



PERÚ

Ministerio
de la Producción



PESCA LONCHERA

Recetario escolar para niños
y niñas a partir de los 3 años.



¿QUÉ DEBE TENER UN REFRIGERIO SALUDABLE?



Aporta entre el 10% a 15% de energía al niño o niña.



1 Un alimento sólido

Puede ser un alimento y/o preparación sólida como: pan con pescado, choclo con queso, entre otros. Recupera la energía gastada.



2 Una bebida

Ayuda a hidratar al estudiante. Puede ser agua hervida y/o refresco de frutas, sin azúcar añadida.

3 Una fruta

Protege de las enfermedades. Puede ser cualquier fruta de estación.

La lonchera no reemplaza el desayuno ni el almuerzo.

PROGRAMANDO EL REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE



• LUNES •

• MARTES •

• MIÉRCOLES •

• JUEVES •

• VIERNES •



pan con pescado, palta y espinaca



choclo con queso



pescado con yuca



pan con huevo



solterito de pescado



manzana



pera



plátano



mandarina



granadilla



limonada



chica morada



maracuyá



camu camu



cebada



SUDADITO DE PESCADO CON PAPA

+ aguaymanto  + agua de manzana 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de pescado (*)
- 3 cucharadas de papa amarilla
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de cebolla
- 1/2 cucharada de aceite vegetal

• PREPARACIÓN •

1. Sancochar la papa y picar en cuadraditos.
2. Saltear la cebolla, el pimienta y el pescado. Servir con la papa.
3. Acompañar con refresco de manzana y una fruta de temporada (Ej. aguaymanto).

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.

Se puede reemplazar la papa por chuño o medio choco.

★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
191.6 kcal	5.9 g	8.1 g	25 g	34.1 mg	1.3 mg





SOLTERITO DE PESCADO

+ durazno 🍑 + refresco de cebada 🍷

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de pescado (*)
- 1 cucharadas de papa
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de zanahoria
- 1/2 cucharada de habas
- 1/2 cucharada de queso fresco
- Limón al gusto (**)
- 1/2 cucharada de aceite vegetal

• PREPARACIÓN •

1. Sancochar la papa, habas y zanahoria. Picarlo en cuadraditos.
2. Picar el queso fresco en cuadraditos.
3. En un recipiente mezclar los ingredientes con el limón y el aceite.
4. Acompañar con refresco de cebada y una fruta de temporada (Ej. durazno).

Puedes sancochar la papa, zanahoria y habas por la noche, refrigerarlos, y tenerlos listos para la mañana.

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.
(**) Se recomienda enviar el aliño aparte.





SANGUCHE DE PESCADO*

+ pera  + agua de membrillo 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de pescado (*)
- 1/2 cucharada de cebolla
- 1/2 cucharada de pimienta
- 1 unidad de pan (**)
- Limón al gusto
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal

• PREPARACIÓN •

1. En un recipiente colocar el pescado en conserva.
2. Agregar la cebolla y pimienta picaditos en cuadraditos con un poco de limón. Mezclar.
3. Cortar el pan y agregar la mezcla.
4. Acompañar con agua de membrillo y una fruta de temporada (Ej. pera).

El tipo de pan puede ser reemplazado por pan chapla, pan integral, etc.

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.

(**) De preferencia que no exceda los 40g por unidad, este puede ser reemplazado por otro tipo de pan, según disponibilidad de la zona/región.



★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
204.2 kcal	8.6 g	5.0 g	33.2 g	16.4 mg	0.6 mg



TORTILLA DE PESCADO Y VERDURAS

+ mandarina 🍊 + chicha morada 🍷

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de filete de pescado (*)
- 1/2 cucharada de cebolla
- 2 ramitas de perejil
- 2 ramitas de culantro
- 1/2 cucharada de pimienta
- 2 rodajas de tomate
- 1 hoja de lechuga
- 1 huevo de gallina
- 1/2 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto

Puedes utilizar las verduras que más le guste a tu hijo/a

• PREPARACIÓN •

1. Cortar el filete en pequeños trozos. Colocar en un recipiente y agregar las verduras picadas: cebolla, perejil, culantro, y pimienta.
2. Mezclar con el huevo y agregar una pizca de sal. Amasar la mezcla, darle la forma redonda y plana y enfriar en el refrigerador por 15 minutos. Calentar en una sartén con lo mínimo de aceite y sellar la preparación.
3. Finalmente servir con una ensalada de lechuga y tomate.
4. Acompañar con chicha morada y una fruta de temporada (Ej. mandarina).

(*) Dar preferencia a especies como bonito, caballa, jurel u otro pescado según disponibilidad de la zona/región.



