

metro

San Daniele Prosciutto, Mastro Ham, Genoa Salami, Chorizo Salami or Saputo Provolone
SELECTED VARIETIES, TRIMMED BY OUR BUTCHER, 13.56/lb
Prosciutto San Daniele, jambon, salami de Gènes, salami au chorizo Mastro ou provolone Saputo
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, TRANCHÉS OU ENCHICÉS AU COMPTOIR, 13.56/lb

2⁹⁹ /100 g

FRESH BONELESS

Fresh Boneless Skinless Chicken Breast Value Pack or Zabihah Halal Boneless Skinless Chicken Breast 10.76/kg
Poitrines de poulet fraîches désossées sans la peau en emballage économique ou poitrines de poulet désossées sans la peau Zabihah Halal 10.76/kg

4⁸⁸ /lb

Parmigiano Reggiano Aged 24 Months
DELI CUT, 2.86/100 g, PRICES AS MARKED, IN STORE GRATED, 3.49/100 g
Parmigiano Reggiano vieillé 24 mois
COUPE AU COMPTOIR, 2.86/100 g, PRIX TELS QU'INDIQUÉS, RÂPÉ EN MAGASIN, 3.49/100 g

12⁹⁹ /lb

Schneiders or Maple Leaf Bacon or Butterball Turkey Bacon
65 - 375 g, SELECTED VARIETIES
Bacon Schneiders ou Maple Leaf ou bacon de dinde Butterball
65 - 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.

Fresh Pork Tenderloin or Pork Side Ribs
Centre Cut Removed Value Pack 6.59/kg
Filet de porc frais ou côtes fraîches de flanc de porc
COUPE DU CENTRE RETIRÉE, EN EMBALLAGE ÉCONOMIQUE 6.59/kg

2⁹⁹ /lb

Dempster's White, 100% Whole Wheat Breads, Bagels or Thomas English Muffins
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 3.49 EA
Pain Dempster's blanc, 100 % de blé entier, bagels ou muffins anglais Thomas, FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.49 CH.

2 for 6⁰⁰

Front Street Bakery All Butter Croissants
PKG OF 12, 684 g
Croissants tout beurre
Front Street Bakery
EMB. DE 12, 684 g

5⁹⁹ ea.

Fresh Canadian Atlantic Salmon or Icelandic Cod Portions
10 x True North Raw Shrimp 36 - 48, 340 g, FROZEN
Pavés frais de saumon atlantique du Canada ou de morue de l'Islande 10 x Crevettes True North crues 36 - 48, 340 g, SURGÉLÉES

3⁹⁹ ea.

Kicking Horse Whole Coffee Beans
454 g, SELECTED VARIETIES
Café Kicking Horse en grains 454 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11⁹⁹ ea.

Green Giant Frozen Vegetables
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Légumes Géant Vert surgelés
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹ ea.

Cavendish Fries or Cheemo Perogies
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Frites Cavendish ou Perogies Cheemo
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁴⁹ ea.

Frank's Red Hot Sauce, Bick's Pickles or Hellmann's Mayonnaise
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Sauce piquante Frank's Red Hot, cornichons Bick's ou mayonnaise Hellmann's
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3³³ ea.

O-Live Oil Extra Virgin Olive Oil
1L
Huile d'olive O-Live extra vierge 1L

11⁸⁸ ea.

Campbell's Soup or Kraft Dinner Meal
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Soupe Campbell's ou Diner Kraft
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

99¢ ea.

Planters Nuts or Zanders Snack Mix
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Noix Planters ou mélange-collision Zanders
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.

Townhouse or Cheez-It Crackers, Quaker Crispy Minis or Rice Cakes
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Craquelins Townhouse ou Cheez-It, Crispy Minis ou galettes de riz Quaker
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4⁵⁰

Ruffles, Doritos or Cheetos Snacks
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Collations Ruffles, Doritos ou Cheetos
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.

APP EXCLUSIVE OFFER.

\$200

Dempster's Grain Breads
450 - 600 g
Selected Varieties

SAVE \$249

LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER



2 for 5.00

Blackberries 170 g, PRODUCT OF MEXICO
 Blueberries 170 g, PRODUCT OF U.S.A. OR PERU, No. 1 GRADE
 Goldenberries 200 g, PRODUCT OF COLOMBIA
 Miras 170 g, PRODUIT DU MEXIQUE
 Bleuets 170 g, PRODUIT DES ÉTATS-UNIS DU DU PÉROU, CAT. no.1
 Cerises de terre 200 g, PRODUIT DE LA COLOMBIE

1.99 ea. or /lb

Large Red, Orange or Yellow Sweet Peppers
 PRODUCT OF ONTARIO, 1.99/lb, 4.29/kg
 Sweet Nantes Carrots 454 g, PRODUCT OF MEXICO, No. 1 GRADE, 1.99 EA.
 Belle Grove Whole White or Cremini Mushrooms 227 g,
 PRODUCT OF ONTARIO, 1.99 EA.
 Gros poivrons rouges, orange ou jaunes
 PRODUIT DE L'ONTARIO, 1.99/lb, 4.29/kg
 Carottes nantaises 454 g, PRODUIT DU MEXIQUE, CAT. no.1, 1.99 CH.
 Champignons entiers Belle Grove blancs ou cremini 227 g,
 PRODUIT DE L'ONTARIO, 1.99 CH.

88¢ /lb

Green Beans
 PRODUCT OF U.S.A.
 1.94/kg
 Haricots verts
 PRODUIT DES É.-U.
 1.94/kg

3.99 ea.

Real Dairy Ice Cream or Chapman's Frozen Yogourt
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Crème glacée La Vraie Crème ou yogourt glacé Chapman's
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Lactantia Purifit, Beatrice Chocolate Milk or Jordans Cereal
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Lait au chocolat Purifit Lactantia ou
 Beatrice ou céréales Jordans
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Black Diamond Bars or Shredded Cheese
 SELECTED SIZES
 Blocs de fromage ou
 fromage râpé
 Black Diamond
 FORMATS SÉLECTIONNÉS
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

metro FRESH 2 GO

Fresh 2 Go BBQ Half Chicken 450 g
 Demi-poulet barbecue
 Fresh 2 Go 450 g

6.99 ea.

made by metro m

Souvlaki Skewers or Fresh Store Made Meat Kabobs
 SELECTED VARIETIES
 17.61/kg
 Brochettes marinées à la souvlaki ou
 brochettes de viande fraîche préparées en magasin
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
 17.61/kg

7.99 /lb

800 g

Cooked Shrimp 25-30, 800 g, 19.99 EA.
 Wild Pink Argentinian Raw Shrimp 20-30, 800 g, 19.99 EA.
 Black Tiger Shrimp Ring 21-25, 525 g, 19.99 EA.
 U-10 Colossal Scallops 4.41/100 g, FROZEN
 Crevettes cuites 25-30, 800 g, 19.99 CH.
 Crevettes roses sauvages de l'Argentine crues 20-30, 800 g, 19.99 CH.
 Couronne de crevettes tigrées noires 21-25, 525 g, 19.99 CH.
 Pétioncles colossaux U-10 4.41/100 g, SURGELÉS

19.99 ea. or /lb

2 for 9.00

Summer Fresh Hummus or Dips
 200-227 g, 4.19 g, SELECTED VARIETIES, OR 4.99 EA.
 Hummus ou trempettes Summer Fresh
 200-227 g, 4.19 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.99 CH.

