

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, 11.77/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 Zabihā Halāl 5.38/kg
Pileons ou hauts de cuisses frais de poulet ou Zabihā Halāl 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 350 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 350 g, 9.99 EA.
Crevettes cuites 41-50, 500 g, 9.99 EA. SURGÈLÉS

9.99 /lb or ea.



McCafé 100% ETHICALLY SOURCED ARABICA BEANS
Starbucks, Melitta, Van Houtte, McCafé or Folgers Coffee SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Café Starbucks, Melitta, Van Houtte, McCafé 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 SÉLECTIONNÉES

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 SÉLECTIONNÉES

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 SÉLECTIONNÉES

50% off



Eskä 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 Eskä 24 x 500 ml
Croustilles de tortillas ou salsa Tostitos, mais soufflé Smartfood ou croustilles Havoc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7.00



Cashmere Bathroom Tissue or Sponge Paper Towels 2-8-8m, SELECTED VARIETIES
Papier hygiénique Cashmere ou essuie-tout Sponge Towels 2-8-8m, 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.

Vidalia Sweet Yellow Onions 3 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 3 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

3.44 ea.

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

77¢ /lb

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 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

5.77 ea.

made by my metro

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

3.99 /lb

SWISS CHALET
NEW NOUVEAU
JANES
chicken Strips
PUB STYLE
chicken Strips
MADE WITH WHITE MEAT
FULLY COOKED
REHEAT & SERVE

Janes Pub Style Breaded Chicken or Turkey or Swiss Chalet, St-Hubert or Montana's Meat Pies
FROZEN, 400-800 g, SELECTED VARIETIES
Poulet ou dinde panés de style Pub Janes ou pâtés à la viande Swiss Chalet, St-Hubert ou Montana's
SURGÉLÉS, 400-800 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.

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

9.99 /lb

1/2 PRICE

MASTRO
SALAMI
GENOVA DE GENES
SALAMI
150 g
SAN DANIELE
PROSCIUTTO
JAMBON-TRANCHE
150 g

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

5.99 ea.

La Rocca Cakes
400 g
SELECTED VARIETIES
Gâteaux La Rocca
400 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

Key Lime
CREAM PIE TARTES À LA CRÈME
Lime des Keys

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.



19⁹⁹
ea.



12⁰⁰
ea.



5⁹⁹
ea.



4⁹⁹
ea.



2 for 5⁰⁰



2 for 6⁰⁰



9⁹⁹
ea.



2 for 7⁰⁰



2 for 8⁰⁰



2 for 4⁴⁹
10⁰⁰



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 REQUIREMENTS.

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, SÉLECTIONNÉES
Moutarde Papa Jack 250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹
ea.

Los Cantores Tortilla Chips 325 - 360 g, SÉLECTIONNÉES
Croustilles de tortillas Los Cantores 325 - 360 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

save \$4.00
10⁹⁹
ea.

Francisco's Coffee Beans 454 g, SÉLECTIONNÉES
Café Francisco's en grains 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

save \$1.00
8⁹⁹
ea.

Wonton Crunch Wontons 320 g, SÉLECTIONNÉES
Wontons Wonton Crunch 320 g, SÉLECTIONNÉES

10⁹⁹
ea.

Murray's Honey 1 kg, SÉLECTIONNÉES
Miel Murray's 1 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2

2 for 9⁰⁰

Miss Vickie's Chips SÉLECTIONNÉES
Croustilles Miss Vickie's VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.99 CH.

2 for 12⁰⁰

Boissons Gatorade pour sportifs 12 x 325 ml, 6 x 591 ml, 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, SÉLECTIONNÉES, OU 8.49 CH.

2 for 16⁰⁰

Boissons gazeuses Coca-Cola ou Canada Dry, thé glacé Nestea ou Peace Tea 12 x 341 - 355 ml, SÉLECTIONNÉES, OU 8.49 CH.

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



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 Tomates 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>Irresistible Ultimate Snacking Mixes PEANUT 600 g POPCORN 520 g Mélanges de grignotines Ultimate Irresistible 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>

 <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>
--	---	--	--

 <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>2 for 20.00 or 11.00 ea.</p> <p>Intermediate Roses 10 STEM BUNCH ASSORTED COLOURS 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>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>	 <p>16.99 ea.</p> <p>Gerbera Bouquet ASSORTED COLOURS Bouquet de gerberas VARIÉTÉ DE COULEURS</p>	 <p>22.99 ea.</p> <p>Flowers in Bloom</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



PLATINUM GRILL ANGUS
100% Canadian
Cut from AAA Beef
Signed minimum 18 days

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



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



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

6⁴⁹ ea.



