

metro



Irresistibles Artisan Black Forest Ham or Swiss Cheese
SELECTED VARIETIES, BELLI SLICED, 1.82/lb
Jambon Forêt-Noire ou fromage suisse
Artisan Irresistibles
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, TRANCHÉS AU COMPTEUR, 9.93/lb

1.99 /100 g



CUT BY OUR BUTCHER

RED GRILL BEEF

Red Grill Strip Loin Steak Value Pack or Roast or Beef Short Ribs CUT FROM CANADIAN OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER 19.58/kg
Contre-filet Grill Rouge en emballage économique de biftecks ou en rôti, ou côtes raccourcies BOEUF CANADIEN AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR 19.58/kg

8.88 /lb



Agropur Oka Cheese REGULAR
Chevalier Brie Triple Crème Cheese or Agropur 3-Year Old Grand Cheddar
Fromage Oka Agropur RÉGULIER
Brie triple crème
Chevalier ou Grand cheddar
Agropur vieilli 3 ans
COUPÉS AU COMPTEUR, 12.77/lb

1/2 PRICE



FRESH

Spring Lamb
• 100% Grass fed
• Free range
• Raised without antibiotics or added hormones

Fresh Lamb Leg SHORY CUT NEW ZEALAND SPRING LAMB 13.21/kg
Gigot d'agneau frais (RACCOURCI) AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 13.21/kg

5.99 /lb



Fresh Chicken Drumsticks or Thighs or Zabihah Halal 5.38/kg
Pileons ou hauts de cuisses frais de poulet ou Zabihah Halal 5.38/kg

2.44 /lb



Villaggio Italian Style Breads, Buns or Dempssters 7" Tortillas SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, ON 3.49 EA.
Pain ou michettes de style Italien Villaggio ou tortillas Dempssters de 7 po FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.49 CH.

2 for 6.00



Front Street Bakery Baguette, Mini Parisien Breads, Belgian Sourdough or Country Rustic Breads 175-500 g, SELECTED VARIETIES
Baguette, mini parisien, pains belge au levain ou rustique Front Street Bakery 175-500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.69 ea.



FRESH Rainbow Trout Fillets Value Pack MIN 900 g 9.99/lb, 2.21/100 g
Whole Canadian Lobster 250 g, 9.99 EA.
Cooked Shrimp 41-50, 500 g, 9.99 EA. FROZEN

Filets frais de truite arc-en-ciel en emballage économique MIN. 900 g, 9.99/lb, 2.21/100 g
Homard entier du Canada 250 g, 9.99 EA.
Crevettes cuites 41-50, 500 g, 9.99 EA. SURGÈLÉS

9.99 /lb or ea.



McCafe 100% ETHICALLY SOURCED ARABICA BEANS
Starbucks, Melitta, Van Houtte, McCafe or Folgers Coffee SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Café Starbucks, Melitta, Van Houtte, McCafe ou Folgers FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SAVE \$4.00

16.99 ea.



Kraft Singles Original Cheddar Original
Philadelphia Cream Cheese, Cheez Whiz, Kraft Singles or Selection Sliced Cheese SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Fromage à la crème Philadelphia, Cheez Whiz, Singles Kraft ou fromage Selection en tranches FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS

3.99 ea.



Magnum Double Caramel
Ben & Jerry's Half Baked
Irresistibles Ice Cream or Novelties, Ben & Jerry's or Magnum Novelties, SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Crème glacée ou friandises glacées Irresistibles, friandises glacées Ben & Jerry's ou Magnum FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS

4.99 ea.



Jamieson B12 1,200
Jamieson Chewable C 500 mg
Jamieson D3 1,000 IU
BONUS 60-20 Supports energy metabolism
BONUS 300-15 Supports a healthy immune system
BONUS 300-15 Supports a healthy immune system and bone health

Jamieson Vitamins SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Vitamines Jamieson FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS

50% off



Eskaa Natural Spring Water 24 x 500 ml
Tostitos Tortilla Chips or Salsa, Smartfood Popcorn or Havoc Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Eau de source naturelle Eskaa 24 x 500 ml
Croustilles de tortillas ou salsa Tostitos, mais soufflé Smartfood ou croustilles Havoc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS

2 for 7.00



Cashmere Bathroom Tissue or Sponge Paper Towels 2-8-UN, SELECTED VARIETIES
Papier hygiénique Cashmere ou essuie-tout Sponge Towels 2-8-UN, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SAVE \$6.05

3.44 ea.

metro FRESH 2 GO **4-DAY MEAL DEAL** Available Thursday April 25th to Sunday April 28th

YOUR CHOICE 10.99 EACH



Maki Sushi Boat 18 PIECES
Barquette de sushis maki 18 MORCEAUX

Hot Chicken Tenders or Wings PACKAGE OF 12
Blancs ou ailes de poulet chauds ENB. DE 12

Store Made Carousels FRESH VEGETABLE 955 g, FRESH FRUIT 1.4 kg
Carrousel préparé en magasin CROQUÉES 955 g, FRUITS FRAIS 1.4 kg

Fresh 2 Go Hot BBQ Mammoth Chicken 1kg
Poulet barbecue géant Fresh 2 Go chaud 1kg

Pepperoni & Cheese 16" X-Large Hot Pizza WALK-IN ORDERS ONLY
Très grande pizza chaude de 16 po au pepperoni et fromage COMMANDES EN MAGASIN SEULEMENT



Strawberries 454 g
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Lemons 2 lb
PRODUCT OF U.S.A., SOUTH AFRICA OR EGYPT
Fraises 454 g
PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1
Citrons 2 lb
PRODUIT DES É.-U., DE L'AFRIQUE DU SUD OU DE L'ÉGYPTE

2.99 ea.

2 LB
INSPIRED FLAVOR
SUNSET
VIDALIA
INSPIRED FLAVOR
Foodland ONTARIO

3.44 ea.

Vidalia Sweet Yellow Onions 2 lb, PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Assorted Colour Sweet Peppers 3 pk, PRODUCT OF ONTARIO
Mini Cucumbers 907 g, PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE
Dignons doux Vidalia jaunes 2 lb, PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1
Assortiment de poivrons de couleur ENR. DE 3, PRODUIT DE L'ONTARIO
Mini concombres 907 g, PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1

Foodland ONTARIO

77¢ /lb

Sweet Potatoes
PRODUCT OF ONTARIO
1.70/kg
Patates douces
PRODUIT DE L'ONTARIO
1.70/kg

Dikos Yogourt, Silk Beverages or Post Cereal
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Yogourt Dikos, boissons Silk ou céréales Post
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.88 ea.

Tropicana or Irresistibles Juice
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Jus Tropicana ou Irresistibles
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.49 ea.

CRACKER BARREL
MARBLE • MARBRE
CRACKER BARREL
OLD • FORT
CRACKER BARREL
TEX MEX

5.77 ea.

Cracker Barrel Bars, Shredded Cheese or Black Diamond Cheesetrings
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Blocs de fromage, fromage râpé
Cracker Barrel ou Ficello Black Diamond
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

made by my metro

3.99 /lb

Store Made Sausages Value Pack
SELECTED VARIETIES
8.80/kg
Emballage économique de saucisses préparées en magasin
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
8.80/kg

SWISS CHALET
NEW NOUVEAU
JANES
PUB STYLE
chicken Strips
MADE WITH WHITE MEAT

6.99 ea.