SAVE \$6.00

9.99 ea.

Natursource Almonds
 500-550 g, SELECTED VARIETIES
 Amandes Natursource
 500-550 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 9.00

Stonemill Breads 454-600 g
 SELECTED VARIETIES
 OR 4.99 EA.
 Pain Stonemill
 454-600 g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
 OU 4.99 CH.

20 STEM BUNCH

Intermediate Roses
 20 STEM BUNCH
 ASSORTED COLOURS
 Roses Intermédiaires
 BOUQUET DE 20 TIGES
 VARIÉTÉ DE COULEURS

18.00 ea.

APP EXCLUSIVE OFFER.

Effective April **TH 18 | FR 19 | SA 20 | SU 21**

metro.ca

\$ New Lower Prices

11.99 ea.

Irresistibles Beef Burgers
FROZEN, 852 g - 1.02 kg or
Swiss Chalet or Montana's Pork Back Ribs
FULLY COOKED, 600 - 650 g
SELECTED VARIETÉS

**Burgers de boeuf Irresistibles surgelés, 852 g - 1.02 kg ou
Côtes de dos de porc Swiss Chalet ou Montana's ENTièrement cuites, 600 - 650 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES**

19.99 ea.

Melitta Ground Coffee
907 - 930 g or
McCafé Coffee Capsules, 30 UN.
SELECTED VARIETÉS

5.49 ea.

Natrel Fine-Filtered Milk
2 L, SELECTED VARIETÉS
Lait Natrel finement filtré
2 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.49 ea.

Nestlé Frozen Treats
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
Friandises Nestlé surgelées
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.50 2 for

Dare or Leclerc Party, Cookies or Dare Crackers
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 3.89 EA.

6.00 2 for

Goldfish Crackers
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 3.49 EA.

4.00 2 for

Maison Perrier, San Pellegrino or Perrier Sparkling Water
1 L, SELECTED VARIETÉS
OU 2.49 EA.

7.00 3 for

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks
2 L, SELECTED VARIETÉS, OU 3.49 EA.

4.00 2 for

Hamburger Helper Meal or Knorr Sidekicks
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 2.49 EA.

5.99 ea.

Crest, Colgate or Sensodyne Oral Care
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS

2.99 ea.

Palmolive or Dawn Dishwashing Detergent, Glad Wrap or Selection Aluminum Foil
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS

5.00 2 for

Oasis Juice, Allen's Cocktails, Fruit Drinks or Del Monte Nectar
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 2.49 EA.

9.00 2 for

Black Diamond or Cracker Barrel Combo
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 4.99 EA.

8.99 ea.

Schneiders Pepperettes
250 - 375 g, SELECTED VARIETÉS

10.99 ea.

High Liner Signature, Pan-Seared or Catch of the Day Filets
FROZEN, 425 g - 1.32 kg
SELECTED VARIETÉS

8.00 2 for

General Mills Cereals
297 - 430 g
SELECTED VARIETÉS

5.50 2 for

Nestlé or Cadbury Chocolate Bar
80 - 120 g, SELECTED VARIETÉS

7.50 2 for

Stacy's Pita Chips or Takis Tortilla Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS
OU 4.49 EA.

7.50 2 for

Lay's Family Size Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS

7.00 2 for

Pure Life Natural Spring Water
24 500 ml or
Selection Juice or Cocktails
8 x 200 ml, SELECTED VARIETÉS, OU 3.49 EA.

3.99 ea.

Station Cold Brew Coffee, 6L's or Rise Kombucha
250 - 400 ml, SELECTED VARIETÉS

6.99 ea.

Righteous or Halo Top Frozen Dessert
473 ml, SELECTED VARIETÉS

8.99 ea.

Sponge Towels
12 - 24
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETÉS

6.49 ea.

iögo Multi or Siggis 650 - 750 g Yogourt
SELECTED VARIETÉS

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



SAVE
\$249

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

4.99 ea.
Strawberries 454 g
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Fraises 454 g
PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1

1.69 ea.
Seedless Cucumbers
PRODUCT OF ONTARIO
CANADA No. 1 GRADE
Concombres sans pépins
PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1

4.99 ea.
Romaine Hearts 37x
PRODUCT OF U.S.A.
Coeurs de romaine EMB. DE 3
PRODUIT DES É.-U.

2.49 /lb
Tomatoes on the Vine
PRODUCT OF ONTARIO
5.49/kg
Tomates en grappe
PRODUIT DE L'ONTARIO
5.49/kg

1.99 /lb
Large Seedless Navel
Oranges or Cara Cara
Oranges
PRODUCT OF U.S.A.
4.39/kg
Grosses oranges navel
sans pépins ou oranges
cara cara
PRODUIT DES É.-U.
4.39/kg

3.99 /lb
Extra Large
Red Seedless Grapes
PRODUCT OF CHILE OR
SOUTH AFRICA, No. 1 GRADE
8.80/kg
Extra gros raisins rouges
sans pépins
PRODUIT DU CHILI OU DE L'AFRIQUE
DU SUD, CAT. no 1
8.80/kg

4.99 ea.
Sweet Corn 4 PK
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Maïs sucré EMB. DE 4
PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1

3.99 ea.
Vision Greens
Lettuces 142 g
PRODUCT OF ONTARIO
SELECTED VARIETIES
Laitues Vision
Greens 142 g
PRODUIT DE L'ONTARIO
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.49 /lb
Large Bartlett Pears
PRODUCT OF SOUTH AFRICA
EXTRA FANCY GRADE
5.49/kg
Grosses poires Bartlett
PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD
CAT. EXTRA DE FANTASIE
5.49/kg

2 for 5.00
Large Red or Honey
Alaullo Mangoes
PRODUCT OF MEXICO
Grosses mangues
rouges ou mangues
miel Alaullo
PRODUIT DU MEXIQUE

3.99 /lb
Mini Italian Eggplants
PRODUCT OF ONTARIO
8.80/kg
Mini aubergines italiennes
PRODUIT DE L'ONTARIO
8.80/kg

4.99 ea.
Cauliflower
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Chou-fleur
PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1

5.99 /lb
Pink Muscat Grapes
PRODUCT OF CHILE, No. 1 GRADE
13.21/kg
Raisins muscat roses
PRODUIT DU CHILI, CAT. no 1
13.21/kg

