CARAMBOLA



CHEF GEORGE CAPRISTÁN

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de caballa en conserva
- 2 cucharaditas de cebolla
- 2 cucharaditas de tomate
- Pimienta al gusto
- 1 pan francés

Preparación:

Para la conserva de caballa:

1. En un recipiente colocar la caballa, agregar la cebolla y el tomate picado en cuadraditos con un poco de sal y pimienta al gusto. Mezclar hasta tener una masa uniforme.
2. Abrir el pan francés y agregar la mezcla.

De preferencia, los sánguches deben llevarse en un táper.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

218.2

PROTEÍNAS (g)

10.6

GRASA (g)

4.5

CARBOHIDRATOS (g)

36.2

CALCIO (mg)

20

HIERRO (mg)

0.9



HAMBURGUESA DE BONITO

+ 1 MELOCOTÓN 🍑 + REFRESCO DE MANZANA 🍏

CHEF FRANSUA ROBLES

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de filete de bonito
- 1 cucharadita de cebolla roja
- 2 ramitas de perejil
- 1/4 cucharadita de culantro
- 1 cucharadita de cebolla china picada
- 1 cucharadita de pimiento
- 1 cucharadita de tomate
- 3 hojas de lechuga
- 1/2 huevo (clara)
- Sal y orégano al gusto
- 1 pan francés o chapla

Preparación:

1. Cortar el filete de bonito en pequeños trozos.
2. Colocar en un recipiente el bonito en trozos y agregar las verduras picadas: cebolla, perejil, culantro, cebolla china y pimiento.
3. Añadir una pizca de sal y orégano. Mezclar y agregar la clara de huevo.
4. Amasar, dando unos cuantos golpes. Darle forma redonda y plana. Dejar enfriar por 15 minutos.
5. Calentar una sartén con muy poco aceite caliente, dorar la hamburguesa.
6. Abrir un pan, colocar una hoja de lechuga, dos rodajas de tomate y la hamburguesa.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

273.8

PROTEÍNAS (g)

11.7

GRASA (g)

11

CARBOHIDRATOS (g)

33.5

CALCIO (mg)

44.2

HIERRO (mg)

4



MINIPIZZAS DE ANCHOVETA

+ 1 MANZANA  + LIMONADA



CHEF HEINE HEROLD

Ingredientes: (1 ración)

- 2 cucharadas de anchoveta entomatada en conserva
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza
- 2 cucharaditas de queso mozzarella (o cualquier queso que se derrita)
- 2 rodajas de tomate
- 2 rodajas de pimiento
- Orégano seco al gusto

Preparación:

1. Colocar en una bolsa abierta el pan de molde, aplastar con un rodillo. Cortar el pan con molde circular.
2. Colocar la anchoveta entomatada en cada molde, agregar el tomate picado y el queso con un poco de orégano.
3. Colocar en el horno por 6 minutos y decorar con pimientos rojos cortados en tiras.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
276.2

PROTEÍNAS (g)
10.3

GRASA (g)
5.5

CARBOHIDRATOS (g)
49.9

CALCIO (mg)
134.1

HIERRO (mg)
3.9



BURGER FISH

+ 1 MANDARINA  + NARANJADA 

CHEF GEORGE CAPRISTÁN

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de bonito picado
- 2 cucharaditas de pan rallado
- Salsa de soya al gusto (sillao)
- 2 cucharaditas de cebolla picada
- 2 rodajas de tomate picado
- 1/2 cucharadita de aceite
- Sal al gusto
- 1 pan integral

Preparación:

1. En un recipiente colocar el bonito picado en cuadrados, añadir el tomate, la cebolla picada, con un poco de salsa de soya y sal. Mezclar y agregar el pan rallado, darle forma de hamburguesa. Reservar.
2. Calentar el aceite en una sartén, colocar la hamburguesa y cocer.
3. Cortar el pan integral, agregar la hamburguesa y el tomate picado.

