

les grillades **c'est la vie**

**m**  
mon épicier

GARANTIE  
FRAICHEUR  
TRACABLE  
DE LA PÊCHE À L'ARRET

**9.99**

FILETS DE MORUE  
DU PACIFIQUE  
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
PACIFIC COD FILLETS, ECONOMIC PACK  
22,02/kg

maigre



**2/5\$**

SAUCISSES FUMÉES SELECTION  
AU POULET, 450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION WIENERS

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



**7.99**

produit d'ici



POITRINES  
DE POULET  
DÉOSSÉES PRIME  
SANS PEAU  
PRIME BONELESS CHICKEN BREASTS

sans  
antibiotiques

**3.99**

LB

BOEUF HACHÉ MAIGRE  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK  
8,80/kg

**6\$**



**8.99**

consultez  
la recette  
de rouleaux de  
printemps sur  
[metro.ca](http://metro.ca)



**2.77**



**8.95**

**2.99**

produit d'ici



**3.97**



**4/5\$**



**5.77**

6,99 le reste  
de la semaine



**4.88**



produit d'ici

lait régulier,  
format 4 L

**toujours au prix minimum garanti!**

# la fraîcheur c'est la vie



**BLEUETS**  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU  
IMPORTÉS DU MEXIQUE  
ET/OU DU PÉROU,  
CAL. No 1, 170 g  
BLUEBERRIES

**1.98**



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

**1.44**



**TOMATES ROUGES DE SERRE**  
PRODUIT DU QUÉBEC, OR 39-42, CANADA 100%  
95¢/lb - 2.09/lb ch.  
**COURGES**  
IMPORTÉES DU MEXIQUE, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
95¢/lb - 2.09/lb ch.  
**PERSIL FRISE, ITALIEN OU MENTHE**  
IMPORTÉ DU MEXIQUE, P&T  
95¢ ch.  
**NETHOUSE RED TOMATOES OR SQUASHES**  
OR PARSLEY OR MINT

**au choix**

**95¢** /lb - ch.

consultez  
la recette de  
courge  
spaghetti sur  
[metro.ca](http://metro.ca)



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

DÉCOUVREZ L'INTÉGRALITÉ  
DE NOS OFFRES CIRCULAIRE

balayez ce code



ou sur [metro.ca](http://metro.ca)

Du jeudi 25 avril au mercredi 1<sup>er</sup> mai 2024  
From Thursday to Wednesday April 25 - May 1, 2024

8,01 NAT

★ BOEUF ★  
**PLATINUM  
 ANGUS AAA**  
 ★★★★★  
 TENDRETÉ EXCEPTIONNELLE  
 ★★★★★  
 QUALITÉ SUPÉRIEURE



**40%**  
 de rabais  
 sur toutes  
 les variétés de  
 Platinum  
 Angus AAA

**5X**  
 vos points

mon spécial appli

Cette semaine seulement

Produit d'ici selection  
 SLICED-TRANCHÉ  
**PEPPERONI**  
 335 g

mon spécial appli  
 à l'achat d'une unité

**3.99\***  
 prix sans  
 coupon numérique

**4.99\***

PEPPERONI TRANCHÉ SELECTION  
 335 g  
 SELECTION SLICED PEPPERONI

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.

© 2018 METRO

**40 points** à l'achat de 2

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

**PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION**  
12 en 1. PAIN À SANDWICH 175 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION HAMBURGER OR HOT DOG BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

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

**PAIN TRANCHE POM**  
CLUB, NATURE + MENAGE 650-675 g, MUFFINS ANGLAIS, BAGELS 6 in., WACHOV PÉTIIS CARREUX 4 1/2 in., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**BOLOGNE SELECTION**  
675 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION BOLOGNA **4.99**

**BISCUITS TRADITION LECLERC**  
225-350 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LECLERC TRADITION COOKIES **2.49**

**DÉTERGENT POUR LA LESSIVE LA PARISIENNE**  
1.5 L ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 1.49 L, 80 in., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA PARISIENNE LAUNDRY DETERGENT **3.49**

**PLAT D'ACCOMPAGNEMENT KNORR SIDERICKS**  
150-162 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KNORR SIDERICKS SIDE DISH **1.65**

**bouteilles canettes**

**BIÈRE ARCHIBALD, BRASSEUR DE MONTRÉAL, UNIBROUÉ**  
CAISSE, BOUT OU CANETTES  
CONSIGNES 12/340-355 mL VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER **100 points** à l'achat de 2

**19.99** à l'achat de 2 ou à partir de 20.99 la caisse

**bouteilles canettes**

**BIÈRE LABATT, MOLSON ULTRA**  
CAISSE, BOUT OU CANETTES  
CONSIGNES 12/340-355 mL VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER **100 points** à l'achat de 2