4.99 ea.
Lemons 2 lb
PRODUCT OF TURKEY,
EGYPT OR SOUTH AFRICA
Citrons 2 lb
PRODUIT DE LA TURQUIE,
DE L'ÉGYPTE OU DE L'AFRIQUE DU SUD

1.99 /lb
Green or Grey Zucchini
PRODUCT OF MEXICO
4.39/kg
Courgettes vertes ou grises
PRODUIT DU MEXIQUE
4.39/kg

3.99 ea.
Russet Potatoes 5 lb
PRODUCT OF CANADA
CANADA No. 1 GRADE
Pommes de terre
Russet 5 lb
PRODUIT DU CANADA
CANADA no 1

SAVE \$7.99
BUY ONE GET ONE FREE
Gusta Vegan Sausages 350 g
SELECTED VARIETIES
Saucisses véganes
Gusta 350 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.
Daiya Cheeze Style Shreds,
Slices, Spreads or blocks
170-227 g, SELECTED VARIETIES
Copeaux, tranches,
tartinales ou blocs de
style fromages Daiya
170-227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.49 ea.
Gefen Cooked
Whole Red Beets 500 g
Betteraves rouges Gefen
entières, cuites 500 g

4.49 ea.
Dole Salad Blends
255-340 g, PRODUCT OF U.S.A.
SELECTED VARIETIES
Mélanges de salades
Dole
255-340 g, PRODUIT DES É.-U.
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Organic

3.99 ea.
Pulp & Press
Organic Elixirs
70 ml
SELECTED VARIETIES
Élixirs biologiques
Pulp & Press
70 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.
Organic Strawberries 454 g
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Fraises biologiques 454 g
PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1

4.99 ea.
Organic Broccoli Crowns 454 g
PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO
Couronnes de brocoli biologique 454 g
PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE

3.79 ea.
Belle Grove Organic Sliced
White or Crimini Mushrooms 227 g
PRODUCT OF ONTARIO
Champignons biologiques
Belle Grove blancs ou crimini
en tranches 227 g
PRODUIT DE L'ONTARIO

Sliced & Diced

3.99 ea.
Store Made
Melon Chunks 360-380 g
Morceaux de melon préparés
en magasin 360-380 g

4.99 ea.
Cored Golden Pineapples 600 g
Ananas dorés évidés 600 g

5.99 ea.
Store Made Small Salads 100-340 g
Petites salades
préparées en magasin 100-340 g

12.99 ea.
Store Made Carousels
FRESH VEGETABLE 955 g
FRESH FRUIT 1.4 kg
Carousels préparés en magasin
CROÛTES 955 g
FRUITS FRAIS 1.4 kg

Flowers in Bloom

2 for 20.00 or **11.99** ea.
Celebrate
Earth Day
April 22
Succulents or
Foliage Plants 5" pot
ASSORTED VARIETIES
Succulentes ou plantes vertes
EN POT DE 5 po
CHOIX EN MAGASIN

12.99 ea.
Spring Bulb Planter
7" POT
ASSORTED COLOURS AND VARIETIES
Bulbes printaniers
en jardinière
EN POT DE 7 po
VARIÉTÉ DE COULEURS ET
CHOIX EN MAGASIN



PROFESSIONALS DAY • ADMINISTRATIVE
APR 24

THANK YOU FOR EVERYTHING YOU DO

Express your gratitude for your hardworking admin with our selection of florals or create a personalized arrangement by our team of talented designers



pick Ontario
12⁹⁹ ea.
FRESH CUT TULIPS
15 STEM BUNCH
ASSORTED COLOURS



35⁰⁰ ea.
GRACEFUL BOUQUET
ASSORTED COLOURS



9⁹⁹ ea.

MOSAIC PLANT
4" CLAY POT
ASSORTED COLOURS

PERFECT
DESK PLANT



14⁹⁹ ea.

RAINBOW CHARM
BOUQUET
ASSORTED COLOURS



ISABELLA OR
JOSEPHINE ARRANGEMENT
ASSORTED COLOURS AND STYLES
26⁹⁹ ea.

YOUR CHOICE

HAND-CRAFTED



12⁹⁹ ea.

BLOOMING PLANTS
IN 5" AMELIA POT
ASSORTED COLOURS
AND VARIETIES

DISCOVER
NEW



LONG LASTING
BLOOMS

18⁹⁹ ea.

WATERFALL ORCHIDS
5" POT
ASSORTED COLOURS



GIFT BAG INCLUDED

19⁹⁹ ea.

INDOOR GARDEN
TERRARIUM IN BAG
ASSORTED COLOURS,
VARIETIES AND STYLES

Our Butcher's Finest

MM38-111

19⁹⁹ /lb

Life Smart Naturalia Grass Fed Boneless Rib Steak or Strip Loin Steak
PRODUCT OF NEW ZEALAND
44.07/kg

Boeuf Naturalia Mieux-être nourri à l'herbe en biftecks désossés de côte ou de contre-filet
PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
44.07/kg

- Steaks aged for a minimum of 28 days
- Free range
- Raised without antibiotics
- Raised without added hormones

MM38-118

4⁹⁹ /lb

Yorkshire Valley Farms or Maple Leaf Prime Organic Fresh Whole Chicken or Chicken Drumsticks
PRODUCT SELECTION VARIES BY STORE
11.00/kg

Poulet biologique Yorkshire Valley Farms ou Prime Maple Leaf frais entier ou pilons de poulet
LE CHOIX DE PRODUIT VARIE SELON LE MAGASIN
11.00/kg

PRIME ORGANIC
YORKSHIRE VALLEY FARMS

MM38-108

7⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Outside Round Roast or Value Pack Steak
CUT FROM CANADA AAA GRADE
17.61/kg

Intérieur de palette Angus Grill Platine désossé en rôti ou en emballage économique de biftecks
BOEUF CANADA AAA
17.61/kg

PLATINUM GRILL ANGUS
100% Canadian
Cut from AAA Beef
Aged minimum 36 days

MM38-109

7⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Boneless Inside Blade Roast or Value Pack Steak
CUT FROM CANADA AAA GRADE
17.61/kg

Extérieur de ronde de boeuf Angus Grill Platine en rôti ou en emballage économique de biftecks
BOEUF CANADA AAA
17.61/kg

MM38-110

8⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Lean Ground Chuck
19.82/kg

Bas de palette de boeuf haché maigre Angus Grill Platine
19.82/kg

CUT BY OUR BUTCHER

MM38-112

11⁹⁹ /lb

Fresh Lamb Loin Chops
NEW ZEALAND SPRING LAMB
26.43/kg

Côtelettes fraîches de longe d'agneau
AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
26.43/kg

SPRING LAMB
100% Grass fed
Free range
Raised without antibiotics or added hormones

FRESH

MM38-117

6⁹⁹ /lb

Homestyle Meatloaf or Meatballs
SELECTED VARIETIES
15.41/kg

Pain de viande ou boulettes de style maison
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
15.41/kg

MM38-116

6⁹⁹ /lb

Breaded Chicken Breast Cutlets
Boneless Skinless Value Pack
15.41/kg

Escalopes de poitrine de poulet panées
DÉSOSSEES SANS LA PEAU
EN EMBALLAGE ÉCONOMIQUE
15.41/kg

MM38-114

4⁹⁹ /lb

Fresh Stuffed or Marinated Pork Tenderloin
SELECTED VARIETIES
11.00/kg

Filet de porc frais farci ou mariné
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
11.00/kg

MM38-115

4⁹⁹ /lb

Stuffed Sweet Mini Peppers or Mushrooms Value Pack
SELECTED VARIETIES
11.00/kg

Mini pointons ou champignons farcis en emballage économique
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
11.00/kg

5 BONUS MILES when you buy 2

MM38-104

7⁹⁹ ea.

