



Pesca lonchera



Sociedad Nacional
de Pesquería

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Recetario Escolar,
para niños a partir
de 5 años.





Incluye en la lonchera alimentos con caballa, bonito, jurel o anchoveta, que son ricos en hierro y ayudan a prevenir la anemia.



La lonchera no reemplaza al desayuno, ni al almuerzo. Es necesaria para un buen rendimiento escolar.



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



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



Requerimiento diario de energía de niños de 5 a 11 años: entre 1,400 y 2,000 kilocalorías.



Requerimiento diario de proteínas de niños de 5 a 11 años: entre 22 y 31 gramos.

¡Toma en cuenta estos consejos!



¿Qué debe tener una lonchera escolar?



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



Incorpora a la lonchera frutas en trozos pequeños con la cáscara, para aprovechar la fibra. Agregar unas gotas de limón para evitar que se oxide.

Los sándwiches, de preferencia, deben ser de pan suave y cortado en trozos pequeños para su fácil consumo.

Incluir en la lonchera 200 a 250 ml de líquido (1 vaso de tamaño normal).

Lavar 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, desde alergias hasta obesidad, (que se relaciona con la aparición de enfermedades como la diabetes a temprana edad).

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

Pan con bonito desmenuzado

Ingredientes: (1 ración)

4

- 30 gramos de bonito
- 8 gajos de cebolla
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ ají limo picado
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- ½ cucharadita de mayonesa
- 1 rodaja de tomate
- 1 pan francés
- Sal y pimienta



Chef Héctor Solís

Preparación:

- 1) Cocinar el bonito en poca agua por 5 minutos aproximadamente. Retirar y reservar.
- 2) Desmenuzar el bonito y agregar la cebolla picada finamente en juliana, sazonar con sal, pimienta, un chorro de aceite, el jugo de limón y mezclar.
- 3) Servir en pan francés o pan de su preferencia acompañado de tomate picado y media cucharadita de mayonesa.



Complementalo con:



Naranja



Chicha morada



5

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
208.7

PROTEÍNAS (g)
10.7

GRASA (g)
8.8

CARBOHIDRATO (g)
22.7

CALCIO (mg)
227.7

HIERRO (mg)
0.9

Dedos de merluza

Ingredientes: (1 ración)

- 30 gramos de merluza
- 1 huevo
- ½ diente de ajo
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharada de harina de arroz
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharada de quinua
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de kiwicha pop

6

Papas asadas

- 3 papas tipo cocitel
- ½ diente de ajo
- Tomillo
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Solterito

- 20 gramos de habas
- 30 gramos de queso fresco picado
- 1 cucharada de cebolla roja
 - ½ diente de ajo
 - 1 cucharadita de culantro picado
 - ½ limón (jugo)
 - 1 cucharadita de vinagre blanco
 - 1 cucharada de pimienta picado.
 - Aceitunas verdes sin pepa



Chef Luigi Goytizolo

Preparación:

- 1) Cocinar el pescado en agua hirviendo, con sal y ajos.
- 2) Hacer un aderezo de ajo y cebolla.
- 3) Desmenuzar el pescado y licuarlo con media yema del huevo, mostaza, limón, perejil y el aderezo de ajo y cebolla.
- 4) Retirar y rectificar sazón. Agregar la quinua cocida y formar dedos con la masa.
- 5) Pasar por harina, huevo batido y kiwicha pop y freír hasta que este dorado.

Solterito: cocer las habas, cortarlas en cubitos, mezclarla con el pimienta picado y las aceitunas verdes, el vinagre, el jugo de limón y el culantro. Sazonar con sal y pimienta.

Papas asadas: Cocer las papas en agua con sal y luego asarlas con aceite de oliva, ajo laminado y tomillo hasta que estén doradas.

Servir los dedos de pescado con las papas y el solterito.