Janes Pub Style Breaded Chicken or Turkey or Swiss Chalet, St-Hubert or Montana's Meat Pies
FROZEN, 600-800 g, SELECTED VARIETIES
Poulet ou dinde panés de style Pub Janes ou pâtés à la viande Swiss Chalet, St-Hubert ou Montana's
SURGÉLÉS, 600-800 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Foodland ONTARIO

9.99 /lb

Fresh Wild Ontario
Pickarel Fillets Value Pack
MIN 900 g, 2.21/700 g
1/2 PRICE
Filets frais de brochet sauvage de l'Ontario en emballage économique
MIN. 900 g, 2.21/700 g

MASTRO
SALAMI
GENOVA • DE GÈNES
SALAMI
SAN DANIELE
PROSCIUTTO
JARDINI • TARRA

5.99 ea.

San Daniele Sliced Prosciutto or Mastro Sliced Deli Meat
100-150 g, SELECTED VARIETIES
Prosciutto San Daniele en tranches ou charcuteries Mastro en tranches
100-150 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

La Rocca Cakes
600 g
SELECTED VARIETIES
Gâteaux La Rocca
600 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SAVE \$5.00

14.99 ea.

Irresistibles Cream Pies
830 g
SELECTED VARIETIES
Tartes à la crème Irresistibles
830 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.

mix & match

Market Bunches
ASSORTED COLOURS AND FLOWER VARIETIES
Bouquets du marché
VARIÉTÉ DE COULEURS ET CHOIX DE FLEURS

3 for 25.00 or 8.99 ea.

\$ New Lower Prices

Irresistibles
Pork Back Ribs 400 g ou
Selection
Chicken Wings 450 g ou
Beef Burgers 1.36 kg
FROZEN, SÉLECTIONNÉES
Côtes de dos de porc
Irresistibles 400 g ou
Ailes de poulet Selection
350 g ou
Burgers de boeuf 1.36 kg
SORGÈLES, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10⁹⁹
ea.



Wild Argentinian Shrimp
20 - 30 SIZE 800 g
Salmon or Tuna Poke 400 g ou
Rock Lobster Tail 3 oz, PKG OF 4, FROZEN
Crevettes sauvages de l'Argentine
20 - 30 in., 800 g
Poké Irresistibles de saumon ou
de thon 400 g ou
Queue de langouste 3 oz, EMPL. DE 4
SORGÈLES

19⁹⁹
ea.



12⁰⁰
ea.

metro
FRESH
2
GO

Fresh 2 Go Panini Sandwiches
SELECTED VARIÉTÉS
Sandwichs panini Fresh 2 Go
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹
ea.



4⁹⁹
ea.

Beatrice
Chocolate Milk
1 L, OR 2.99 EA.
Lait au chocolat Beatrice
1 L, OR 2.99 CH.

**2 for
5⁰⁰**



**2 for
6⁰⁰**



9⁹⁹
ea.



**2 for
7⁰⁰**



**2 for
8⁰⁰**



4⁴⁹
ea.



13⁹⁹
ea.

LOCALLY SOURCED ONTARIO

We take pride in sourcing locally from the Eastern Ontario Region

LOCALLY SOURCED ITEMS AVAILABLE AT SELECT STORES ONLY. *PRODUCTS LOCALLY SOURCED HAVE CERTAIN MARKING SELECTION.

3⁹⁹ /100 g
St. Albert 5-Year-Aged Cheddar
18.10/lb
Cheddar St. Albert vieilli 5 ans
18.10/lb

2⁴⁹ ea.
Papa Jack Mustard
250 ml, SELECTED VARIÉTÉS
Moutarde Papa Jack
250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹ ea.
Los Cantores Tortilla Chips
325 - 360 g, SELECTED VARIÉTÉS
Croustilles de tortillas
Los Cantores
325 - 360 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

save \$4.00
10⁹⁹ ea.
Francisco's Coffee Beans
654 g, SELECTED VARIÉTÉS
Café Francisco's en grains
454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

save \$1.00
8⁹⁹ ea.
Wonton Crunch Wontons
320 g, SELECTED VARIÉTÉS
Wontons Wonton Crunch
320 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10⁹⁹ ea.
Murray's Honey
1 kg, SELECTED VARIÉTÉS
Miel Murray's
1 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES
when you buy 2

**2 for
9⁰⁰**

Miss Vickie's Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIÉTÉS
Croustilles Miss Vickie's
FORMATS SÉLECTIONNÉS, OU 4.99 CH.

20 BONUS MILES
when you buy 2

**2 for
12⁰⁰**

Gatorade Sports Drinks
8 x 355 ml, 6 x 591 ml
SELECTED VARIÉTÉS
OU 6.99 EA.

Boissons Gatorade
pour sportifs
8 x 355 ml, 6 x 591 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 6.99 CH.

20 BONUS MILES
when you buy 2

**2 for
16⁰⁰**

Coca-Cola or Canada Dry Soft Drinks, Nestea or Peace Tea Iced Tea
12 x 341 - 355 ml, SELECTED VARIÉTÉS, OR 4.49 EA.
Boissons gazeuses Coca-Cola ou Canada Dry, thé glacé Nestea ou Peace Tea
12 x 341 - 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.49 CH.

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



\$1.99

**Lactantia
Cream**

473 ml - 1 L
Selected Varieties

**SAVE
\$3.00**

Add your Air Miles® card
to the My Metro app
for exclusive deals.



AIR MILES.

LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER

Offer available only on the My Metro app with a linked Loyalty card. Limit of one coupon redemption per customer loyalty card, unless expressly stated otherwise in the terms of the offer. Offer coupon must be loaded at time of purchase. Available while supplies last. See app for full coupon details.

