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 > www.cuisine-etudiant.fr/recettes <a href="ht

-// 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 $1 \in$ pour les boursiers et à 3,30 € pour les non-boursiers . Le paiement peut se faire soit par carte bancaire (minimum $1 \in$) 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.
- // Frigo 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
Etudiants
Transports Transports
Logement
Divertissement / Culture
Sport
Santé / Solidarité
Emploi / Engagement

Vie étudiante

Formations supérieures