★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
198.5 kcal	9.5 g	15.5 g	6.1 g	21.9 mg	0.6 mg



PESCADO AL VAPOR CON YUCA

+ granadilla  + carambola 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de filete de pescado (*)
- 4 cucharadas de yuca
- Sal al gusto

Se recomienda comer la parte blanca de la granadilla por su aporte de fibra

• PREPARACIÓN •

1. Condimentar el pescado, colocarlo en la sartén y agregar un poco de agua. Tapar.
2. Sancochar la yuca.
3. Acompañar con refresco de carambola y una fruta de temporada (Ej. granadilla).

(*) Dar preferencia a especies como bonito, caballa, jurel u otro pescado según disponibilidad de la zona/región.

★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
196.0 kcal	8.7 g	1.8 g	37.9 g	36.2 mg	1.2 mg





TRIPLE DE PESCADO

+ manzana  + naranjada 

• INGREDIENTES •

(1 ración)

- 2 cucharadas conserva de pescado (*)
- 2 rodajas palta
- 2 rodajas tomate
- 3 unidades de pan de molde integral (**)
- Limón al gusto

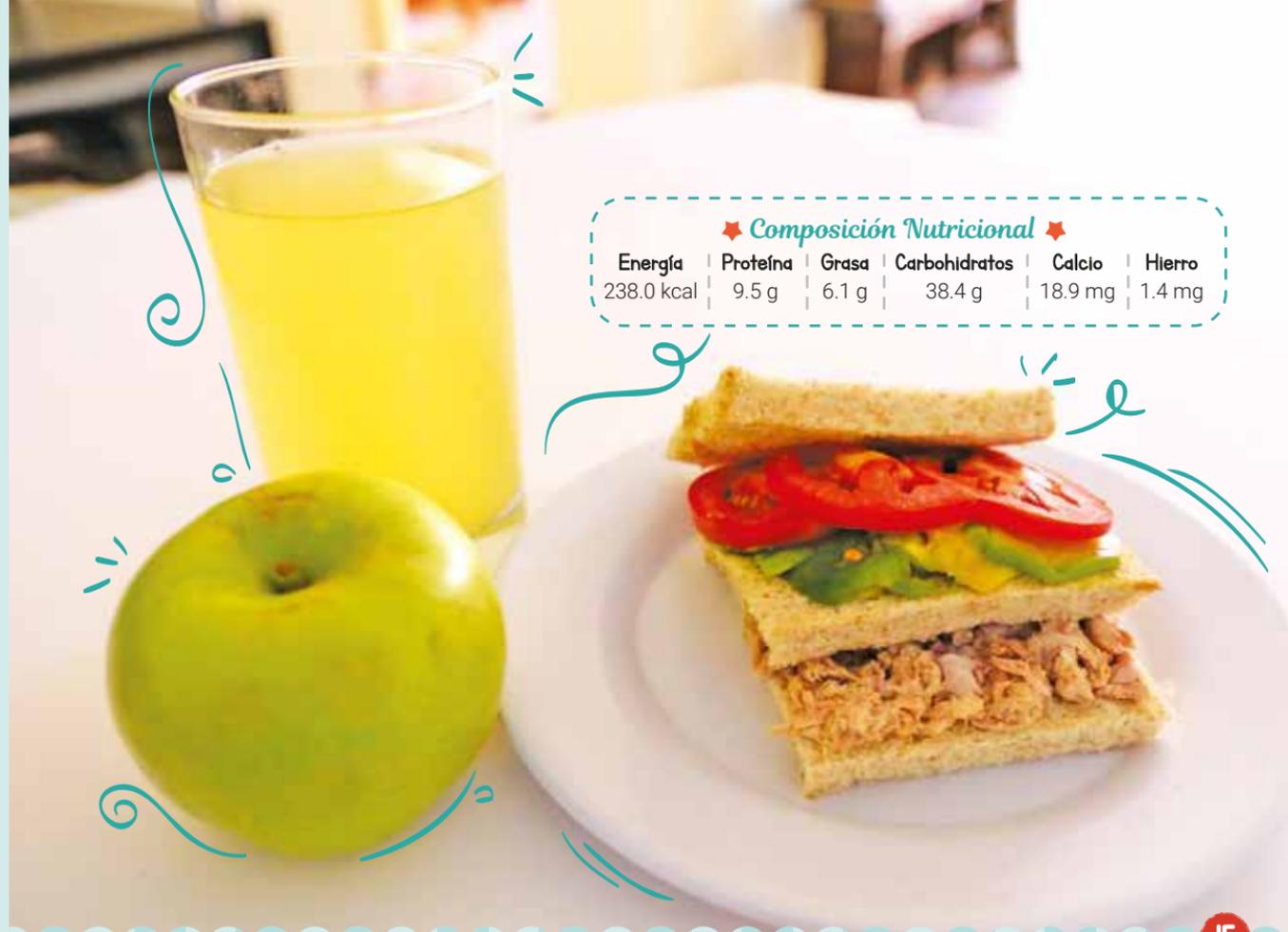
• PREPARACIÓN •

1. En un recipiente colocar la conserva y desmenuzarla.
2. En la primera tajada de pan colocar el tomate y la palta.
3. En la segunda tajada colocar la mezcla de pescado y tapar.
4. Acompañar con una naranjada y una fruta de temporada (Ej. manzana).

