

Alimentation

Sur le campus

Sur le campus se trouve un Restaurant Universitaire et une cafétéria.

Le RU : Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 13h15, il propose Plat principal + 2 Périphériques (entrée, fromage, dessert) au choix avec un pain, pour le prix de 3,30€ le repas (sans suppléments). Un stand Grillades est parfois ouvert le midi. Embouteillages à prévoir aux heures de pointe (12h15 - 12h40). Pas trop mauvais, mais pas trop bon non plus. En bref, un RU ! (Service et qualité incomparable par rapport aux RU des facs voisines). Il y a un stand végétarien aussi, mais qui reste limité en termes de choix.

La cafétéria : Ouverte toute la journée de 8h à 20h en semaine, ainsi que pendant les vacances scolaires (contrairement au RU). C'est moins l'usine, mais c'est plus cher. Au choix : pizzas, salades, sandwiches, boissons, croissants, chocolatines (ou pains au chocolat c'est selon), etc. Il y a aussi des machines à café (évidemment), à coup de 0€80, que l'on peut payer par carte ou avec la carte IZLY. Pensez à ramener votre ecocup!

Pour le pain, des machines sont disponibles au pied des Promologis. Le prix est fixe (1€), la qualité du pain est correcte.

Autres RU

D'autres RU hors du campus de l'INSA, sur Paul Sabatier. Prix : 2€80? (à mettre à jour)

Rangueil 1

Trois salles avec une piste restauration rapide, deux pistes avec menu traditionnel, une piste mixte. Une salle personnel. Une cafétéria. 1144 places.

Rangueil 2

Trois salles avec menu traditionnel, une salle restauration rapide, repas de réception. 874 places.
Une Cafétéria, 164 places assises.

Une piste ouverte tout l'été avec possibilité de paiement en liquide.

Vraiment pas loin de l'INSA (1.5km environ) en particulier pour les résidences R5 et R6. [Plan d'accès](#)

Rangueil 3

Une piste traditionnelle, une piste diversifiée, une cafétéria, une piste personnel, une salle de réception. 620 places.

Magasins

Premièrement vous pouvez acheter le fameux panier de l'INSA organisé par cagette. Ce panier contient des légumes de saisons cultivés sur la Ferme de Malet dans le Gers. Vous avez le choix entre le petit panier à 12€ ou grand pour 18€, sachant que le petit est composé de 5 ou 6 variétés de légumes de saison en quantité suffisante.

Il vous suffit d'aller sur leur [blog](#) et de suivre le lien pour vous inscrire et commander votre panier, qui pourra être récupéré entre le RU et le GC les jeudis de 12h à 14h !
Vous pouvez aussi commander des fruits de saisons au kilo sur leur site.

Le plus proche est sans aucun doute la petite épicerie du campus, située à côté de l'amicale: Proximo. Quelques articles de dépannage y sont proposés, tels que des produits alimentaires, d'entretien, ménagers ou même des fournitures ! Tout est vendu à prix coûtant. L'accueil y est chaleureux et le personnel épicier disponible. Les horaires sont les suivants : 13h00-14h00 / 18h30-19h30 toute la semaine. Pour connaître les produits disponibles, allez sur l'application de l'amicale !

A 5 min à pied environ, dans le quartier de Rangueil, on trouve une boulangerie, un boucher, un marchand de fruits et légumes et aussi un **Spar** et un **Carrefour Express**. Les prix y sont assez élevés et peu de choix, mais toujours pratique, et le Carrefour est ouvert jusqu'à 21h.

Horaires :

- Spar

- lundi - vendredi : 7h30 à 20h
- samedi : 8h30 à 20h
- dimanche: 9h à 12h30

- Carrefour Express

- lundi - samedi : 8h à 21h
- dimanche: 9h à 13h

(remarque: pensez à vérifier la facture, les canettes non réfrigérées payées aux prix des canettes froides ou les produits passés deux fois ne semblent pas des cas isolés!)

Pour de plus grosses courses, vous pouvez aussi prendre le métro jusqu'à la station Saint-Michel où se trouve un **Carrefour Market**, ouvert de 9h00 à 21h00 du lundi au samedi, et jusqu'à 12h30 le dimanche.

Le long du canal du Midi à 2km, soit 5-10min en vélo ou 20mn à pied, le **Casino** du Pont des Demoiselles. Meilleurs prix, plus de choix.

À distance à peu près similaire, on trouve aussi un **Lidl**, pas cher.

À nouveau le long du canal, mais en partant vers Ramonville cette fois-ci, il y a un **Leader Price**, plus grand que le **Lidl** pas trop cher lui non plus (et en prime, le marché le samedi derrière le **Leader Price**). Par contre, c'est un peu plus loin (à faire en vélo).

Pour ceux qui ont accès à une voiture (ou qui ne sont pas réticents à prendre le bus (4€ pour 10 trajets) pendant 20 min depuis l'arrêt INSA jusque l'arrêt Lalande via la ligne 80), le **Carrefour de Labège**. Très grand, bon prix, beaucoup de choix.

Comme alternative à **Carrefour**, on trouve aussi le **Leclerc de St Orens** grand et abordable, accessible en 15 min en bus (ligne 78 direction St Orens lycée, arrêt devant l'IUT), avec en prime une galerie (fringues, coiffeurs...) et plusieurs grands magasins (électroménager, mobilier...) juste à côté.

Pour faire le plein de produits frais (légumes et fruits peu chers et bons), il y a aussi le **marché de Rangueil** le mercredi et le dimanche matin (station Sauzelong).

Autres marchés intéressants :

- **Carmes**. Juste à côté de la bouche de métro, du mardi au dimanche 7h30 à 13h30.
- Le marché **Victor Hugo** entre la sortie de métro Jean Jaurès et Jeanne d'Arc du mardi au dimanche 7h30 à 13h30.
- Le marché **Saint Aubin** le dimanche matin vaut aussi le détour, pas loin du métro François Verdier.

Enfin, on peut aller voir ailleurs, à Toulouse y'a le choix, c'est selon les goûts : **Intermarché de Ramonville**, **Carrefour de Portet**, etc.

Voir aussi

- [Logement](#)

- [Plan et accès](#)
-

Révision #7

Créé 22 août 2020 16:00:17 par Cameron

Mis à jour 23 août 2020 13:03:12 par Cameron