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



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
FAST FRY

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



1⁹⁹ ea.
Selection Chicken Wieners 450 g
Saucisses fumées de poulet
Selection 450 g



2⁹⁹ ea.
Selection Wieners 450 g
SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées Selection 450 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁹⁹ ea.
Selection All Beef Wieners 375 g
Saucisses fumées Selection
tout boeuf 375 g



2⁹⁹ ea.
Irresistibles Naturalia
Wieners 375 g
Saucisses fumées
Naturalia Irresistibles 375 g



14⁹⁹ 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



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



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



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



5⁹⁹ ea. or /lb
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



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



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



12⁹⁹ 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



11⁹⁹ 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

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-
-ete

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-
-ete



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
Casseroles de
fruits de mer
SURGÉLÉES, 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
SURGÉLÉES 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



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
SURGÉLÉES, 3.53/700 g



9⁹⁹
/lb

Bay Scallops, 40/60 Size
FROZEN, 2.21/700 g
Pétoncles de baie,
format 40/60
SURGÉLÉES, 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
SURGÉLÉES, 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
FLANCS 2590/lb, 1.77/700 g
PORTIONS 400 g OR
EMBALLAGE FAMILIAL 500-700 g
7.99 CH., SURGÉLÉES



34⁹⁹
ea.

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

Irresistibles



6⁹⁹
ea.

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



9⁹⁹
ea.

Irresistibles Atlantic
Smoked Salmon
FROZEN, 150 g
Saumon atlantique
fumé Irresistibles
SURGÉLÉ, 150 g



10⁹⁹
ea.

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



10⁹⁹
ea.

Irresistibles
Tempura Shrimp
Value Pack
FROZEN, 500 g
Crevettes tempura
Irresistibles en
emballage économique
SURGÉLÉES, 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
TRANCHEES OU ÉMINCÉES AU COMPTOIR
15.83/lb



3⁷⁹
/100 g

Irresistibles Artisan
Hardwood Smoked Ham or
Pork Loin
DELI SLICED, 17.79/lb
Jambon fumé sur bois dur ou
longe de porc
Artisan Irresistibles
TRANCHEES AU COMPTOIR, 17.79/lb



4⁴⁹
/100 g

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



4⁷⁹
/100 g

Irresistibles Artisan
Porchetta
DELI SLICED, 21.73/lb
Porchetta
Artisan Irresistibles
TRANCHEES 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



**metro
FRESH
2 GO**

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, 236 - 304 g, SELECTED VARIETIES Bouchées de biscuit Front Street Bakery EMB. DE 24, 236 - 304 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Pumpkin Bread 475 g Pain pumpkinickel 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 Natrel Organic Milk 2 L, SELECTED VARIETIES Lait biologique Natrel 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



© 2023 Metro Inc. 5

More Great Savings

<p>2 for 7.00 Smartfood Popcorn or Havoc Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Mais soufflé Smartfood ou croustillants Havoc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5.49 ea. 6 BONUS MILES when you buy 1 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 7.50 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 7.00 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>10.99 ea. 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 12.00 BUY MORE SAVE MORE! AHA Sparkling Water 12 x 255 ml SELECTED VARIETIES Eau pétillante AHA 12 x 255 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.</p>	<p>21.49 ea. Corona Sumbrew Non Alcoholic Beer 12 x 355 ml Bière désalcoolisée Sumbrew Corona 12 x 355 ml</p>	<p>2 for 7.00 Haribo Gummy Candy 12 x 255 ml SELECTED VARIETIES Bonbons à la gélée Haribo 175 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>30% off McCormick Gourmet Spices SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Épices gourmet McCormick FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2.99 ea. No Yolks Egg Noodles 340 g, SELECTED VARIETIES Nouilles aux œufs No Yolks 340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2.99 ea. Voortman Wafers SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Gaufrettes Voortman FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 11.00 York Peppermint Patties SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Reese's Minis SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Chocolats Hershey's FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>4.99 ea. Healthy Choice Frozen Meals SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Healthy Choice surgelés FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>4.99 ea. Boston Market Frozen Entrées SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Boston Market surgelés VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>9.99 ea. Mikes Pizza SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Pizza Mikes FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>1.99 ea. 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