Farm Fresh Produce

 <p>4.99 ea.</p> <p>Sweet Corn 4 PK PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Maïs sucré EMB. DE 4 PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1</p>	 <p>3.99 /lb</p> <p>Extra Large Red or Green Seedless Grapes PRODUCT OF CHILE OR SOUTH AFRICA, No. 1 GRADE 8.80/kg Extra gros raisins rouges ou verts sans pépins PRODUIT DU CHILI OU DE L'AFRIQUE DU SUD, CAT. no 1 8.80/kg</p>	 <p>3.99 ea.</p> <p>Angel Sweet Tomatoes 283 g PRODUCT OF ONTARIO Sweet Cherry Tomatoes 541 ml PRODUCT OF ONTARIO Tomatoes Angel Sweet 283 g PRODUIT DE L'ONTARIO Douce tomates cerises 541 ml PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	
 <p>3.99 ea.</p> <p>Blackberries 170 g PRODUCT OF MEXICO Goldenberries 200 g PRODUCT OF COLOMBIA Mûres 170 g PRODUIT DU MEXIQUE Cerises de terre 200 g PRODUIT DE LA COLOMBIE</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>Large Seedless Navel Oranges PRODUCT OF U.S.A. 4.39/kg Grosses oranges navel sans pépins PRODUIT DES É.-U. 4.39/kg</p>	 <p>2.49 /lb</p> <p>Extra Large Beefsteak Tomatoes PRODUCT OF ONTARIO 5.49/kg Extra grosses tomates Beefsteak PRODUIT DE L'ONTARIO 5.49/kg</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Romaine Hearts 3 PK, PRODUCT OF U.S.A. Cœurs de romaine EMB. DE 3, PRODUIT DES É.-U.</p>
 <p>2 for 4.00</p> <p>Honey Ataulfo Mangoes PRODUCT OF MEXICO Mangues miel Ataulfo PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p>2.49 /lb</p> <p>Large Bartlett Pears PRODUCT OF ARGENTINA OR SOUTH AFRICA, EXTRA FANCY GRADE 5.49/kg Grosses poires Bartlett PRODUIT DE L'ARGENTINE OU DE L'AFRIQUE DU SUD CAT. EXTRA DE FANTASIE 5.49/kg</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Green Giant Snow Peas 170 g Sugar Snap Peas 227 g PRODUCT OF GUATEMALA Pois mange-tout Géant vert 170 g Pois sugar snap 227 g PRODUIT DU GUATEMALA</p>	 <p>2.99 ea.</p> <p>Belle Grove Sliced White or Cremini Mushrooms 227 g, PRODUCT OF ONTARIO Champignons Belle Grove blancs ou cremini tranchés 227 g, PRODUIT DE L'ONTARIO</p>
 <p>4.49 ea.</p> <p>Jumbo Pineapples PRODUCT OF COSTA RICA Ananas géants PRODUIT DU COSTA RICA</p>	 <p>4.49 ea.</p> <p>Green Beans 340 g PRODUCT OF U.S.A. Haricots verts 340 g PRODUIT DES É.-U.</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>Green or Grey Zucchini PRODUCT OF MEXICO 4.39/kg Courgettes vertes ou grises PRODUIT DU MEXIQUE 4.39/kg</p>	 <p>3.99 /lb</p> <p>Mini Italian Eggplants PRODUCT OF ONTARIO 8.80/kg Mini aubergines italiennes PRODUIT DE L'ONTARIO 8.80/kg</p>
 <p>6.99 ea.</p> <p>Irresistibles Ultimate Snacking Mixes PEANUT 600 g POPCORN 520 g Mélanges de grignotines Ultimate Irresistibles ARACHIDES 600 g MAÏS SOUFFLÉ 520 g</p>	 <p>5.99 ea.</p> <p>Bolthouse Juices or Smoothies 946 ml SELECTED VARIETIES Jus ou smoothies Bolthouse 946 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>4.49 ea.</p> <p>Attitude Salads 142 g PRODUCT OF U.S.A. SELECTED VARIETIES Salades Attitude 142 g PRODUIT DES É.-U. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>2.69 ea.</p> <p>Sweet Nantes Carrots 454 g PRODUCT OF MEXICO, No. 1 GRADE Carottes nantaises 454 g PRODUIT DU MEXIQUE, CAT. no 1</p>

Organic

 <p>2.99 ea.</p> <p>Organic Seedless Cucumbers PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE Concomres biologiques sans pépins PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1</p>	 <p>5.99 ea.</p> <p>Organic Vidalia Onions 2 lb PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Organic Mini Peppers 454 g PRODUCT OF ONTARIO Oignons Vidalia biologiques 2 lb PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 Mini poivrons biologiques 454 g PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	 <p>3.99 ea.</p> <p>Organic Green Zucchini 2 PK PRODUCT OF MEXICO Courgettes biologiques vertes EMB. DE 2 PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Organic Blueberries 170 g PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO, No. 1 GRADE Bleuets biologiques 170 g PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE, CAT. no 1</p>
--	---	--	--

Sliced & Diced

 <p>3.99 ea.</p> <p>Store Made Yoghurt Parfaits 328 g Parfaits au yogourt préparés en magasin 328 g</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Cored Golden Pineapples 400 g Ananas dorés évidés 400 g</p>
 <p>6.99 ea.</p> <p>Store Made Chicken Salads 251 - 400 g Salades au poulet préparées en magasin 251 - 400 g</p>	 <p>8.99 ea.</p> <p>Store Made Large Deluxe Fruit Salad 730 g Grosse salade de fruits de luxe préparée en magasin 730 g</p>

Flowers in Bloom

 <p>2 for 20.00 or 11.00 ea.</p> <p>Intermediate Roses 10 TIGES ROSETTES ASSORTIES Roses intermédiaires BOUQUET DE 10 TIGES VARIÉTÉ DE COULEURS</p>	 <p>22.99 ea.</p> <p>Hydrangeas 6.5" POT ASSORTED COLOURS Hortensias EN POT DE 6.5 po VARIÉTÉ DE COULEURS</p>
 <p>16.99 ea.</p> <p>Gerbera Bouquet ASSORTED COLOURS Bouquet de gerberas VARIÉTÉ DE COULEURS</p>	 <p>22.99 ea.</p> <p>Roses 10 TIGES ROSETTES ASSORTIES Roses intermédiaires BOUQUET DE 10 TIGES VARIÉTÉ DE COULEURS</p>



Arrangements

Our flower arrangements are expertly designed using only the freshest and high-end florals. Additionally, customizable options are available.



Upgrades

We take a beautiful potted plant and add accessories, to elevate the look and overall value, making them a perfect gift option.



Occasions*

We have you covered for all your floral needs for any occasion. Our floral experts are well-versed in advising and producing flower pieces for all occasions in life like birthdays, graduations and anniversaries.

SERVICES IN BLOOM

Bring the timeless gift of flowers to your loved ones with the help of Metro's floral services.

All services are customizable allowing you to add your personal touch to any gift option you choose.

FLOWER DELIVERY IS AVAILABLE AT MOST LOCATIONS

DON'T WAIT IN LINE!
PRE-ORDERING SERVICE AVAILABLE

**Flowers for major events like weddings and funerals are available with prior notice and can be 100% customizable to your needs.*

Our Butcher's Finest

Red Grill Strip Loin Medallions
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER
23.99/kg
Médallions de contre-filet
Gril Rouge
BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR
23.99/kg

10⁸⁸ /lb



Veal Rib or Loin Chops
GRAIN FED
24.23/kg
Côtelettes de
bout de côte ou
de longe de veau
VEAU DE GRAIN
24.23/kg

10⁹⁹ /lb



Life Smart Extra Lean Ground
Chicken or Turkey
450 g
Poulet ou dinde
Mieux-être hachés
extra maigre
450 g

6⁴⁹ ea.