Complementalo con:



Papaya



Cebada



7

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
379.5

PROTEÍNAS (g)
19.1

GRASA (g)
16.5

CARBOHIDRATO (g)
42.8

CALCIO (mg)
507.0

HIERRO (mg)
3.9

Bonito burger

Ingredientes: (1 ración)

- 50 gramos de bonito en filete
- ¼ cucharada de cebolla roja picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 huevo de codorniz
- 1 cucharadita de ketchup
- 1 cucharada de huancaína
- 1 hoja de lechuga americana chica
- 2 rodajas de tomate rojo
- 1 pan chico de hamburguesa

Chef Diego Alcántara

Preparación:

- 1) En una sartén hacer un aderezo con el aceite, la cebolla picada y el ajo, dorar hasta que la cebolla se caramelicé bien a fuego medio.
- 2) Picar los filetes de bonito en cubos pequeños, colocarlo en un tazón.
- 3) Sazonar el pescado con sal, pimienta, el perejil picado y el aderezo de cebolla frío. Mezclar bien. Darle forma de hamburguesa.
- 4) Sazonar la hamburguesa por ambos lados y en una sartén o plancha con aceite la cocinamos por ambos lados unos 4 minutos.
- 5) Cortar el pan en dos y sellarlo en la sartén. En la base del pan colocar una hoja de lechuga, una rodaja de tomate, encima la hamburguesa de bonito. Echar un poco de ketchup. Freír el huevo de codorniz y colocarlo encima del ketchup, agregarle salsa huancaína. Tapar la hamburguesa con la tapa del pan.



Complementalo con:



Sandía



Carambola



9

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
287.0

PROTEÍNAS (g)
18.1

GRASA (g)
12.55

CARBOHIDRATO (g)
26.1

CALCIO (mg)
98.1

HIERRO (mg)
1.3

Hamburguesa de jurel

Ingredientes: (1 ración)

- 50 gramos de filete de jurel
- 20 gramos de cebolla
- 1 huevo
- 3 gramos de galleta de soda
- 1 cucharadita de aceite
- 1 hoja de lechuga
- 2 rodajas de tomate
- ½ cucharadita de mayonesa
- 1 pan francés o pan chico de hamburguesa
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Chef Héctor Solís

Preparación:

- 1) Picar el filete de bonito en cubitos muy pequeños.
- 2) Picar la cebolla en cubitos muy pequeños.
- 3) En un tazón colocar el bonito picado, la cebolla picada, añadir un huevo, la galleta de soda previamente molida o triturada, mezclar todos los ingredientes, sazonar con sal, pimienta. Tomar con la mano darle forma de una hamburguesa.
- 4) Dorar en una plancha las hamburguesas. En el pan colocar la hamburguesa, acompañar con lechuga, tomate y media cucharadita de mayonesa.



Complementalo con:



Durazno



Cebada



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
251.0

PROTEÍNAS (g)
14.1

GRASA (g)
11.2

CARBOHIDRATO (g)
24.1

CALCIO (mg)
36.9

HIERRO (mg)
1.6

Sánduche de escabeche de pejerrey

Ingredientes: (1 ración)

- 1 pejerreyes limpios abiertos tipo mariposa
- ¼ de cebolla roja cortada en gajos
- ¼ de ají amarillo cortado en hilos
- 1 diente de ajo rallado
- 5 gramos de pasta de ají panca
- 5 gramos de pasta de ají mirasol
- 10 ml de vinagre tinto
- 1 pizca de canela en polvo
- ½ cucharadita de orégano seco molido
- ½ cucharadita de comino en polvo
- Sal
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de harina preparada
- ½ taza de caldo de pescado
- 1 cucharada de palta mediana
- 2 rodajas de tomate
- 1 hoja de lechuga americana
- 1 pan francés

Chef Mitsuharu Tsumura

Preparación:

- 1) Salpimentar los filetes de pejerrey, enharinar y freírlos a fuego medio, reservar.
- 2) En una cacerola con un poco de aceite cocinar la cebolla y el ají amarillo, agregar los ajos, cocinar por unos minutos. Agregar las pastas de ají y seguir cocinando.
- 3) Verter el caldo de pescado, el vinagre, el comino, sal al gusto y el orégano. Apagar el fuego luego de un minuto y dejar enfriar.
- 4) En una bandeja colocar los pejerreyes y cubrir con la salsa de escabeche, dejar macerar por una noche a temperatura ambiente.
- 5) En el pan colocar primero la lechuga de base, 4 unidades del escabeche de pejerrey, agregar un poco de las cebollas y el ají del escabeche y terminar con tomate y palta.



