

Metro et moi **cette semaine**

**75**  
points  
à l'achat de  
50\$ et +\*

**400**  
points  
à l'achat de  
150\$ et +\*

**150**  
points  
à l'achat de  
100\$ et +\*

**m**

**mon épicier**

**bonne fête  
maman**



**Gaspésie**

HOMARD VIVANT  
ENV. 1 LB À 1 1/4 LB  
LIVE LOBSTER  
17.09/kg

**7 75**  
/lb

**3X**  
vos points



Si la  
température  
le permet

**5\$**  
de  
rabais

à l'achat d'une caisse  
de 12 bières Stella  
Artois et de homard  
vivant ou cuit  
un coupon par achat, par visite



CRÈME GLACÉE  
COATICOOK  
2 L. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COATICOOK ICE CREAM



produit  
d'ici

**4 77**

**1 77**



FRAISES  
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1, 454g  
STRAWBERRIES



100%  
CANADIEN



Si la  
température  
le permet

FRÂCHEUR  
TRACABLE  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

**9 99**  
/lb

FILET DE SAUMON  
ATLANTIQUE FRAIS  
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH ATLANTIC SALMON FILLET,  
ECONOMIC PACK  
22.02/kg



EXPERT  
BOUCHER

BIFTECK OU RÔTI  
DE CONTRE-FILET  
CAT. «A» OU SUPÉRIEURE, FORMAT ÉCONOMIQUE  
STRIP LOIN STEAK OR ROAST, ECONOMIC PACK  
19.58/kg

**8 88**  
/lb



produit  
d'ici

FROMAGE SELECTION  
400 g, MOYEN-ÉTRÉ 375 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION CHEESE

**3 97**

Du jeudi 9 mai au mercredi 15 mai 2024 From Thursday to Wednesday May 9th - May 15th, 2024

offrez-lui des fleurs **qualité fleuriste**



BOUQUET 12 ROSES  
TIGE DE 50 cm AVEC VERDURE  
12 ROSES BOUQUET  
**24<sup>99</sup>** ch.

50 cm

repérez cet icône en magasin et économisez!



**3/18\$** ou 7\$ l'unité

FROMAGE  
AGROPUR, ALEXIS DE PORTNEUF,  
BALDERSON, BELLA CASARA,  
BOURSON, CHAMPAGNE, DU VILLAGE 1860,  
IRRESISTIBLES ARTISAN, LA FERONNIKA,  
L'EXTRA, MONSIEUR GUSTAVE,  
MADAME LOÛL, PERRON, RANG 9,  
125-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEESE



**3<sup>99</sup>** /lb

CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK BACK RIBS, ECONOMIC PACK  
8,80/kg



**8<sup>99</sup>**

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES IRRESISTIBLES  
680 g, PLATS GASTRONOMIQUES 740 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES COOKED PORK BACK RIBS



**1<sup>99</sup>**  
GRAQUELINS DARE  
BRETON BISCUITS CRACKS, VINTA, ARTISAN, 132-225 g, BISCUITS 290-300 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DARE CRACKERS



**7<sup>99</sup>**  
JAMBON FUMÉ  
SELECTION  
SANS GLUTEN, 875 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SMOKED HAM



**4<sup>77</sup>**  
FRIANDISES GLACÉES IRRESISTIBLES  
4-5/55-68 ml, SORBET 940 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FROZEN TREATS



CROISSANTS 100 % BEURRE  
70/75 g  
100% BUTTER CROISSANTS

**5<sup>99</sup>**



TARTE  
750 g-1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PIE

**7<sup>99</sup>**



Jusqu'à **25%** de rabais

VIN ROUGE, BLANC OU ROSÉ  
750 ml-1 L, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
RED, WHITE OR ROSE WINE



PIZZA CROÛTE MINCE GUSTO ITALIANO IRRESISTIBLES  
SORBÉE, 340-390 g, IRRESISTIBLES ÉTIRÉE À LA MAIN 340-390 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES GUSTO ITALIANO THIN CRUST PIZZA

**3<sup>33</sup>**

# fêter maman en grand

consultez la recette du filet de porc au citron et à l'anis  
cliquez ici



**349** /lb

FILETS DE PORC FRAIS  
NATURE OU ASSAISONNÉS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK TENDERLOINS  
ECONOMIC PACK  
7,69/kg

qualité supérieure 10 po



revient à **12\$**  
ch. à l'achat de 3 ou 13,99 ch.

3X vos points

panier fleuri  
bouquet  
PRODUIT DU QUÉBEC  
BLOOMING BASKET

POIVRONS ROUGES, ORANGE OU JAUNES DE SERRE  
PRODUIT DU CANADA  
HOTHOUSE RED, ORANGE OR YELLOW PEPPERS  
3,90/kg



**177** /lb

BIO **277** /340 g



**177**

TOMATES RAISINS OU MÉLANGEES DE SERRE  
PRODUIT DU QUÉBEC, 283 g DU MINI CONCOMBRES  
PRODUIT DU QUÉBEC, 397 g  
SMALL TOMATOES OR BABY CUCUMBERS



**599**

C'EST EXCLUSIF!



CUISSES DE CANARD CONFITES LAC BROME  
330 g  
BROME LAKE CONFIT DUCK LEGS  
**1599**

LAC BROME



CAFÉ INSTANTANÉ NESCAFÉ  
TASTER'S CHOICE, 100-170 g, NESCAFÉ GOLD 90-100 g, CRÉMEUX ET SUCRÉ 70-80 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NESCAFÉ INSTANT COFFEE  
**30** points  
**599**



FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA  
227-250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PHILADELPHIA CREAM CHEESE  
**25** points  
**499**

produit d'ici



PAIN TRANCHE POM  
CLUB, NATURE - MÉNAGE, 650-675 g, PAINS À HAMBURGER OU À NOT 500-4-8 UN., VILLANOVA 1-8 UN., VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse  
**3\$** de rabais à l'achat de 2 produits



JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ TROPICANA  
2,43 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TROPICANA REFRIGERATED ORANGE JUICE  
**699**

produit d'ici



**133**

CROUSTILLES IRRESISTIBLES  
150-150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES POTATO CHIPS

Cette semaine seulement



mon spécial appli à l'achat d'une unité  
**699\***  
ou **799\***  
prix sans coupon numérique  
SAUCISSES COMBO LA FERRANDIÈRE  
LA FLEUR, 675 g, PLAISIRS GASTRONOMIQUES SAUCISSES PRÉCUITES 500-375 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA FERRANDIÈRE COMBO SAUCISSES

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro du jeudi au mercredi  
Coupon exclusif aux membres moi

Jusqu'à épuisement des stocks. Pendant la période de promotion - Coupon « Mon spécial Appli » échangeable seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité, l'achat d'unités supplémentaires sera à 7,99 l'unité. Certaines conditions s'appliquent, voir menu ou. Prix régulier à partir de 10,49\$.

