

**metro**  
PLUS

Jean XXIII et des Forges

Rabais  
seulement  
**ici**

du 18 au 24 avril 2024



Frais

**2.95**  
/lb

FILETS DE PORC FRAIS  
FORKAT ÉCHINOIS  
FRESH PORK TENDERLOIN  
ECONOMIC PACK  
6.50/kg



**1.95**

CHOU-FLEUR  
PRODUIT DE L'É-IL ET/OU  
IMPORTÉ DU MEXIQUE, CAT. No 1, GR 12  
CAULIFLOWER

Metro et  
**moi**

50\$ et plus d'achat = 100 pts  
100\$ et plus d'achat = 250 pts  
150\$ et plus d'achat = 400 pts

jusqu'au 24 avril 2024\*



imbattable

**5.77**

FROMAGE CRACKER BARREL  
400 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CRACKER BARREL CHEESE



imbattable

**5.77**

BEURRE D'ARACHIDE KRAFT  
750 g-1 kg, TARTINADE NOISETTES-CACAO  
725 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT PEANUT BUTTER

à l'achat d'un  
paquet de brochettes  
avec légumes

économisez

**1\$**  
/lb

sur le prix régulier

bonus déjà appliqué sur l'emballage  
plusieurs variétés offertes

Économisez dès maintenant et tout l'été!



**metro**  
PLUS

**Metro Jean XXIII**  
5005 Boulevard Jean XXIII,  
Trois-Rivières  
Ouvert de 8h à 22h tous les jours

**Metro des Forges**  
3425 Chemin du Chanoine-Moreau  
Trois-Rivières  
Ouvert de 8h à 21h tous les jours

Spéciaux en vigueur du 18 au 24 avril 2024 chez vos marchands Metro Plus Jean XXIII situé au 5005, boul. Jean XXIII, Trois-Rivières et Metro des Forges situé au 3425 Chemin du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières. La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. M.C. : marque appartenant à METRO RICHÉLIEU INC. \*Offre valide sur tous les achats admissibles jusqu'au 24 avril 2024, seulement aux Metro Plus Jean XXIII et Metro des Forges. Un même achat ne peut valoir qu'une seule prime. Aucune limite d'utilisation de l'offre par carte Moi pendant la durée de la promotion. Certaines conditions s'appliquent. Consultez les modalités du programme Moi sur programmemoi.ca. Moi et Metro et moi sont des marques de commerce de Metro Inc. Selon la variété disponible en magasin. Offre valide du 11 avril 2024 au 25 septembre 2024 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un paquet de brochettes avec légumes, obtenez 1\$ de rabais la livre sur le prix régulier pendant tout l'été. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclus spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Jusqu'à épuisement des produits participants. Aucun coupon différé ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

**6.99** BAVETTE DE BOEUF IRRÉSISTIBLES  
VIN BLANC ET ÉCHAUMETTES 225 g  
IRRÉSISTIBLES BEEF BAVETTE

**2.99** /lb CÔTELETTES DE PORC FRAIS DÉOSSÉES  
VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH BONELESS PORK CHOPS  
ECONOMIC PACK  
6.59/kg

**1.99** /lb POULETS ENTIERS FRAIS  
CAT. 4 & 5, MOINS DE 2 kg (4.4 lb)  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH WHOLE CHICKENS, ECONOMIC PACK  
4.39/kg

**9.99** /lb FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS  
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH ATLANTIC SALMON FILETS, ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**3.99** BACON SELECTION 375 g  
VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION BACON

**1.99** /lb DEMI-LONGE DE PORC FRAIS DÉOSSÉE  
FRESH BONELESS HALF PORK LOIN ROAST  
4.39/kg

BALAYEZ CE CODE AVEC L'APPAREIL PHOTO DE VOTRE TÉLÉPHONE INTELLIGENT OU VISITEZ METROSONDAGE.CA

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

**imbattable**

**3.97** FROMAGE EXTRA CHEDDAR KRAFT  
14 TRANCHES 200 g  
VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT EXTRA CHEDDAR CHEESE

**2.99**

Miss Vickie's SEA SALT & MALT VINEGAR  
SEL MARIN ET VINAIGRE DE MALT

Miss Vickie's ORIGINAL RECIPE  
RECETTE ORIGINALE

CROUSTILLES MISS VICKIE'S  
190-200 g, VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MISS VICKIE'S POTATO CHIPS

**250\$ de rabais** à l'achat de 2 pains

**11.99** PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

16 morceaux

SUSHIS 16 MORCEAUX SUSHIS

PAIN TRANCHE POM CLUB: NATURE + MENAGE (550-675 g, VILLACOR 600-675 g, DON MATIN 520-600 g, LA MIE DE L'ARTISAN 520-700 g, VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**4.99**

PIZZA LÈVE-AU-FOUR IRRÉSISTIBLES  
SINGELLE, 144-820 g, VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES RISING CRUST PIZZA

C'EST NOUVEAU! chez metro

**1.79** le 100 g

**3.27** EAU DE SOURCE NATURELLE  
ESKA 24/300 ml  
ESKA NATURAL SPRING WATER

**vendredi en folie!**  
19 avril seulement

**3.99** SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ IRRÉSISTIBLES  
SINGELLE, TRANCHÉ, 70 g  
IRRÉSISTIBLES SMOKED ATLANTIC SALMON

6.99 le reste de la semaine

**5.88**

SCOTTIES Original 6 ROLLS

Cashmere 12 ROLLS

Sponge Towels ULTRA

PAPIER HYGIÉNIQUE CASHMERE  
12 ROLLEAU DOUBLES, 8 ROLLEAU TRIPLES  
SCOTTIES PAPIERS MOUCHOIRS 60-65%  
SPONGE TOWELS ESSUIE-TOILETTE DE PAPIER  
3 x ROLLEAU, VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CASHMERE BATHROOM TISSUE

**ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE?**  
PARTICIPEZ À NOTRE SONDDAGE

**la fraîcheur  
c'est la vie**



**Californie**

**244**

FRAISES  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉES  
DU MEXIQUE, CAT. No 1, 454g  
STRAWBERRIES



**produit d'ici**

**Leciel**

RADIS ROUGES OU  
TROIS COULEURS  
PRODUIT DU QUÉBEC, 340g  
95¢/ch. OU  
HARICOTS VERTS  
PRODUIT DES É.-U.  
95¢/lb - 2,099/kg  
RADISHES OR GREEN BEANS  
OU  
PETITES POMMES DE  
TERRE RUSSET OU À  
CHAIR JAUNE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA  
No 1, SAC 3 lb  
RUSSET OR YELLOW FLESHED  
POTATOES  
95¢/ch.

**WOW!**

**95¢** /lb  
ou ch.

**3 lb**

**produit d'ici**

SMALL  
PETITES | YELLOW FLESH  
& CHAIR JAUNE  
POMMES de  
TERRE  
POTATOES



**BIO au même prix**

**gros brocoli**

**244** ch.

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

**VOUS  
N'AVEZ PAS  
TOUT VU!**

DÉCOUVREZ L'INTÉGRALITÉ  
DE NOS OFFRES CIRCULAIRE

balayez ce code



ou **metro.ca**

Du jeudi 18 avril au mercredi 24 avril 2024  
From Thursday to Wednesday April 18 - April 24, 2024

5,01 NAT

# LA CAGE 40 ANS ÇA SE FÊTE



payez **15<sup>99</sup>** et obtenez le **2<sup>ième</sup> à 40¢**



payez **14<sup>99</sup>** et obtenez le **2<sup>ième</sup> à 40¢**



payez **5<sup>99</sup>** et obtenez le **2<sup>ième</sup> à 40¢**



Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro sur metro.ca ou dans la borne interactive en magasin du jeudi au mercredi. Coupon exclusif aux membres met.