**2/68.98** ou à partir de 36.99 la caisse

**canettes**

**BIÈRE LABATT, BUDWEISER, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
CAISSE, CANETTES  
CONSIGNES 12/340-355 mL VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER **100 points**

**43.99**

**C'EST NOUVEAU!** **50 points**

**MOZZA** 306g - 68 onces

**BÂTONNETS DE FROMAGE SELECTION**  
336 g - 18% - 50% MOZZA  
336 g - VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CHEESE STICKS **5.99**

**CRACKER BARREL**

**FROMAGE CRACKER BARREL**  
400 g, CALAMINI FROMAGE MOZZARELLA 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CRACKER BARREL CHEESE **6.79**

**Orange, pêche et mangue**

**JUS D'ORANGE REFRIGÉRE**  
IRRÉSISTIBLES  
1.5 L 68 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES REFRIGERATED ORANGE DRINKS **4.99**

**AVOINE CROQUANTE**  
Tri de petits fruits

**FROSTED FLAKES**  
SOURCE DE VITAMINES ET MINÉRAUX

**CÉRÉALES KELLOGG'S, GENERAL MILLS**  
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S, GENERAL MILLS CEREAL **3.99**

**CRACKER BARREL**

**CRACKER BARREL**

**FROMAGE RÂPÉ CRACKER BARREL**  
250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CRACKER BARREL SHREDDED CHEESE **6.79**

**100% COLOMBIEN** COLOMBIEN ORIGINE

**GUATEMALA** GUATEMALA

**CAFÉ MOULU IRRÉSISTIBLES**  
340 g - CAPSULES DE CAFÉ 4-CUP 12 in., MÉLANGE À CHOCOLAT CHAUD 12 in., MIEUX-ÊTRE BOUTONNIÈRE 3-CUP 12 in., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES GROUND COFFEE **5.99**

**DRUMSTICK**

**RELE**

**DESSERT GLACÉ NESTLÉ**  
VANILLE CRÈME CHOCOLATE  
1.5 L - 16 PORTIONS DE GLACÉ 4-10/35-355 mL  
4-6/63-140 mL DEL MONTE 10/50 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NESTLÉ FROZEN DESSERT **5.99**

**nouveau!**

**des points partout** obtenez **3 000** points en prime<sup>1</sup>

sur tous vos achats avec la carte moi RBC® Visa<sup>‡</sup>

[rbc.com/moi](http://rbc.com/moi)

Des conditions s'appliquent. Allez à [rbc.com/moi](http://rbc.com/moi) pour obtenir tous les détails.  
©/MC Marqués de commerce de Banque Royale du Canada.  
Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 25 avril au mercredi 1er mai 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 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](http://metro.ca) prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une éco-contribution 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](http://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 25th to Wednesday, May 1st, 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](http://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 12 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](http://programmemoi.ca) for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc.

[metro.ca](https://metro.ca)

# MON ÉPICERIE EN LIGNE



j'accumule

**3X**

les points  
avec

**moi**

sur toutes mes  
transactions en ligne\*

Magasinez maintenant

\*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

BALAYEZ LE 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!



ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE? PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

# amoureux du BBQ

**coupe baseball**

**40% de rabais**

MÉDAILLON DE HAUT DE SURLONGE PLATINUM ANGUS COUPE BASEBALL PLATINUM ANGUS AAA TOP SIRLOIN MEDALLION

**5X vos points**

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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**9.99** /lb

FAMILLE FONTAINE

BIFTECK DE CÔTE DE BOEUF TOMAHAWK FAMILLE FONTAINE. FONTAINE FAMILY TOMAHAWK STEAK. 48,48/kg

**21.99** /lb

**steak Denver mariné au soya, cola et ail**

**C'EST NOUVEAU! chez metro**

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

**coupe Denver**

**16.99** /lb

BIFTECK D'ÉPAULE DE BOEUF DENVER. DENVER SHOULDER BEEF STEAK. 37,46/kg

## découpes savoureuses hautes en couleurs!

la viande brune est onctueuse, juteuse et extrêmement goûteuse

CUISSSES DE POULET FRAIS AVEC DOS. FORMAT ÉCONOMIQUE. FRESH CHICKEN LEGS WITH BACKS. ECONOMIC PACK. 6,59/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**2.99** /lb

POULET DÉCOUPÉ ASSAISONNÉ JERK. JERK SEASONED CUT-UP CHICKEN. 8,80/kg

**3.99** /lb

**C'EST NOUVEAU! chez metro**

saveur jerk

PILONS DE POULET ASSAISONNÉS FRAIS. FORMAT ÉCONOMIQUE. FRESH SEASONED CHICKEN. PROMETTES. ECONOMIC PACK. 9,90/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**4.49** /lb

## les viandes d'ici

**C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro**

**11.99**

QUART DE LONGE DE PORC DÉOSSÉ NAGANO. 750 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. NAGANO BONELESS QUARTER PORK LOIN.