**produit d'ici**

**PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER**  
 SÉLECTION DE 12 PAINS À HAMBURGER 12 cm, 12 mini-hamburgers 8 cm, SÉLECTION PAIN À SANDWICH 175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 SÉLECTION HOT DOG OR HAMBURGER BUNS

**économisez 2\$** à l'achat de 2 pains  
 40 points à l'achat de 2

**CÉRÉALES KELLOGG'S, GENERAL MILLS**  
 VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 KELLOGG'S, GENERAL MILLS CEREAL

**5.99**

**produit d'ici**

**PAIN TRANCHÉ AUX RAISINS SUN-MAID**  
 450 g, POM BAGELS, MUFFINS ANGLAIS, 6 cm, VACHON PETITS GÂTEAUX 6-12 cm, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 SUN-MAID SLICED RAISIN BREAD  
 Voir réduction sur reçu de caisse

**économisez 2\$** à l'achat de 2 produits  
 40 points à l'achat de 2

**CONFITURE BONNE MAMAN**  
 GELÉE, MARMELADE, 250-280 ml, TARTINE D'ORIGINE DE LECHE 300 g, CITRON 340 g, NOSETTES-CACAO 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 BONNE MAMAN JAM

**4.99**

**2 DOUBLE DOUBLES = 4 DOUBLES**

**25 points**

**4.99**

**PAPIER HYGIÉNIQUE CASHMERE**  
 8 ROLLEAUX DOUBLES, 4 ROLLEAUX TRIPLES, SPONGE TOWELS ESSIE-TOUT DE PAPIER, 2 ROLLEAUX DOUBLES CASHMERE BATHROOM TISSUE

**BARRES TENDRES CHOCO MAX LECLERC**  
 175 g, CARRES GOURMANDS 175 g, MUFFIN MAX BARRES DE CÉRÉALES 223 g, MUGABAR BARRES NOUGAT 175 g, GO PURE BARRES 140-175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 LECLERC CHOCO MAX CHEWY BARS

**3/7\$**

**DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE PALMOLIVE**  
 500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 PALMOLIVE DISHES DETERGENT

**1.99**

**100 points à l'achat de 2**

**21.99**

**BIÈRE CORONA, HEINEKEN, SAPPORO, STELLA ARTOIS**  
 CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES 12/330-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSON ULTRA**  
 CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES 24/340-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**2/68.98** ou à partir de 36.99 la caisse

**BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
 CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 30/355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**43.99**

**économisez 1\$** sur le prix régulier /lb  
 (réduits après application des taxes)  
 à l'achat d'un paquet de brochettes avec légumes

**BROCHETTES DE BOEUF, DE POULET OU DE PORC AVEC LÉGUMES**  
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 BEEF, CHICKEN OR PORK BROCHETTES WITH VEGETABLES

**économisez 1\$** sur le prix régulier /lb  
 (réduits après application des taxes)  
 à l'achat d'une salade fraîche prête à servir

**SALADE DE GOBERGE**  
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
 POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK

# metro.ca

## MON ÉPICERIE EN LIGNE

**ÉCONOMISEZ**

**40** \$

20\$ de rabais sur vos  
2 premières commandes\*

CODES PROMO  
**MAMAN1 - MAMAN2**

**+ 1 MOIS  
LIVRAISON  
ILLIMITÉE  
GRATUITE\***



**Magasinez maintenant**

\*Applicable sur les commandes de 75\$ et plus. L'abonnement de 1 mois à la Livraison illimitée Metro.ca doit être ajouté au panier et sera crédité à l'entrée du code promo lors de votre première commande. L'offre expire le 15 mai 2024. La livraison doit être prévue avant le 15 mai 2024. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

# des fruits et légumes

**15 points**

**2.99**

**BIO 3.99**

BLEUETS  
PRODUIT DES É.-U.  
ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE  
ET/OU DU PÉROU, CAT. No 1  
170 g de  
MÛRES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
BLUEBERRIES  
OR BLACKBERRIES

**gros ananas**

**ANANAS TROPICAL GOLD**  
GR 4 000  
ANANAS  
DECORTIQUÉ  
500 g  
TROPICAL GOLD LARGE  
PINEAPPLE OR CORED  
PINEAPPLE

**4.99**

**coupé en magasin**

**3.99**

**TOMATES ROSES DE SERRE**  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1  
HOTHOUSE PINK TOMATOES  
8,80/kg

**produit d'ici**

**grosses cerises**

**7.99**

**CALIFORNIE**

GERISES  
PRODUIT DE LA CALIFORNIE, RANG 10.5  
CHERRIES  
17,01/kg

**jumbo**

**2.69**

**PAPAYE JUMBO**  
JUMBO PAPAYA  
5,93/kg

**très sucrée**  
**1,5 lb**

**5.99**

**CLÉMENTINES SUCRÉES ORRI**  
SAC 1,5 LB  
ORRI SWEET CLEMENTINES

**extra gros**

**20 points**

**3.99**

**RAISINS ROUGES SANS PÉPINS**  
EXTRA GROS  
CAT. No 1  
EXTRA LARGE SEEDLESS  
RED GRAPES  
8,80/kg

**panier 2 lb**

**35 points**

**6.99**

**KIWIS**  
PANIER 2 lb  
KIWIS

**gros brocoli**

**BIO 4.99**

**3.99**

**BROCOLI**  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU  
IMPORTÉ DU MEXIQUE, GR 14  
BROCCOLI

**environ 10 lb**

**prix spécial 8.99**

**prix membre 7.99**

**GROS MELON D'EAU ENTIER**  
SANS PÉPINS  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE  
LARGE WHOLE SEEDLESS WATERMELON

**3.99**

**POMMES DE TERRE GRELOTS**  
THE LITTLE POTATO CO.  
PRODUIT DU CANADA, 454-600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THE LITTLE POTATO CO. CREAMER POTATOES

**produit d'ici**

## économisez gros **FORMAT ÉCONOMIQUE**

**Eden MANGUE**

**9.99**

**MANGUES ROUGES**  
CAISSE 2 kg  
RED MANGOS

**GRANFER**

**9.99**

**POIRES ROCHA**  
CAL. EXTRA DE FANTASIE,  
CAISSE 2 kg  
ROCHA PEARS

**Attitude**

**5.99**

**MÉLANGE DE SALADE**  
ATTITUDE  
ROQUETTE, JUSSES ÉPINARDS,  
PRODUIT DES É.-U., 375 g, VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ATTITUDE SALAD MIX

**unisoja**

**6.99**

**TOFU UNISOJA**  
PRODUIT DU QUÉBEC, NATURE  
OU FINES HERBES, 1,25 kg  
UNISOJA TOFU

## metrogo!

**9 variétés**

**6.99**

**SALADE**  
320-420 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SALAD

**19.99**

**PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES**  
EN FORME DE MARGUERITE  
1,1 x 4 kg  
DAISY SHAPED FRUIT OR VEGETABLE PLATTER

riche en antioxydant

5<sup>99</sup>

TÊTES DE VIOLON  
PRODUIT DU QUÉBEC, 227 g  
FIDDLE HEADS



gros citron

Bio 1<sup>29</sup>  
GR 95

CITRON  
GR 88  
LEMON

99¢  
ch.



RADIS EN FEUILLES  
OU RADIS DE JEUNER  
FRANÇAIS  
PRODUIT DU QUÉBEC, POT  
TOP RADISHES OR FRENCH  
BREAKFAST RADISHES

1<sup>99</sup>



PLANT DE FINES  
HERBES  
POT 4 po, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FINE HERBS PLANT

4<sup>99</sup>  
ch.