**BÂTON ROUGE**  
CÔTES LEVÉES DE PORC BBQ  
585 g

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

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES B.B.O  
BÂTON ROUGE  
585 g  
BÂTON ROUGE B.B.O COOKED PORK BACK RIBS



**bubly**  
d'eau pétillante

**30 points**

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

EAU PÉTILLANTE  
BUBLY  
CAISSE CANETTES  
CONSIGNÉES 12/355 mL  
VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
BUBLY SPARKLING WATER



**La Crèmeuse**  
TOUJOURS FAITE AVEC DE LA CRÈME

Caramel salé  
Pacane pralinée

FRIANDISES GLACÉES  
IRRÉSISTIBLES,  
MIEUX-ÊTRE  
3 x 4,75-50 mL VOTRE VARIÉTÉ  
EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES, LIFE SMART  
FROZEN TREATS

**4<sup>99</sup>**



**DANONE**  
ACTIVIA  
probiotiques actifs

YOGOURT ACTIVIA  
650 g, 270 g x 3, 140 g x 12 &  
TWO GOOD YOGURT GREEK 475 g &  
DANONE YOGURT À SOUSSE 475 g  
VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
ACTIVIA YOGURT

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



**SESAME SEED BUNS**  
GRAINES DE SESAME

**12 HAMBURGER**

**POM**  
PAIN À HOT-DOG  
OU À HAMBURGER

**JOS LOUIS**  
Villaggio  
POM

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

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

PAINS À HAMBURGER  
OU À HOT-DOG  
SELECTION  
12 un., IRRÉSISTIBLES 8 un.,  
VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
SELECTION HAMBURGER  
OR HOT DOG BUNS  
Voir réduction sur  
reçu de caisse



**Kellogg's**  
SUCRÉ SENSÉ  
3 g de sucre

**CORN FLAKES**  
FORMAT FAMILIAL

**Cheerios**  
au miel et aux noix  
FORMAT FAMILIAL

CÉRÉALES GENERAL  
MILLS, KELLOGG'S  
VOTRE FORMATE ET  
VARIÉTÉ EN MAGASIN  
GENERAL MILLS, KELLOGG'S CEREAL

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



VIN ROUGE,  
BLANC OU ROSÉ  
750 mL L. VOTRE SÉLECTION  
EN MAGASIN  
RED, WHITE OR ROSE WINE

**5\$**  
de rabais  
à l'achat de 2



**Yoplait**  
Source  
0% PROTEINES

**LIBERTÉ**  
Méditerranée

YOGOURT  
MÉDITERRANÉE LIBERTÉ  
500 g, 100 g x 10, 140 g x 12 &  
TWO GOOD YOGURT GREEK 475 g  
VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
LIBERTÉ MÉDITERRANÉE YOGURT

**2<sup>99</sup>**



bouteilles canettes

BIÈRE CORONA EXTRA,  
STELLA ARTOIS,  
HEINEKEN,  
SAPPORO  
CAISSE, BOITE OU  
CANETTES CONSIGNÉES  
12/330-355 mL VOTRE  
SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**100 points**  
à l'achat de 2

**21<sup>99</sup>**  
à l'achat de 2 ou  
à partir de 23,99 la caisse



**Habitant**  
SOUPE AUX LÉGUMES

**Habitant**  
SOUPE AUX POIS

SOUPE PRÊTE-À-SERVIR  
HABITANT  
796 mL VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
HABITANT READY TO SERVE SOUP

**2/5\$**



bouteilles canettes

BIÈRE LABATT  
BUD LIGHT,  
MOLSON ULTRA  
CAISSE, BOITE OU  
CANETTES CONSIGNÉES  
24/341-355 mL VOTRE  
SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**100 points**  
à l'achat de 2

**2/68<sup>98</sup>**  
ou à partir de  
36,99 la caisse



**Bear Paws**  
craquelés durs

**OREO**  
Original

BISCUITS CHRISTIE  
302/325 g & 300 g x 20, 140 g x 12 &  
TWO GOOD BARS 330 g & 140 g  
VOTRE VARIÉTÉ  
EN MAGASIN  
CHRISTIE COOKIES

**4<sup>99</sup>**



canettes

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

**100 points**

**43<sup>99</sup>**



**COLLATION AUX  
POMMES MIEUX-ÊTRE,  
SELECTION  
APPLE & VOTRE VARIÉTÉ  
EN MAGASIN  
LIFE SMART, SELECTION  
APPLE SNACK**

**1<sup>99</sup>**

**toujours au prix minimum garanti!**

lait régulier, format 4 L

**produit d'ici**



**Beatrice**  
4 L

**Québon**  
LOCAL  
2%  
4 L

**Québon**  
LOCAL  
0%  
4 L

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 18 avril au mercredi 24 avril 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix équivalent égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits signalés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visitez programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro Inc.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, April 18th to Wednesday, April 24th, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc.

metro.ca

# LIVRAISON GRATUITE

à l'achat de 3 produits participants\*

CODE PROMO  
**LIVRAISON40**



Magasinez maintenant

\*Valable pour les magasins sélectionnés uniquement.  
L'offre n'est pas disponible pour le service MPriorité ou la Livraison Express.



je les ajoute  
dans l'appli ou avec  
les bornes en magasin

Metro et moi je découvre mes 5 coupons\* pour mon bien-être

\*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons et à programmemetro.ca

# de la variété à griller



—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**3.99** /lb

CÔTELETTES DE PORC B.B.O. DÉOSSÉES ASSAISONNÉES  
BONELESS SEASONED B.B.O PORK CHOPS, ECONOMIC PACK  
8,80/kg



—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**7.99** /lb

POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES  
PARFES, PACTES DE CUSSES DE POULET DÉOSSÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK  
17,61/kg



—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**7.99** /lb

BOEUF HACHÉ EXTRA-MAIGRE  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
EXTRA LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK  
17,61/kg

BIFTECKS FRANÇAIS  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRENCH STYLE STEAKS, ECONOMIC PACK  
22,02/kg



—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**9.99** /lb



CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK BACK RIBS, ECONOMIC PACK  
15,41/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**6.99** /lb



FAMILLE FONTAINE  
CÔTELETTE DE VEAU DE GRAIN  
FAMILLE FONTAINE  
LOLLIPOP ENY 400g  
FONTAINE FAMILY GRAIN-FED VEAL CHOP  
50,68/kg

**22.99** /lb

portugais



DEMI-POULET PORTUGAIS ASSAISONNÉ  
PORTUGUESE HALF CHICKEN  
8,80/kg

**3.99** /lb

## sur le grill



BROCHETTES DE POULET EXCELDORN  
320g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
EXCELDORN CHICKEN SKEWERS

**9.99**



CÔTELETTES D'AGNEAU CASA GRECQUE  
CASA GRECQUE LAMB CHOPS  
44,07/kg

**19.99** /lb



SAUCISSES MERGUEZ D'AGNEAU  
OU BURGERS  
MERGUEZ LAMB SAUSAGES  
30,84/kg

**13.99** /lb



BROCHETTES DE BOULETTES DE PORC  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
PORK MEATBALLS SKEWERS, ECONOMIC PACK  
17,61/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE  
**7.99** /lb



—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON  
4 FONDS, 4 BROCHETTES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
BOURGIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK

prix spécial  
**10.49** /lb  
23,13/kg  
prix membre  
**9.99** /lb - 22,02/kg



ESCALOPES DE VEAU DE GRAIN FRAIS  
FRESH GRAIN-FED VEAL SCALLOPI

prix spécial  
**15.99** /lb  
35,25/kg  
prix membre  
**14.99** /lb - 33,05/kg



Le goût unique de la viande fumée de porc Fumoir des Cantons est caractérisé par l'utilisation du porc et par la fumée naturelle de bois d'érable.



