

# metro



**Irresistibles Artisan Black Forest Ham or Swiss Cheese**  
SELECTED VARIETIES, BELI DUCKER, 9.93/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 CANADAIN 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 BELI CUT, 11.77/lb  
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**

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 SÉLECTIONNÉS

**3.99** ea.



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

**4.99** ea.



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

**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 SÉLECTIONNÉS

**2 for 7.00**



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

**SAVE \$6.05**

**3.44** ea.

**metro FRESH 2 GO**

## 4-DAY MEAL DEAL

Available Thursday April 25<sup>th</sup> to Sunday April 28<sup>th</sup>

**YOUR CHOICE 10.99 EACH**



Maki Sushi Boat 18 PIÈCES  
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 VÉGÉTARIEN 955 g, FRESH FRUIT 1.4 kg  
Carrousel préparé en magasin CROQUÉES 955 g, FRUITS FRAIS 1.4 kg

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

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



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

**2.99** ea.

2 LB  
INSPIRED FLAVOR  
SUNSET  
VIDALIA  
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  
MARBLE • MARBRE  
CRACKER BARREL  
OLD • FORT  
CRACKER BARREL  
TEX MEX

**5.77** ea.

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

made by my metro

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  
400 g

**6.99** ea.

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

Fresh Wild Ontario  
Pickarel Fillets Value Pack  
MIN 900 g, 2.21/700 g

**9.99** /lb

**1/2 PRICE**

Filets frais de brochet sauvage de l'Ontario en emballage économique  
MIN. 900 g, 2.21/700 g

MASTRO  
SALAMI  
GENOVA • DE GÈNES  
SALAMI  
150 g

SAN DANIELE  
PROSCIUTTO  
JAMBON • JAMBON  
150 g

**5.99** ea.

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

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

SAVE \$5.00

**14.99** ea.

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

**9.99** ea.

mix & match

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

**3 for 25.00** or 8.99 ea.

# \$ New Lower Prices

Irresistibles  
Pork Back Ribs 400 g ou  
Selection  
Chicken Wings 450 g ou  
Beef Burgers 1.36 kg  
FROZEN, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
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

**10<sup>99</sup>**  
ea.



**19<sup>99</sup>**  
ea.



**12<sup>00</sup>**  
ea.



**5<sup>99</sup>**  
ea.



**4<sup>99</sup>**  
ea.



**2 for 5<sup>00</sup>**



**2 for 6<sup>00</sup>**



**9<sup>99</sup>**  
ea.



**2 for 7<sup>00</sup>**



**2 for 8<sup>00</sup>**



**4<sup>49</sup>**  
ea.



**13<sup>99</sup>**  
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 SCHEMES.

**3<sup>99</sup>** /100 g  
St. Albert 5-Year-Aged Cheddar 18.10/lb  
Cheddar St. Albert vieilli 5 ans 18.10/lb

**2<sup>49</sup>** ea.  
Papa Jack Mustard 250 ml, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Moutarde Papa Jack 250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2<sup>99</sup>** ea.  
Los Cantores Tortilla Chips 325 - 360 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Crostilles de tortillas Los Cantores 325 - 360 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**10<sup>99</sup>** ea.  
Francisco's Coffee Beans 454 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Café Francisco's en grains 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**8<sup>99</sup>** ea.  
Wonton Crunch Wontons 320 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Wontons Wonton Crunch 320 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**10<sup>99</sup>** ea.  
Murray's Honey 1 kg, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Miel Murray's 1 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**15 BONUS MILES** when you buy 2

**2 for 9<sup>00</sup>**  
Miss Vickie's Chips SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS  
Crostilles Miss Vickie's VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.99 CH.

**20 BONUS MILES** when you buy 2

**2 for 12<sup>00</sup>**  
Boissons Gatorade pour sportifs 12 x 325 ml, 6 x 591 ml, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, OU 6.99 EA.