1.79 ea.
OCEAN'S LIGHT TUNA
170 g, SELECTED VARIETIES
oceans.ca

12 BONUS MILES when you buy 2

6.49 ea.
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

5 BONUS MILES when you buy 4

4 for 9.00
Heinz Beans
398 ml, SELECTED VARIETIES
Fèves Heinz
398 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

2 for 7.50 LESS THAN 2 PAY 4.99 EA.
2 for 1.50 LESS THAN 2 PAY 0.99 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>3.99 ea. PHILADELPHIA CREAM CHEESE 227 g, SELECTED VARIETIES</p>	<p>2 for 7.00 MIO ENERGY ENHANCERS DISCOUNT BLACK CHERRY - CERESE ROUGE SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 3.99 EA.</p>	<p>3.49 ea. KRAFT BBQ SAUCE 455 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>5.99 ea. MIRACLE WHIP DRESSING 450 - 490 ml SELECTED VARIETIES</p>
<p>5.49 ea. KRAFT HEINZ KETCHUP 750 ml - 1 L SELECTED VARIETIES</p>	<p>3.99 ea. BULL'S EYE OR DIANA BBQ SAUCE OR MARINADES 375 - 500 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>2 for 8.00 KRAFT DRESSING 425 - 475 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p>4.99 ea. 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>Life Smart Broth 946 mL, SELECTED VARIETIES Bouillon Mieux-être 946 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Love Crunch Granola 325 g SELECTED VARIETIES 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>Annie's Bunny Granola Biscuits/Miel</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>GoGo Quinoa SPAGHETTI 227 g, SELECTED VARIETIES OR 4.29 EA. Pâtes GoGo Quinoa 227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 4.29 CH.</p> <p>2 for 8.00</p>

Non-GMO

<p>Bob's Red Mill Oatmeal 907 g SELECTED VARIETIES Graau 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>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 Graines de chanvre Manitoba Harvest 227 g</p> <p>7.99 ea.</p>	<p>Life Smart Maple Syrup 250 mL Sirup d'Érabel 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>	

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 OR 2.89 EA.</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

IVORY
GENTLE BAR SOAP
10 x 90 g, SELECTED VARIETIES
Barres de savon Ivory
10 x 90 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

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

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 20.00

LESS THAN 2 PAY 11.99 EA.

Household Helpers

S.O.S. Scouring Pads or Glad Cling Wrap
SELECTED SIZES
Tampons récurants S.O.S. ou Glad Cling Wrap
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

BlueWater SEAFOODS

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

BlueWater
Beer Battered Fillets 8
English Style Fillets 6

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

BlueWater
Crunchy Battered SOLE
English Style HADDOCK AIGLEFIN 7

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

BlueWater
BUTTERFLY SHRIMP CREVETTES EN PAPILLON
Beer Battered SHRIMP CREVETTES EN PAPILLON A LA CRÈME

BLUEWATER CLASSIC CUTS FILLETS
FROZEN, 725 g
9⁹⁹ ea.

BlueWater
Classic Cut Fillets ENGLISH STYLE
Classic Cut Fillets GARLIC & HERB

SCHNEIDERS EST. 1890

CANADIAN CRAFTED SINCE 1890

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

SCHNEIDERS
Hickory Smoked, From a real hickory
CLASSIC CUT BACON COUPE CLASSIQUE

SCHNEIDERS
ALL BEEF
TENDER BITE
Juicy JUMBOS

SCHNEIDERS
ALL PORK
TENDER BITE
RedHots

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

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

MapleLodge FARMS LTD.
SINCE • DEPUIS 1955

MapleLodge Farms
THE ORIGINAL
CHICKEN WIENERS
SAUCISSES FUMÉES DE POULET
40%
12
450 g

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

MAPLE LODGE ULTIMATE CHICKEN WIENERS OR ZABIHA HALAL
900 g
SELECTED VARIETIES
6⁹⁹ ea.

MapleLodge
CHICKEN BACON STYLE
ORIGINAL ORIGINAL
POULET GENRE BACON
60%
375 g

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

MapleLodge
ULTIMATE
CHICKEN BURGERS
SAUCISSES DE POULET
MILD - DOUCES
500 g

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.