C'EST NOUVEAU!  
chez metro



JUS PÉTILLANT  
IRRÉSISTIBLES  
LIMONADE PÉTILLANTE, 750 mL  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE SPARKLING JUICE

3<sup>99</sup>



POMMES CORTLAND,  
MCINTOSH, SPARTAN,  
EMPIRE, AMBROSIA  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE  
FANTASIE, GR 88-113  
APPLES  
5,49/kg

15 points 2<sup>49</sup>  
/lb



FONDUE AU CHOCOLAT  
CHOCOLATS FAVORIS  
216 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHOCOLATS FAVORIS CHOCOLATE FONDUE

2/14<sup>99</sup>

fleurs fraîches

qualité fleuriste  
50 cm

24<sup>99</sup>  
ch.

BOUQUET 12 ROSES  
TIGE DE 50 cm AVEC VERDURE  
12 ROSES BOUQUET



VIOLETTE  
POT 4 po  
VIOLET

3X vos points  
4<sup>99</sup>  
ch.



1 ROSE  
TIGE DE 50 cm  
AVEC VERDURE  
1 ROSE

5<sup>99</sup>  
ch.



CALLA  
POT 4,5 po  
CALLA

3X vos points  
11<sup>99</sup>  
ch.



BOUQUET  
DE 3 ROSES  
TIGE DE 50 cm ET VERDURE  
3 ROSES BOUQUET

9<sup>99</sup>  
ch.

3X vos points  
au choix  
12<sup>99</sup>  
ch.

ROSIER,  
CALADIUM,  
LAVANDE  
POT 6 po OU  
ANTHURIUM  
POT 5 po  
ROSEBUSH, CALADIUM, RUSH  
LAVENDER OR ANTHURIUM



ORCHIDÉE  
PHALAENOPSIS  
POT 5 po  
PHALAENOPSIS ORCHID

3X vos points  
19<sup>99</sup>  
ch.

Metro et moi jusqu'au 5 juin 2024

j'obtiens **3X** les points à l'achat de produits floraux

sur présentation de ma carte moi à la caisse

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

découvrez nos offres d'ici!

produit d'ici

bouturé, qualité supérieure

REVIENT À **12\$** ch. à l'achat de 3 ou 13,99 ch.

**3X** vos points

PANIER FLEURI  
BOUTURÉ, QUALITÉ SUPÉRIEURE,  
PRODUIT DU QUÉBEC. POT 10 po.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.  
BLOOMING BASKET

terre noire et terre à jardin

Selection

BLACK Soil - Terre NOIRE

GARDEN Soil - Terre À JARDIN

**3X** vos points

**1.99**

TERRE NOIRE OU TERRE À JARDIN SELECTION 22 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION BLACK OR GARDEN SOIL

SERRES Mirabel

Depuis 45 ans, les serres Mirabel vous offrent des produits de haute qualité ainsi qu'une grande variété florale et végétale pour égayer votre cour arrière.

Jean Dion, Propriétaire

produit d'ici

pot de 10 pouces

**3X** vos points

**17.99**

PLANTE CANNA POT COULÉ 10 po CANNA PLANT

**3X** vos points

**22.99**

POT PATIO DE COULEUR 10 po, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN COLOR PATIO POT

produit d'ici

pot de 14 pouces

**3X** vos points

**19.99** ch.

DAHLIA XXL POT 14 po DAHLIA XXL

**3X** vos points

**34.99** ch.

PATIO FLEURI PRESTIGE 14 po, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PRESTIGE FLOWERED PATIO

**3X** vos points

**29.99** ch.

BALCONNIÈRE 24 po, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN WINDOW BOX

tropical

pot de 10 pouces

**3X** vos points

**22.99** ch.

PALMIER MAJESTY 10 po MAJESTY PALM

**3X** vos points

**29.99** ch.

HIBISCUS SUR TIGE 10 po HIBISCUS ON STEM

PANIER FLEURI SUSPENDU COULÉ POT COULÉ 10 po, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN COLORED HANGING FLOWER BASKET

produit d'ici

**3X** vos points

au choix **16.99** ch.

voir sélection en magasin magasins participants seulement



# viandes de qualité



**20%**  
de rabais

BIFECK DE CONTRE-FILET  
PLATINUM ANGUS AAA  
PLATINUM ANGUS AAA STRIP LOIN STEAK



POITRINE DE CANARD  
DÉOSSÉE LAC BROME  
BROME LAKE BONELESS FRESH DUCK BREAST  
39,66/kg



**17<sup>99</sup>**  
/lb



porc et boeuf

SAUCISSES FRAÎCHES  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRESH SAUSAGES

rabais de  
**1\$**/lb  
tout l'été



FORMAT ÉCONOMIQUE

**6<sup>99</sup>**  
/lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK  
15,41/kg



CUBES DE BOEUF  
À BROCHETTE  
À FUMER / BOURGUIGNONNE  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BEEF CUBES FOR BROCHETTE,  
ECONOMIC PACK  
22,02/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE  
**9<sup>99</sup>**  
/lb



HAUTS DE CUISSE  
DE POULET  
DÉOSSÉS, FORMAT ÉCONOMIQUE  
BONELESS CHICKEN THIGHS,  
ECONOMIC PACK  
17,61/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE  
**7<sup>99</sup>**  
/lb



CÔTELETTES DE SURLONGE  
DE PORC DÉOSSÉES,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BONELESS PORK SIRLOIN CHOPS, ECONOMIC PACK

prix spécial  
**4<sup>99</sup>**  
/lb

prix membre  
**4<sup>49</sup>**  
/lb 9,90/kg

nouvelle recette  
de carré de porc au thym  
avec ananas rôti de  
**Martin Juneau**



consultez  
la recette  
[cliquez ici](#)



CARRÉ DE PORC FRAIS  
CÔTELETTES DE PORC COUPE HÔTEL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH RACK OF PORK  
15,41/kg

**6<sup>99</sup>**  
/lb

## fondue et raclette



VIANDE DE BOEUF, DE POULET,  
DE PORC OU DE DINDE  
POUR FONDUE  
BEEF, CHICKEN, PORK OR TURKEY  
MEAT FOR FONDUE  
À partir de 17,61/kg

à partir de  
**7<sup>99</sup>**  
/lb



LANIÈRES DE BOEUF,  
DE POULET, DE PORC  
OU DE DINDE  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN, PORK OR  
TURKEY STRIPS  
À partir de 17,61/kg

à partir de  
**7<sup>99</sup>**  
/lb



FONDUE DE GIBIER  
GIBIERS CANABEC,  
LA MAISON DU GIBIER  
SUSSELS, 125-200 g,  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GIBIERS CANABEC, LA MAISON DU  
GIBIER FROZEN GAME FONDUE

à partir de  
**7<sup>99</sup>**

PARFAIT DE FOIE  
GRAS DE CANARD  
ROUGIE  
140 g, VOR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ROUGÉ PARFAIT OF DUCK  
FOIE GRAS  
**17<sup>99</sup>**



BOUILLON À FONDUE  
LA MAISON DU GIBIER  
SUSSELS, 200 ml  
LA MAISON DU GIBIER  
FROZEN BROTH FOR FONDUE

**8<sup>99</sup>**

TRIO DE VIANDES  
À FONDUE  
BOURGUIGNONNE  
BOURGUIGNONNE FONDUE  
MEAT TRIO  
19,82/kg  
**8<sup>99</sup>**  
/lb

**EXCELDOR**

**POULET ENTIER FRAIS EXCELDOR**  
CAT. 4-6 L, MOINS DE 2 kg (4.4 lb)  
EXCELDOR FRESH WHOLE CHICKEN  
9.90/kg

**44.99** /lb

**OLYME**

**ÉPAULE DE PORC, SOC DÉOSSÉE CAPICOLLE OLYMEL**  
OLYME BONELESS PORK SHOULDER BUTT CAPICOLA

**5\$**  
de rabais  
sur l'épaule de porc désossée Olymel

**FAMILLE FONTAINE**

**TÊTE DE FILET DE VEAU DE GRAIN FAMILLE FONTAINE**  
FONTAINE FAMILY GRAIN-FED VEAL BUTT TENDERLOIN  
55.09/kg

**24.99** /lb

**produit d'ici**

**à partir de 9.99** /lb

**SOUVLAKIS DE BOEUF DE POULET OU DE PORC**  
DUD, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF CHICKEN OR PORK SOUVLAKIS  
À partir de 22.02/kg

