

ALIMENTATION



—// SE NOURRIR LOCAL

// LE MARCHÉ SAINT-LOUIS

Composé d'une centaine de commerçants alimentaires et non alimentaires, le marché offre des produits variés et de qualité. Il a lieu trois fois par semaine, le matin jusqu'à 13h, les mardis, vendredis et dimanches.

> **Place de la République**

// LE REPAS LE MOINS CHER...

... C'est celui que l'on cuisine soi-même !

Pour trouver des recettes rapides, simples et pas chères : www.cuisine-etudiant.fr/recettes ➡

—// LE CROUS

L'IUT de Sénart-Fontainebleau dispose d'une cafétéria, **ouverte de 8h à 16h en libre-service**, avec des snacks, des sandwiches, des salades et des plats chauds y compris à emporter pour le soir.

> **Route d'Hurtault**

Le CROUS permet un repas à 1 € pour les boursiers et à 3,30 € pour les non-boursiers. Le paiement peut se faire soit par carte bancaire (minimum 1 €) soit avec la carte étudiante (compte Izly).

—// LES COURSES À PETITS PRIX

// ÉPICERIE SOLIDAIRE :

À Vulaines-sur-Seine (accessible en bus) ouverte aux étudiants après avoir constitué un dossier auprès de la Maison des solidarités.

// DES RÉDUCTIONS :

Auprès de nombreux commerçants, avec la carte étudiant renseignez-vous !

// CONNAISSEZ-VOUS LES BAGUETTES ET PIZZAS "SUSPENDUES" ?

Les clients des boulangeries ont la possibilité de payer une baguette au profit d'une personne précaire.

Renseignez-vous auprès des commerçants pour savoir s'ils pratiquent ce service.

// REPAS À 1€ MIDI ET SOIR :

Pour les boursiers auprès du CROUS.
Cafétéria de l'IUT
Route d'Hurtault 77300 Fontainebleau

// SOLIGREEN

Une association étudiante qui permet aux étudiants de l'UPEC d'accéder à des paniers de légumes frais, bio et locaux à des prix raisonnables, financés dans le cadre du FSIE. Ils organisent également des distributions alimentaires gratuites.

—// LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Pour lutter contre le gaspillage à moindre coût, il existe des applications :

// **Phénix** est une application qui permet aux commerçants de composer des paniers avec leurs invendus et de vous en faire profiter à petit prix !

// **To good to go** est une application qui permet d'acheter aux commerçants leurs invendus du jour. Il n'est pas possible de choisir les aliments et le panier varie selon les restes de la journée.

// **Friigo Magic** est une application qui permet d'énumérer ce qu'il reste dans son réfrigérateur et elle s'occupe de trouver un plat.

—// DANS CETTE RUBRIQUE

Étudiants

Transports

Logement

Divertissement / Culture

Sport

Santé / Solidarité

Emploi / Engagement

Vie étudiante

Formations supérieures

Fontainebleau