Store Made Seasoned Beef Burgers
SELECTED VARIETIES
15.41/kg
Burgers de boeuf
assaisonnés préparés
en magasin
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
15.41/kg

6⁹⁹ /lb



Fresh Chicken Drumsticks or Thighs
BREADED, MARINATED OR BBQ SEASONED
6.59/kg
Pilons ou hauts de cuisses
de poulet frais
PANÉS, MARINÉS OU ASSAISONNÉS
BARBECUE
6.59/kg

2⁹⁹ /lb



Fresh Pork Bellies
SLICED OR PIECES
13.21/kg
Poitrines de porc fraîches
EN TRANCHES OU EN MORCEAUX
13.21/kg

5⁹⁹ /lb



Red Grill Strip Loin Steak
FAST FRY, CUT FROM CANADA AA OR
23.99/kg
Contre-filet Gril Rouge en
bifteck pour friture rapide
BOEUF CANADA AA OU USDA
SELECT OU SUPÉRIEUR
23.99/kg

10⁸⁸ /lb



Platinum Grill Angus Top Sirloin Steak
CUT FROM CANADA AAA GRADE
28.64/kg
Bifteck de haut de surlonge Angus Gril Platine
BOEUF CANADA AAA
28.64/kg

12⁹⁹ /lb



Platinum Grill Angus Beef Tenderloin Steak
CUT FROM CANADA AAA GRADE
66.12/kg
Bifteck de filet mignon de boeuf
Angus Gril Platine
BOEUF CANADA AAA
66.12/kg

29⁹⁹ /lb



Life Smart Naturalia Pork Shoulder Blade Chops Value Pack
9.90/kg
Tranches de soc de porc Naturalia Mieux-être
en emballage économique
9.90/kg

4⁴⁹ /lb



Life Smart Naturalia
Pork Shoulder Blade Chops Value Pack
9.90/kg
Tranches de soc de porc Naturalia Mieux-être
en emballage économique
9.90/kg

4⁴⁹ /lb

Red Grill Strip Loin Steak
FAST FRY, CUT FROM CANADA AA OR
23.99/kg
Contre-filet Gril Rouge en
bifteck pour friture rapide
BOEUF CANADA AA OU USDA
SELECT OU SUPÉRIEUR
23.99/kg

10⁸⁸ /lb

Selection Chicken Wieners 450 g
Saucisses fumées de poulet
Selection 450 g

1⁹⁹ ea.

Selection Wieners 450 g
SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées Selection 450 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹ ea.

all beef wieners
saucisses fumées
tout boeuf

3⁹⁹ ea.

Irresistibles Naturalia
Wieners 375 g
Saucisses fumées
Naturalia Irresistibles 375 g

2⁹⁹ ea.

Irresistibles Beef Burgers
FROZEN, 852 g
SELECTED VARIETIES
Burgers de boeuf Irresistibles
SURGELÉS, 852 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

14⁹⁹ ea.

Irresistibles Mammoth Montreal
Steak Spice or BBQ Beef Burgers
FROZEN, 1.02 kg
Burgers de boeuf géants
Irresistibles aux épices à
bifteck de Montréal ou barbecue
SURGELÉS, 1.02 kg

14⁹⁹ ea.

Irresistibles Stuffed Burgers
FROZEN, 1.02 kg
SELECTED VARIETIES
Burgers Irresistibles farcis
SURGELÉS, 1.02 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

14⁹⁹ ea.

Life Smart Naturalia
Beef Burgers
FROZEN, 768 g
Burgers de boeuf
Naturalia Mieux-être
SURGELÉS, 768 g

11⁹⁹ ea.

Selection Peameal Style Bacon
ROLLED IN CORNMEAL
11.00/kg
Bacon de dos Selection
ROULÉ DANS LA SEMOULE DE MAÏS
11.00/kg

4⁹⁹ /lb

44th Street
Beef Pot Roast or Pulled Pork
515-650 g
Rôti de boeuf braisé ou porc
effiloché 44th Street
515-650 g

12⁹⁹ ea.

Irresistibles Artisan
Dry Cured Bacon
375 g, SELECTED VARIETIES, 5.99 EA. OR
Boneless Smoked Half Moon Ham
5.99/lb, 12.21/kg
Bacon Artisan Irresistibles
salé à sec,
375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 5.99 EA. OU
Jambon demi-lune fumé
semi-déossé 5.99/lb, 12.21/kg

5⁹⁹ ea. or /lb

Marc Angelo Skewers
200-280 g, SELECTED VARIETIES
Brochettes Marc Angelo
200-280 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9⁹⁹ ea.

Schneiders
Pork or Chicken Schnitzel
FROZEN, 450 g
Schnitzel Schneiders de porc ou
de poulet
SURGELÉ, 450 g

11⁹⁹ ea.

Pogo Breaded Wieners
FROZEN, 940 g - 1.5 kg, SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées Pogo panées
SURGELÉES, 940 g - 1.5 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

12⁹⁹ ea.

Maple Leaf Prime
Raised without Antibiotics
Chicken Wings
FROZEN, 495 g, SELECTED VARIETIES
Ailes de poulet Prime Maple Leaf
élevé sans antibiotiques
SURGELÉES, 495 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

12⁹⁹ ea.

Yorkshire Valley Farms
Organic Meat Pies,
Chicken Bites or Fillets
FROZEN, 454-700 g, SELECTED VARIETIES
Pâtés à la viande, bouchées ou
filets de poulet biologique
Yorkshire Valley Farms
SURGELÉS, 454-700 g,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11⁹⁹ ea.

FOR PERSONALIZED COUPONS, DOWNLOAD OUR APP OR VISIT metro.ca

CLEAN PROTEIN, GREAT TASTE

VEGETABLE GRAIN FED • HUMANELY RAISED ON CANADIAN FARMS • RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS OR NON-GMOS

MAPLE LEAF PRIME
RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS
FRESH BONELESS SKINLESS
CHICKEN BREAST VALUE PACK
19.82/kg

8⁹⁹
/lb



PRIME
RAISED
WITHOUT
antibiotics



MAPLE LEAF PRIME
RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS
FRESH CHICKEN THIGHS
BONELESS SKINLESS
VALUE PACK
19.82/kg

8⁹⁹
/lb



3⁹⁹
/lb

MAPLE LEAF PRIME
RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS
FRESH WHOLE CHICKEN
8.80/kg

FREE RANGE • GRASS FED • RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS OR HORMONES

NEW ZEALAND
SPRING LAMB
LEAN GROUND LAMB
454 g

11⁹⁹
/lb



NEW ZEALAND
SPRING LAMB

NEW ZEALAND
SPRING LAMB
FRESH BONELESS
LEG LAMB WITH
ROSEMARY AND
GARLIC
26.43/kg

11⁹⁹
/lb



NEW ZEALAND
SPRING LAMB
FRESH FRENCHED
LAMB RACK
44.07/kg

19⁹⁹
/lb



100% CANADIAN • GRAIN FED • RAISED
WITHOUT ANTIBIOTICS OR ADDED HORMONES

LifeSmart
Mieux-
-ette

STEAKS AGED A MINIMUM OF 28 DAYS
GRASS FED • RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS
OR ADDED HORMONES

LIFE SMART NATURALIA
BONELESS
PORK LOIN CHOPS
VALUE PACK OR ROAST
CENTRE CUT, 13.21/kg

5⁹⁹
/lb



LIFE SMART NATURALIA
GRASS FED BONELESS
INSIDE ROUND ROAST
OR INSIDE BLADE ROAST
PRODUCT OF NEW ZEALAND
22.02/kg

9⁹⁹
/lb



LIFE SMART NATURALIA
PORK SAUSAGES
SELECTED VARIETIES
OR LEAN GROUND PORK
500 g

6⁹⁹
ea.



9⁴⁹
ea.

LIFE SMART NATURALIA
GRASS FED EXTRA LEAN
GROUND BEEF
PRODUCT OF NEW ZEALAND
454 g



EXTRA LEAN

9⁴⁹
ea.