**20 BONUS MILES** when you buy 2

**2 for 16<sup>00</sup>**  
Coca-Cola or Canada Dry Soft Drinks, Nestea or Peace Tea Iced Tea 12 x 341 - 355 ml, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, OU 8.49 EA.  
Boissons gazeuses Coca-Cola ou Canada Dry, thé glacé Nestea ou Peace Tea 12 x 341 - 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 6.99 CH.

# UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



**\$1.99**

**Lactantia  
Cream**

473 ml - 1 L  
Selected Varieties

**SAVE  
\$3.00**

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



AIR MILES.

**LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER**

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

## Farm Fresh Produce

 <p><b>4.99</b> 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><b>3.99</b> /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><b>3.99</b> ea.</p> <p>Angel Sweet Tomatoes 283 g PRODUCT OF ONTARIO Sweet Cherry Tomatoes 541 ml PRODUCT OF ONTARIO Tomatoes Angel Sweet 283 g PRODUIT DE L'ONTARIO Douce tomates cerises 541 ml PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	
 <p><b>3.99</b> 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><b>1.99</b> /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><b>2.49</b> /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><b>4.99</b> ea.</p> <p>Romaine Hearts 3 PK, PRODUCT OF U.S.A. Cœurs de romaine EMB. DE 3, PRODUIT DES É.-U.</p>
 <p><b>2 for 4.00</b></p> <p>Honey Ataulfo Mangoes PRODUCT OF MEXICO Mangues miel Ataulfo PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p><b>2.49</b> /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><b>4.99</b> 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><b>2.99</b> 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><b>4.49</b> ea.</p> <p>Jumbo Pineapples PRODUCT OF COSTA RICA Ananas géants PRODUIT DU COSTA RICA</p>	 <p><b>4.49</b> ea.</p> <p>Green Beans 340 g PRODUCT OF U.S.A. Haricots verts 340 g PRODUIT DES É.-U.</p>	 <p><b>1.99</b> /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><b>3.99</b> /lb</p> <p>Mini Italian Eggplants PRODUCT OF ONTARIO 8.80/kg Mini aubergines italiennes PRODUIT DE L'ONTARIO 8.80/kg</p>
 <p><b>6.99</b> ea.</p> <p>Irresistibles Ultimate Snacking Mixes PEANUT 600 g POPCORN 520 g Mélanges de grignotines Ultimate Irresistibles ARACHIDES 600 g MAÏS SOUFFLÉ 520 g</p>	 <p><b>5.99</b> ea.</p> <p>Bolthouse Juices or Smoothies 946 ml SELECTED VARIETIES Jus ou smoothies Bolthouse 946 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p><b>4.49</b> 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><b>2.69</b> ea.</p> <p>Sweet Nantes Carrots 454 g PRODUCT OF MEXICO, No. 1 GRADE Carottes nantaises 454 g PRODUIT DU MEXIQUE, CAT. no 1</p>

## Organic

 <p><b>2.99</b> 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><b>5.99</b> 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><b>3.99</b> ea.</p> <p>Organic Green Zucchini 2 PK PRODUCT OF MEXICO Courgettes biologiques vertes EMB. DE 2 PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p><b>4.99</b> ea.</p> <p>Organic Blueberries 170 g PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO, No. 1 GRADE Bleuets biologiques 170 g PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE, CAT. no 1</p>
--	---	--	--

## Sliced & Diced

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

## Flowers in Bloom

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



### Arrangements

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



### Upgrades

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



### Occasions\*

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

# SERVICES IN BLOOM

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

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

**FLOWER DELIVERY IS AVAILABLE AT MOST LOCATIONS**

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

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

# Our Butcher's Finest

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

**10<sup>88</sup>**  
/lb

**CUT BY OUR BUTCHER**

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

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

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

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

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

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

**29<sup>99</sup>**  
/lb

**Life Smart Mieux-être** NATURALIA

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

**6<sup>49</sup>**  
ea.

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

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

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

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

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

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

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

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

**10<sup>88</sup>**  
/lb

## Selection

## Irresistibles

## Life Smart Mieux-être NATURALIA

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

**1<sup>99</sup>**  
ea.

Selection Wieners  
450 g  
Saucisses fumées Selection 450 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

all beef wieners  
saucisses fumées tout boeuf

**3<sup>99</sup>**  
ea.

Irresistibles Naturalia Wieners  
375 g  
Saucisses fumées Naturalia Irresistibles 375 g