Prêt-à-manger Ready to eat 500g 2 SACHETS POUCHES  
CANDER RÉFRIGÉRÉ KEEP REFRIGERATED Proximité de viande Meat Proxim 18%

**14.99**

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF! chez metro

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

**consultez la recette de filet de porc de Martin Juneau sur metro.ca**

**6\$**

**POULET HACHÉ EXTRA MAIGRE MIEUX-ÊTRE**  
 BONE HACHED EXTRA MAIGRE, 450 g  
 LIFE SMART EXTRA LEAN GROUND CHICKEN

**4.99** /lb

**OS À MOELLE CANOË**  
 CANOE HARBON BONE, 11,00/kg

**6.99** /lb

**FILETS DE PORC FRAIS**  
 FRESH PORK TENDERLOINS, ECONOMIC PACK, 15,41/kg

**8.99** /lb

**ROSETTES DE BOEUF**  
 NATURE OU ASSAISONNÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
 BEEF PINWHEELS, ECONOMIC PACK, 19,82/kg

**4.99** /lb

**SAUCISSES FRAÎCHES**  
 POUR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
 FRESH SAUSAGES, ECONOMIC PACK, 11,00/kg

**à partir de 9.99** /lb

**CUISSE DE CANARD FRAÎCHE DU LAC BROME**  
 BROME LAKE FRESH DUCK LEG, 22,02/kg

**9.99** /lb

**SOUVLAKIS DE BOEUF, DE POULET, DE PORC, OU DE DINDE**  
 POUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 BEEF, CHICKEN, PORK OR TURKEY SOUVLAKIS  
 À partir de 22,02/kg

**30 points**

**5.49**

**SAUCISSES FUMÉES HYGRADE**  
 450 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 HYGRADE WIENERS

**5.49**

**SAUCISSES PORC-BOEUF LAFLEUR**  
 P.T.T. BONHEUR, 375 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 LAFLEUR PORK-BEEF SAUSAGES

**8.49**

**VIANDES CUISINÉES MAPLE LEAF**  
 250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 MAPLE LEAF COOKED MEATS

**9.99**

**PÂTES FRAÎCHES FARCIES OLIVIERI**  
 500-700 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 OLIVIERI FRESH STUFFED PASTA

**9.99**

**PÂTES PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
 SURGÈLES, 750-950 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 PLAISIRS GASTRONOMIQUES FROZEN PIE

**7.99**

**PÂTES IMPÉRIALES WONG WING**  
 SURGÈLES, 680 g, BOULEAUX DE PRINTEMPS 360-484 g, PIÈTES CHINOISES 400 g, RIZ FRAIS 500 g, DONNY'S MISS 124 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 WONG WING FROZEN EGG ROLLS

**gratuit**

**à l'achat de**

**FILET DE PORC MAPLE LEAF**  
 ÉRABLE CANADIEN 400 g, CUISSES DE POULET ROTISSÈRE CLASSIQUE 600 g  
 MAPLE LEAF COOKED PORK TENDERLOIN

**Valeur de 11,99\$**

**ANNONCÉ À 11,99\$**

**steak coupe baseball mariné à la moutarde et miel**

**EXPERT BOUCHER**

**consultez la recette de Martin Juneau sur metro.ca**

**13.99** /lb

**MÉDAILLONS DE HAUT DE SURLONGE**  
 COUPE BASEBALL  
 TOP SIRLOIN MEDALLIONS, BASEBALL CUT, 30,84/kg



# des fruits et légumes

**bleuets jumbo**



**pour un temps limité**

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

BLEUETS JUMBO  
IMPORTÉS DU MEXIQUE, 274 g  
JUMBO BLUEBERRIES

**grosses mangues**

GROSSES MANGUES ROUGES  
GR NO  
LARGE RED MANGOES

**2/6\$**



CHAMPIGNONS BLANCS ENTIERES BIOLOGIQUES  
PRODUIT DU CANADA, 227 g  
ORGANIC WHOLE WHITE MUSHROOMS

**2/5\$**  
ou 2,99 l'unité



**très sucrées**

**4<sup>99</sup>**

**1,5 lb**

CLÉMENTINES SUCRÉES ORRI  
SAC 1,5 lb  
ORRI SWEET CLEMENTINES

**20 points**

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

FRAMBOISES  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE, CAT. No 1, 070 g  
RASPBERRIES

**gros citron**

CITRON  
GR 80  
LEMON

**99¢**  
ch.



**gros céleri**

**15 points**

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

CÉLERI  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE, CAT. No 1, GR 24  
CELERY



**gros avocats**

AVOCATS HASS  
GR 16  
HASS AVOCADOS

**2/5\$**



**gros carottes**

CAROTTES COUPÉES PELEES  
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1, 340 g  
PEELED BABY-CUT CARROTS

**1<sup>99</sup>**



**gros légumes**

MÉLANGE DE SALADE ATTITUDE  
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1, 142 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ATTITUDE SALAD MIX

**2<sup>99</sup>**



**gros légumes**

MINI POIVRONS  
PRODUIT DU CANADA ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE, 454 g  
MINI PEPPERS

**4<sup>99</sup>**



## produits du Québec

produit d'ici



**4<sup>99</sup>** FRAISES DE SERRE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CAT. No 1, 541 ml  
HOthouse STRAWBERRIES



**2<sup>49</sup>** GERMES DE HARICOT  
PRODUIT DU QUÉBEC, CAT. No 1, 549 g  
BEAN SPROUTS

**gros légumes**

POMMES DE TERRE PARISIENNES BARIL  
PRODUIT DU QUÉBEC, 500 g  
BARIL PARISHAN POTATOES

**2/7\$**



**4<sup>99</sup>** JUS ANTI+  
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ANTI+ JUICE



**3<sup>99</sup>** TOMATES BELLA  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, 250 g  
BELLA TOMATOES

**gros légumes**

MÉLANGES OU LAITUE CROQUANTE OU POUSSÉS LES FERMES GOODLEAF  
PRODUIT DU QUÉBEC, 50-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GOODLEAF MIX, CRISP LETTUCE OR MICRO GREENS

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



**Première Moisson**

**miche campagnarde**

**paysan multigrain**

**carré au levain**

**grains germés**

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

**BIO**

**PAIN TRANCHE**  
GRAINS GERMEES BIOLOGIQUES  
PAYSAN MULTIGRAINS, BELGE  
A L'ANCENNE, CARRÉ BLANC  
AU LEVAIN, 500 g, MICHE  
CAMPAGNARDE, BLE ENTIER, 700 g  
SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**Première Moisson**

**TORSADES**  
4/75-80 g, BRIOCHES,  
FEUILLETES, 4/90 g,  
CHOCOLATINES, CROISSANTS,  
4/60 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
TWISTS

**à partir de 649**

**BAGUETTE FRANÇAISE**  
BAGUETTE CARAIBE, 325 g,  
PARISIENNES 4/55 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE

**à partir de 329**

**BISCUITS**  
10/25 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
COOKIES

**599**

**CROISSANTS FOURRÉS**  
7/27 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FILLED CROISSANTS

**549**

**30 points**

**délices au citron**

**GÂTEAU AU FROMAGE**  
400 g, SAUTE À LA CREME 6/30 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEESECAKE

**55 points**

**à partir de 1299**

**Inresistibles**

**GÂTEAU**  
540-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAKE

**2099**

**cuits en magasin**

**DANDOISES**  
4/80-85 g, CROISSANTS 4/55 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DANISHES

**30 points**

**à partir de 479**

**Inresistibles**

**MINI GÂTEAU AU FROMAGE**  
13/30-35 g,  
MINI MOUSSE 300 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINI CHEESECAKE

**1099**

**Selection**

**TARTE SELECTION**  
CITRON-MERINGUE, 6/37 g,  
SELECTION PIE

**799**  
**prix spécial**  
**699**  
**prix membre**

**CREVETTES TEMPURA IRRESISTIBLES**  
SURGÉLÉES, 340 g  
IRRESISTIBLES TEMPURA SHRIMP

**50 points**

**999**

**COURONNE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE IRRESISTIBLES**  
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 302 g  
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP RING

**999**

**Filets coupe classique A L'ANGLAISE**

**FILETS DE POISSON BLUE WATER**  
SURGÉLÉES, 480-725 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BLUE WATER FISH FILLETS