**produit d'ici**

**POITRINES DE POULET DE GRAIN MIEUX-ÊTRE NATURALIA**  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA GRAIN-FED CHICKEN BREASTS  
22.02/kg

**9.99** /lb

**NATURALIA**

**BOLOGNE**  
BOLOGNE

**10.49** /lb

**prix spécial**  
**9.99** /lb

**prix membre**

**23.13/kg**  
**22.02/kg**

**RÔTI FRANÇAIS NON BARDE**  
BARDE, RÔTI DE BOEUF D'INTERIEUR DE RONDE  
NO BARDED FRENCH STYLE ROAST

**14.99** /lb

**Fontaine Origines**

**CÔTELETTES D'AGNEAU FAMILLE FONTAINE**  
ENV. 500 g  
FONTAINE FAMILY LAMB CHOPS  
33.05/kg

**brunch festif**

**BOLOGNE SELECTION**  
675 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION BOLOGNA

**4.99**

**GALETTES DE POMMES DE TERRE CAVENDISH**  
SURGÉLÉES, 600 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAVENDISH FROZEN POTATO PATTIES

**3.99**

**SAUCISSES COCKTAIL FUMÉES HYGRADE**  
225 g  
HYGRADE SMOKED COCKTAIL WIENERS

**4.49**

**JAMBON FUMÉ TRANÇHE GASPÉSIE**  
250 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GASPÉSIE SMOKED SLICED HAM

**5.99**

**GALETTES DÉJEUER DE PORC CLÉMENT LE GOURMAND**  
SURGÉLÉES, 500 g  
CLÉMENT LE GOURMAND FROZEN PORK BREAKFAST PATTIES

**15.99**

**SAUCISSES FUMÉES LAFLEUR**  
LAFLEUR NATUREL, 375-450 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAFLEUR WIENERS

**4.99**

**PÂTES FARCIES IRRESISTIBLES**  
340-350 g, MOUILLES À LASAGNE  
350 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES STUFFED PASTA

**3.99**

**FILET DE PORC MAPLE LEAF**  
ÉPAULE 400 g, CUISSE DE POULET PÔTISSE 600 g, PORC EFFLOCHÉ 450 g  
MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN

**11.99**

**SMOKED MEAT DE PORC FUMOIR DES CANTONS DE L'EST**  
500 g  
FUMOIR DES CANTONS DE L'EST PORK SMOKED MEAT

**14.99**

**ESCALOPETTES DE POULET PRIME MAPLE LEAF**  
SURGÉLÉES, 568 g, PORTIONS DE POULET PANÉES 560-580 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF PRIME FROZEN STUFFED CHICKEN CUTLETS

**15.99**

**prix spécial**  
**14.99**

**prix membre**

**PÂTES IMPÉRIALES PAGODA**  
SURGÉLÉES 570 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PAGODA FROZEN EGG ROLLS

**6.99**

**AILES DE POULET FLAMINGO**  
SURGÉLÉES, 500 g, PORTIONS DE POULET PANÉES 550-590 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FLAMINGO FROZEN CHICKEN WINGS

**14.99**

**BURGERS IRRESISTIBLES**  
SURGÉLÉES, 852 g (102 kg), VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FROZEN BURGERS

**économisez 25%**  
sur le 2e paquet  
le meilleur choix

# poissons

et fruits de mer



GARANTIE  
**FRAÎCHEUR  
TRAÇABLE**  
DE LA PÊCHE À L'ASSEMBLÉE

consultez la  
recette de  
beignets de morue

cliquez ici

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**11<sup>99</sup>** /lb

**55**  
points

FILETS DE MORUE DU PACIFIQUE  
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
PACIFIC COD FILLETS, ECONOMIC PACK  
26,43/kg

RÔTI OU TOURNEDOS  
DE SAUMON  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON ROAST OR TOWNEDOS,  
ECONOMIC PACK  
30,84/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**13<sup>99</sup>** /lb



**Nettoyé  
gratuitement**

**11<sup>99</sup>** /lb

BAR COMMUN  
400-600 g  
COMMON SEABASS  
26,43/kg

**metrogo!**

produit d'ici Si la température le permet

**60**  
points

**17<sup>99</sup>** /lb

SECTIONS DE CRABE DES NEIGES FRAIS  
FRESH SNOW CRAB SECTIONS  
39,66/kg

PIZZA AUX FRUITS DE MER OU AU SAUMON FUMÉ  
SEAFOOD OR SMOKED SALMON PIZZA

**9<sup>99</sup>**

produit d'ici

25 HUITRES DE FORME NORMALE  
**Sunhills Point**  
LA BOUCANERIE FUMÉE

SAUMON ARC-EN-CIEL FUMÉ LA BOUCANERIE  
FRANÇIS, 300 g  
LA BOUCANERIE SMOKED STEELHEAD SALMON

HUITRES MALPEQUE STANDARD  
DE CL-F-E, 25 un.  
STANDARD MALPEQUE OYSTERS

**16<sup>99</sup>**

**18<sup>99</sup>**

High Liner

Filets PÂTE À LA BIÈRE

DEMI-COURONNE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE  
IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 540 g  
IRRÉSISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP HALF RING

**55**  
points

PORTIONS DE POISSONS PANÉES HIGH LINER  
SURGÉLÉES, 330-700 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HIGH LINER BREADED FISH PORTIONS

**7<sup>99</sup>**

**14<sup>99</sup>**

produit d'ici

Filets floconnés poivrés gobeques à saveur de crabe

CRAB CAKES  
POUR SERVIR AVEC SAUCE COCKTAIL, 540 g  
IRRÉSISTIBLES CRAB CAKES

FLÔCONS DE GOBERGE À SAVEUR DE CRABE  
SÉLECTION  
BÂTONNETS, 227 g  
SELECTION CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES

BEIGNETS DE CRABE  
IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉES, STYLE MARYLAND, 227 g  
IRRÉSISTIBLES CRAB CAKES