LIFE SMART NATURALIA
BONELESS STEWING
BEEF CUBES
PRODUCT OF NEW ZEALAND
454 g

CHEMICAL FREE • NO ADDED PRESERVATIVES • INDIVIDUALLY VACUUM-PACKED

LifeSmart
Mieux-
-ette



3⁹⁹
ea.

LIFE SMART
NATURALIA
BASA OR POLLOCK
400 g, FROZEN



5⁹⁹
ea.

LIFE SMART
NATURALIA
TILAPIA FILLETS
400 g, FROZEN



5⁹⁹
ea.

LIFE SMART
NATURALIA
WILD CAUGHT SOLE
400 g, FROZEN



8⁹⁹
ea.

LIFE SMART
NATURALIA
WILD CAUGHT
HADDOCK OR COD
400 g, FROZEN

Seafood



15⁹⁹
ea.

DOM Cedar Planked Salmon
454 g, SELECTED VARIETIES
Saumon DOM sur planche de cèdre
454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9⁹⁹
/lb

Seafood Boil
FROZEN, 2.21/700 g
Casserole de fruits de mer surgelée, 2.21/700 g

INCLUDES
SNOW CRAB, RAW SHRIMP, LOBSTER CLAWS AND CLAMS



99¢
ea.

Pacific White Shrimp Skewers
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN, 55 g
Crevettes blanches du Pacifique sur brochette surgelées ou décongelées, 55 g



7⁹⁹
ea.

Hot Smoked Whiskey Wild Pink Salmon Nuggets
150 g
Pépites de saumon rose sauvage au whiskey fumé à chaud, 150 g



7⁹⁹
/lb

Louis Kemp Sea Legs Surimi
1.77/700 g
Surimi Sea Legs Louis Kemp, 1.77/700 g



15⁹⁹
/lb

True North Maple or BBQ Atlantic Salmon Chunks
FROZEN, 3.53/700 g
Morceaux de saumon atlantique True North à l'érable ou barbecue surgelés, 3.53/700 g



9⁹⁹
/lb

Bay Scallops, 40/60 Size
FROZEN, 2.21/700 g
Pétoncles de baie, format 40/60 surgelés, 2.21/700 g



11⁹⁹
ea.

Pier 87 Premium Seafood Select Trio
FROZEN, 454 g
Trio de fruits de mer Pier 87 de premier choix surgelés, 454 g



7⁹⁹
ea. or /lb

High Liner Wild Pacific Salmon Sides
7.99/lb, 1.77/700 g
Portions 400 g OR Family Packs 500-700 g, 7.99 EACH FROZEN
Saumon sauvage du Pacifique High Liner FLANCES 2590/lb, 1.77/700 g
PORTIONS 400 g OR EMBALLAGE FAMILIAL 500-700 g, 7.99 CH., SURGELÉS



34⁹⁹
ea.

Aqua Star Reserve King Crab Legs & Claws
FROZEN, 500 g
Patilles et pinces de crabe royal Reserve Aqua Star surgelées, 500 g

Irresistibles



6⁹⁹
ea.

Irresistibles Shrimp Burritos
FROZEN, 240 g
Burritos Irresistibles aux crevettes surgelés, 240 g



9⁹⁹
ea.

Irresistibles Atlantic Smoked Salmon
FROZEN, 130 g
Saumon atlantique fumé Irresistibles surgelé, 130 g



10⁹⁹
ea.

Irresistibles Maryland Style Crab Cakes
FROZEN, 227 g
Beignets de crabe Irresistibles de style Maryland surgelés, 227 g



10⁹⁹
ea.

Irresistibles Tempura Shrimp Value Pack
FROZEN, 500 g
Crevettes tempura Irresistibles en emballage économique surgelées, 500 g

Exclusive to METRO



3⁴⁹
/100 g

Irresistibles Artisan Montreal Smoked Meat, Corned Beef or Pastrami
SELECTED VARIETIES
DELI SLICED OR SHAVED, 15.83/lb
Smoked meat montréalais, boeuf salé ou pastrami Artisan Irresistibles VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES TRANCHÉES OU ÉMINCÉES AU COMPTOIR, 15.83/lb



3⁷⁹
/100 g

Irresistibles Artisan Hardwood Smoked Ham or Pork Loin
DELI SLICED, 17.99/lb
Jambon fumé sur bois dur ou longe de porc Artisan Irresistibles TRANCHÉES AU COMPTOIR, 17.99/lb



4⁴⁹
/100 g

Irresistibles Artisan Angus Roast Beef
DELI SLICED OR SHAVED, 20.37/lb
Rôti de boeuf Angus Artisan Irresistibles TRANCHÉES OU ÉMINCÉES AU COMPTOIR, 20.37/lb



4⁷⁹
/100 g

Irresistibles Artisan Porchetta
DELI SLICED, 21.73/lb
Porchetta Artisan Irresistibles TRANCHÉES AU COMPTOIR, 21.73/lb



9⁴⁹
ea.

Irresistibles Artisan Dry Sausage
300 g, SELECTED VARIETIES
Saucisson sec Artisan Irresistibles 300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



8⁴⁹
ea.

Irresistibles Artisan Goat Cheese
250 g, SELECTED VARIETIES
Fromage de chèvre Artisan Irresistibles 250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6⁴⁹
ea.

Irresistibles Goat Feta Cheese
200 g
Fromage feta de chèvre Irresistibles 200 g



ALOHA FLAVOUR FRESH FOR SPRING
LIMITED TIME ONLY

14⁹⁹
ea.

BIG ISLAND HAWAIIAN PIZZA
8 SLICES



7⁰⁰
3 sliders

LANAI HAM SLIDERS
273 g

10⁰⁰
ea.

MAUI CHICKEN BOWL
500 g

13⁸⁸
ea.

O'AHU PINEAPPLE MANGO CHICKEN
500 g, SERVES 4

CUSTOM GRAD CAKES

Click Here to Build a Cake in 4 Easy Steps!



1. CHOOSE YOUR CAKE



2. CHOOSE YOUR FILLING



3. CHOOSE YOUR ICING



4. CHOOSE YOUR TOPPER

Graduation cap cake topper available!



PARTY ON, GRAD!

A+ flavours – Metro makes the grade.

*Minimum of 48 hours notice on all orders.



We have cakes for any occasion. Speak with our Bakery Department to create your perfect cake!

