

# HOW TO KEEP YOUR FOOD FRESH

Food safety at home for Meals-on-Wheels clients



If ever you don't finish your meal or would like to keep it for later, that's alright! But you make sure to follow these tips and be **foodsafe**, even at home.

## HOW TO STORE MEALS AND LEFTOVERS?

- 1 Refrigerate leftovers as soon as possible.
- 2 Eat leftovers within recommended time limits.
- 3 Always put leftovers in clean containers and never mix them with fresh foods.

## HOW LONG CAN YOU STORE MEALS OR LEFTOVERS?

Gravy & meat broth	<b>1 day</b>
Cooked meat & stews	<b>2-3 days</b>
Cooked egg & veggies	<b>2-3 days</b>
Cooked poultry & fish	<b>2-3 days</b>
Soups	<b>1-2 days</b>

## HOW TO REHEAT MEALS AT HOME?

- 1 Make sure that you properly reheat your meal before you eat it.
- 2 It is best to re-heat your meal in the microwave or oven.
- 3 Stir your meal while reheating it so the whole meal is piping hot!

You **cannot** tell if a food will make you sick by its smell, look or taste.

**When in doubt, throw it out!**

If you have any questions, don't hesitate to call us at 514-284-9335!



MISE AU POINT

MISE AU POINT is a research project that aims to improve an existing intergenerational Meals-on-Wheels service that operates in the center of the island of Montreal.

[www.miseaupoint.santropolroulant.org](http://www.miseaupoint.santropolroulant.org)

A project made possible thanks to the financial support of the *Secrétariat aux aînés*.

# DE LA POPOTE ROULANTE À VOTRE FRIGO

Hygiène  
et salubrité  
à la maison



Si vous ne terminez pas votre repas sur-le-champ, ou que vous souhaitez le conserver pour plus tard, il n'y a bien sûr aucun problème! Assurez-vous simplement de suivre ces quelques conseils en matière de sécurité alimentaire.

## COMMENT CONSERVER VOS REPAS ET VOS RESTANTS?

- 1 Réfrigérez-les aussitôt que possible.
- 2 Mangez vos restants dans les délais prescrits.
- 3 Conservez vos restants dans des contenants propres et ne les mélangez jamais avec des aliments frais.

## COMBIEN DE TEMPS CONSERVER VOS REPAS ET VOS RESTANTS?

Sauces et bouillons à la viande	<b>1 jour</b>
Ragoûts et viandes	<b>2-3 jours</b>
Légumes et oeufs cuits	<b>2-3 jours</b>
Poulet et poisson cuits	<b>2-3 jours</b>
Soupes	<b>1-2 jours</b>

## COMMENT RÉCHAUFFER VOS REPAS À LA MAISON?

- 1 Assurez-vous de réchauffer votre repas convenablement avant de le manger.
- 2 Réchauffez votre repas au micro-ondes ou au four si vous le pouvez.
- 3 Mélangez votre repas pendant que vous le réchauffez, afin qu'il soit uniformément chaud!

Vous ne pouvez pas déterminer si un repas est propre à la consommation par son odeur, son apparence ou son goût.

**Dans le doute,  
jetez votre repas!**

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous appeler au 514 284-9335!



**MISE AU POINT**

MISE AU POINT est un projet de recherche visant l'amélioration d'une popote roulante intergénérationnelle œuvrant au cœur de l'île de Montréal.

[www.miseaupoint.santropolroulant.org](http://www.miseaupoint.santropolroulant.org)

Un projet réalisé avec le soutien financier du Secrétariat aux aînés.