**4<sup>49</sup>**  
prix spécial

**13<sup>99</sup>**  
prix spécial

**3<sup>99</sup>**  
prix membre

**12<sup>99</sup>**  
prix membre

## bar à fruits de mer

découvrez une grande variété de crevettes pour tous les goûts

GARANTIE **FRAÎCHEUR TRAÇABLE** DE LA PÊCHE À L'ASSEMBLÉE

Crevettes marinées à l'ail  
Surgelées, cuites

Crevettes sauvages d'Argentine  
Surgelées, non-cuites

Crevettes blanches  
Surgelées, cuites ou non-cuites

**au choix**  
**3<sup>49</sup>**  
le 100 g  
15,83/lb

Queue de langouste  
Surgelée, non-cuite, 4 oz

Pinces de homard  
cuites, surgelées

Gros pétoncles  
surgelés, non-cuits

Queues de homard  
surgelées, non-cuites, 3-4 oz

**40**  
points

**7<sup>99</sup>** ch.

**3<sup>99</sup>**  
le 100 g  
18,10/lb

**3<sup>99</sup>**  
le 100 g  
18,10/lb

**4/28\$**  
ou 7,99 l'unité

## sushis et tartare

sushi 20 morceaux

**15<sup>99</sup>**

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

C'EST EXCLUSIF! chez metro

SAUMON EN CUBES AKI SOIRÉE SUSHI  
SURGÉLÉ, 150 g  
AKI SOIRÉE SUSHI SALMON CUBES

TARTARE & POKE

POKÉ IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉ, SAUMON ATLANTIQUE, THON ALBACORE, 400 g  
IRRÉSISTIBLES POKE

**10<sup>99</sup>**

**22<sup>99</sup>**  
65 points

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ici

TARTARE DE SAUMON SHAKER  
SURGÉLÉ, 130 g, TATAKI DE THON ROUGE AUX ÉPICES 155 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SHAKER SALMON TARTARE

**12<sup>99</sup>**

FEUILLES D'ALGUES  
AKI SUSHI  
27 g  
AKI SUSHI SEAWEEED SHEETS

RIZ À SUSHI CALROSE AKI SUSHI  
900 g  
AKI SUSHI CALROSE SUSHI RICE

**7<sup>99</sup>**

**8<sup>99</sup>**

# savoureux desserts



GÂTEAU AU FROMAGE  
400 g, TARTE À LA CRÈME  
630 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CHEESECAKE

à partir de  
**12<sup>99</sup>**



TARTE  
450-475 g,  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
PIE

**9<sup>99</sup>**



GÂTEAU  
SANS GLUTEN, 750 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAKE

à partir de  
**20<sup>99</sup>**

Inrésistibles



**20<sup>99</sup>**

GÂTEAU  
560-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAKE



PÂTISSERIES  
INDIVIDUELLES  
80-150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
INDIVIDUAL PASTRIES

Voix réduction sur reçu de caisse

**4/14\$**



GÂTEAU AU FROMAGE  
710 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CHEESECAKE

**5\$**  
de rabais



MACARONS  
FRANÇAIS, 300 g  
MACAROONS

prix spécial  
**14<sup>99</sup>**  
prix membre  
**13<sup>99</sup>**

## Première Moisson l'art du vrai



TORSADES  
4/75-99 g, BROCHES, FEUILLETÉS, 4/90 g,  
CHOCOLATINES, COISSANTS, 4/140 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWISTS

à partir de  
**6<sup>49</sup>**

35 points



PAIN TRANCHÉ GRAINS  
GERMÉS BIOLOGIQUE  
PAIN SAN MULTIGRAINS, BEIGÉ À  
TENDRE, CARÉ BLANC AU  
LEVAIN 500 g, NICHE CAMPAGNARDE,  
BLÉ ENTIER 700 g  
ORGANIC SPROUTED GRAIN SLICED BREAD

Voix réduction sur reçu de caisse

**2/10\$**  
ou à partir de  
5,49 l'unité  
pains tranchés  
sélectionnés



PAIN MULTICÉRÉALES  
525 g  
MULTI-CEREAL BREAD

• mélange de céréales,  
de grains et de miel,  
• source de fibres et  
de fer

**5<sup>49</sup>**



BAGUETTE  
CARAÏTA, 325 g, PARISEIN 425 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAGUETTE BREAD

à partir de  
**3<sup>29</sup>**



ADONIS  
BAKLAVAS  
ADONIS  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ADONIS BAKLAVAS  
14,97/lb

**3<sup>30</sup>**  
le 100 g



ADONIS  
MAMOULS  
ADONIS  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ADONIS MAMOULS  
13,61/lb

**3\$**  
le 100 g



GAUFRES  
CLASSIQUE, 400 g  
WAFFLES

**5<sup>49</sup>**



MUFFINS  
400 g, MINI MUFFIN 336 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MUFFINS

à partir de  
**5<sup>99</sup>**



BAGELS STYLE  
MONTREAL  
400 g, BAGELS STYLE 420 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MONTREAL STYLE BAGELS

**4<sup>49</sup>**



SCONES  
LE MONDE EST SCONE  
SOURÈLES, 400 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LE MONDE EST SCONE SCONES

**7<sup>99</sup>**

# préparez l'apéro

SAUCISSON SEC IRRESISTIBLES ARTISAN 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ARTISAN DRY SAUSAGE

**10<sup>49</sup>**

ANTIPASTO MISTO IRRESISTIBLES PROSCIUTTO, SALAMI CALABRESSE, SOPPRESSATA, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ANTIPASTO MISTO

**7<sup>99</sup>**

PÂTÉ DE CAMPAGNE OU DE FOIE LA BELLE BRETAGNE 150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA BELLE BRETAGNE COUNTRY STYLE OR LIVER PÂTÉ

20 points

**3<sup>99</sup>**

CAPICOLLO TRANCHE IRRESISTIBLES 150 g, IRRESISTIBLES ARTISAN SALAMI DE GENÈS ÉPICÉ 125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES SLICED CAPICOLLO

**5<sup>49</sup>**

FROMAGE CAPRICE DES DIEUX 125 g  
CAPRICE DES DIEUX CHEESE

**6<sup>99</sup>**

FROMAGE BRIE ÎLE DE FRANCE 250 g, SMOCKON FROMAGE DE CHÈVRE, 100 g  
ÎLE DE FRANCE BRIE CHEESE

**8<sup>99</sup>**

JAMBON FUMÉ MÈRE MICHEL MAPLE LEAF VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF MÈRE MICHEL SMOKED HAM 14,92/lb

20 points

**3<sup>29</sup>**

JAMBON PREMIÈRE MOISSON TRANCHE, ÉPICÉE, 125-175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON HAM

à partir de **6<sup>99</sup>**

FROMAGE BERGERON 170-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BERGERON CHEESE

à partir de **7<sup>99</sup>**

PEPPERONI TRANCHE SELECTION 375 g  
SELECTION SLICED PEPPERONI

30 points

**5<sup>99</sup>**

CRETONS NOREL 150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NOREL CRETONS

**4<sup>49</sup>**

## saveurs à partager

BRIE DOUBLE CRÈME L'EXTRA MIN. 400 g  
L'EXTRA DOUBLE CREAM BRIE CHEESE 18,30/lb

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**3<sup>99</sup>**  
le 100 g

ÉMINCÉ DE JAMBON OU DE POITRINE DE DINDE SELECTION JAMBON TRANCHE, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION HAVES HAM OR TURKEY BREAST

à partir de **9<sup>99</sup>**

55 points

EMMENTAL IRRESISTIBLES MIN. 400 g  
IRRESISTIBLES EMMENTAL CHEESE 11,29/lb

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**2<sup>49</sup>**  
le 100 g

SALADE PLAISIRS GASTRONOMIQUES TARTINADE, 350-360 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES SALAD

45 points

**8<sup>99</sup>**

POITRINE DE DINDE SELECTION MIN. 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION TURKEY BREAST 12,66/lb

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**2<sup>79</sup>**  
le 100 g