De preferencia, los sándwiches o hamburguesas deben llevarse en un táper.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

233.9

PROTEÍNAS (g)

12.9

GRASA (g)

3.8

CARBOHIDRATOS (g)

35.9

CALCIO (mg)

41.9

HIERRO (mg)

4.1



YUCA SANCOCHADA CON PESCADO ASADO

+ 1 PORCIÓN DE CAMU CAMU



+ AGUA DE MANZANA



CHEF NILTON CÓRDOBA

Ingredientes: (1 ración)

- 1 trozo de pescado sin espinas (40 gramos)
- Media cucharadita de aceite
- Sal y pimienta
- 3 trozitos de yuca sancochada

Preparación:

1. Salpimentar el pescado y colocarlo en una sartén untada con la media cucharadita de aceite. Dorar el pescado por ambos lados.
2. Servir el pescado junto con las yuquitas sancochadas.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
288.2

PROTEÍNAS (g)
10.1

GRASAS (g)
6.9

CARBOHIDRATOS (g)
47.1

CALCIO (mg)
50.5

HIERRO (mg)
1.6



HAMBURGUESA DE PESCADO

+ 1 MANDARINA  + LIMONADA 

CHEF LUCAS ZITRINOVICH (Israel)

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de anchoveta o caballa
- 2 panes pita pequeños
- 1 cucharada de cebolla china picada en cuadritos
- 1 cucharada de culantro picado en cuadritos
- Media cucharadita de kion rallado
- 1 cucharada de sillao
- 1 cucharadita de ajonjolí

- Mezcla de especias molidas: comino, pimienta, canela, clavo de olor y sal.
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Media hoja de lechuga
- 1 rodaja de tomate
- 1 rodaja pequeña de cebolla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un tazón colocar un pan pita con un poco de agua. Remojar dos minutos. Agregar las 3 cucharadas del pescado en conserva sin su líquido. Amasar con las manos limpias.
2. Agregar la cebolla china y el culantro picado, un poco de kion rallado y el sillao. Añadir media cucharadita de la mezcla de especias, el ajonjolí y una cucharadita de aceite de oliva (si es necesario). Mezclar.
3. Armar las hamburguesas y dejarlas en la refrigeradora por unos minutos.
4. En una sartén echar un poco de aceite de oliva y dorar las hamburguesas. Al final de la cocción, incluir ajonjolí y unas gotas de limón.
5. Abrir el pan. Colocar media hoja de lechuga, la rodaja de tomate, la rodaja de cebolla y encima la hamburguesa.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

388.5

PROTEÍNAS (g)

14.2

GRASAS (g)

16.2

CARBOHIDRATOS (g)

50.6

CALCIO (mg)

80.5

HIERRO (mg)

2.5



CRUJIENTE DE BONITO CON QUINUA

+ 1 DURAZNO 🍑

+ LIMONADA 🍹



CHEF ENRIQUE PAREDES

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de filete de bonito
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de quinua cocida
- 5 rodajas medianas de zanahoria cocida
- 2 cucharadas de pepino picado

- 1 cucharadita de cebolla china picada
- 1/2 huevo
- 1 limón
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal al gusto

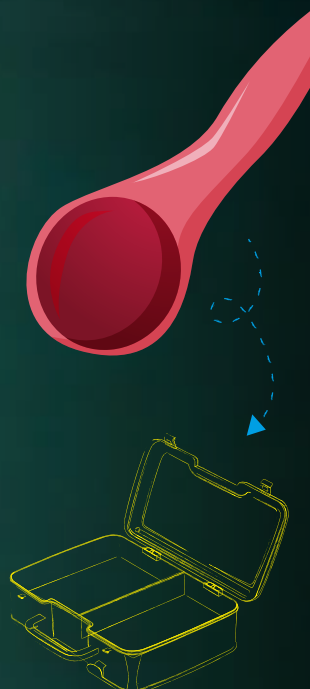
Preparación:

Para el crujiente de bonito:

1. Cortar el filete de bonito en trozos.
2. Cubrir el bonito con harina de trigo, huevo batido y la quinua.
3. Calentar un chorrito de aceite en una sartén, dorar el pescado al estilo a la plancha.
4. Aparte mezclar la zanahoria, el pepino y la cebolla china.