Complementalo con:



Mandarina



Chicha morada



13

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
284.6

PROTEÍNAS (g)
11.9

GRASA (g)
10.4

CARBOHIDRATO (g)
39.0

CALCIO (mg)
87.0

HIERRO (mg)
2.5

Brocheta de bonito en salsa dulce

Ingredientes: (1 ración)

- 100 gramos de bonito fresco
- 10 gramos de cebolla china
- 10 gramos de pimienta roja
- 1/4 taza de caldo de pescado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de azúcar
- Palitos para brochetas
- Sal al gusto

14

Chef Jorge Matzuda

Preparación:

- 1) Cortar el filete de bonito en cubos medianos, la cebolla china y el pimienta en tamaño proporcional a los cortes de bonito.
- 2) Pasar por agua hirviendo con sal durante 2 minutos la cebollita china y el pimienta.
- 3) Luego armar las brochetas intercalando el bonito, la cebollita china y el pimienta.
- 4) En una sartén colocar el caldo de pescado, la salsa de soya y azúcar, dejar reducir.
- 5) En otra sartén con un poco aceite, sellar las brochetas y al final de la cocción agregar la salsa preparada en el paso anterior.
- 6) Para presentar ponemos semillas de ajonjolí.



Complementalo con:



Plátano

Limónada



15

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
158.6

PROTEÍNAS (g)
23.8

GRASA (g)
4.3

CARBOHIDRATO (g)
3.1

CALCIO (mg)
43.3

HIERRO (mg)
0.9

Wrap de bonito anticuchero

Ingredientes: (1 ración)

- 30 gramos bonito
- Sal al gusto

Marinada:

- 1 cucharadita de ajos molido
- 1 cucharadita de ají panca
- 2 cucharadas de vinagre tinto
- Sal y pimienta, comino al gusto
- Orégano seco
- 1 tomate
- 4 hojas de espinaca
- 30 gramos de queso fresco
- 20 gramos de queso crema

Wrap

- 20 gramos de harina de trigo
- 5 gramos de manteca vegetal
- Agua tibia
- Sal al gusto



Chef Flavio Solórzano

Preparación:

- 1) Cortar el filete de bonito en cubos de 1 cm de lado.
- 2) Mezclar con la sal y dejar reposar por 5 minutos. Enjuagar y retirar el exceso de sal, secar y reservar.
- 3) Mezclar todos los ingredientes de la marinada.
- 4) Mezclar con los cubos de bonito y saltear a fuego alto, retirar y dejar enfriar.
- 5) Pelar y cortar en cubos el tomate y queso fresco, lavar y trozar las espinacas.
- 6) Para la masa, mezclar harina y manteca con un tenedor hasta obtener textura de arena.
- 7) Mezclar agua tibia y sal, agregar la harina y amasar por 5 minutos.
- 8) Cubrir con un paño húmedo y dejar reposar 1 hora.
- 9) Estirar la masa en forma circular y cocinar por 1 a 2 minutos en sartén de teflón por ambos lados.
- 10) Untar queso crema sobre el wrap frío, colocar una línea de tomates, queso fresco, espinacas y los cubos de bonito.
- 11) Cerrar y enrollar el wrap.