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

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

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

**14<sup>99</sup>**  
ea.

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

**14<sup>99</sup>**  
ea.

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

**11<sup>99</sup>**  
ea.

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

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

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

**12<sup>99</sup>**  
ea.

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

**5<sup>99</sup>**  
ea. or /lb

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

**9<sup>99</sup>**  
ea.

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

**11<sup>99</sup>**  
ea.

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

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

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

**11<sup>99</sup>**  
ea.

FOR PERSONALIZED COUPONS, DOWNLOAD OUR APP OR VISIT [metro.ca](http://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

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



**PRIME**  
RAISED  
WITHOUT  
antibiotics



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

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



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

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



NEW ZEALAND  
SPRING LAMB

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

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



NEW ZEALAND  
SPRING LAMB  
FRESH FRENCHED  
LAMB RACK  
44.07/kg

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

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



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

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



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

**6<sup>99</sup>**  
ea.



**9<sup>49</sup>**  
ea.  
LIFE SMART NATURALIA  
GRASS FED EXTRA LEAN  
GROUND BEEF  
PRODUCT OF NEW ZEALAND  
454 g



EXTRA LEAN

**9<sup>49</sup>**  
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



**3<sup>99</sup>**  
ea.  
LIFE SMART  
NATURALIA  
BASA OR POLLOCK  
400 g, FROZEN



**5<sup>99</sup>**  
ea.  
LIFE SMART  
NATURALIA  
TILAPIA FILLETS  
400 g, FROZEN



**5<sup>99</sup>**  
ea.  
LIFE SMART  
NATURALIA  
WILD CAUGHT SOLE  
400 g, FROZEN



**8<sup>99</sup>**  
ea.  
LIFE SMART  
NATURALIA  
WILD CAUGHT  
HADDOCK OR COD  
400 g, FROZEN



# Seafood



**15<sup>99</sup>**  
ea.

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



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



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

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



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

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



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



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

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



**11<sup>99</sup>**  
ea.

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



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



**34<sup>99</sup>**  
ea.

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

## Irresistibles



**6<sup>99</sup>**  
ea.

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



**9<sup>99</sup>**  
ea.

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



**10<sup>99</sup>**  
ea.

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



**10<sup>99</sup>**  
ea.

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

## Exclusive to METRO



**3<sup>49</sup>**  
/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  
TRANCÉES OU ÉMINCÉES AU COMPTOIR  
15.83/lb



**3<sup>79</sup>**  
/100 g

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



**4<sup>49</sup>**  
/100 g

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



**4<sup>79</sup>**  
/100 g

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



**9<sup>49</sup>**  
ea.

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



**8<sup>49</sup>**  
ea.

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



**6<sup>49</sup>**  
ea.

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



**ALOHA FLAVOUR**  
FRESH FOR  
**SPRING**  
LIMITED TIME ONLY



**14<sup>99</sup>**  
ea.

BIG ISLAND HAWAIIAN PIZZA  
8 SLICES



**metro**  
FRESH  
2 GO



**7<sup>00</sup>**  
3 sliders

LANAI HAM SLIDERS  
273 g



**10<sup>00</sup>**  
ea.

MAUI CHICKEN BOWL  
500 g



**13<sup>88</sup>**  
ea.

O'AHU PINEAPPLE MANGO CHICKEN  
500 g, SERVES 4

# CUSTOM GRAD CAKES

Click Here to Build a Cake in 4 Easy Steps!



1. CHOOSE YOUR CAKE



2. CHOOSE YOUR FILLING



3. CHOOSE YOUR ICING



4. CHOOSE YOUR TOPPER

Graduation cap cake topper available!



## PARTY ON, GRAD!

A+ flavours – Metro makes the grade.

\*Minimum of 48 hours notice on all orders.