Baked in my Metro



<p>Front Street Bakery Scones PKG OF 4, 264 g SELECTED VARIETIES Scones Front Street Bakery EMB. DE 4, 264 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Cookie Bites PKG OF 24, 336 - 306 g, SELECTED VARIETIES Bouchées de biscuit Front Street Bakery EMB. DE 24, 336 - 306 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Pumpernickel Bread 475 g Pain pumpernickel Front Street Bakery 475 g</p>	<p>Front Street Bakery Hot Cross Buns PKG OF 6, 300 g Brioches au carême Front Street Bakery EMB. DE 6, 300 g</p>
<p>4.79 ea.</p>		<p>YOUR CHOICE 3.79 ea.</p>	
<p>Front Street Bakery All Butter Mini Croissants PKG OF 12, 336 g Mini croissants tout beurre Front Street Bakery EMB. DE 12, 336 g</p>	<p>Irresistibles Artisan Fruit Pies 750 g, SELECTED VARIETIES Tartes aux fruits Artisan Irresistibles 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Panini Rolls PKG OF 6, 325 g Michettes panini Front Street Bakery EMB. DE 6, 325 g</p>	<p>Front Street Bakery Olive Oil or Multigrain Calabrese Breads 454 - 600 g Pain à l'huile d'olive ou calabrese multigrain Front Street Bakery 454 - 600 g</p>
<p>4.69 ea.</p>		<p>7.99 ea.</p>	

Chocolate Lovers

<p>Front Street Bakery Swiss Milk Chocolate Truffle Cake 1.2 - 1.3 kg, SELECTED VARIETIES Gâteau Front Street Bakery truffé de chocolat au lait suisse 1.2 - 1.3 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Fudge Cupcakes SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Petits gâteaux Front Street Bakery au fudge FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>28.99 ea.</p>	<p>1.99 ea.</p>
<p>Front Street Bakery Chocolate Fudge Extreme Cake 750 - 1000 g SELECTED VARIETIES Gâteau Chocolate Fudge Extreme Front Street Bakery 750 - 1000 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery 1/8 Slab Cake 750 - 975 g, SELECTED VARIETIES 1/8 de dalle de gâteau Front Street Bakery 750 - 975 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>18.99 ea.</p>	<p>19.99 ea.</p>

<p>Silver Hills Bakery Organic Sprouted Breads 430 - 615 g SELECTED VARIETIES Pain biologique Silver Hills Bakery de grains germés 430 - 615 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Ozery Morning Rounds 450 g SELECTED VARIETIES Morning Rounds Ozery 450 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>5.99 ea.</p>	<p>3.99 ea.</p>
<p>Selection Bagels 340 - 510 g, SELECTED VARIETIES Bagels Selection 340 - 510 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Selection Brownies 608 g Brownies Selection 608 g</p>
<p>2.79 ea.</p>	<p>6.99 ea.</p>

Breakfast Essentials

<p>Irresistibles Lemonade or Iced Tea 1.54 L SELECTED VARIETIES Limonade ou thé glacé Irresistibles 1.54 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>8 BONUS MILES when you buy 2 Natre Organic Milk 2 L, SELECTED VARIETIES Lait biologique Natre 2 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Oatbox Granola Cereal 300 g, SELECTED VARIETIES Céréales de granola Oatbox 300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Imperial Margarine 637 g Margarine Imperial 637 g</p>
<p>3.49 ea.</p>	<p>6.49 ea.</p>	<p>5.49 ea.</p>	<p>5.49 ea.</p>
<p>Balzac's Coffee Beans 340 g, SELECTED VARIETIES Café Balzac's en grains 340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Red Rose Orange Pekoe Tea Bags 72 un. Thé Orange Pekoe Red Rose 72 un.</p>	<p>Starbucks Via Instant Coffee 26.4 g, SELECTED VARIETIES Café instantané Via Starbucks 26.4 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Truvia Sweetener 270 g, SELECTED VARIETIES Édulcorant Truvia 270 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>12.99 ea.</p>	<p>5.49 ea.</p>	<p>7.49 ea.</p>	<p>8.99 ea.</p>
<p>St. Dalfour Spread 225 mL, SELECTED VARIETIES Tartinade St. Dalfour 225 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Irresistibles Maple Syrup 375 mL Sirop d'érable Irresistibles 375 mL</p>	<p>Selection Cottage Cheese 500 g, SELECTED VARIETIES Fromage cottage Selection 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Coffee Mate Creamer SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES Colorant à café Coffee Mate 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>6.49 ea.</p>	<p>9.99 ea.</p>	<p>3.99 ea.</p>	<p>4.99 ea.</p>
<p>Selection Hashbrowns 1 kg Pommes de terre rissolées Selection 1 kg</p>	<p>McCain Breakfast Pockets 600 g Pochettes de déjeuner McCain 600 g</p>	<p>Jif PEANUT BUTTER 1 kg, SELECTED VARIETIES Beurre d'arachide JIF 1 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Selection Honey 500 g, SELECTED VARIETIES Miel Selection 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>3.99 ea.</p>	<p>7.99 ea.</p>	<p>6.99 ea.</p>	<p>7.99 ea.</p>

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



More Great Savings

<p>2 for 700</p> <p>Smartfood Popcorn or Havoc Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Maïs soufflé Smartfood ou croustillants Havoc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>549 ea.</p> <p>Doritos Crispy Minis FAMILY SIZE 29 g, SELECTED VARIETIES Gallettes de riz Crispy Minis Quaker en format familial 29 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 750</p> <p>Riceworks Rice Crisps SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 4.99 EA. Croustillants de riz Riceworks FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, DU 4.99 CH.</p>	<p>2 for 700</p> <p>Goldfish Crackers or Crisps SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 3.89 EA. Craquelins ou Croustillants Goldfish FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, DU 3.89 CH.</p>
<p>1099 ea.</p> <p>San Pellegrino, Perrier or Maison Perrier Sparkling Water 6 x 1 L, SELECTED VARIETIES Eau pétillante San Pellegrino, Perrier ou Maison Perrier 6 x 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 1200</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>AHA Sparkling Water 12 x 355 ml SELECTED VARIETIES Eau pétillante AHA 12 x 355 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.</p>	<p>2149 ea.</p> <p>Corona Sumbrew Non Alcoholic Beer 12 x 355 ml Bière déalcoolisée Sumbrew Corona 12 x 355 ml</p>	<p>2 for 700</p> <p>HARIBO Starmix HARIBO Goldbears Haribo Gummy Candy 12 x 355 ml SELECTED VARIETIES Bonbons à la gélée Haribo 125 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>30% off</p> <p>McCormick Gourmet Spices SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Épices gourmet McCormick FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>299 ea.</p> <p>No Yolks Egg Noodles 340 g, SELECTED VARIETIES Nouilles aux œufs No Yolks 340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>299 ea.</p> <p>Voortman Wafers SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Gaufrettes Voortman FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 1100</p> <p>York Peppermint Patties Reese's Minis Hershey's Chocolate SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Chocolats Hershey's FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>499 ea.</p> <p>Healthy Choice Frozen Meals SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Healthy Choice surgelés FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>499 ea.</p> <p>Boston Market Frozen Entrées SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Boston Market surgelés VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>999 ea.</p> <p>Mikes Pizza SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Pizza Mikes FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>199 ea.</p> <p>Green Giant Frozen Vegetables SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Légumes Géant Vert surgelés FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

loaded with ocean vibes

Because plastic-free oceans feel amazing

179 ea.

Ocean's LIGHT TUNA
170 g, SELECTED VARIETIES

Ocean's FLAKED LIGHT TUNA
170 g, SELECTED VARIETIES

Ocean's CHUNK LIGHT TUNA
170 g, SELECTED VARIETIES

oceans.ca

12 BONUS MILES when you buy 2

PAM Avocado or Olive Oil Cooking Spray 141 g
SELECTED VARIETIES
Enduit à cuisson PAM en vaporisateur
HUILE D'AVOUCAT OU D'OLIVE
141 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

649 ea.