Complémentalo con:



Durrizno



Cebada



17

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
293.4

PROTEÍNAS (g)
17.4

GRASA (g)
14.8

CARBOHIDRATO (g)
24.5

CALCIO (mg)
365.2

HIERRO (mg)
3.4

Ensalada de bonito

Ingredientes: (1 ración)

- 30 gramos bonito en cubos
- 1 cucharadita de culantro picado
- ½ cucharadita de kion
- ½ diente de ajo
- 2 ramas chicas de brócoli cocido
- 10 gramos de quinua
- 20 gramos de fideos canuto
- 4 hojas de espinaca
- 2 tomates cherry
- 20 gramos de palta
- 5 gramos de castañas
- 1 cucharada de granada
- 1 cucharada de choclo cocido

Aliño de pimienta

- 1 huevo
- ¼ de pimienta asado
- 1 cucharita de aceite
- ½ limón
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mostaza

Chef Luigi Goytizolo

Preparación:

- 1) Cocinar el bonito cortado en dados en agua con sal, culantro y kion. Reservar.
- 2) Aparte cocer los fideos canuto, el choclo, la quinua y el brócoli.
- 3) Para el aliño de pimienta, poner a asar los pimientos rellenos con un diente de ajo. Una vez listos quitar la parte chamuscada y licuar añadiendo aceite, huevo, mostaza, limón, sal y pimienta.
- 4) En un tazón mezclar los fideos, el choclo, los tomates cortados, la palta en cuadritos, la granada, la quinua, las castañas trituradas, el brócoli, las hojas de espinaca, y el aliño de pimienta.
- 5) Servir con una cama de lechuga.



Complémentalo con:



Mandarina



Papaya y
naranja



19

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
314.0

PROTEÍNAS (g)
16.1

GRASA (g)
12.5

CARBOHIDRATO (g)
38.6

CALCIO (mg)
104.5

HIERRO (mg)
3.7

Sánguche de bonito

Ingredientes: (1 ración)

- 30 gramos bonito
- ½ tomate
- 20 gramos de palta
- 30 gramos de cebolla blanca
- 10 gramos de quinua cocida
- ½ cucharadita de mayonesa
- 2 tajadas de pan multicereal
- ¼ de zanahoria chica
- 20 gramos de vainitas

20



Chef Mirella Espinoza

Preparación:

- 1) Cocinar el bonito a la plancha, enfriamos y reservar.
- 2) Cocer la vainita, zanahorias con sal y reservar.
- 3) La quinua previamente la remojamos y la cocinamos en agua y sal durante 12 minutos.

Para el relleno:

- › Troza el bonito, agregar las verduras (vainitas, zanahoria y la cebolla blanca).
- › Agregar sal, limón y reservar.

Armado del sánguche:

- › Cortar el pan de molde multicereal, agregar un poco de mayonesa, colocar la lechuga, tomate, palta y cubrir con otro pan.
- › Agregar el relleno y cubrir.



Complémentalo con:



Manzana

Limónada



21

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
321.0

PROTEÍNAS (g)
12.7

GRASA (g)
11.7

CARBOHIDRATO (g)
40.3

CALCIO (mg)
61.4

HIERRO (mg)
1.9

Onigiri* de bonito

Ingredientes: (1 ración)

- 30 gramos de arroz glutinoso
- ½ taza de agua
- 50 gramos de bonito fresco
- ½ taza de agua
- ½ taza de caldo de pescado
- ½ cucharadita de sillao
- ½ cucharadita de azúcar

* Bolitas de arroz

Chef Jorge Matzuda

Preparación:

- 1) Lavar el arroz y dejar reposar por 10 minutos.
- 2) Luego cocer el arroz con ½ taza de agua. El arroz no debe quedar graneado y no tiene que estar con aderezo.
- 3) Para el relleno, poner a hervir el agua (1/2 taza) y añadir el bonito cortado en cubos pequeños, cocinar por 30 segundos.
- 4) Retirar el bonito y agregar en la misma agua de cocción del bonito, el caldo de pescado, la salsa de soya y el azúcar.
- 5) Una vez que rompe en hervor la mezcla, volver a colocar los cubos de bonito durante 3 a 4 minutos.
- 6) Aparte armar las bolas de arroz medianas y ponemos de relleno la preparación de bonito.
- 7) Decorar con semillas de ajonjolí.