En reemplazo de la conserva de pescado, también puedes utilizar pescado fresco o congelado

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.

(**) Puede ser reemplazado por otro tipo de pan, según disponibilidad de la zona/región.



★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
238.0 kcal	9.5 g	6.1 g	38.4 g	18.9 mg	1.4 mg



ROLLITOS DE PESCADO Y VERDURAS

+ tuna pequeña  + refresco de piña 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de pescado (*)
- 1/2 cucharada de apio
- 1/2 cucharada de zanahoria
- 1/2 cucharada de pimienta
- 2 hojas de espinaca
- 1 hoja de lechuga
- 1 unidad de pan de molde integral (**)
- Limón al gusto

Recuérdale a tu hijo/a lavarse las manos antes y después de comer su lonchera saludable.

• PREPARACIÓN •

1. Colocar el pan de molde sin corteza en una bolsa limpia y aplastar con un rodillo.
2. Verter el pescado en un recipiente, agregar el pimienta, apio y zanahoria. Agregar gotitas de limón. Mezclar.
3. Pasar las hojas de espinaca por agua hirviendo, luego pasarlas en agua con hielo.
4. Colocar las hojas de espinaca sobre el pan y luego la mezcla de pescado.
5. Enrollar el pan de molde y cortarlo en rollitos de 4 cm aproximadamente.
6. Acompañar con agua de piña y una fruta de temporada (Ej. tuna).

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.

(**) Puede ser reemplazado por otro tipo de pan, según disponibilidad de la zona/región.



★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
191.9 kcal	10.0 g	5.0 g	28.3 g	20.1 mg	0.6 mg





BROCHETA DE PESCADO CON CHOCLO

+ manzana  + limonada 

• INGREDIENTES • (1 ración)

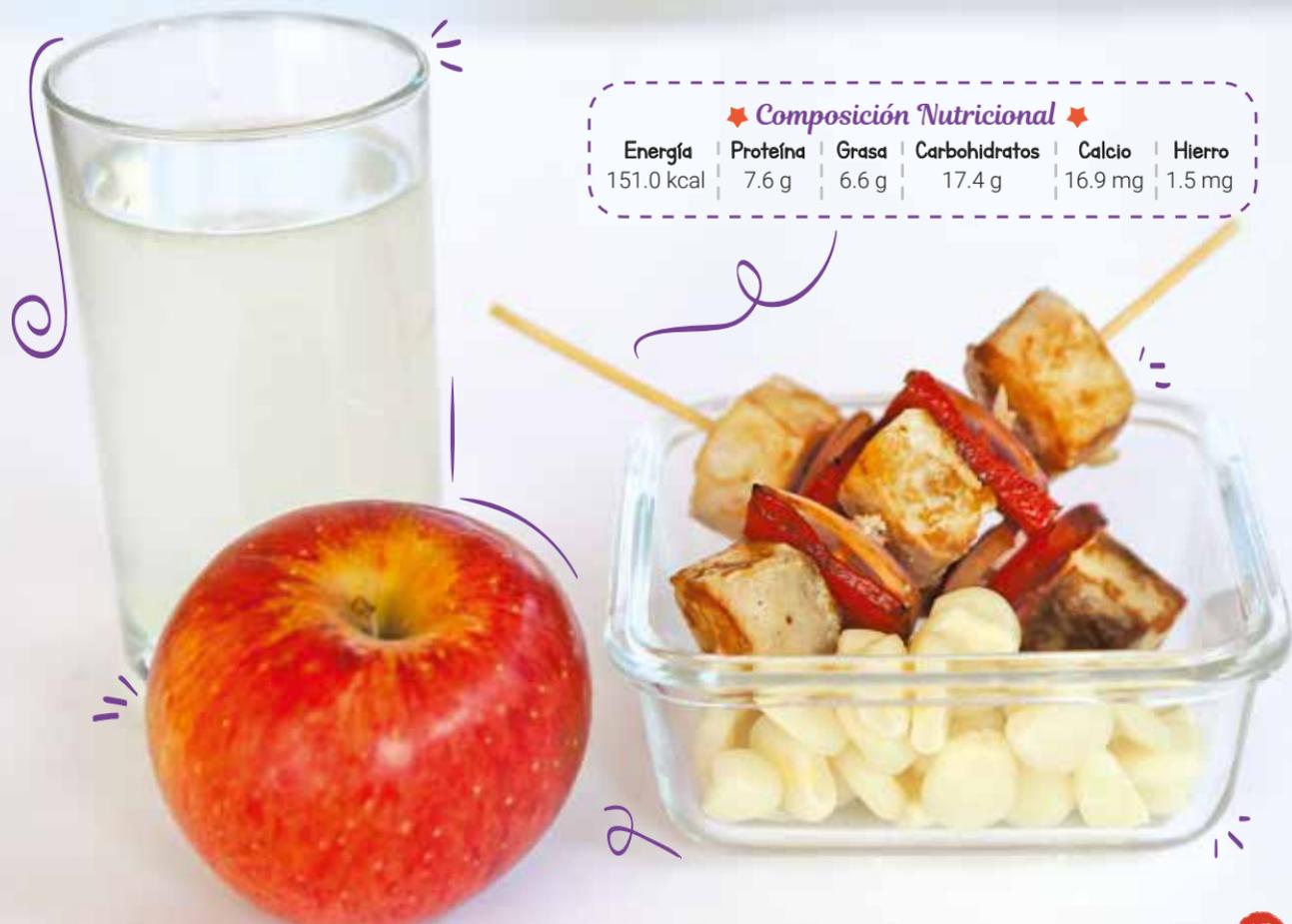
- 3 cucharadas de filete de pescado (*)
- 3 cucharadas de choclo
- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de cebolla
- 1/4 cucharada de aceite vegetal
- Sal al gusto