**1299**

**RAMEN AKI SUSHI**  
SURGÉLÉES, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AKI SUSHI RAMEN

**1399**  
**600 g**  
**1299**  
**prix membre**

**poissons et fruits de mer**

**CREVETTES NORDIQUES DÉCORIÉES**  
NORTHERN SHRIMP  
35,25/kg

**1599**

**MOULES BLEUES CANADIAN COVE**  
907 g  
CANADIAN COVE BLUE MUSSELS

**699**

**aussi disponible BIO**

**FILETS DE TILAPIA CHARNUS FRAIS**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH MEATY TILAPIA FILLETS, ECONOMIC PACK  
24,23/kg

**1099**

**FLOCONS DE GOBERGE À SAVEUR DE CRABE**  
CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES  
22,02/kg

**999**

**50 points**

**FRÂCHEUR TRAÇABLE**  
DE LA PÊCHE À LA TABLETTE

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

**30 points**

**599**

**CRETONS NOREL**  
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NOREL CRETONS

**25 points**

**449**

**FROMAGE TRANCHE IRRESISTIBLES, MIEUX-ÊTRE**  
100-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES, LIFE SMART SLICED CHEESE

**649**

**CLASSIQUE OK**  
190 g

**899**  
**190 g**  
**799**  
**prix membre**

**charcuterie, fromagerie et mets préparés**

**BOLOGNE OLYMEL**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLYMEL BOLOGNA  
8,12/lb

**10 points**

**179**

**RÔTI DE POITRINE DE POULET MAPLE LODGE**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LODGE CHICKEN BREAST ROAST  
19,01/lb

**419**

**ÉMINCÉ DE JAMBON SELECTION**  
POITRINE DE BANC, 400 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SHAVED HAM

**à partir de 999**

**RILLETTES FAÇON LEMANS**  
PREMIÈRE MOISSON  
PÂTE DE CAMPAGNE OU DE FINE, 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON LE MANS STYLE RILLETTES

**549**

découvrez nos produits de **crabe**



produit d'ici

Si la température le permet

SECTIONS DE CRABE DES NEIGES FRAIS 5 1/2 lb  
FRESH SNOW CRAB SECTIONS 39,66/kg

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



visionnez la recette de **Martin Juneau**

vidéo

salade de crabe des neiges crémeuse avec melon d'eau et cantaloup



GUÉDILLE DE SALADE DE SIMILI CRABE SRIRACHA 105 g  
GUEDILLE OF SRIRACHA IMITATION CRAB SALAD

**3<sup>49</sup>** ch.



SALADE DE SIMILI CRABE ÉPICE SRIRACHA  
SPICY SRIRACHA SIMILI CRAB SALAD 22,02/kg

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



CRABE ROUGE TRUE NORTH SURGÈLE, CUIT, 200 g  
TRUE NORTH RED CRAB

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



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

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



visionnez la recette vidéo

essayez la nouvelle recette de grosses crevettes à la plancha de **Martin Juneau**



CREVETTES SAUVAGES D'ARGENTINE IRRÉSISTIBLES SURGÈLES, NON CUITES, PÈLES, DÉVÊLÉES, SANS OSER, 20-40 cm, 1 lb, 340 g  
IRRÉSISTIBLES ARGENTINIAN WILD SHRIMP

**10<sup>\$</sup>**

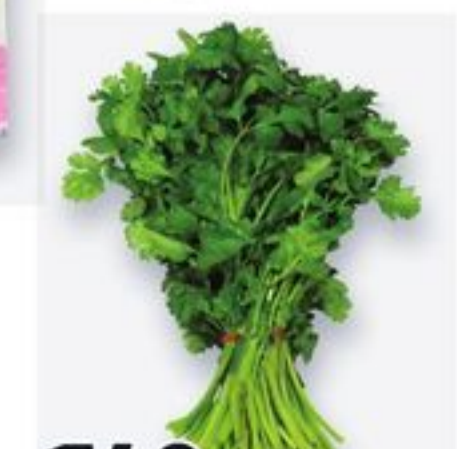


CŒURS DE LAITUE ROMAINE PRODUIT DES É. U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE, 3 lb.  
ROMAINE LETTUCE HEARTS

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



**4/3<sup>\$</sup>** LIMES GR 175-192 LIMES



**1<sup>49</sup>** ch. CORIANDRE IMPORTÉE DU MEXIQUE CILANTRO



SAUCE SOYA SELECTION 450 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SOYA SAUCE

**1<sup>99</sup>**



BEURRE DE SÉSAME TAHINI MIEUX-ÊTRE NATURALIA 340 g  
LIFE SMART NATURALIA TAHINI SESAME BUTTER

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

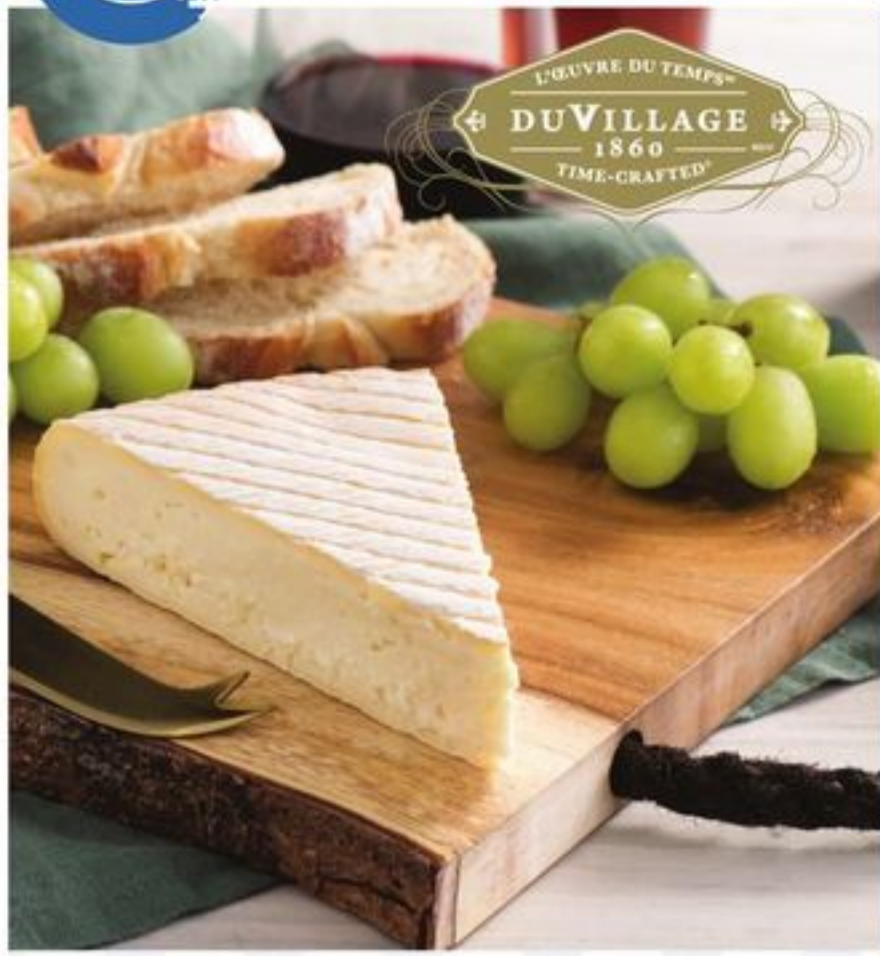


NOUILLES DE RIZ SELECTION 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION RICE NOODLES

**3<sup>49</sup>**  
prix membre **2<sup>99</sup>**

produit  
D'ICI

## les fromages de la région des Laurentides



La fromagerie 1860 DuVillage offre des produits satisfaisants pour tous les palais et pour toutes occasions. Des fromages qui s'affinent au fil des jours et se dégustent selon vos préférences. Elle produit des fromages à pâte molle, des fromages à croûte lavée et des fromages à pâte ferme et demi-ferme.

### La tentation de Laurier

Fromage à pâte molle et croûte lavée comportant une texture crémeuse. Lorsqu'il est jeune, il a une texture fouettée et devient tartinable, fondant avec une saveur de beurre très prononcée lorsqu'il est à point.