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

# Baked in my Metro



<p>Front Street Bakery Scones PKG OF 4, 264 g SELECTED VARIETIES Scones Front Street Bakery EMB. DE 4, 264 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Cookie Bites PKG OF 24, 336 - 306 g, SELECTED VARIETIES Bouchées de biscuit Front Street Bakery EMB. DE 24, 336 - 306 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Front Street Bakery Pumpkin Bread 475 g Pain pumpernickel Front Street Bakery 475 g</p>	<p>Front Street Bakery Hot Cross Buns PKG OF 6, 300 g Brioches au carême Front Street Bakery EMB. DE 6, 300 g</p>
<p><b>4.79</b> ea.</p>		<p><b>YOUR CHOICE</b> <b>3.79</b> 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><b>4.69</b> ea.</p>		<p><b>7.99</b> 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><b>28.99</b> ea.</p>	<p><b>1.99</b> 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><b>18.99</b> ea.</p>	<p><b>19.99</b> 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><b>5.99</b> ea.</p>	<p><b>3.99</b> 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><b>2.79</b> ea.</p>	<p><b>6.99</b> ea.</p>

# Breakfast Essentials

<p>Irresistibles Lemonade or Iced Tea 1.54 L SELECTED VARIETIES Limonade ou thé glacé Irresistibles 1.54 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>8 BONUS MILES when you buy 2 Natre Organic Milk 2 L, SELECTED VARIETIES Lait biologique Natre 2 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Oatbox Granola Cereal 300 g, SELECTED VARIETIES Céréales de granola Oatbox 300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Imperial Margarine 637 g Margarine Imperial 637 g</p>
<p><b>3.49</b> ea.</p>	<p><b>6.49</b> ea.</p>	<p><b>5.49</b> ea.</p>	<p><b>5.49</b> 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><b>12.99</b> ea.</p>	<p><b>5.49</b> ea.</p>	<p><b>7.49</b> ea.</p>	<p><b>8.99</b> 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><b>6.49</b> ea.</p>	<p><b>9.99</b> ea.</p>	<p><b>3.99</b> ea.</p>	<p><b>4.99</b> 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><b>3.99</b> ea.</p>	<p><b>7.99</b> ea.</p>	<p><b>6.99</b> ea.</p>	<p><b>7.99</b> ea.</p>

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



© 2023 Metro Inc. 5

# More Great Savings

<p><b>2 for 7.00</b> Smartfood Popcorn or Havoc Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Maïs soufflé Smartfood ou croustillants Havoc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>5.49 ea.</b> 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><b>2 for 7.50</b> 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><b>2 for 7.00</b> 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><b>10.99 ea.</b> 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><b>2 for 12.00</b> 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><b>21.49 ea.</b> Corona Sumbrew Non Alcoholic Beer 12 x 355 ml Bière désalcoolisée Sumbrew Corona 12 x 355 ml</p>	<p><b>2 for 7.00</b> Haribo Gummy Candy 175 g, SELECTED VARIETIES Bonbons à la gélée Haribo 175 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>30% off</b> McCormick Gourmet Spices SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Épices gourmet McCormick FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2.99 ea.</b> No Yolks Egg Noodles 340 g, SELECTED VARIETIES Nouilles aux œufs No Yolks 340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2.99 ea.</b> Voortman Wafers SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Gaufrettes Voortman FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 11.00</b> York Peppermint Patties Hershey's minis SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Chocolats Hershey's FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>4.99 ea.</b> Healthy Choice Frozen Meals SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Healthy Choice surgelés FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>4.99 ea.</b> Boston Market Frozen Entrées SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Repas Boston Market surgelés VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>9.99 ea.</b> Mikes Pizza SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Pizza Mikes FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>1.99 ea.</b> 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><b>3.99 ea.</b> PHILADELPHIA CREAM CHEESE 227 g, SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>2 for 7.00</b> MIO ENERGY ENHANCERS NEW BLACK CHERRY - CERESE NOIR SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 3.99 EA.</p>	<p><b>3.49 ea.</b> KRAFT BBQ SAUCE 455 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>5.99 ea.</b> MIRACLE WHIP DRESSING 450 - 490 ml SELECTED VARIETIES</p>
<p><b>5.49 ea.</b> KRAFT HEINZ KETCHUP 750 ml - 1 L SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>3.99 ea.</b> BULL'S EYE OR DIANA BBQ SAUCE OR MARINADES 375 - 500 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>2 for 8.00</b> KRAFT DRESSING 425 - 475 ml SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>4.99 ea.</b> 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.