Para el aliño:

1. Mezclar aceite de oliva con jugo de limón y sal al gusto.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
292.5

PROTEÍNAS (g)
20.7

GRASA (g)
10.5

CARBOHIDRATOS (g)
30.5

CALCIO (mg)
63.3

HIERRO (mg)
2.3



TRIPLE DE ANCHOVETA

+ 1 PORCIÓN DE UVAS  + REFRESCO DE MARACUYÁ 

CHEF CÉSAR CHOY

Ingredientes: (1 ración)

- 2 cucharadas de anchoveta en conserva
- 2 cucharaditas de cebolla picada
- 2 rodajas de palta
- 2 rodajas de tomate
- 1/2 huevo cocido y picado
- 1/2 diente de ajo crocante
- Limón al gusto
- 4 tajadas de pan de molde
- Sal al gusto

Preparación:

1. En un recipiente colocar las anchovetas y desmenuzarlas, agregar la cebolla, el huevo, sal y ajo crocante.
2. En la primera tajada de pan de molde colocar las dos rodajas de tomate.
3. En la segunda tajada colocar la palta, con un poco de limón.
4. En la tercera capa colocar la mezcla de la anchoveta y tapar con la última tajada de pan de molde.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

245.6

PROTEÍNAS (g)

11.3

GRASA (g)

6.3

CARBOHIDRATOS (g)

38

CALCIO (mg)

55.7

HIERRO (mg)

1.4



ROLLITO DE CABALLA CON VERDURAS

+ 1 TAJADA DE SANDÍA



+ AGUA DE MARACUYÁ



CHEF HEINE HEROLD

Ingredientes: (1 ración)

- 3 cucharadas de caballa en conserva
- 1 cucharadita de apio picado en cuadraditos
- 1 cucharadita de zanahoria cocida picadita en cuadraditos
- 1 cucharadita de pimiento picado en cuadraditos
- 2 hojas de espinacas
- 1 hoja de lechuga
- Jugo de medio limón
- Sal al gusto
- 1 pan de molde integral sin corteza

Preparación:

1. Colocar en una bolsa limpia el pan de molde integral sin corteza y aplastar con un rodillo. Reservar.
2. Abrir la conserva y verter las tres cucharadas de caballa en un recipiente, agregar el pimiento, el apio y la zanahoria. Mezclar.
3. Agregar sal, colocar unas gotas de limón.
4. Pasar las hojas de espinacas por agua, escurrir y pasarlas sobre hielo.
5. Colocar las hojas de espinacas sobre el pan integral y luego la mezcla con la caballa.
6. Enrollar el pan de molde y luego cortarlo en rollitos de 4 cm aproximadamente.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
259.7

PROTEÍNAS (g)
14.3

GRASA (g)
7.4

CARBOHIDRATOS (g)
36.2

CALCIO (mg)
44.2

HIERRO (mg)
1.1



PAN CON PEJERREY

+ 1 MANDARINA  + LIMONADA 

CHEF NILTON CÓRDOBA

Ingredientes: (1 ración)

- 1 pejerrey limpio
- 1 hoja de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- Sal al gusto
- 1 pan

Preparación:

1. Untar el pescado con unas gotas de aceite y sal. Colocarlo en la sartén caliente. Cocinar por ambos lados por unos cuantos minutos. Retirar.
2. Abrir el pan. Colocar media hoja de lechuga, las rodajas de tomate y encima el pescado.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

267.1

PROTEÍNAS (g)

11.5

GRASAS (g)

6.2

CARBOHIDRATOS (g)

43.1

CALCIO (mg)

63.4

HIERRO (mg)

1.3





PESCA LONCHERA



PESCA LONCHERA

Autor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Editado por:
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, urb. Jardín, San Isidro, Lima

Editor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Primera edición-marzo 2018
Reimpresión-abril 2018

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2018-05931

Se terminó de imprimir en mayo de 2018 en:
DP CREATIVOS S.A.C.
Jr. Huaraz 1743, int. Z3 (Galería Guizado), Breña, Lima

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614 8333

www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



Ver videos de las recetas en
nuestro canal YouTube:



A Comer Pescado Perú