**Nagano**

**14.99**

BIFTECK DE BISON NORTHFORK. 224 g. NORTHFORK BISON STEAK.

**4.49** /lb

POULET DE GRAIN MIEUX-ÊTRE NATURALIA. ENV. 2 kg. LIFE SMART NATURALIA GRAIN-FED CHICKEN. 9,90/kg.

**17.99** /lb

POITRINES DE CANARD FRAIS DÉOSSÉES LAC BROME. AVEC PAIL. ENV. 500 g. BROME LAKE FRESH BONELESS DUCK BREASTS. 39,66/kg.

**LAC BROME**

**16.99** /lb

CÔTELETTES DE LONGE DE VEAU VIEILLE FAMILLE FONTAINE. ENV. 270 g. FONTAINE FAMILY AGED VEAL T-BONE LOIN CHOPS. 37,46/kg.

**FAMILLE FONTAINE**

essayez le fumoir,  
c'est la vie!

FAMILLE  
**FONTAINE**  
FAMILY

DEMI-POITRINE  
DE BOEUF DÉOSSÉE FAMILLE FONTAINE  
FONTAINE FAMILY HALF BONELESS BEEF BREAST



FLANC DE PORC  
DÉOSSÉ OLYMEL  
DECOUPE, ENV. 2,5 kg  
OLYMEL BONELESS  
PORK BELLY

**10\$**  
de rabais  
sur produits  
sélectionnés

JARRET DE BOEUF  
STYLE MARTEAU  
DE THOR  
HAMMER STYLE BEEF SHANK

voir recette de Marteau  
de Thor braisé façon  
BBQ de  
**Martin  
Juneau**  
sur  
**metro.ca**



FAMILLE  
**FONTAINE**  
FAMILY

BOUT DE CÔTE  
D'ÉPAULE DE BOEUF  
FAMILLE FONTAINE  
FONTAINE FAMILY  
BEEF SHORT RIBS

**metrogo! sur le grill**

SOUVLAKIS DE BOEUF,  
DE POULET, DE PORC  
OU DE DINDE  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN, PORK OR TURKEY SOUVLAKIS  
À PARTIR DE 22,02/kg

à partir de  
**9.99**  
/lb

**8 brochettes**

à l'achat d'un  
paquet de  
brochettes avec  
légumes  
économisez  
**1\$**  
sur le prix  
régulier  
plusieurs  
variétés offertes

BROCHETTES  
DE SAUCISSES  
COCKTAIL ROMA  
ROMA COCKTAIL SAUSAGES  
BROCHETTES  
17,61/kg

**7.99**  
/lb

BROCHETTES D'ÉTÉ  
640 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SUMMER SKEWERS

**12.99**  
/lb

BROCHETTES  
DE BOEUF,  
DE POULET OU  
DE PORC AVEC LÉGUMES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN OR PORK BROCHETTES  
WITH VEGETABLES

**3 poivres**

BIFTECK FRANÇAIS  
ASSAISONNÉS  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SEASONED FRENCH STYLE STEAK  
26,43/kg

**11.99**  
/lb

souvlaki

FILETS DE PORC  
ASSAISONNÉS,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SEASONED PORK TENDERLOINS,  
ECONOMIC PACK  
15,41/kg

**6.99**  
/lb

érable chipotle

shish taouk

souvlaki

souvlaki

CÔTELETTES  
DE PORC, B.B.O  
DÉOSSÉES  
ASSAISONNÉS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SEASONED BONELESS B.B.O  
PORK CHOPS, ECONOMIC PACK  
13,21/kg

**5.99**  
/lb

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

**8.99**  
/lb

POITRINES DE POULET  
FRAIS DÉOSSÉES  
PARÉES, ASSAISONNÉS,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS,  
ECONOMIC PACK  
17,61/kg

**7.99**  
/lb

**sur le grill  
tout l'été**



4 STEAKS DE BŒUF SAUCE AU POIVRE CASA GRECQUE  
SURGÉLÉS, 490 g  
CASA GRECQUE FROZEN 4 BEEF STEAKS WITH PEPPER SAUCE



BURGERS DE BŒUF IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, 952 g - 1,02 kg  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FROZEN BEEF BURGERS

**économisez  
25%  
sur le 2e paquet  
le moins cher**



TOURNEDOS DE POULET DUNHAM  
SURGÉLÉS, 2750 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DUNHAM FROZEN CHICKEN TENDERLOINS