• PREPARACIÓN •

1. Cortar el pescado en cubos medianos. Sazonar y reservar.
2. Cortar el pimienta y la cebolla en gajos del mismo tamaño que el pescado.
3. En un palito de brocheta poner intercalado pescado, pimienta y cebolla.
4. Finalmente cocinamos la brocheta a la plancha por los cuatro lados hasta concluir la cocción del pescado.
5. Acompañar con limonada y una fruta de temporada (Ej. manzana).

(*) Dar preferencia a especies como bonito, caballa, jurel u otro pescado según disponibilidad de la zona/región.

Recuerda llevar los alimentos de la lonchera en recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.





PAN CON PESCADO, PALTA Y ESPINACA

+ manzana  + maracuya 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de conserva de pescado (*)
- 2 rodajas de palta
- 2 hojas de espinaca
- 1 unidad de pan (**)

• PREPARACIÓN •

1. Cortar el pan por la mitad, agregar la espinaca bien lavada, luego la palta y finalmente la conserva de pescado.
2. Se puede agregar unas gotitas de limón.
3. Acompañar con refresco de maracuyá y una fruta de temporada (Ej. manzana).

(*) De preferencia conservas de especies como bonito, caballa o jurel.

(**) Puede ser reemplazado por otro tipo de pan, según disponibilidad de la zona/región.

Ofrecer alimentos distintos cada día, elegidos con imaginación, harán que los niños disfruten la lonchera y se interesen más por lo que comen.



★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
197.5 kcal	8.7 g	4.2 g	33.3 g	23.5 mg	1.4 mg





PESCADO AL VAPOR CON PAPA Y QUESO

+ plátano  + chicha morada 

• INGREDIENTES • (1 ración)

- 3 cucharadas de filete de pescado (*)
- 1 cucharada de queso fresco
- 3 cucharadas de papa
- Sal al gusto

• PREPARACIÓN •

1. Condimentar el pescado, colocarlo en la sartén y agregar agua. Tapar.
2. Sancochar la papa y cortar en rodajas.
3. El queso fresco cortarlo en triángulos.
4. Acompañar con chicha morada y una fruta de temporada (Ej. plátano).

(*) Dar preferencia a especies como bonito, caballa, jurel u otro pescado según disponibilidad de la zona/región.

Recuerda no forzar la alimentación de tu hijo/a con premios, pues corremos el riesgo de provocar conductas inadecuadas de alimentación.

★ Composición Nutricional ★

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
174.3 kcal	11.6 g	3.8 g	24.3 g	98.2 mg	1.5 mg





EL PERÚ PRIMERO

MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614 8333

www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



AComerPescado



@AComerPescado

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"

Tiraje: 8000

Primera edición-mayo 2019

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2019-06136

Se terminó de imprimir en mayo de 2019 en:
IMPRESOS S.R.L.

Jr. Quito 370 (actual Omar Yali) Huancayo, Junín