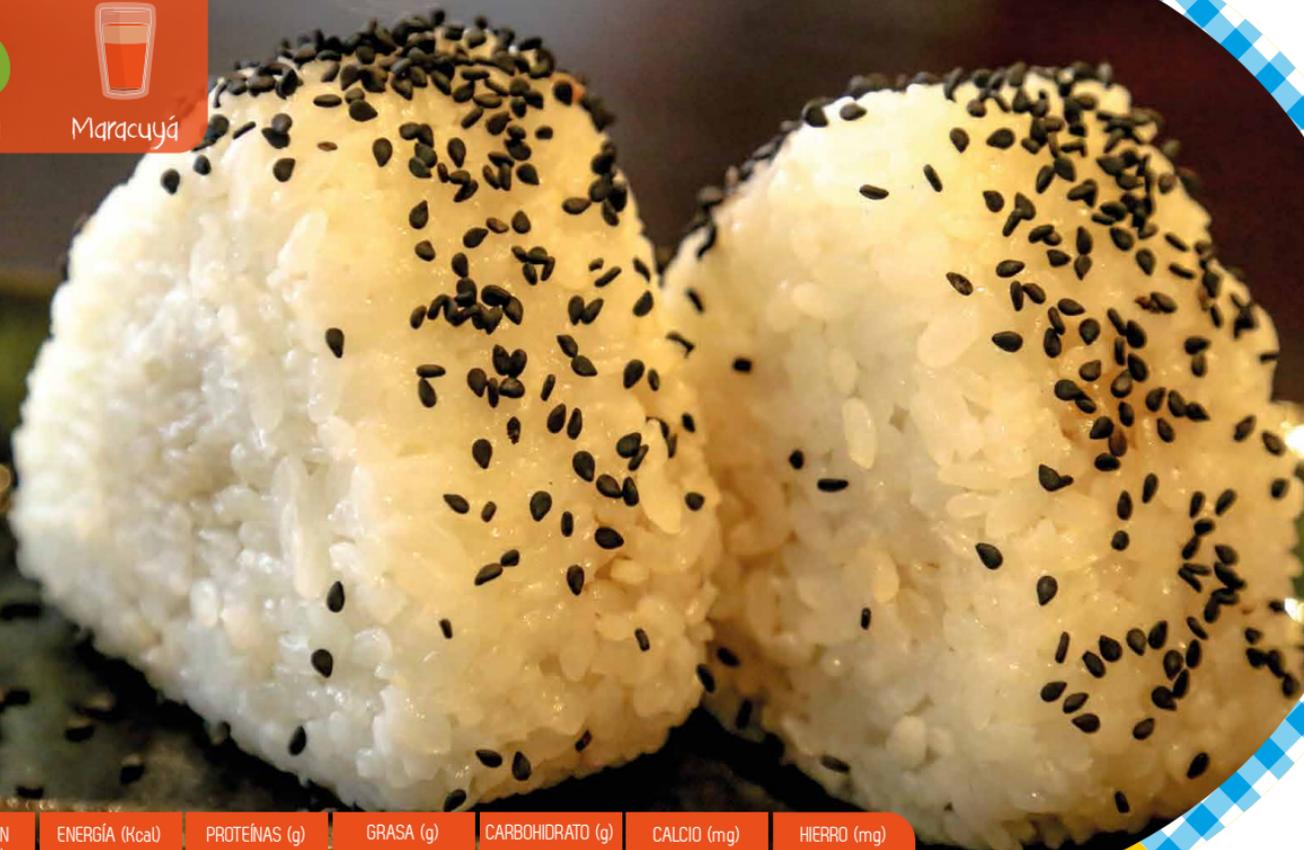
Complémentalo con:



Pera



Maracuyá



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kca) **184.0**

PROTEÍNAS (g) **14.0**

GRASA (g) **2.3**

CARBOHIDRATO (g) **24.8**

CALCIO (mg) **15.8**

HIERRO (mg) **0.7**



PERÚ
Ministerio
de la Producción



PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



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



Sociedad Nacional de Pesquería
www.snp.org.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado



Snpperú



@snp_peru