### Maître Jules

Fromage à pâte molle fait de lait et de crème pasteurisés. Sa saveur est riche, intense et fruitée avec un arrière-goût de miel de fleurs. Ce fromage rend hommage à un ami proche des propriétaires de la Fromagerie 1860 DuVillage qui les conseillait sur leurs fromages.



LA TENTATION DE LAURIER DU VILLAGE 1860  
125 g  
DU VILLAGE 1860 LA TENTATION DE LAURIER CHEESE

8\$



MAÎTRE JULES DU VILLAGE 1860  
DU VILLAGE 1860 MAÎTRE JULES CHEESE  
19,46/lb

4.29  
le 100 g

découvrez nos  
**pains plats**  
à votre  
façon!



MINI PITAS  
BLANCS, 200 g  
MINI PITAS

2/7\$



PITA  
225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PITA

3/5\$



TACOS DE RUE  
240 g  
STREET TACOS

3.79



TORTILLAS STYLE BURRITO  
564 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BURRITO STYLE TORTILLAS

5.49



TORTILLAS  
ORIGINALES, 900 g  
TORTILLAS

FORMAT  
ÉCONOMIQUE  
6.99



TORTILLAS  
400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TORTILLAS

5.49

**metrogo!**  
 économisez plus  
 avec notre  
 nouvelle sélection  
 de la semaine!



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

**3 à 4**  
 portions  
 par repas!



**macaroni  
 à la viande**



**boulettes de  
 veau à l'italienne**



**sandwichs et trio de  
 salades du chef assortis**



**repas de  
 poulet frit**



**casserole de  
 poulet gratiné**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



**MARTIN JUNEAU,  
 CHEF EXÉCUTIF METRO**

chef  
**martin  
 juneau**  
 pour metrogo!

savourez une  
**gamme  
 gourmande  
 et unique**

**6 variétés**

**SUPRÊME DE POULET  
 AU PESTO**  
 AVEC FIGUILIS, CHOU FRAÏE,  
 AIL CONFIT ET TOMATES SÈCHES, 370 g  
 PESTO CHICKEN BREAST



**FILET DE PORC BBQ  
 À LA COREENNE**  
 AVEC NOUILLANT ET BOK CHOY  
 AU SÉSAME, 370 g  
 KOREAN-STYLE BBQ PORK  
 TENDERLOIN

**prix  
 spécial  
 11<sup>99</sup>**  
**prix  
 membre  
 10<sup>99</sup>**



**DUMPLINGS AU POULET**  
 AVEC SHITAKES, BROCCOLIS, FEVES DE SOYA  
 ET SAUCE ASIATIQUE, 300 g  
 CHICKEN DUMPLINGS

**4 variétés**



**PURÉE DE COURGE MUSQUÉE**  
 AVEC BEURRE NOISETTE, 350 g  
 BUTTERNUT SQUASH

**prix  
 spécial  
 6<sup>29</sup>**

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



**CONCASSÉ DE BETTERAVES  
 CONFITES À L'ÉRABLE**  
 AVEC AMANDES ET ZESTE D'AGRUME, 350 g  
 CHOPPED MAPLE BEET COMFIT



**PURÉE DE POMMES DE TERRE  
 FAÇON ALIGOT**  
 AVEC FROMAGE LE MIGNERON DE CHARLEVOIX, 350 g  
 ALIGOT-STYLE MASHED POTATOES



**ÉCRASÉ DE CAROTTES**  
 AU MIEL ET À L'HUILE DE CAMELINE, 350 g  
 MASHED CARROTS

j'économise plus avec

moi



**prix spécial**  
**4.49**

**prix membre**  
**3.99**

BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL 250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BOVRIL CONCENTRATED BROTH



**prix spécial**  
**4.99**

SAUCE POUR PÂTES IRRÉSISTIBLES 500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES PASTA SAUCE

**prix membre**  
**4.49**



**prix spécial**  
**7.99**

MOUTARDE MAILLE 500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAILLE MUSTARD

**prix membre**  
**7.49**



**prix spécial**  
**5.49**

DENTIFRICE SENSODYNE 75-100 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SENSODYNE TOOTHPASTE

**prix membre**  
**4.99**



**prix spécial**  
**4.69**

JUS ROUGEMONT 8/200 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ROUGEMONT JUICE

**prix membre**  
**3.99**



**prix spécial**  
**5.49**

RIZ BEN'S ORIGINAL 400-405 g, SÉLECTION NATURELLE 315-397 g, BISTRO EXPRESS 490 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEN'S ORIGINAL RICE

**prix membre**  
**4.79**

**prix spécial**  
**5.49**

**prix membre**  
**4.79**



**prix spécial**  
**7.49**

**prix membre**  
**6.99**

MIEL SELECTION IRRÉSISTIBLES NATURELLES, 500 g  
STEPANO PATA D'ARTISANIE NOISETTES-CACAO 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION HONEY



**prix spécial**  
**5.49**

YOGOURT À BOIRE CLASSIQUE LIBERTÉ 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIBERTÉ CLASSIC DRINKABLE YOGURT

**prix membre**  
**4.99**

**prix spécial**  
**5.49**

**prix membre**  
**4.99**



**prix spécial**  
**3.49**

**prix membre**  
**2.99**

NOUILLES DE RIZ SELECTION 400 g, HUILE DE SÉSAME PURE 185 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION RICE NOODLES



**prix spécial**  
**13.49**

SOUS-MARINS GARNIS DE VIANDES FROIDES 720 g, FORMAT ÉCONOMIQUE  
SUBMARINE FILLED WITH COLD CUTS, ECONOMIC PRICE

**prix membre**  
**12.99**

**prix spécial**  
**13.49**

**prix membre**  
**12.99**



**prix spécial**  
**8.49**

RONDINES DE SAUCISSE À DÉJEUNER SCHNEIDERS SURGÉLÉES, MINI-SIZZLERS, 375 g  
SCHNEIDERS FROZEN BREAKFAST ROUNDS

**prix membre**  
**7.99**



**prix spécial**  
**6.99**

SAUCE PESTO LEGRAND 170 g, SAUCE CHIMICHURRI 156 g  
SAUCE PÂTE À CHEESEZEEZ 227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LEGRAND PESTO SAUCE

**prix membre**  
**6.49**

**prix spécial**  
**6.99**

**prix membre**  
**6.49**



**prix spécial**  
**6.49**

**prix membre**  
**5.99**

PAIN CARRÉ PREMIÈRE MOISSON AUX CANNEBERGES, 575 g  
PAIN DE CAMPAGNE TRANCHE 950 g  
PREMIÈRE MOISSON SQUARE BREAD



**prix spécial**  
**3.29**

JAMBON MÈRE MICHEL MAPLE LEAF VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF MÈRE MICHEL SMOKED HAM

**prix membre**  
**2.79**

**prix spécial**  
**3.29**

**prix membre**  
**2.79**



**prix spécial**  
**14.99**

**prix membre**  
**13.99**

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES 800 à 1,2 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRUIT OR VEGETABLE PLATTER



**prix spécial**  
**4.99**

POMMES SWEETANGO PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTASIE, 2 lb  
SWEETANGO APPLES

**prix membre**  
**3.99**

**prix spécial**  
**4.99**

**prix membre**  
**3.99**

# préparez vos matinées

YOGURT ACTIVIA  
1275-1450 g, 480 g YOGURT FRET 450-750 g  
YOGURT 450 g, 1000 g YOGURT EN MAGASIN  
ACTIVIA YOGURT

**5.99**



BOISSON RÉFRIGÉRÉE SO NICE  
1,75 L, EARTH'S OWN BOISSON À L'AVOINE, AMANDES, 1,75 L-1,89 L  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SO NICE REFRIGERATED DRINK

**prix spécial 4.49**  
**prix membre 3.99**



TARTINADE ST-DALFOUR  
225 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-DALFOUR SPREAD