Maple Leaf Prepared & Ready Meals 250g
SELECTED VARIETIES

Vandies Apprêtées et Savourez Maple Leaf 250g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-103

7⁹⁹ ea.

duBreton Organic Bacon 250g
Bacon biologique duBreton 250g

MM38-107

4⁹⁹ ea.

Maple Lodge Ultimate Chicken Dinner or Breakfast Sausages 375-500g
SELECTED VARIETIES

Saussices Ultimate Maple Lodge à diner ou à déjeuner
375-500g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-105

4⁹⁹ ea.

Olymel Breakfast Sausages 375g
SELECTED VARIETIES

Saussices à déjeuner Olymel 375g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-119

10⁹⁹ ea.

Butterball Turkey Burgers
FROZEN, 852g

Burgers de dinde Butterball surgelés, 852g

MM38-128

12⁹⁹ ea.

Swiss Chalet Breaded Chicken Breast Strips or Nuggets
FROZEN, 700g

Lanières ou pépites de poitrine de poulet panées
Swiss Chalet
SURGÉLÉS, 700g

MM38-126

12⁹⁹ ea.

Janes Unbreaded Chicken Burgers
FROZEN, 852g

Burgers de poulet Janes non panés
SURGÉLÉS, 852g

MM38-124

6⁸⁸ ea.

Wong Wing Entrées
FROZEN, 360-680g
SELECTED VARIETIES

Repas Wong Wing surgelés, 360-680g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

BUY MORE SAVE MORE! Plant-Based

MM38-106

4⁴⁹ ea.

Maple Leaf Top Dogs or Schneiders Red Hots 375g
SELECTED VARIETIES

Saussices Top Dogs Maple Leaf or Red Hots Schneiders 375g
BUY 2/ 4.99 ea. BUY 1/ 5.99 ea.
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-102

3⁹⁹ ea.

Selection Bacon 375g
SELECTED VARIETIES

Bacon Selection 375g
BUY 2/ 4.49 ea. BUY 1/ 4.99 ea.
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-122

7⁹⁹ ea.

Impossible Plant-based Burger Patties or Ground 226-340g

Burgers ou sans viande haché Impossible à base de plantes
226-340g

MM38-121

7⁹⁹ ea.

Impossible Plant-Based Chicken Nuggets 383g

Pépites de poulet Impossible à base de plantes surgelées, 383g

MM38-127

5⁹⁹ ea.

Schneiders Oktoberfest Sausages, Mini-Sizzlers or Maple Leaf Sausage Meat FROZEN, 375-500g

Saussices Oktoberfest Schneiders, Mini-Sizzlers chair à saucisse ou Maple Leaf
SURGÉLÉS, 375-500g

MM38-125

2⁹⁹ ea.

Cavendish Potato Patties 600g
FROZEN
SELECTED VARIETIES

Galettes de pomme de terre Cavendish 600g
SURGÉLÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

MM38-120

18⁹⁹ ea.

Beyond Plant-based Burgers
FROZEN, 678g

Burgers Beyond à base de plantes surgelés, 678g

MM38-123

7⁹⁹ ea.

Beyond Plant-Based Ground, Steak Strips or Sausages 226-400g
SELECTED VARIETIES

Sans viande hachée, lanières ou saucisses Beyond à base de plantes
226-400g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

NEW NOUVEAU

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

FRONT STREET BAKERY

OUR ABSOLUTE FINEST

Front Street Bakery
Cinnamon Buns
PKG OF 4, 620 - 650 g
SELECTED VARIETIES

5.49
ea.



Enjoy our tempting
cinnamon rolls with
cream cheese or white icing.
Enjoy them warm!



8.99
ea.

Front Street Bakery
Mini Dessert Cakes 250 - 440 g
SELECTED VARIETIES
Mini gâteaux
Front Street Bakery
250 - 440 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



18.99
ea.

Front Street Bakery
Dessert Cakes 740 - 1000 g
SELECTED VARIETIES
Gâteaux Front Street Bakery
740 - 1000 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



7.49
ea.

Front Street Bakery
Family Pack Cookies
PKG OF 24, 144 - 175 g
SELECTED VARIETIES
Biscuits Front Street Bakery
en emballage familial
EMB. DE 24, 144 - 175 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



4.99
ea.

Front Street Bakery
Almond or Chocolate
Hazelnut Filled Croissants
PKG OF 4, 225 - 300 g
Croissants Front Street Bakery
fourrés aux amandes ou
au chocolat et noisettes
EMB. DE 4, 225 - 300 g



28.99
ea.

Front Street Bakery
Gourmet Shortcake
1.35 - 1.6 kg, SELECTED VARIETIES
Shortcake Gourmet
Front Street Bakery
1.35 - 1.6 kg, VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 6.00

Front Street Bakery
Cake Slices
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Tranches de gâteau
Front Street Bakery
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



2.79
ea.

Front Street Bakery
Baguette or Mini Parisien Bread
175 - 250 g
Baguette ou mini parisien
Front Street Bakery
175 - 250 g



2.79
ea.

Front Street Bakery
Mini Calabrese Bread 200 g
Mini pain calabrese
Front Street Bakery 200 g



3.79
ea.

Front Street Bakery
Dinner, Hot Dog or
Hamburger Rolls
PKG OF 8 - 12, 300 - 425 g
SELECTED VARIETIES
Michettes pour le souper,
pains à hot dog ou à hamburger
Front Street Bakery
EMB. DE 8 - 12, 300 - 425 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES



3.79
ea.

Front Street Bakery
Homestyle White,
100% Whole Wheat,
Whole Grain or
Rye Breads 450 - 675 g
SELECTED VARIETIES
Pain Front Street Bakery
blanc, 100 % de blé entier,
de grains entiers ou de seigle
450 - 675 g, VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

GET **10** AIR MILES® BONUS MILES with the purchase of 2 participating snack products

5.29 ea. SARA LEE LITTLE BITES SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

4.99 ea. VACHON SNACK CAKES SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

3.49 to 4.69 ea. HOSTESS SNACK CAKES SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Seafood

11.99 /lb

Wild Caught Yellowfin Tuna Steaks or Swordfish Steaks
2.65/100 g, FROZEN
Darnes de thon albacore ou d'espadon sauvages
2.65/100 g, SURGELÉS

17.99 ea.