COUSCOUS SALAD SALADE DE COUSCOUS

30 points

**5<sup>99</sup>**

SALADE FONTAINE SANTÉ 350-400 g, BRUSCHETTA 340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FONTAINE SANTÉ SALAD

FETA SELECTION 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION FETA

prix spécial **5<sup>49</sup>**

prix membre **4<sup>99</sup>**

DIP TREMPETTE 277 g

HUMMUS 277 g

**3<sup>79</sup>**

TREMPETTE ET HUMMUS IRRESISTIBLES TARTINA, 200-227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES DIP

# metrogo!

économisez plus  
avec notre  
nouvelle sélection  
de la semaine!



obtenez  
**10%**  
de rabais  
et plus sur produits  
sélectionnés

**3 à 4**  
portions  
par repas!



repas de  
poulet



**tourtière  
porc-boeuf**



**boulettes de veau  
à l'italienne**



**rôti de porc et  
patates grelots**



**casserole de  
poulet gratiné**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

## pour gourmands pressés



BEIGNETS DE HOMARD  
LOBSTER CAKES  
15,83/lb

**349**  
le 100 g



MACARONI AU FROMAGE ET AU HOMARD  
LOBSTER MAC'N CHEESE  
15,83/lb

**349**  
le 100 g



HOMARD À L'AIL  
GARLIC LOBSTER  
30,84/kg

**1399**  
/lb



PINCES DE HOMARD CUITES  
DÉGÉLÉES  
LOBSTER CLAWS  
18,10/lb

**399**  
le 100 g

## solution repas



ENSEMBLE DE GUÉDILLE  
GOBERGE ET CREVETTES  
550 g  
POULLOCK AND SHRIMP KIT

**1799**



ENSEMBLE DE  
TACOS AU POULET  
590 g  
CHICKEN TACO KIT

**1599**



BROCHETTES DE  
BOEUF OU DE PORC  
KAFTA  
ENV. 750 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN, FORMAT  
ÉCONOMIQUE  
KAFTA BEEF OR PORK SKEWERS,  
ECONOMIC PACK

à partir de  
**8\$**



ALOUETTES DE BOEUF  
OU DE POULET  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BEEF OR CHICKEN ALOUETTES,  
ECONOMIC PACK  
22,02/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**999**  
/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

# offres alléchantes

OEUFs BLANCS SELECTION  
BURNBAKE, NATURAL, CALIBRE EXTRA GRAND, NATURWEISS,  
NATURAL, CALIBRE EXTRA GRAND, NATURWEISS,  
SELECTION WHITE EGGS

**4.59**

**25 points**



**100% JUS**

**OASIS**

JUS RÉFRIGÉRÉ OASIS  
SMOOTHIE, 1,5-1,6 L.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OASIS REFRIGERATED JUICE

**4.49**

**3.99**

**prix membre**

**prix spécial**

**YOGOURT GREC LIBERTÉ**  
1kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIBERTÉ GREEK YOGURT

**7.99**

**produit d'ici**

**YOGOURT VÉGÉTAL RIVIERA**  
470 g, 500-650 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIVIERA VEGEAL YOGURT

**5.99**

**CÉRÉALES GRANOLA OATBOX**  
GRANOLA INSTANTANÉ, 300 g, GRAND AU FROID 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OATBOX GRANOLA CEREAL

**4.99**

**MORNING CRISP**  
REAL INGREDIENTS, NO OTHER ARTIFICIALS

**30 points**

**5.99**

CÉRÉALES JORDANS  
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JORDANS CEREAL

**PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY**  
340-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH

**3.49**

**FÈVES AU LARD CLARK**  
390 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLARK PORK AND BEANS

**1.99**

**produit d'ici**

**POMMES DE TERRE ASSAISONNÉES BEN & FLORENTINE**  
SÉRIÉES, 650 g, BROWN ROUGE, POMMES DE TERRE Frites STYLE LOUISIANAS 750 g, PATATES DOUCES 454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEN & FLORENTINE SEASONED POTATOES

**4.99**

**GAUFRES IRRESISTIBLES**  
SÉRIÉES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES WAFFLES

**3.99**

**produit d'ici**

**LAIT AU CHOCOLAT QUÉBON**  
SEMI-SÉCHÉ, MATIÈRE 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUÉBON CHOCOLATE MILK

**3.29**

**produit d'ici**

**FROMAGE COTTAGE BEATRICE**  
500 g, CRÈME SURE 500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEATRICE COTTAGE CHEESE

**4.29**

**MINI-FROMAGES BABYBEL**  
100-120 g, LA VACHE QUI RIT FROMAGE 120-140 g, 1000 144 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BABYBEL MINI CHEESES

**3.79**

**SIROP D'ÉRABLE IRRESISTIBLES, MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE**  
540 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ORGANIC LIFE SMART MAPLE SYRUP

**9.49**

**produit d'ici**

# brunch

**CRÈME ULTRA-CRÈME QUÉBON**  
SEMI-SÉCHÉ, LACTANTIA 5 %, 10 %, 15 %, 18 %, 473 mL, 25 %, 237 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUÉBON ULTRA-CREAM CREAM

**3.99**

**Crème à fouetter**

**3.59**

**Québon**

**Lactantia**  
Half & Half Cream  
Crème à café

**TARTINADE NUTS TO YOU**  
365 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NUTS TO YOU SPREAD

**9.99**

**PAIN TRANCHÉ CAMPAGNOLO ST-MÉTHODE**  
570-650 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAMPAGNOLO ST-MÉTHODE SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**2\$**

**économisez**

**2\$**

**à l'achat**

**2 pains**

**CAPSULES DE CAFÉ LAVAZZA**  
CAPPUCCINO, 10 cm, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAVAZZA COFFEE CAPSULES

**5.49**

**CAFÉ MOULU LAVAZZA**  
ESPRESSO ITALIANO, 227 g, LAVAZZA GROUND COFFEE

**6.99**

**BEURRE D'ÉRABLE IRRESISTIBLES**  
240 g, IRRESISTIBLES MAPLE BUTTER

**8.49**

**POISSON À L'AVOINE BARISTA EARTH'S OWN**  
546 mL, EARTH'S OWN BARISTA OAT DRINK

**4.99**

**CRÉMIER À CAFÉ BAILEYS**  
400 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAILEYS COFFEE CREAM

**3.49**

**20 points**

**MARGARINE MOLLE BECEL**  
850 g, 0R 437 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BECEL SOFT MARGARINE

**7.99**

**JUS RÉFRIGÉRÉ SIMPLY**  
1,5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SIMPLY REFRIGERATED JUICE

**6.49**

**VIN MOUSSEUX**  
FRET NOIR, MOU, BL, SPÉLLE, VIN ROUGE, BLANC, CH ROUGE, 750 mL, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
SPARKLING WINE

**Jusqu'à 20% de rabais**

**FRUITS IRRESISTIBLES**  
SMOOTHIE, 400-600 g, MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 300 g, NATURALIA 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FRUITS

**3/12.99**

**ou 5.99 l'unité**

**FORMAT MULTIPLE**

**A PRIX D'ENTRÉPÔT**

**EAU DE SOURCE PETILLANTE PURE LIFE NESTLÉ**  
1 L. EAU DE SOURCE NATURELLE 1.5 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NESTLÉ PURE LIFE SPARKLING SPRING WATER

**89¢**

**COCKTAIL DE LÉGUMES V8**  
1.0 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
V8 VEGETABLE COCKTAIL

**4.49**

**Gattuso Sauce à pizza**  
POUR LASAGNE, 390 mL. PRIMA COULIS DE TOMATES 400 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GATTUSO PIZZA SAUCE

