



# què feim amb les sobres perquè siguin segures?



## CONSERVAR

***Evitau deixar els aliments cuinats més de dues hores sense refrigerar.***

***Conservau els aliments cuinats sobrers en recipients nets a la gelera si us els menjareu l'endemà o al congelador si els consumeu més tard.***

***Guardau les sobres en racions petites perquè sigui més fàcil reencalentir-les i consumir-les.***

***Guardau els productes frescs, com carn, peix i verdures, separats i a la part baixa de la gelera.***



**CONGELAU A -18°C.**



***Congelau les sobres en racions petites per facilitar el consum posterior.***

***Marcau els recipients amb el nom de l'aliment, la data de congelació i el nombre de racions.***

***Evitau omplir massa el congelador perquè hi circuli bé l'aire i els aliments es refredin correctament.***

***Si veis cristalls de gel, blocs endurits, zones toves o envasos de paper trencats, es pot haver romput la cadena de fred.***





# ¿qué hacemos con las sobras para que sean seguras?

## CONSERVAR

**Evite dejar los alimentos cocinados más de dos horas sin refrigerar.**

**Conserve los alimentos cocinados sobrantes en recipientes limpios en la nevera si los va a consumir al día siguiente o en el congelador si los va a consumir más tarde.**

**Guarde las sobras en raciones pequeñas para facilitar su recalentamiento y consumo.**

**Guarde los productos frescos, como carne, pescado y verduras, separados en la parte baja de la nevera.**



**CONGELE A -18°C.**



**Congele las sobras en raciones pequeñas para facilitar su posterior consumo.**

**Marque los recipientes indicando el nombre del alimento, su fecha de congelación y el número de raciones.**

**Evite llenar demasiado el congelador para que circule bien el aire y los alimentos se enfríen correctamente.**

**Si encuentra escarcha, bloques endurecidos, zonas blandas o envases de papel quebrados, se puede haber roto la cadena de frío.**