**9<sup>99</sup>** ea. ORGANIC MEADOW ICE CREAM 946 ml SELECTED VARIETIES



**8<sup>49</sup>** ea. SO DELICIOUS FROZEN DESSERT 500 ml SELECTED VARIETIES



**8<sup>99</sup>** ea. ENLIGHTENED FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



**6<sup>49</sup>** ea. COOL WAY ICE CREAM 500 ml SELECTED VARIETIES



**6<sup>49</sup>** ea. BEN & JERRY'S FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



**7<sup>99</sup>** ea. DREAM POPS FROZEN DESSERT 118 ml SELECTED VARIETIES



**6<sup>99</sup>** ea. RIGHTEOUS FROZEN DESSERT 473 ml SELECTED VARIETIES



**2 for 11<sup>00</sup>** Less than 2 pay 7.49 ea. HÄAGEN-DAZS ICE CREAM 400 ml SELECTED VARIETIES



**7<sup>49</sup>** ea. HAPPY POPS ICED BAR 4 x 66 ml SELECTED VARIETIES



**8<sup>99</sup>** ea. ENLIGHTENED ICE BAR 4 x 81 ml



**6<sup>99</sup>** ea. NANA POPS! ICED BAR 3 x 80 ml SELECTED VARIETIES



**4<sup>99</sup>** ea. MAGNUM ALMOND NON-DAIRY ICE BAR 3 x 90 ml

# Organic

<p><b>BUY MORE SAVE MORE!</b></p> <p><b>2 for 8.00</b></p> <p>LESS THAN 2 PAY 4.29 EA.</p> <p><b>3 BROTHER CHICKEN</b> Life Smart Broth 946 mL, SELECTED VARIETIES Bouillon Mieux-être 946 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Love Crunch Granola 325 g, SELECTED VARIETIES Granola Love Crunch 325 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6.49</b> ea.</p>	<p>Annie's Cookies 233 g, SELECTED VARIETIES Biscuits Annie's 233 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>3.99</b> ea.</p>	<p><b>2 for 6.00</b></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><b>5.49</b> ea.</p>	<p>Cha's Canned Fruit 400 mL, SELECTED VARIETIES Fruits Cha's en conserve 400 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6.49</b> 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><b>2 for 6.00</b></p>	<p><b>2 for 8.00</b></p> <p>GoGo Quinoa Pasta 227 g, SELECTED VARIETIES OR 4.29 EA. Pâtes GoGo Quinoa 227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 4.29 CH.</p>

# Non-GMO

<p>Bob's Red Mill Oatmeal 907 g, SELECTED VARIETIES Gruau Bob's Red Mill 907 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>7.49</b> 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><b>2 for 4.00</b></p>	<p>oatgurt Beyond Moo Yogourt 500 g, SELECTED VARIETIES Yogourt Beyond Moo 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>4.99</b> ea.</p>	<p>Nuts to You Spread 365 g, SELECTED VARIETIES Tartinade Nuts to You 365 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>9.99</b> ea.</p>
<p>Manitoba Harvest Hemp Seeds 227 g, SELECTED VARIETIES Graines de chanvre Manitoba Harvest 227 g</p> <p><b>7.99</b> ea.</p>	<p>Life Smart Maple Syrup 250 mL Sirop d'érable Mieux-être 250 mL</p> <p><b>5.49</b> 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><b>2 for 5.00</b></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><b>2 for 5.00</b></p>	<p>Colbee Harvest Snaps 355 mL, SELECTED VARIETIES Collations Harvest Snaps 355 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>2 for 5.00</b></p>
--	---

# Baby & Beauty

**Organic Kids' Snacks**  
with No Added Sugar\*

**4 for 12.00**

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

---

**GET ODOUR & WETNESS PROTECTION**

**2 for 10.00**

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

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

---

clean without the mean this earth month.