**2.99**

**Minute Rice**  
Long Grain White Blanc à grains longs  
2 kg

**9.99**

**RIZ INSTANTANÉ MINUTE RICE**  
2 kg  
MINUTE RICE INSTANT RICE

organisez vos fins de **journées**

**JUS OU COCKTAIL OCEAN SPRAY**  
1.75 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OCEAN SPRAY JUICE OR COCKTAIL

**4.49**

**BÂTONNETS DE FROMAGE AMOOZA! TWISTS**  
228 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AMOOZA! TWISTS CHEESE STICKS

**6.49**

**AMOZZA! Twists**  
228 g

**5.99**

**SAUCE SELECTION**  
234 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SAUCE

**1.49**

**Tenderflake**  
CROÛTES À TARTE  
TENDERFLAKE  
SURGÈLES, 250-250 g.  
PÂTE FEUILLETÉE 300-300 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TENDERFLAKE PIE SHELLS

**20 points**

**3.49**

**BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL**  
500 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BOVRIL CONCENTRATED BROTH

**6.99**

**SAUCE POUR PÂTES MIKES**  
400-700 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MIKES PASTA SAUCE

**30 points**

**5.99**

**Cavendish**  
STRAIGHT CUT COUPE RÉGULIÈRE

**2.99**

**POMMES DE TERRE Frites CAVENDISH**  
SURGÈLES, 800 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAVENDISH FRENCH FRIED POTATOES

**2.99**

**Deluxe CRAVE**  
DÎNER CRAVE  
SURGÈLES, 200-200 g.  
KRAFT 340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT DINNER

**25 points**

**4.99**

**Pastene**  
TOMATES EN DES DICES TOMATOES

**2.49**

**PRIMO**  
Tomato Sauce

**6.99**

**THON PÂLE CLOVER LEAF**  
3/80 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLOVER LEAF LIGHT TUNA

**VINAIGRETTE MANDY'S**  
250 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MANDY'S SALAD DRESSING

**8.99**

**MANDY'S VINAIGRETTE SESAME**

**9.49**

**MÉLANGE À CHOCOLAT CHAUD STARBUCKS**  
300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
STARBUCKS HOT CHOCOLATE MIX

**2/4 \$**

**CHOCOLAT IRRESISTIBLES**  
300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES CHOCOLATE

**2/4 \$**

**72% COCOA**  
72% CACAO

**Kandju**  
à partir de **6.49**

**BONBONS KANDJU**  
10-135 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KANDJU CANDIES

**4.49**

**BISCUITS LOCKER**  
100 g. LOTUS BISCUITS 250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LOCKER COOKIES

**4.49**

**CIDRE PETILLANT BEAUPRÉ**  
CANETTES CONSIGNÉES  
4/473 mL. COBREHE, MICHÈLE, MICHEL, JOUIN, ST. M.L. CANETTES CONSIGNÉES  
4/255 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEAUPRÉ SPARKLING CIDER

**à partir de 10.99**

**CIDRE LACROIX**  
LOT 300 CANETTES CONSIGNÉES  
4/255 mL. LACROIX LOT 300 CIDER

**13.99**

**FAVORIS Crouti Crispeez**  
CARRÉS DE RIZ CROUSTILLANT CHOCOLATS FAVORIS  
DULCE DE LECHE, 150 g.  
CHOCOLATS FAVORIS CRISPY RICE SQUARES

**5.49**

**40 points**

**BOUCHÉES DE CHOCOLAT FERRERO ROCHER**  
76, 200 g.  
FERRERO ROCHER CHOCOLATE BITES

**7.99**

**DAVID'S TEA**  
FRUIT INTENSIVE INFUSIONS DE FRUITS  
Just freshly picked perfection

**8.99**

**THÉ-TISANE DAVID'S TEA**  
40-50 g, 12 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAVID'S TEA HERBAL TEA

**2.99**

**BOISSON ÉNERGISANTE ALANI NU**  
CANETTE CONSIGNÉE 355 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ALANI NU ENERGY DRINK

**2.99**

**JOYEUSE fête des mères**

**20% DE RABAIS**

sur les cartes-cadeaux Cora de 25 \$ et H&M de 50 \$  
Offre valide du 9 au 15 mai 2024

**IRRESISTIBLES MILK CHOCOLATE**  
ENROBÉS DE CHOCOLAT AU LAIT IRRESISTIBLES  
SURGÈLES, 200 g.  
IRRESISTIBLES MILK CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES

**5.49**

**FRAISES OU BLEUETS ENROBÉS DE CHOCOLAT AU LAIT IRRESISTIBLES**  
SURGÈLES, 200 g.  
IRRESISTIBLES MILK CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES

**5.49**

tant qu'il y a des stocks. Voir les cartes pour les détails, les conditions et les lieux de participation. Les cartes-cadeaux présentées ne sont pas des participants ni des commerçants dans le cadre de cette promotion. Toutes les marques dépendent de la propriété de leurs propriétaires respectifs. Magasins participants.



multipliez vos **économies**

**CROUSTILLES LAY'S**  
220-225 g, POPPABLES 130 g, BAKED 177 g, **MINIBUS** CROUSTILLES DE MAÏS 340 g, **MINIBUS** ANISE-GQUEULE 250 g, **ROLD** GOLD 190-370 g, **SMARTFOOD** MAÏS SOUFFLÉ 150-220 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**LAY'S** POTATO CHIPS

**2/750**  
40 points à l'achat de 2

**7up**  
12x 355 ml  
**PEPSI**  
12x 355 ml  
**2/15\$**  
ou 8,49 l'unité

**2/6\$** PÂTE FEUILLETÉE IRRESISTIBLES SURGELÉE, 400 g, PÂTE PUYELLO 454 g, 90%-100% VENT 240 g, CROUSTILLES À TRAVES 295-340 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**2/7\$** MÉLANGE À SOUPE LIPTON, KNORR ENV. 4 LIT., VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, LIPTON, KNORR SOUP MIX

**3/5\$** NOURRITURE POUR CHATS WHISKAS 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, WHISKAS CAT FOOD  
**3/5\$** NOURRITURE POUR CHATS PERFECT PORTIONS IAMS 75 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, IAMS PERFECT PORTIONS CAT FOOD

**Dole** Jus de Fruit Salade Fruits  
4/200 ml, BÉLÉE 4/103 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, DOLE FRUIT CUP  
**Produit d'ici**  
**CATELLI** PASTA PUSILLI  
375 g

**2/7\$** FRUITS EN COUPE DOLE  
**2/4\$** PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI (DINER, MISSION SANTÉ, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, CATELLI PASTA)

**DAINTY** PILAF  
350 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, DAINTY INSTANT RICE  
**2/450**  
**2/5\$** DÎNER MICHELINA'S SURGELÉ, 235 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, MICHELINA'S DINNER

**BOISSON REFRIGÉRÉE MINUTE MAID** 1.5 L, MEL-CMO BOISSON AUX FRUITS, NESTLE THE GLACE, 1.75 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, MINUTE MAID REFRIGERATED DRINK  
**2/550**  
**2/7\$** BARRES VAL NATURE 140-210 g, FIBRE 1 25 g, BETTY CRACKER, MIXT'S TROUSSEMENTS, 226 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, NATURE VALLEY BARS