5 BONUS MILES when you buy 4

4 for 900

Heinz Beans
390 ml, SELECTED VARIETIES
Fèves Heinz
390 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SCORE \$4 OFF WHEN YOU BUY ANY 4 PARTICIPATING* SNACKS/DIPS, PEPSICO 6 PACK OR 12 PACK*

2 for 750 LESS THAN 2 PAY 4.99 EA.

2 for 1500 LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.

OFFICIAL PARTNERS OF THE NHL

*Coupon available on specially marked products, while supplies last. See in-store displays for full offer details and participating products. Coupon expires May 26, 2024.

BBQ GIVEAWAY! 1400 BBQS TO BE WON

BUY \$10 of participating products | UPLOAD receipt to HEINZ.CA/SUMMER | WIN a grill or 1 of 400 BBQ accessories

<p>399 ea.</p> <p>PHILADELPHIA CREAM CHEESE 227 g, SELECTED VARIETIES</p>	<p>2 for 700</p> <p>MIO ENERGY ENHANCERS DISCOUNT BLACK CHERRY - CERESE ROSE SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 3.99 EA.</p>	<p>349 ea.</p> <p>KRAFT BBQ SAUCE 455 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>599 ea.</p> <p>MIRACLE WHIP DRESSING 450 - 490 ml SELECTED VARIETIES</p>
<p>549 ea.</p> <p>KRAFT HEINZ KETCHUP 750 ml - 1 L SELECTED VARIETIES</p>	<p>399 ea.</p> <p>BULL'S EYE OR DIANA BBQ SAUCE OR MARINADES 375 - 500 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>2 for 800</p> <p>KRAFT DRESSING 425 - 475 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>499 ea.</p> <p>KRAFT PURE DRESSING 355 ml SELECTED VARIETIES</p>

*NO PURCHASE IS NECESSARY TO PARTICIPATE OR WIN. VISIT HEINZ.CA/SUMMER FOR FULL CONTEST RULES AND DETAILS.

COOL TREATS

MADE FOR YOU

Indulge with our sweet selection of Dairy-Free, Plant-Based and Organic frozen treats.



9⁹⁹ ea. ORGANIC MEADOW ICE CREAM 946 ml SELECTED VARIETIES



8⁴⁹ ea. SO DELICIOUS FROZEN DESSERT 500 ml SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ ea. ENLIGHTENED FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



6⁴⁹ ea. COOL WAY ICE CREAM 500 ml SELECTED VARIETIES



6⁴⁹ ea. BEN & JERRY'S FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



7⁹⁹ ea. DREAM POPS FROZEN DESSERT 118 ml SELECTED VARIETIES



6⁹⁹ ea. RIGHTEOUS FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



2 for 11⁰⁰ Less than 2 pay 7.49 ea. HÄAGEN-DAZS ICE CREAM 400 ml SELECTED VARIETIES



7⁴⁹ ea. HAPPY POPS ICED BAR 4 x 66 ml SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ ea. ENLIGHTENED ICE BAR 4 x 81 ml



6⁹⁹ ea. NANA POPS! ICED BAR 3 x 80 ml SELECTED VARIETIES



4⁹⁹ ea. MAGNUM ALMOND NON-DAIRY ICE BAR 3 x 90 ml

Organic

<p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>2 for 8.00</p> <p>LESS THAN 2 PAY 4.29 EA.</p> <p>3 BROTHER CHICKEN Life Smart Broth 946 ml, SELECTED VARIETIES Bouillon Mieux-être 946 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Love Crunch Granola 325 g, SELECTED VARIETIES Granola Love Crunch 325 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.49 ea.</p>	<p>Annie's Cookies 233 g, SELECTED VARIETIES Biscuits Annie's 233 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>3.99 ea.</p>	<p>2 for 6.00</p> <p>Natur-A Soy Beverage 3 x 200 ml, SELECTED VARIETIES OR 3.29 EA. Boisson de soja Natur-A 3 x 200 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.29 CH.</p>
<p>Theobroma Chocolate Bar 80 g, SELECTED VARIETIES Barre de chocolat Theobroma 80 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.49 ea.</p>	<p>Cha's Canned Fruit 400 ml, SELECTED VARIETIES Fruits Cha's en conserve 400 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.49 ea.</p>	<p>Plum-M Good Rice Cakes 95 g, SELECTED VARIETIES OR 3.29 EA. Galettes de riz Plum-M Good 95 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.29 CH.</p> <p>2 for 6.00</p>	<p>2 for 8.00</p> <p>GoGo Quinoa Pasta 227 g, SELECTED VARIETIES OR 4.29 EA. Pâtes GoGo Quinoa 227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 4.29 CH.</p>

Non-GMO

<p>Bob's Red Mill Oatmeal 907 g, SELECTED VARIETIES Gruau Bob's Red Mill 907 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7.49 ea.</p>	<p>Stearz Iced Green Tea 473 ml, SELECTED VARIETIES OR 2.49 EA. Thé vert glacé Stearz 473 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.49 CH.</p> <p>2 for 4.00</p>	<p>oatgurt Beyond Moo Yogourt 500 g, SELECTED VARIETIES Yogourt Beyond Moo 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	<p>Nuts to You Spread 365 g, SELECTED VARIETIES Tartinade Nuts to You 365 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>9.99 ea.</p>
<p>Manitoba Harvest Hemp Seeds 227 g, SELECTED VARIETIES Graines de chanvre Manitoba Harvest 227 g</p> <p>7.99 ea.</p>	<p>Life Smart Maple Syrup 250 ml, SELECTED VARIETIES Sirop d'érable Mieux-être 250 ml</p> <p>5.49 ea.</p>	<p>Harvest Snaps Snacks 71-94 g or Poppi Soda 355 ml, SELECTED VARIETIES OR 2.89 EA. Collations Harvest Snaps 71-94 g ou Boisson gazeuse Poppi 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.89 CH.</p> <p>2 for 5.00</p>	<p>Colbee Harvest Snaps 355 ml, SELECTED VARIETIES Collations Harvest Snaps 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>2 for 5.00</p>

Plant-Based

<p>Harvest Snaps Snacks 71-94 g or Poppi Soda 355 ml, SELECTED VARIETIES OR 2.89 EA. Collations Harvest Snaps 71-94 g ou Boisson gazeuse Poppi 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.89 CH.</p> <p>2 for 5.00</p>	<p>Colbee Harvest Snaps 355 ml, SELECTED VARIETIES Collations Harvest Snaps 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>2 for 5.00</p>
--	---

Baby & Beauty

Organic Kids' Snacks
with No Added Sugar*

4 for 12.00

ONCE UPON A FARM BABY PUREE 95 ml, SELECTED VARIETIES OR 3.29 EA.

GET ODOUR & WETNESS PROTECTION

2 for 10.00

TOM'S OF MAINE DEODORANT 92 g, SELECTED VARIETIES OR 5.49 EA.

NO ARTIFICIAL FRAGRANCES | MADE WITH 100% RECYCLED PLASTIC | DERMATOLOGIST TESTED

clean without the mean this earth month.

3.99 ea.

METHOD HAND SOAP 300-354 ml, SELECTED VARIETIES

10 BONUS MILES when you buy 2

5.99 ea.

Ivory Bar Soap 10 x 90 g, SELECTED VARIETIES
Barres de savon Ivory 10 x 90 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 20.00

LESS THAN 2 PAY 11.99 EA.