**3.99** ea.

METHOD HAND SOAP 300-354 mL, SELECTED VARIETIES

---

**10 BONUS MILES** when you buy 2

**5.99** ea.

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

---

**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.

thick & full + biotin & collagen SHAMPOO

# Household Helpers

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

**2.99** ea.

---

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

**4.99** ea.

---

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

**4.99** ea.

---

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

**7.99** ea.

---

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

**COMMITTED TO SAVE ENERGY**

**15.99** ea.

TIDE PODS OR LAUNDRY DETERGENT  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

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

---

**COMMITTED TO RESPONSIBLE SOURCING**

**8.99** ea.

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

2 trees planted for every tree used

---

**COMMITTED TO REDUCE PLASTIC WASTE**

**4.49** ea.

FEBREZE AIR FRESHENERS  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Febreze is working with TerraCycle to reduce waste

# BUY MORE SAVE MORE!

**MORE OF WHAT YOU NEED... FOR LESS**

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



**2 for 800**  
Less than 2 pay 5.79 ea.

IRRESISTIBLES PIZZA  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES



IRRESISTIBLES  
FROZEN FRUITS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

**2 for 900**  
Less than 2 pay 5.99 ea.



GOGO SQUEEZ  
FRUIT SNACK  
4 x 90 g  
SELECTED VARIETIES

**2 for 800**  
Less than 2 pay 4.49 ea.



BOW VALLEY  
SAUCE  
350 ml  
SELECTED VARIETIES

**2 for 1000**  
Less than 2 pay 6.99 ea.



NATURAL CABANA  
BEVERAGES  
591 ml  
SELECTED VARIETIES

**2 for 700**  
Less than 2 pay 3.99 ea.



SELECTION  
SOFT DRINKS  
12 x 355 ml  
SELECTED VARIETIES

**2 for 1100**  
Less than 2 pay 6.99 ea.



RUFFLES, DORITOS  
OR CHEETOS SNACKS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

**2 for 850**  
Less than 2 pay 5.29 ea.



NESTLE  
CHOCOLATE BAGS  
135 - 203 g  
SELECTED VARIETIES

**2 for 900**  
Less than 2 pay 6.49 ea.



SELECTION  
PASTA  
900 g  
SELECTED VARIETIES

**2 for 400**  
Less than 2 pay 2.49 ea.



SELECTION  
TOMATO SAUCE  
680 ml  
SELECTED VARIETIES

**2 for 400**  
Less than 2 pay 2.79 ea.



ZIPLOC  
MEGA PACK FREEZER  
OR SANDWICH BAGS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

**2 for 2400**  
Less than 2 pay 13.49 ea.



LYSOL  
CLEANERS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

**2 for 800**  
Less than 2 pay 5.99 ea.



**LOCALLY  
SOURCED**  
ONTARIO

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

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

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



PAPA JACK  
MUSTARD  
250 ml  
SELECTED VARIETIES

**2<sup>49</sup>**  
ea.



LOS CANTORES  
TORTILLA CHIPS  
325 - 360 g  
SELECTED VARIETIES

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



FRANCESCO'S  
COFFEE BEANS  
454 g  
SELECTED VARIETIES

SAVE \$4.00

**10<sup>99</sup>**  
ea.



WONTON CRUNCH  
WONTONS  
320 g  
SELECTED VARIETIES

SAVE \$1.00

**8<sup>99</sup>**  
ea.



MURRAY'S  
HONEY  
1 kg  
SELECTED VARIETIES

**10<sup>99</sup>**  
ea.



Effective April 25 - May 22, 2024

**metro** IS PROUD TO SUPPORT ONTARIO

**LEARN MORE**



**metro.ca**

**YOUR ONLINE GROCERIES**

**ORDER ONLINE AND  
SAVE TIME, WE DELIVER!**

**SAVE**

**\$80**

**\$20 off on your first  
4 online orders\***

PROMO CODES

**1FRESH  
2FRESH  
3FRESH  
4FRESH**



**Order Now**

\*Conditions apply. Details at metro.ca.