**25** points à l'achat de 2  
**2/5\$** DENTIFRICE CREST 100-125 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, CREST TOOTHPASTE  
**30** points à l'achat de 2  
**2/550** NETTOYANT TOUT USAGE HERTEL 700-800 ml, POUR SALLE DE BAIN 700 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, HERTEL ALL PURPOSE CLEANER

soirée **cinéma**

**CROUSTILLES TORTILLA TOSTITOS** ANISE-GQUEULE, 200-300 g, **BONBONS** ANISE-GQUEULE 155-280 g, ANISE-GQUEULE 170-340 g, MAÏS SOUFFLÉ 180 g, **BUFFLES** CROUSTILLES 180-300 g, **SONS** CHIPS CROUSTILLES MULTIGRAINS 205 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**2/850**  
**40** points  
**799**

**MAÏS À ECLATER ORVILLE** 760-820 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, ORVILLE POPPING CORN  
**15** points  
**299**  
**CROUSTILLES PRINGLES** 140-156 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, PRINGLES POTATO CHIPS

**CRISPY MINIS OUAKE** 190-199 g, **HARVEST SNAPS** ANISE-GQUEULE 77-94 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, OUAKE CRISPY MINIS  
**2/6\$**  
**249** GAUFRETTES VOORTMAN 200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, VOORTMAN WAFFERS  
**449** ARACHIDES PLANTERS 454-475 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, PLANTERS PEANUTS

**ARACHIDES PLANTERS** 454-475 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, PLANTERS PEANUTS  
**20** points  
**379** BONBONS SKITTLES 130-191 g, STARBUCKS 164-191 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, SKITTLES CANDIES  
**2/6\$** BONBONS JOLLY RANCHER 162-190 g, TWIZZLERS 170 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, JOLLY RANCHER CANDIES

**CROUSTILLES DE LÉGUMES YUM YUM VIVA** 140-150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, VIVA YUM YUM VEGETABLE CHIPS  
**379**  
**MAÏS SOUFFLÉ IMPERIAL** 300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, IMPERIAL POPCORN  
**399**

**BONBONS SKITTLES** 130-191 g, STARBUCKS 164-191 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, SKITTLES CANDIES  
**2/6\$** BONBONS JOLLY RANCHER 162-190 g, TWIZZLERS 170 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, JOLLY RANCHER CANDIES

**JUS OU BOISSON MINUTE MAID** 8-10/200 ml, MEL-CMO BOISSON AUX AGRIUMES 8/200 ml, NESTLE THE GLACE 1.99 L, 10/200 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, MINUTE MAID JUICE OR DRINK  
**399**  
**THÉ AUX PERLES GHOSTEA** 325 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, GHOSTEA BUBBLE TEA  
**399**

**CAFÉ GLACÉ STARBUCKS** 1.4 L, ESPRESSO GLACE 1.8 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, STARBUCKS ICED COFFEE  
**799**  
**PÂTE À BISCUITS COOKIE BLUFF** 400 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, COOKIE BLUFF COOKIE DOUGH  
**799**

CRÉÉ PAR  
**Maison Perrier**  
FRANCE



**10<sup>99</sup>** MAISON PERRIER  
47 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**7<sup>99</sup>**  
MAISON PERRIER  
6/500 mL, CANETTES 8/330 mL  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**STARBUCKS®**



**9<sup>99</sup>**  
CAFÉ STARBUCKS  
CAFÉ MOULU 340 g, CAPSULES  
K-CUP 10 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE DE PERRIER SONT LA PROPRIÉTÉ DE NESTLÉ WATERS, FRANCE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE.  
© 2024 NESTLÉ. NESTLÉ UTILISE LES MARQUES DE COMMERCE STARBUCKS SOUS LICENCE. © 2024 Nestlé.



**CANADA DRY**

**Limonade aux framboises**  
Savourez un été frais et fruité  
Disponible en version zéro sucre

**NOUVELLE**  
SAVEUR À DURÉE LIMITÉE



**ZÉRO SUCRE**  
**CANADA DRY**  
SODA GINGEMBRE à la limonade aux framboises

**2/15\$**  
CANADA DRY  
12/355 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ou 8.49 ch.

**4<sup>49</sup>**  
CANADA DRY  
6/222 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**mini**  
CANADA DRY  
SODA GINGEMBRE  
8 CANETTES (x 222 mL (7.5 FL. OZ.))

Marque de commerce de Canada Dry Mott's Inc.

es-tu **up** ?

GOÛT DE 7UP RAFFRAÎCHISSANT  
7% alc./vol. | 0 g DE SUCRE PAR CANETTE DE 355 mL



**25<sup>99</sup>** ch.

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**toujours au prix minimum garanti!**

lait régulier, format 4 L

**produit D'ICI**



**Beatrice**  
3<sup>99</sup> ch.  
4 L D

**Québon**  
2% LOCAL  
4 L  
2<sup>99</sup> ch.

**Québon**  
LAIT ÉCRÉMÉ SKIM MILK  
0% LOCAL  
4 L  
0<sup>99</sup> ch.

**CHERRY RIVER**

MOCKTAILS PRÊTS-À-BOIRE  
COLLECTION MIXOLOGIE

SANS ALCOOL

**12<sup>99</sup>**  
MOCKTAILS PRÊTS-À-BOIRE  
4/250 ml

COLLECTION MIXOLOGIE  
SANS ALCOOL

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

**2/5<sup>\$</sup>**  
MOCKTAILS PRÊTS-À-BOIRE  
355 ml

HEINZ Kraft

ENFLAMMEZ VOTRE 5 À 7!

**6<sup>49</sup>** PRODUIT DE FROMAGE FONDU EXTRA CHEDDAR KRAFT  
390 g  
KRAFT PROCESS CHEESE PRODUCT

**5<sup>49</sup>** SAUCE PIQUANTE TINGLY TED'S  
249 ml OU  
VINAIGRETTE ET TARTINADE NOTMAYO  
À BASE DE PLANTES, 443 ml  
HEINZ PINK TRIO, TINGLY TED'S HOT SAUCE OR NOTMAYO PLANT-BASED DRESSING AND SPREAD

**3<sup>33</sup>** SAUCE DIANA  
500 ml OU  
SAUCE BBO BULL'S-EYE  
425 ml OU  
VINAIGRETTE KRAFT  
425 ml  
DIANA SAUCE, BULL'S-EYE BBO SAUCE OR KRAFT SALAD DRESSINGS

JOUR J'//I  
**Reese's**  
DAY  
18 MAI / MAY 18<sup>TH</sup>

BARRES FAMILIALES  
HERSHEY  
90-120 g, VIGNES VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
HERSHEY FAMILY BARS

**2/5<sup>50</sup>**

**2/2<sup>22</sup>** BARRES STANDARDS HERSHEY  
42-54 g, VIGNES VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HERSHEY SINGLE BARS

**4<sup>49</sup>** FRIANDISES EMBALLÉES HERSHEY  
160-225 g, VIGNES VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HERSHEY PACKAGED CANDY

**ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE ?**

PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

**Savoir, c'est pouvoir mieux vous servir**  
Répondez à notre sondage et courez la chance  
de gagner **1000\$** d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 9 mai au mercredi 15 mai 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. Offre en vigueur du 9 au 15 mai 2024. Certaines conditions s'appliquent. Détails à [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca). Une seule prime valide par achat (primes non cumulables). Metro et moi est une marque de commerce de Metro inc.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, May 9th to Wednesday, May 15th, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc.