

# **Guide de Réchauffage des repas du portage à domicile**

Vous êtes bénéficiaire du portage des repas à domicile, vous trouverez ci-après quelques informations et conseils utiles pour le stockage ainsi que le réchauffage de vos repas.

### ✓ **Mode de conservation des Repas**

Les repas vous sont livrés en liaison froide, c'est-à-dire qu'à réception vous devez placer au réfrigérateur les différents éléments du repas :

- Le potage
- L'entrée
- Le plat principal
- Le fromage
- Le dessert



### ✓ **Les denrées à consommer froides**

Certaines denrées (entrée, dessert ...) sont à consommer froides, et peuvent être consommées en l'état à la sortie du réfrigérateur. Elles sont munies d'une étiquette bleue :



## ✓ Les denrées à consommer chaudes

Le potage, le plat principal, ainsi que certaines entrées sont à réchauffer avant consommation. Afin de vous faciliter leur identification ces aliments sont munis d'une étiquette rouge.



**Le potage :** Il peut -être réchauffé au micro-onde *sans couvercle* 2min30 à 1200 Watts, ou transvasé dans une casserole pour être réchauffé sur une plaque, environ 10 min à feu moyen.

**Le plat principal :** Suivez les recommandations sur l'étiquette du plat en fonction de votre mode de réchauffage au four traditionnel (pas plus de 130°C) ou au micro-onde.

**Les entrées chaudes :** Elles peuvent être réchauffées au micro-onde ou au four traditionnel.

*Attention les conseils de réchauffage sont donnés à titre indicatif et dépendent du matériel utilisé. Prenez-soin de ne pas vous brûler, en vérifiant la température.*

## ✓ Les fruits

N'oubliez pas de laver les fruits avant consommation.



## *Quelques conseils utiles :*

- ✓ N'oubliez pas de boire de l'eau à chaque repas et entre les repas.
- ✓ Tout reliquat de denrées réchauffées doit-être jeté.
- ✓ Si vous ne consommez pas certains éléments de votre repas le jour même, n'oubliez pas de vérifier les Dates Limites de consommation des denrées.
- ✓ Aucun des produits qui vous sont livrés ne doit être congelé.
- ✓ Contrôlez régulièrement les dates Limites de Consommation de vos produits stockés au réfrigérateur.
- ✓ La température de votre réfrigérateur doit être réglée entre 0 et 3 °C.

*Bon Appétit*