Family Pack Supreme Sushi
540 - 580 g
SELECTED VARIETIES
Sushis supérieurs
en emballage familial
540 - 580 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

1.29 ea.

Choice Oysters
SELECTED VARIETIES
Huîtres de choix
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Fresh Canadian Cove
Organic Canadian Mussels
2 lb, 907 g
Moules biologiques fraîches
du Canada Canadian Cove
2 lb, 907 g

6.99 ea.

Store Made Mini Seafood Platter
PREVIOUSLY FROZEN, 320 g
Mini plateau de fruits de mer
préparé en magasin
DÉCONGELÉS, 320 g

6.99 ea.

Fresh Atlantic Salmon Pinwheel 170 g
Roulette fraîche
de saumon atlantique
170 g

11.99 ea.

Hot Smoked Rainbow Trout
Fillet 190 g
PREVIOUSLY FROZEN
Filet de truite arc-en-ciel
fumé à chaud 190 g
DÉCONGELÉ

9.99 ea.

Rock Harbour
Bacon Wrapped Scallops
FROZEN, 200 g
Pétoncles
Rock Harbour
bardés de bacon
SURGELÉS, 200 g

11.99 ea.

Marina Del Rey
Seafood Penne or Paella
FROZEN, 680 g
Penne ou paella aux
fruits de mer Marina Del Rey
SURGELÉS, 680 g

14.99 ea.

Ocean Prime
Seafood Mix
FROZEN, 900 g
Mélange de fruits de mer
Ocean Prime
SURGELÉS, 900 g

5.99 ea.

Naturaalia
Tilapia or Sole Fillets
FROZEN, 400 g
Filets Naturaalia
de Tilapia ou de sole
SURGELÉS, 400 g

4.99 ea.

Irresistibles
Smoked Atlantic Salmon
FROZEN, 70 g
Saumon atlantique
fumé Irresistibles
SURGELÉ, 70 g

9.99 ea.

Irresistibles
Coconut Shrimp
FROZEN, 454 g
Crevettes Irresistibles
à la noix de coco
SURGELÉS, 454 g

12.99 ea.

Irresistibles
Organic Cooked or
Raw Shrimp
FROZEN, 300 g
Crevettes biologiques
Irresistibles cuites ou crues
SURGELÉS, 300 g

Flavours of Italy

3.49 ea.
Green or Red Swiss Chard or Dandelion Greens
PRODUCT OF U.S.A.
Bette à cardes vertes ou rouges ou pissenlits
PRODUIT DES É.-U.

5.99 /lb
Veal Shank Osso Bucco
GRAIN FED
13.21/kg
Jarret de veau à osso bucco
VEAU DE GRAIN
13.21/kg

11.99 ea.
Chelsea Boned Salt Cod
454 g
Morue salée désarêtée Chelsea
454 g

2.49 /100 g
San Daniele Mortadella or Mastro Extra Lean Prosciutto Cotto
DELI SLICED, 11.29/lb
Mortadelle San Daniele ou prosciutto cotto extra maigre Mastro
TRANCÉES AU COMPTOIR, 11.29/lb

2.79 /100 g
Mastro Capocollo
MEAT OR MEAT
DELI SLICED, 12.66/lb
Capocollo Mastro
DOUVE OU POUANT
TRANCÉ AU COMPTOIR, 12.66/lb

2.99 /100 g
Mastro Genoa Salmi
DELI SLICED, 13.56/lb
Salmi de Gènes Mastro
TRANCÉ AU COMPTOIR, 13.56/lb

3.69 /100 g
Saputo Asiago
DELI CUT, 16.74/lb
Asiago Saputo
COUPÉ AU COMPTOIR, 16.74/lb

4.49 /100 g
Castello Gorgonzola Cheese
REGULAR OR SMOKED
DELI CUT, 20.37/lb
Fromage gorgonzola Castello
RÉGULIER OU FUMÉ
COUPÉ AU COMPTOIR, 20.37/lb

14.99 ea.
Saputo Mini Friulano Cheese
500 g
Fromage Mini Friulano Saputo
500 g

7.99 ea.
Tre Stelle Ricotta,
Bocconcini or Mozzarella Ball
200 - 475 g, SELECTED VARIETIES
Ricotta, bocconcini ou
boule de mozzarella Tre Stelle
200 - 475 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.
Mastro Charcuterie Trio
150 - 250 g, SELECTED VARIETIES
Charcuterie Trio Mastro
150 - 250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.29 ea.
Gold Label Pepperoni Sticks or Bellitalia Salametti
225 - 375 g, SELECTED VARIETIES
Bâtonnets de pepperoni Gold Label ou salametti Bellitalia
225 - 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.99 ea.
Marc Angelo Calabrese, Salame Di Prosciutto, Parma Salmi or Salmi Snack
160 - 225 g
Salmi Calabrese, Salame Di Prosciutto, Salmi Parma ou Collation de Salmi Marc Angelo
160 - 225 g

10.99 ea.
San Daniele Prosciutto Ham or Mastro Salmi
200 - 375 g, SELECTED VARIETIES
Jambon prosciutto San Daniele ou salami Mastro
200 - 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.
Olivieri Fresh Stuffed Pasta or Skillet Gnocchi
500 - 700 g, SELECTED VARIETIES
Pâtes farcies fraîches ou gnocchis à poêler Olivieri
500 - 700 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00
De Cecco Spaghetti or Penne Rigate
450 - 454 g, SELECTED VARIETIES
Pâtes Molisana ou De Cecco
450 - 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00
Molisana or De Cecco Pasta
450 - 454 g, SELECTED VARIETIES
Pâtes Molisana ou De Cecco
450 - 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00
Unico Diced Tomatoes or Crushed Tomatoes
176 ml, SELECTED VARIETIES
OR 2.29 EA.
Tomates Unico
176 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 2.29 CH.

2 for 3.00
Unico Chick Peas or Aurora Diced Tomatoes
398 - 540 ml, SELECTED VARIETIES
OR 1.79 EA.
Légumineuses Unico ou tomates en dés Aurora
398 - 540 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 1.79 CH.