**4.99**

PAIN À SANDWICH SELECTION  
675 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SANDWICH BREAD  
Voir réduction sur page de caisse

**économisez 2\$** à l'achat 2 points



LAIT PURIFILTRE LACTANTIA  
NATREL, FINEMENT FILTRÉ, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LACTANTIA PURIFILTRÉ MILK

**2.99**

LAIT AU CHOCOLAT QUÉBON, SEALTEST, BEATRICE  
NATREL LAIT AROMATISÉ, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUÉBON, SEALTEST, BEATRICE, CHOCOLATE MILK

**2.99**



Kashi  
7 céréales avec quinoa  
Biscuits de céréales

**3.49**

BARRES GRANOLA OU DE CÉRÉALES  
KASHI KELLOGG'S  
175-200 g, SPECIAL K BARRES  
TENDRES 145 g, RICE KRISPIES  
BARRES 170 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
KELLOGG'S KASHI GRANOLA  
OU CÉRÉAL BARS

**4.99**

MÉLANGE À MUFFINS QUAKER  
A BISCUITES, 100%  
FARINE D'AVOINE 700 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUAKER MUFFIN MIX

**25 points**



JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ SIMPLY  
2.5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SIMPLY REFRIGERATED ORANGE JUICE

**7.49**

CAFÉ MOULU NABOB TRADITION  
175 g, BARISTA 475-490 g,  
BRÛLÉES FAVORI 400 g, MAXWELL  
HOUSE, BARISTA CAPSULES  
DE CAFÉ, 15 CUP 30 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NABOB TRADITION  
GROUND COFFEE

**18.99**



OEUF BLANCS SELECTION  
NUTRI, BURNBAKE, CALIBRE  
EXTRA GROS, NUTRI,  
NATURBOOP, OEUF BRUNS,  
CALIBRE GROS, OUIZ,  
SELECTION WHITE EGGS

**4.59**

CÉRÉALES POST-WEETABIX  
VOIR FORMES ET VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
POST-WEETABIX CEREAL

**3.99**



TOASTER STRUDEL PILLSBURY  
SOURÈLES, 326 g,  
TOASTER SCRAMBLES 204 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY TOASTER STRUDEL

**15 points**  
**2.99**

PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY  
A BISCUITS, BROCHES,  
FEUILLETES,  
CHAUSSES, 283-406 g,  
CROÛTES À TARTES 400 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH

**3.99**



# organisez vos fins de journées

FROMAGE RÂPÉ SELECTION  
325 g, 480-520 g, 1.89 L,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SHREDDED CHEESE

**5.99**



SAUCE À PIZZA GATTUSO  
SAUCE À LA SAIGNE,  
398 ml  
GATTUSO PIZZA SAUCE

**15 points**  
**2.99**

COULIS DE TOMATES IRRESISTIBLES  
PASSATA, 490 ml  
IRRESISTIBLES  
STRAINED TOMATOES

**2.99**



PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI  
900 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CATELLI PASTA

**prix spécial 3.49**  
**prix membre 2.99**



FROMAGE SELECTION  
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CHEESE

**4.49**

SOUPE CAMPBELL'S  
234 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAMPBELL'S SOUP

**1.79**



PELLICULE MOULANTE SELECTION  
60 ml, PAPIER PARCHEMIN 10 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION PLASTIC WRAP

**2.99**

MÂIS ÉCLATÉ ANGIE'S BOOM CHICKA POP  
136-198 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ANGIE'S BOOM CHICKA POP POPCORN

**3.99**



GROUSTILLES MISSVICKIE'S  
475 g, 500 g, 550 g, 628-645 ml, GROUSTILLES  
TORTILLA 200-400 g,  
DORITOS 270 g,  
CHIPS AMIS-QUELLE 390 g, MUNCHIES 475 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MISS VICKIE'S POTATO CHIPS

**5.49**

POMMES DE TERRE SELECTION  
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION POTATOES

**1.99**



BOISSON NON ALCOOLISÉE CHERRY RIVER  
CANETTES CONSIGNÉES 475-500 ml  
CHERRY RIVER  
NON-ALCOHOLIC DRINK

**12.99**

BOISSON RÉFRIGÉRÉE BIOLOGIQUE KOMBUCHA RISE  
RISE BOTANICALS, 474 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KOMBUCHA RISE ORGANIC  
REFRIGERATED DRINK

**3.49**



GOÛTER AU POUNDING KOZY SHACK  
424 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KOZY SHACK PUDDING SNACK

**3.49**

PIZZA POCHETTES McCAIN  
SOURÈLES, POCHETTES DE  
PEPPERONI, 400 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
McCain PIZZA POCKETS

**7.99**



CRISPY MINIS OQUAKER  
90-199 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OQUAKER CRISPY MINIS

**15** points

**2<sup>99</sup>**

découvertes du  
**printemps**

CRAQUELINS GOLDFISH  
PEPPERIDGE FARM  
150-227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PEPPERIDGE FARM GOLDFISH CRACKERS

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

**2<sup>99</sup>**

BARRES GO PURE LECLERC  
140-160 g, BARRES AU GRAND 175 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LECLERC GO PURE BARS

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

BARRES MUFFINS  
VAL NATURE  
125 g, BARRES GRANOLA 122 g,  
BETTY CRACKER DONNAKARIS,  
BISCOTTI 164 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
NATURE VALLEY MUFFIN BARS

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

BARRES GRANOLA  
BIOLOGIQUE  
MADE GOOD  
340 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MADE GOOD  
ORGANIC  
GRANOLA BARS

**15** points

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

CAFÉ INSTANTANÉ  
McCAFÉ  
100 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
McCAFÉ INSTANT COFFEE

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

CRÉMIER À CAFÉ  
NATREL  
1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NATREL COFFEE CREAMER

**19<sup>99</sup>**

CAPSULES DE CAFÉ  
LAVAZZA  
1-CUP 30 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAVAZZA COFFEE CAPSULES

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

FROMAGE À LA  
CRÈME RIVIERA  
ORIGINAL, 240 g  
RIVIERA CREAM CHEESE

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

BOISSON ÉNERGISANTE  
CELSIUS  
CANETTE CONSIGNÉE  
350 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CELSIUS  
ENERGY DRINK

**2/5<sup>99</sup>**

BOISSON BIOLOGIQUE  
ROAR  
332 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ROAR  
ORGANIC DRINK

**2<sup>49</sup>**

EAU AROMATISÉE  
BAI  
530 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BAI FLAVOURED WATER

**12<sup>49</sup>**

CÉRÉALES  
GRANOLA  
LA FOURMI  
100 g, NUTBROWN 510 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA FOURMI GRANOLA CEREAL

**4<sup>99</sup>**

SIROP DE  
TABLE SIRUP  
SAVEUR D'ÉRABLE, 500 ml  
SIRUP TABLE SYRUP

**4<sup>99</sup>**

BONBONS  
JUICEE DARE  
500-700 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
DARE JUICEE CANDIES

**3<sup>49</sup>**

BONBONS  
GUMMIES  
NERDS  
142 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
NERDS  
GUMMIES CANDIES

**3/10<sup>99</sup>**

CHOCOLAT  
FERRERO  
RÖCHER  
90 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FERRERO RÖCHER  
CHOCOLATE

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

CRAQUELINS  
TRISCUIT CHRISTIE  
105-200 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CHRISTIE TRISCUIT CRACKERS

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

OLIVES  
FARCIES  
MANZANILLA  
UNICO  
750 ml  
UNICO MANZANILLA  
STUFFED OLIVES

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

PESTO  
DECECCO  
ALLA  
GENOVESE CON  
PARMIGIANO, 700 g  
DECECCO PESTO

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

SAUCE  
POUR PÂTES  
RAO'S  
640 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
RAO'S PASTA  
SAUCE

**4<sup>29</sup>**

SALADE DE THON  
CLOVER LEAF  
160 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CLOVER LEAF TUNA SALAD

**3<sup>49</sup>**

THON PÂLE  
CLOVER LEAF  
DANS L'HUILE D'OLIVE, 142 g  
CLOVER LEAF LIGHT TUNA

**4<sup>99</sup>**

RIZ MÉLANGÉ  
DAINTY  
450 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
DAINTY MIXED RICE

**4<sup>99</sup>**

KIMCHI  
HAIKU  
CHOU NAPPAL FERMENTÉ  
NOTER, 275 g  
HAIKU KIMCHI

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

VINAIGRETTE  
LE GREC  
350 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LE GREC SALAD  
DRESSING

**5<sup>79</sup>**

SAUCE  
MAISON ORPHÉE  
250 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MAISON ORPHÉE SAUCE

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

SAUCE  
BLUE  
DRAGON  
330 ml, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BLUE DRAGON SAUCE

**ÉCONOMISEZ 60 \$**

\*15\$ de rabais sur vos 4 premières commandes. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

CODES PROMO  
FRAIS1  
FRAIS2  
FRAIS3  
FRAIS4

**metro.ca**  
MON ÉPICERIE EN LIGNE



**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**PRÊTES EN 5 MINUTES**

**3<sup>99</sup>** POMMES DE TERRE QUICK CRISP CAVENDISH  
SINGELLES, 600 g, BONDILLES, P'ORDRES 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**UN VRAI BON GOÛT, UN PRIX ENCORE MEILLEUR**

**2<sup>99</sup>** POMMES DE TERRE CAVENDISH  
SINGELLES, 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

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

POMMES DE TERRE CAVENDISH  
SINGELLES, 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**REMPLISSEZ VOTRE CONGÉLATEUR DE POSSIBILITÉS**

Metro et **moi**

**VAN HOUTTE**

En partenariat avec **VAN HOUTTE**

**25 000 \$**  
seront remis à la **Fondation Centraide**

**1 \$ de rabais\***  
avec l'achat de certains produits\* Van Houtte

**VAN HOUTTE**  
MÉLANGE DE LA MAISON  
30 CAPSULES, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**19<sup>99</sup>**

**VAN HOUTTE**  
CAFÉ MOULU  
COLOMBIEN MI-NOIR  
908 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**19<sup>99</sup>**

**VAN HOUTTE**  
MÉLANGE DE LA MAISON  
10 CAPSULES, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**8<sup>99</sup>**

\* Les produits participants comprennent tous les emballages de 10 capsules K-Cup®, de 30 capsules K-Cup® et de café moulu 908 g Van Houtte®.  
\* Obtenez 100 \$ de rabais en présentant votre carte Moi ou votre application Moi Metro lors de l'achat d'un produit participant. Le coupon devra avoir été sélectionné dans votre application ou sur metro.ca avant votre passage à la caisse. Réservez uniquement aux résidents du Québec qui sont membres du programme Moi. L'offre débute le 25 mars 2024 à 00h01 (heure de l'EST) et se termine le 24 avril 2024 à la fermeture des magasins participants. L'offre est valable dans les magasins Metro et Metro Plus participants du Québec et sur metro.ca. Limite d'un coupon par membre.

**DES PRODUITS  
FABRIQUÉS  
AU QUÉBEC  
QUI SONT SANS  
PLASTIQUE**



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

Essaie-tout  
Bonterra®  
3 rouleaux Mega =  
6 rouleaux simples

Papier hygiénique  
Bonterra®  
6 MEGA =  
24 rouleaux

Papiers-mouchoirs  
Bonterra®  
3 boîtes Mega =  
6 boîtes simples

™ FABRIQUÉ AU CANADA AVEC DES MATÉRIELUX CANADIENS ET IMPORTÉS. \*LES ÉMISSIONS PROVENANT DE LA FABRICATION DE CE PRODUIT SONT COMPENSÉES PAR LE RETRAIT DE CRÉDITS CARBONÉS VÉRIFIÉS. † FABRIQUÉ À PARTIR DE PAPIER 100 % RECYCLÉ AVEC AU MOINS 80 % DE MATÉRIELUX POSTCONSOMMATION. MARQUES DÉPOSÉES DE PRODUITS KRÜGER INC., 2024. Visitez [www.livobonterra.com](http://www.livobonterra.com) pour plus de détails.

**RELEVEZ  
LE DÉFI  
ACTIVIA  
SANTÉ DIGESTIVE**

2 ACTIVIA  
PAR JOUR pendant 14 JOURS



**333**  
ACTIVIA®  
650 g, 2750 g, 625 g

COMMENCEZ  
LA JOURNÉE  
AVEC Silk

**C'EST NOUVEAU!**  
NEW PRODUCT

DANS VOTRE  
SMOOTHIE

DANS VOTRE  
CAFÉ

**4<sup>99</sup>**



SILK™  
500 g, 625 g, 650 g,  
BARISTA 946 ml

INTERNATIONAL  
**delight**

**C'EST NOUVEAU!**  
NEW PRODUCT

**ESSAYEZ LA  
MOUSSE FROIDE  
DANS VOTRE CAFÉ**

**5<sup>79</sup>**

INTERNATIONAL  
DELIGHT™  
296 g



pour des  
après-midi  
savoureux

**5<sup>79</sup>**

INTERNATIONAL  
DELIGHT™  
946 ml



INFUSE LENTEMENT  
POUR UN

**GOÛT  
AUDACIEUSEMENT  
VELOUTÉ**  
**6<sup>99</sup>**  
STOK™  
1,42 L



Activia™ employé sous licence. © 2024 Danone Waters of North America. Silk™ International Delight™, Silk™ employé sous licence. © 2024 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

# multipliez vos économies

**RIZ INSTANTANÉ DAINTY**  
250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAINTY INSTANT RICE  
**2/4 50**

**DAINTY PILAF**  
1.5 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
1.5 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
**2/6 \$**

**JUS DE TOMATE SELECTION**  
1.5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION TOMATO JUICE  
**2/6 \$**

**JUS DE TOMATE SELECTION**  
1.5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION TOMATO JUICE  
**2/6 \$**

**MÉLANGE À SOUPE LIPTON, KNORR**  
2 EN 1, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIPTON, KNORR SOUP MIX  
**2/5 \$**

**OLIVES SELECTION**  
375-390 mL, OUVRES SUCRES MARINÉS  
375 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION OLIVES  
**2/5 \$**

**BISCUITS DARE**  
MAXI FRUITS, NORMANDIE, MEXICO, 280-300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DARE COOKIES  
**2/7 \$**

**CRAUQUELINS REBON**  
150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
REBON CRACKERS  
**2/7 99**

**AMUSE-GUEULE HUMPTY DUMPTY**  
250-290 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HUMPTY DUMPTY SNACKS  
**2/8 50**

**CROUSTILLES TORTILLA BIOLOGIQUES QUE PASA**  
150-200 g, COQUILLES 100 g, SAUCE SALSA 450 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUE PASA ORGANIC TORTILLA CHIPS  
**2/8 \$**

**BOISSON MINUTE MAID**  
SINGELETTE, CONCENTRÉE, MÊLE CENDRE 255 mL, BACCARON ALLONGEUR 250 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINUTE MAID DRINK  
**2/4 \$**

**MÉLANGE À SAUCE ST-HUBERT, FINE CUISINE**  
20-27 g, PACINI 45-52 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT, FINE CUISINE SAUCE MIX  
**3/5 \$**

**GÂTIÈRES POUR CHIENS PEDIGREE**  
140-171 g, BISCUITS POUR CHIENS 500-600 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PEDIGREE DOG TREATS  
**2/10 \$**

**NOURRITURE POUR CHATS PERFECT PORTIONS WHISKAS**  
75 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
WHISKAS PERFECT PORTIONS CAT FOOD  
**3/4 \$**

**LÉGUMES SELECTION, IRRESISTIBLES MIEUX-ÊTRE**  
340-390 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, IRRESISTIBLES LIFE SMART VEGETABLES  
**3/5 \$**

**PEPSI, 7-UP**  
CASSIS, CANETTES CONSIGNÉES 12/355 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SOFT DRINK  
**2/15 \$**  
ou 8,49 l'unité