OGX Hair Care 384-385 ml, SELECTED VARIETIES
Soins capillaires OGX 384-385 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Household Helpers

S.O.S. Scouring Pads or Glad Cling Wrap
SELECTED SIZES
Tampons récurants S.O.S. ou Glad Cling Wrap 10 pièces
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.

Clorox Cleaners
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Nettoyants Clorox
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Ziploc
Ziploc Freezer or Sandwich Bags
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Sacs Ziploc à congélation ou à sandwich
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

ALCA
Alcan Aluminium Foil, Reynolds Air Fryer Mat, Solo Paper Plates or Red Cups
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Papier d'aluminium Alcan, tapis Reynolds pour friteuse à air chaud, assiettes de papier ou tasses rouges Solo
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.

P&G IT'S OUR HOME

COMMITTED TO SAVE ENERGY

15.99 ea.

TIDE PODS OR LAUNDRY DETERGENT
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Turn to cold and use 90% less energy.
*on average when switching from hot to cold water

COMMITTED TO RESPONSIBLE SOURCING

8.99 ea.

BOUNTY PAPER TOWELS OR CHARMIN BATHROOM TISSUE
2-8 m., SELECTED VARIETIES

2 trees planted for every tree used

COMMITTED TO REDUCE PLASTIC WASTE

4.49 ea.

FEBREZE AIR FRESHENERS
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Febreze is working with TerraCycle to reduce waste

BUY MORE SAVE MORE!

MORE OF WHAT YOU NEED... FOR LESS

CHECK OUT THESE GREAT SAVINGS AND MORE IN-STORE AND ONLINE



2 for 800
Less than 2 pay 5.79 ea.

IRRESISTIBLES PIZZA
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



IRRESISTIBLES
FROZEN FRUITS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 900
Less than 2 pay 5.99 ea.



GOGO SQUEEZ
FRUIT SNACK
4 x 90 g
SELECTED VARIETIES

2 for 800
Less than 2 pay 4.49 ea.



BOW VALLEY
SAUCE
350 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 1000
Less than 2 pay 6.99 ea.



NATURAL CABANA
BEVERAGES
591 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 700
Less than 2 pay 3.99 ea.



SELECTION
SOFT DRINKS
12 x 355 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 1100
Less than 2 pay 6.99 ea.



RUFFLES, DORITOS
OR CHEETOS SNACKS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 850
Less than 2 pay 5.29 ea.



NESTLE
CHOCOLATE BAGS
135 - 203 g
SELECTED VARIETIES

2 for 900
Less than 2 pay 6.49 ea.



SELECTION
PASTA
900 g
SELECTED VARIETIES

2 for 400
Less than 2 pay 2.49 ea.



SELECTION
TOMATO SAUCE
680 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 400
Less than 2 pay 2.79 ea.



ZIPLOC
MEGA PACK FREEZER
OR SANDWICH BAGS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 2400
Less than 2 pay 13.49 ea.



LYSOL
CLEANERS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 800
Less than 2 pay 5.99 ea.



**LOCALLY
SOURCED**
ONTARIO

**We take pride in sourcing locally from the
Eastern Ontario Region.**

ST. ALBERTS
5-YEAR-AGED CHEDDAR
18.10/lb

3⁹⁹
/100 g



PAPA JACK
MUSTARD
250 ml
SELECTED VARIETIES

2⁴⁹
ea.



LOS CANTORES
TORTILLA CHIPS
325 - 360 g
SELECTED VARIETIES

2⁹⁹
ea.



FRANCESCO'S
COFFEE BEANS
454 g
SELECTED VARIETIES

SAVE \$4.00
10⁹⁹
ea.



WONTON CRUNCH
WONTONS
320 g
SELECTED VARIETIES

SAVE \$1.00
8⁹⁹
ea.



MURRAY'S
HONEY
1 kg
SELECTED VARIETIES

10⁹⁹
ea.



Effective April 25 - May 22, 2024

metro IS PROUD TO SUPPORT ONTARIO

LEARN MORE

metro.ca

YOUR ONLINE GROCERIES



**WE NOW
DELIVER TO***



YOUR DOOR

[Shop Now](#)

*Conditions apply. Details at metro.ca. Promotional codes and points cannot be redeemed with deliveries fulfilled by our external partners.

BlueWater SEAFOODS

BLUEWATER BREADED FISH FILLETS FROZEN, 350 - 600 g SELECTED VARIETIES **7⁹⁹** ea.

BLUEWATER BREADED FISH FILLETS FROZEN, 480 - 525 g **9⁹⁹** ea.

BLUEWATER BREADED SHRIMP FROZEN, 210 - 325 g **7⁹⁹** ea.

BLUEWATER CLASSIC CUTS FILLETS FROZEN, 725 g **9⁹⁹** ea.



SCHNEIDERS EST. 1890

CANADIAN CRAFTED SINCE 1890

MAPLE LEAF OR SCHNEIDERS BACON 65 - 375 g SELECTED VARIETIES **6⁹⁹** ea.

SCHNEIDERS JUICY JUMBOS OR SMOKED SAUSAGES 375 - 450 g SELECTED VARIETIES **6⁹⁹** ea.

MAPLE LEAF TOP DOGS OR SCHNEIDERS RED HOTS 375 g SELECTED VARIETIES **2 for 10⁰⁰**



MapleLodge FARMS LTD. SINCE • DEPUIS 1955

MAPLE LODGE CHICKEN WIENERS OR ZABIHA HALAL 450 g SELECTED VARIETIES **2⁹⁹** ea.



MapleLodge FARMS

ULTIMATE CHICKEN FRANKFURTERS SAUCISSES DE FRANCFORT DE POULET 10 900 g **6⁹⁹** ea.

MAPLE LODGE CHICKEN BACON OR ZABIHA HALAL 375 g **4⁹⁹** ea.

MAPLE LODGE ULTIMATE CHICKEN DINNER OR BREAKFAST SAUSAGES 375 - 500 g SELECTED VARIETIES **4⁹⁹** ea.





COFFEE: THE ULTIMATE PICK-ME-UP

Maxwell House NABOB TASSIMO CAFE BORISTA

MAXWELL HOUSE
GROUND COFFEE
631-925 g
SELECTED VARIETIES
10⁹⁹
ea.



NABOB
GROUND COFFEE
930 g
OR NABOB OR
MAXWELL HOUSE
COFFEE CAPSULES
30 un
SELECTED VARIETIES
15⁹⁹
ea.



21⁹⁹
ea. BARISTA
GROUND COFFEE OR CAPSULES
875-900 g, 30 un
SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ TASSIMO,
MAXWELL HOUSE OR NABOB
COFFEE CAPSULES
8-14 un
SELECTED VARIETIES

Kraft BETTER MORNINGS START AT HOME



KRAFT
PEANUT BUTTER OR
HAZELNUT SPREAD
725 g - 1 kg
SELECTED VARIETIES
6⁹⁹
ea.



TINGLY TED'S
HOT SAUCE
249 ml
SELECTED VARIETIES
5⁹⁹
ea.



CRAVE
SCRAMBLE KIT
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
2⁹⁹
ea.



PHILADELPHIA
CREAM CHEESE,
CHEEZ WHIZ SPREAD
OR KRAFT SINGLES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
3⁹⁹
ea.