9.99 ea.
Bertolli Olive Oil
500 ml, SELECTED VARIETIES
Huile d'olive Bertolli
500 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.49 ea.
Callipo Light Tuna 310 g
Rio Mare Insalatissime Tuna Salad 160 g
SELECTED VARIETIES
Thon pâle Callipo 310 g
Salade de thon Insalatissime Rio Mare 160 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

89¢ ea.
Unico Tomato Paste
156 ml, SELECTED VARIETIES
Pâte de tomate Unico
156 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.44 ea.
Lavazza Crema Gusto or Lavazza Rossa
250 g, SELECTED VARIETIES
Café Lavazza moulu 250 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.
Aurora, Molisana or Unico Marinade
370 - 750 ml, SELECTED VARIETIES
Marinades Aurora, Molisana ou Unico
370 - 750 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

1.99 ea.
Unico Canned Olives
375 ml, SELECTED VARIETIES
Olives Unico en conserve
375 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4 for 5.00
Gioia S Biscuits
200 g, SELECTED VARIETIES
Biscuits « S » Gioia
200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.49 ea.
Loacker Wafers, Vicenzi Snacks or Gioia Savoiardi Biscuits
125 - 400 g, SELECTED VARIETIES
Gaufrettes Loacker, collations Vicenzi ou biscuits Savoiardi Gioia
125 - 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.99 ea.
San Benedetto Water
6 x 1.5 L, SELECTED VARIETIES
Eau San Benedetto
6 x 1.5 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4 for 5.00
Aurora Bouillon Cubes or Vita Vigor Breadsticks
66 - 125 g, SELECTED VARIETIES
Cubes de bouillon Aurora ou gressins Vita Vigor
66 - 125 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.
Aurora Bread Crumbs
680 g, SELECTED VARIETIES
Chapelure Aurora
680 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.
Vita Sana or Yoga Nectar
680 ml, SELECTED VARIETIES
Nectars Vita Sana ou Yoga
680 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



DMB 5

More Great Savings

Post Cereals
525 - 710 g
SELECTED VARIETIES
Céréales Post
525 - 710 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

VAN HOUTTE
COLOMBIAN MEDIUM
Van Houtte Coffee Capsules
30 ml, or 900 g
SELECTED VARIETIES
Café Van Houtte en capsules
30 ml, or 900 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

19.99 ea.

Plant-Based
Almond Breeze
Blue Diamond Almond Beverages 1.89 L
SELECTED VARIETIES
Boisson aux amandes
Blue Diamond 1.89 L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

Starbucks Frappuccino or Doubleshot Energy Drinks
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
OR 4.19 EA.

2 for 8.00

Boissons énergisantes Frappuccino ou Double Shot Starbucks
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 4.19 CH.

NEW
CHAPMAN'S
Yogurt
Three of a Kind
Vanilla

Chapmans Frozen Yogourt or Yukon Novelties
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Yogourt glacé Chapmans ou Irlandses Yukon
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

nutella
biscuits

Nutella Biscuits 276 g
Biscuits Nutella 276 g

6.99 ea.

Lindt
SWISS CLASSIC
WHITE-BLANK
MILK-LEAST

2 for 6.00

Lindt Chocolate Bars
300 g, SELECTED VARIETIES
Barres de chocolat Lindt
300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SNICKERS
BUY MORE SAVE MORE! MIX

4 for 6.00

Mars Chocolate Bars
49-57 g
SELECTED VARIETIES
Tablettes de chocolat Mars
49-57 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10x
MONTELLIER
bubly
Sparkling Water
10 - 12 x 355 ml
SELECTED VARIETIES
Eau pétillante
Bubly ou Montellier
10 - 12 x 355 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 13.00
LESS THAN 2 PAY 7.99 EA.

Gatorade or Gatorlyte Sports Drinks
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 5.00
LESS THAN 2 PAY 2.99 EA.

Budweiser ZERO
Budweiser Zero Non Alcoholic Beer
6 x 330 ml
Bière déalcoolisée
Zero Budweiser
6 x 330 ml

11.49 ea.

Irresistibles Crackers 150 g
SELECTED VARIETIES
Craquelins Irresistibles 150 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.49 ea.

Club House Spices or Seasonings
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Épices ou assaisonnements
Club House
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

5 BONUS MILES when you buy 2

2 for 7.50

VH Sauce
341 - 380 ml, SELECTED VARIETIES
OR 3.99 EA.
Sauces VH
341 - 380 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 3.99 CH.

Irresistibles Phyllo Pastry 454 g
Pâte phyllo Irresistibles
454 g

3.99 ea.

Danone Activia or Oikos Drinkable Yogourt 190 ml
SELECTED VARIETIES
OR 1.99 EA.
Yogourt à boire
Activia ou Oikos Danone
190 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 1.99 CH.

3 for 4.00

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 12.00
LESS THAN 2 PAY 6.99 EA.

Selection Cheese Bars
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Bloc de fromage Selection
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Pillsbury Dough
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Pâte Pillsbury
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7.00

GIUSEPPE
EASY PIZZA
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Simple comme pizza Giuseppe
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.49 ea.

ENJOY the simple joys

3 BONUS MILES when you buy 1

10.29 ea.

NATREL LACTOSE FREE MILK 4 L
SELECTED VARIETIES

JOIN THE FUN!

2 for 8.00

KIRI, THE LAUGHING COW OR BABYBEL CHEESE
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 4.49 EA.

NOW THIS IS CHEESE!

6.49 ea.

2 for 9.00

CRACKER BARREL CHEESE SNACKS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
OR 4.99 EA.

COLLECT YOUR MARVEL FAVOURITES

2 for 6.00
LESS THAN 2 PAY 3.49 EA.

2 for 16.00
LESS THAN 2 PAY 9.29 EA.

COCA-COLA SOFT DRINKS
500 ml
SELECTED VARIETIES

COCA-COLA SOFT DRINKS
12 x 355 ml
SELECTED VARIETIES

KRAFT 100% PARMESAN
200 g
SELECTED VARIETIES

5.99 ea.

KRAFT PARMESAN CHEESE
200 g
SELECTED VARIETIES

8.49 ea.

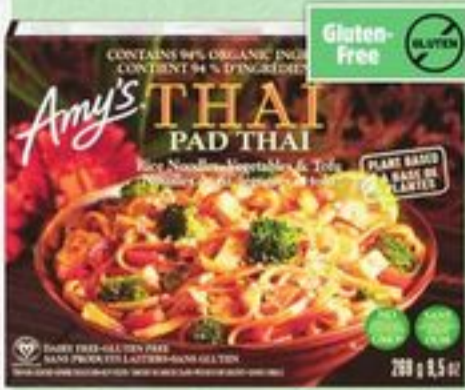
ENTER FOR A CHANCE TO WIN MOVIE TICKETS FOR A YEAR

SEE IN STORE FOR DETAILS



B CORP

To receive B Corp Certification, a company must be verified by B Lab (a non-profit organization) and meet high standards of verified performance, accountability and transparency.



6.49 ea.
AMY'S FROZEN MEAL
234 - 284 g
SELECTED VARIETIES



6.99 ea.
RIGHTEOUS GELATO
473 ml
SELECTED VARIETIES



13.99 ea.
SALT SPRING WHOLE COFFEE BEANS
400 g
SELECTED VARIETIES



7.99 ea.
PARTAKE NON-ALCOHOLIC BEER
4 x 355 ml



2 for 5.00
or 2.79 ea.
FLOW WATER
1L



FAIRTRADE

Fairtrade works to raise the voices of farmers and workers and provides them with tools and training to respond to the environment crisis unfolding in already vulnerable communities.