**BlueWater SEAFOODS**

**BLUEWATER BREADED FISH FILLETS**  
FROZEN, 350 - 600 g  
SELECTED VARIETIES  
**7<sup>99</sup>** ea.

**BlueWater**  
**English Style**  
FILLETS  
FROZEN, 480 - 525 g  
**9<sup>99</sup>** ea.

**BlueWater**  
**SOLE**  
FROZEN, 480 - 525 g

**BlueWater**  
**ENGLISH STYLE HADDOCK AIGLEFIN**  
FROZEN, 480 - 525 g

**BlueWater**  
**BUTTERFLY SHRIMP CREVETTES**  
EN PAPILLON  
FROZEN, 210 - 325 g

**BlueWater**  
**BEER BATTER SHRIMP CREVETTES**  
FROZEN, 210 - 325 g

**BlueWater**  
**Classic Cut Fillets**  
ENGLISH STYLE  
FROZEN, 725 g

**BlueWater**  
**Classic Cut Fillets**  
GARLIC & HERB  
FROZEN, 725 g

**BLUEWATER BREADED SHRIMP**  
FROZEN, 210 - 325 g  
**7<sup>99</sup>** ea.

**BLUEWATER CLASSIC CUTS FILLETS**  
FROZEN, 725 g  
**9<sup>99</sup>** ea.

**SCHNEIDERS**  
EST. 1890

**CANADIAN CRAFTED SINCE 1890**

**MAPLE LEAF OR SCHNEIDERS BACON**  
65 - 375 g  
SELECTED VARIETIES  
**6<sup>99</sup>** ea.

**SCHNEIDERS**  
Juicy JUMBOS  
ALL BEEF  
TONEY BEEF  
375 - 450 g  
**6<sup>99</sup>** ea.

**SCHNEIDERS**  
RedHots  
ALL PORK  
TONEY PORK  
375 g  
**2 for 10<sup>00</sup>**

**SCHNEIDERS JUICY JUMBOS OR SMOKED SAUSAGES**  
375 - 450 g  
SELECTED VARIETIES  
**6<sup>99</sup>** ea.

**MAPLE LEAF TOP DOGS OR SCHNEIDERS RED HOTS**  
375 g  
SELECTED VARIETIES  
**2 for 10<sup>00</sup>**

**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  
**2<sup>99</sup>** 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  
**6<sup>99</sup>** ea.

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

**MAPLE LODGE CHICKEN BACON OR ZABIHA HALAL**  
375 g  
**4<sup>99</sup>** ea.

**MapleLodge**  
**ULTIMATE**  
CHICKEN BURGERS  
SAUCISSES DE POULET  
MILD - DOUCES  
375 - 500 g  
SELECTED VARIETIES  
**4<sup>99</sup>** ea.



## COFFEE: THE ULTIMATE PICK-ME-UP

Maxwell House NABOB TASSIMO CAFE BORISTA

MAXWELL HOUSE  
GROUND COFFEE  
631 - 925 g  
SELECTED VARIETIES  
**10<sup>99</sup>**  
ea.



NABOB  
GROUND COFFEE  
930 g  
OR NABOB OR  
MAXWELL HOUSE  
COFFEE CAPSULES  
30 un  
SELECTED VARIETIES  
**15<sup>99</sup>**  
ea.



**21<sup>99</sup>**  
ea. BARISTA  
GROUND COFFEE OR CAPSULES  
875 - 900 g, 30 un  
SELECTED VARIETIES



**8<sup>99</sup>** 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  
**6<sup>99</sup>**  
ea.



TINGLY TED'S  
HOT SAUCE  
249 ml  
SELECTED VARIETIES  
**5<sup>99</sup>**  
ea.



CRAVE  
SCRAMBLE KIT  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES  
**2<sup>99</sup>**  
ea.



PHILADELPHIA  
CREAM CHEESE,  
CHEEZ WHIZ SPREAD  
OR KRAFT SINGLES  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES  
**3<sup>99</sup>**  
ea.