# produits du Québec

produit d'ici

**NOIX MÉLANGÉES PRANA**  
150 g, CHOC CHOC BOUCHEES, CROQUANTES 125 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PRANA MIXED NUTS  
**4 99**

**ÉPICES PAT BBO**  
125-175 g, SAUCE B.B.O 250 mL, LA POCHRE BLEUE ÉPICES 170 g, SAUCE B.B.O 250 mL, VITAL ÉPICES 140-170 g, CONDIMENTS 200 mL, SAUCE MALOINARÉ 150 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PAT BBO SPICES  
**7 99**

**MILLEFEUILLE ST-HUBERT**  
SOURCELÉ, 500 g, TARTE AU SUCRE CLASSIQUE 800 g, ST-HUBERT MILLEFEUILLE  
**9 99**

**CRÈME GLACÉE COATCOOK**  
GOURMET, 1.5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COATCOOK ICE CREAM  
**5 99**

**PÂTE À SANDWICH PARIS PÂTE**  
78 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PARIS PÂTE SANDWICH SPREAD  
**2 49**

**FÈVES AU LARD CLARK**  
398 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLARK PORK 'N BEANS  
**1 99**

**MAÏS SOUFFLÉ BAD MONKEY**  
300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAD MONKEY POPCORN  
**3 79**

**NOIX MÉLANGÉES KRISPY KERNELS**  
NOIX DE CAJOU, AMANDES, 225-290 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRISPY KERNELS MIXED NUTS  
**6 99**

**NOURRITURE POUR CHATS LILY-JAX**  
1.4 L (1.6 L), VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LILY-JAX CAT FOOD  
**14 99**

**REPAS TEXTURÉ POUR BÉBÉ BELOV**  
SINGELETTE, 125-150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BELOV TEXTURED BABY MEAL  
**7 99**

**SMOOTHIE EVIVE**  
SOURCELÉ, 405 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
EVIVE SMOOTHIE  
**9 99**

**EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE MONTELLIER**  
1 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MONTELLIER CARBONATED SPRING WATER  
**1 29**

**JUS OASIS**  
AROMATISÉ, 1.5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OASIS JUICE  
**4 49**

**PIZZA RESTO PIZZ**  
SOURCELÉE, 560-850 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RESTO PIZZ PIZZA  
**8 49**

**LA CAGE 40 ANS ÇA SE FÊTE**

**BIÈRE LA CAGE**  
CANETTES CONSIGNÉES 4,473 mL, VOS SÉLECTION EN MAGASIN  
LA CAGE BEER  
**12 40**

mieux choisir  
mieux vivre

## options saines pour votre garde-manger

SEL BIOLOGIQUE  
HERBAMARE  
125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HERBAMARE ORGANIC SALT

**3 49**



CUBES DE  
BOUILLON  
BIOLOGIQUE  
GO BIO!  
54 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
GO BIO! ORGANIC  
BOUILLON CUBES

**3 49**



SAUCE POUR PÂTES  
BIOITALIA  
330-376 mL, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BIOITALIA PASTA SAUCE

**4 99**



**3 99**

LEVURE MOULIN  
ABENAKIS  
MOULIN ABENAKIS YEAST



**6 99**

CHAPELURE  
MIEUX-ÊTRE  
100 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LIFE SMART BREAD CRUMBS



**5 99**

ROULÉS AUX  
FRUITS BEAR  
100 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BEAR FRUIT ROLLS



**5 79**

EAU DE COCO  
THIRSTY  
BUDDHA  
1 L, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
THIRSTY BUDDHA  
COCONUT WATER



**2 19**

MÉLANGE  
À SAUCE  
BIOLOGIQUE  
SIMPLY  
ORGANIC  
MÉLANGE  
D'ASSAISONNEMENT,  
24-32 g,  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SIMPLY ORGANIC  
ORGANIC SAUCE MIX



**8 49**

HUILE  
D'AVOCAT  
CHOSEN  
FOODS  
250 ml  
CHOSEN FOODS  
AVOCADO OIL



**3 49**

VINAIGRE  
DE CIDRE  
DE POMME  
MIEUX-ÊTRE  
500 ml  
LIFE SMART  
APPLE CIDER VINEGAR



**2 / 6 \$**

PÂTES  
ALIMENTAIRES  
BIOLOGIQUE  
MIEUX-ÊTRE  
454 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LIFE SMART  
ORGANIC PASTA



**2 / 3 \$**

CRAQUELINS DE  
RIZ MIEUX-ÊTRE  
100 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LIFE SMART RICE CRACKERS



**2 / 4 50**

JUS DE POMMES  
BIOLOGIQUE  
MIEUX-ÊTRE  
1 L, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LIFE SMART ORGANIC  
APPLE JUICE

Profitez de  
nos produits  
santé à  
petits prix!

## prendre soin de la terre!



**12 49**

SACS  
COMPOSTABLES  
GLAD  
44 un., à ORDURES  
20-40 un., INTÉRIEUR  
100 un., VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
GLAD COMPOSTABLE BAGS



**4 49**

SACS À SANDWICHES  
SELECTION ECO  
COMPOSTABLES, 30 un.  
SELECTION ECO  
SANDWICH BAGS



**1 99**

DÉTÉRGENT POUR LA  
VAISSELLE SELECTION,  
ECO  
599-628 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, ECO DISHES DETERGENT



**3 99**

NETTOYANT  
TOUT USAGE  
SELECTION ECO  
590 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION ECO  
ALL PURPOSE CLEANER



**11 99**

DÉTÉRGENT  
POUR LA  
LESSIVE  
ATTITUDE  
2 L, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ATTITUDE LAUNDRY  
DETERGENT



**2 / 5 \$**

NETTOYANT  
DE CUVETTE  
SELECTION,  
ECO  
730 ml, DE  
SAUCE DE SAIN  
440 ml, À VITRES  
500 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION, ECO  
TOILET BOWL  
CLEANER



**4 29**

VAISSELLE  
COMPOSTABLE  
SELECTION ECO  
12-15 un., GOBULETS 20-40 un.,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION ECO  
COMPOSTABLE TABLEWARE



**2 / 5 \$**

USTENSILES  
COMPOSTABLES  
SELECTION ECO  
24 un., PAILLES 50 un.,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION ECO  
COMPOSTABLE UTENSILS

le 22 avril est  
**le jour  
de la Terre**  
Visant à sensibiliser le monde entier à  
la protection de l'environnement ainsi que  
leur impact sur celle-ci.



# EXPO

## MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

2024

Venez nous voir les **20 et 21 avril prochain** au Centre des congrès de Québec  
Kiosque 119-120

20 avril

**Démo  
culinaire**  
et présence  
de Loonie à  
notre kiosque.



20 avril

**Démo  
culinaire**  
et présence de  
Martin Juneau  
à notre kiosque.



**Dégustation**  
de son fameux  
Tofu Magique



**Dégustation**  
d'une nouvelle  
recette de  
Brownies



### Dégustation de produits



ORGANIC  
BIOLOGIQUE



Photos à titre indicatif seulement, certaines variétés pourraient ne pas être en dégustation. Pour en savoir plus, visitez [expomangersante.com](http://expomangersante.com)

Pour en savoir plus,  
visitez [expomangersante.com](http://expomangersante.com)

mon guide  
**mieux choisir  
mieux vivre**  
metro

**3** façons faciles  
de repérer  
vos produits



**en magasin**  
Recherchez  
les étiquettes  
vertes.

BASE DE  
PLANTES

Sans OGM  
Sans gluten  
Protéines végétales

GLUTEN

**en ligne**

Utilisez les filtres  
correspondants  
dans la  
circulaire ou  
sur l'épicerie  
en ligne.

metro.ca

SUR L'APPLI



Balayez le  
code-barres  
d'un produit  
**avec l'appli**  
**m mon  
metro**  
pour connaître  
les attributs.

Voir tous les détails du guide sur [metro.ca](http://metro.ca)