5.49 ea.
TRADITIONAL MEDICINALS TEA BAGS
16 un
SELECTED VARIETIES



19.99 ea.
NABOB COFFEE CAPSULES
30 un
SELECTED VARIETIES

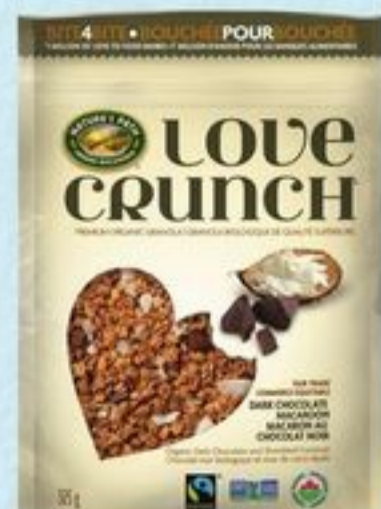
SAVÖR ICE CREAM
473 ml
SELECTED VARIETIES

6.49 ea.



LOVE CRUNCH GRANOLA
325 g
SELECTED VARIETIES

6.49 ea.



PLUM-M GOOD RICE CAKES
95 g
SELECTED VARIETIES

2 for 6.00
or 3.29 ea.

SMART CHOICES

DISCOVER SUSTAINABLE & FLAVOURFUL OPTIONS



GOOD DRINK ICED TEA
473 - 478 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 6.00
or 3.29 ea.



NATURE'S PATH CEREALS
325 - 400 g
SELECTED VARIETIES

4.99 ea.



PURPLEFUL SNACKING POPCORN
136 g
SELECTED VARIETIES

3.99 ea.

Gluten-Free

daiya Plant Based Deluxe **MAC & CHEESE** 300 g, SELECTED VARIETIES
4.99 ea.

daiya Plant Based Deluxe **MAC & CHEESE** 300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

glutino Pretzels 400 g, SELECTED VARIETIES
7.99 ea.

glutino Bretzels 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Made Good Crackers 100-121 g, SELECTED VARIETIES
4.99 ea.

Made Good Craquelins 100-121 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Vegetarian

VEGGIE! Buffalo Cauliflower Wings 275 g
7.49 ea.

Wholly Veggie Frozen Side Dish 375 g, SELECTED VARIETIES
7.49 ea.

Wholly Veggie Accompagnements surgelés 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

KIND Minis 100 CALORIES #1 LOWEST SUGAR
 Almond Sea Salt & Dark Chocolate
9.49 ea. 10 BARS

BETTER BEARS Swedish Mix 80 g
2 for 7.00

Better Bears Gummy Candy 50 g, SELECTED VARIETIES OR 3.79 EA.
Bombs gélifiés Better Bears 50 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.79 CH.

Stella Perogies 520 g, SELECTED VARIETIES
9.99 ea.

PEROGIES CHEDDAR CHEESE FROMAGE CHÈDAR

Non-GMO

Just Egg 500 g, SELECTED VARIETIES
8.99 ea.

Just Egg 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Bragg Apple Cider Vinegar 473 ml, SELECTED VARIETIES
6.49 ea.

Vinaigre de cidre de pomme Bragg 473 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Acropolis Olives 375 ml, SELECTED VARIETIES
6.49 ea.

Olives Acropolis 375 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Bob's Red Mill Granola Cereal 312 g, SELECTED VARIETIES
8.49 ea.

Céréales granola Bob's Red Mill 312 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

La Tortilla Factory Tortillas 396 g, SELECTED VARIETIES
6.49 ea.

Tortillas La Tortilla Factory 396 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

melt BUTTERY SPREAD 348 g, SELECTED VARIETIES
5.99 ea.

Tartinade onctueuse Melt 348 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

ORGANIC MEADOW YOGURT 750 g, SELECTED VARIETIES
5.99 ea.

Yogourt Organic Meadow 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

One Degree Cereal 227-284 g, SELECTED VARIETIES
5.49 ea.

VEGANIC SPROUTED BROWN RICE CRISPS
GRAIN VEGANIQUE GERME BRUN GRAINS SOUFFLES

Baby & Beauty

BUY MORE SAVE MORE!
2 for 7.00 BABY GOURMET PUFFS 42 g, SELECTED VARIETIES
 LESS THAN 2 PAY 6.99 EA.

BUY MORE SAVE MORE!
6 for 12.00 BABY GOURMET BABY PUREE 120 ml, SELECTED VARIETIES
 LESS THAN 6 PAY 2.99 EA.

the only baby food with 16 key brain-supporting nutrients

4 for 12.00 CEREBELLY BABY PUREE 120 ml, SELECTED VARIETIES OR 3.49 EA.

Household Helpers

Selection Eco Cleaners, SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
3.99 ea.

Nettoyants Selection Eco FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Selection Eco Dishwashing Detergent 650 ml, SELECTED VARIETIES OR 3.29 EA.
2 for 6.00

Détergent à vaisselle Selection Eco 650 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.29 CH.

Selection Eco COMPOSTABLE BAGS 20-30 in., SELECTED VARIETIES
4.99 ea.

Sacs à sandwich ou compostables Selection Eco 20-30 in., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Selection Eco Yard Waste Bags 5 in., OR 4.19 EA.
2 for 7.50

Sacs pour résidus de jardin Selection Eco 5 in., OU 4.19 CH.

6 JUMBO 16 **cascaDes** Tuff ENVIRO 6 un.
8.99 ea.

cascaDes Paper Towels 6 un. Essuie-tout CascaDes 6 un.

16 **cascaDes** Fluff ENVIRO 8-16 ROLLS
6.99 ea.

Papier hygiénique CascaDes 8-16 ROULEAUX

it all begins with food™

2 for 5.00 LOVE CHILD SNACKS 30 g, SELECTED VARIETIES OR 2.99 EA.

5 for 11.00 LOVE CHILD BABY PUREES 120 ml, SELECTED VARIETIES OR 2.29 EA.

Live simple. Live beautiful. Live Clean.

LIVE CLEAN BODY WASH 500 ml, SELECTED VARIETIES
8.99 ea.

LIVE CLEAN BODY LOTION 520 ml, SELECTED VARIETIES
9.99 ea.

Bottles made from 100% recovered coastal plastic

BUY MORE SAVE MORE!
2 for 10.00 WINDEX OR FANTASTIK CLEANERS, SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 LESS THAN 2 PAY 6.79 EA.

EARTH DAY IS APRIL 22ND

FOR YOUR HOME: KEEP IT GREEN

Kind to the earth, while still getting the job done right – you can feel good about using our eco-friendly products

5⁹⁹ ea. MRS. MEYER'S CLEANERS OR SOAPS. SELECTED SIZES. SELECTED VARIETIES.

7⁹⁹ ea. NATURE CLEAN LAUNDRY DETERGENT SHEETS. 32 UN. SELECTED VARIETIES.

5⁹⁹ ea. LYSOL DISINFECTING WIPES. 75 - 84 UN. SELECTED VARIETIES.

6⁹⁹ ea. BONTERRA BATHROOM TISSUE, PAPER TOWELS OR FACIAL TISSUE. SELECTED SIZES. SELECTED VARIETIES.

7⁹⁹ ea. NATURE CLEAN CLEANING STRIPS. SELECTED SIZES. SELECTED VARIETIES.

3⁹⁹ ea. VIM CLEANERS. 700 ml.

6⁹⁹ ea. BONTERRA BATHROOM TISSUE, PAPER TOWELS OR FACIAL TISSUE. SELECTED SIZES. SELECTED VARIETIES.

5⁴⁹ ea. ZIPLOC COMPOSTABLE SANDWICH BAGS. 20 UN.

4⁴⁹ ea. SELECTION ECO COMPOSTABLE BAMBOO PLATES. 12 UN.

4⁴⁹ ea. SELECTION ECO COMPOSTABLE TABLE NAPKINS. 250 UN.

25⁹⁹ ea. BRITA WATER JUG OR REPLACEMENT FILTERS. SELECTED SIZES. SELECTED VARIETIES.

99⁹⁹ ea. TERRA SODASTREAM SPARKLING WATER MAKER. 1 UN.

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 8⁰⁰ Less than 2 pay 4.99 ea. METRO FOLDABLE BOX. 1 UN.

BUY MORE SAVE MORE!

4 for 3⁰⁰ Less than 4 pay .99 ea. METRO REUSABLE BAGS. 1 UN.

5-PACK 2⁴⁹ ea. METRO FRUIT AND VEGETABLE REUSABLE BAGS. 5 UN.

P&G  **IT'S OUR HOME**

COMMITTED TO SAVE ENERGY



15⁹⁹ ea. TIDE PODS OR LAUNDRY DETERGENT
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

15⁹⁹ ea. DOWNY FABRIC SOFTENER
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

15⁹⁹ ea. DOWNY SCENT BOOSTERS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

Turn to cold and use 90% less energy*

*on average when switching from hot to cold water

COMMITTED TO SAVE WATER

8 YOUR DISHWASHER NEEDS ONLY 8 DISHES TO SAVE WATER VS. HANDWASHING



15⁹⁹ ea. CASCADE DISHWASHER DETERGENT
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

COMMITTED TO RESPONSIBLE SOURCING




PAMPERS PURE BABY DIAPERS
62 - 116 un
SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ ea. BOUNTY PAPER TOWEL
4 = 6 rolls

8⁹⁹ ea. CHARMIN BATHROOM TISSUE
8 = 24 ROLLS
SELECTED VARIETIES


 2 trees planted for every tree used

COMMITTED TO REDUCE PLASTIC WASTE



FEBREZE AIR FRESHENERS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

5⁹⁹ ea. FEBREZE FABRIC REFRESHER
430 - 500 ml
SELECTED VARIETIES

 Febreze is working with TerraCycle to reduce waste

COMMITTED TO SAVE WILDLIFE



DAWN DISHWASHING DETERGENT
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

4⁹⁹ ea.

Over 40 years of helping & caring for aquatic wildlife

INGREDIENTS YOU CAN FEEL GOOD ABOUT FOR YOU AND THE PLANET



7⁹⁹ ea. HERBAL ESSENCES PUREPLANTS HAIR CARE
400 ml
SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ ea. ALWAYS SANITARY NAPKINS OR TAMPAX TAMPONS
22 - 28 un
SELECTED VARIETIES



21⁹⁹ ea. PAMPERS AQUA PURE BABY WIPES
336 un



2 for 20⁰⁰ or 11.49 ea. NATIVE HAIR CARE
177 - 487 ml
SELECTED VARIETIES

2 for 28⁰⁰ or 15.99 ea. NATIVE DEODORANT
75 g
SELECTED VARIETIES

metro.ca

FREE DELIVERY

when you buy 3 participating products*

PROMO CODE
40DELIVERY



[Shop Now](#)

*Valid for selected stores only.
Offer not available for the MPriority or Express Delivery service.

SNACK TO THE BEAT



WE'RE DONATING
\$50K
 TO YOUTH MENTAL HEALTH
 AND GIVING YOU A CHANCE TO
**WIN A JOHNNY
 ORLANDO
 CONCERT EXPERIENCE!**

GO TO
SNACKTO THE BEAT.CA
 FOR FULL CONTEST DETAILS
 AND TO ENTER!



* A portion of sales from displayed and online participating Mondelēz products (CADBURY, CRISPERS, CHIPS AHOY!, SOUR PATCH KIDS) will be donated to youth mental health organizations, up to \$50,000.
 † **NO PURCHASE NECESSARY.** Open to residents of Canada (age of majority). Register and enter online at <https://snacktothebeat.ca> between April 1, 2024 (12:00:00 a.m. ET) and June 10, 2024 (11:59:59 p.m. ET). Three (3) Grand Prizes and approximately one hundred (100) Secondary Prizes available. Total value of Grand Prizes is approximately \$18,000 CAD (\$6,000 per prize). Total value of Secondary Prizes is \$12,500 CAD (approximately \$125 CAD per prize). Limit five (5) entries per person, regardless of type of entry. Odds of winning depend on the number of eligible entries received. Limit one (1) Grand Prize and one (1) Secondary Prize per person and per household. Skill-testing question required. Restrictions apply. Visit <https://snacktothebeat.ca/rules> for full contest rules and prize details. All other trademarks are property of their respective owners.



2 for 8.00
 Less than 2 pay 4.79 ea.
BUY MORE SAVE MORE!
 CHRISTIE COOKIES
 SELECTED SIZES
 SELECTED VARIETIES



2 for 6.00
 Less than 2 pay 4.29 ea.
BUY MORE SAVE MORE!
 CHRISTIE CRISPERS OR
 BITS & BITES SNACKS
 145 g
 SELECTED VARIETIES



2 for 5.50
 CADBURY FAMILY SIZE
 CHOCOLATE BARS
 100 g
 SELECTED VARIETIES



2 for 5.50
 SOUR PATCH KIDS
 OR MAYNARDS CANDY
 150 - 154 g
 SELECTED VARIETIES



4 for 5.00
 Less than 4 pay 1.89 ea.
BUY MORE SAVE MORE!
 CADBURY
 CHOCOLATE BARS
 33 - 60 g
 SELECTED VARIETIES



2 for 10.00
 MAYNARDS
 LARGE CANDY BAGS
 308 - 315 g



2 for 10.00
 CADBURY MULTI-PACK
 CHOCOLATE BARS
 4 un
 SELECTED VARIETIES



2 for 5.50 or 3.49 ea.
 RITZ OR TRISCUIT
 CRACKERS
 SELECTED SIZES
 SELECTED VARIETIES