BURGERS DE BŒUF BELMONT  
SURGÉLÉS, 568 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BELMONT FROZEN BURGERS



BURGERS DE BŒUF SELECTION  
SURGÉLÉS, 1,36 kg, MIEUX-ÊTRE NATUREL 100%  
SELECTION FROZEN BEEF BURGERS



SAUCISSES FUMÉES JOHNSONVILLE  
375 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JOHNSONVILLE SMOKED SAUSAGES



BACON OLYMEL  
375 g  
OLYMEL BACON



AILES DE POULET ST-HUBERT  
SURGÉLÉS, 575 g  
POSITIONS DE POULET PANÉES AVEC SAUCE BBQ  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT FROZEN CHICKEN WINGS



CÔTES DE DOS DE PORC CUITES RÔTISSERIES BENNY  
595 g  
RÔTISSERIES BENNY COOKED PORK BACK RIBS

40 points

5<sup>99</sup>

7<sup>49</sup>

13<sup>99</sup>

16<sup>99</sup>

**les saucisses  
tout l'été**



à l'achat d'un paquet de saucisses artisanales préparées en magasin économisez **1\$** sur le prix régulier /lb



SAUCISSES FRAÎCHES VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN FRESH SAUSAGES

DÉCOUVREZ NOS SAUCISSES Artisanales Faites par nos bouchers



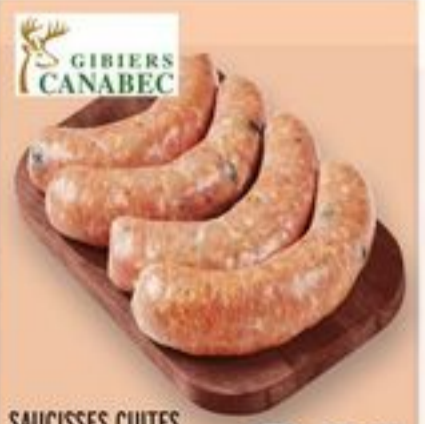
SAUCISSES JOHNSONVILLE  
375 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JOHNSONVILLE SAUSAGES



SAUCISSES BÂTON ROUGE  
400 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BÂTON ROUGE SAUSAGES



SAUCISSES ROMA  
300-450 g - 330-475 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ROMA SAUSAGES



SAUCISSES CUITES GIBIERS CANABEC  
300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GIBIERS CANABEC COOKED SAUSAGES



SAUCISSES À GRILLER PETE AUTHENTIQUE  
SURGÉLÉS, 328 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PETE AUTHENTIQUE FROZEN GRILLING SAUSAGES



METS CHINOIS ASIAN INSPIRATIONS  
SURGÉLÉS, 400-400 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ASIAN INSPIRATIONS FROZEN CHINESE FOOD



PÂTES FARCIES IRRESISTIBLES  
300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES STUFFED PASTA



SAUCISSES FUMÉES TOUT BŒUF LESTERS  
375 g, 500-600-475 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LESTERS ALL BEEF FRANKFURTERS



SMOKED MEAT MONTREAL LESTERS  
480 g  
LESTERS MONTREAL SMOKED MEAT

7<sup>99</sup>

6<sup>49</sup>

13<sup>99</sup>



# les salades tout l'été

GARANTIE  
FRAÎCHEUR  
TRAÇABLE  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

**produit traçable**

Si la température le permet

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

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

FILETS DE TRUITE FRAIS  
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH TROUT FILLETS, ECONOMIC PACK  
28,64/kg

à l'achat d'une salade fraîche prête à servir

**économisez 1\$ sur le prix régulier**

rabais (10%) appliqué sur l'emballage plusieurs variétés offertes

**à partir de 6<sup>99</sup>** /lb

SALADE DE GØBERGE  
POUR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK  
À partir de 15,41/kg

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

DORADE ROYALE FRAÎCHE  
ENV. 400-600 g  
FRESH OATHEAD SEABREAM  
22,02/kg  
Nettoyée aussi disponible à 12,99/lb - 28,64/kg

**17<sup>49</sup>** /lb

PAVÉS DE SAUMON  
TORNÉDOIS DE SAUMON, RÔTI DE SAUMON, FILETS DE SAUMON, ASSAISONNÉS, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON PORTIONS, ECONOMIC PACK  
38,56/kg

**3<sup>49</sup>** /le 100 g

DOUCEUR DE L'OcéAN AU SAUMON FUMÉ OU AUX CREVETTES  
OCEAN SWEETNESS SALMON OR SHRIMP  
15,83/lb

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

FILET DE SAUMON FUMÉ À CHAUD ARTISANAL  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ARTISANAL SMOKED SALMON FILET  
20,37/lb

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

NIDS D'OIGNONS ET CREVETTES IRRESISTIBLES  
SURGELÉS, 10 un.  
IRRESISTIBLES SHRIMP & ONION NESTS

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

CREVETTES SAUVAGES D'ARGENTINE IRRESISTIBLES  
SURGELÉES, NON-CUITES, PELÉES, DÉVÉNÉES, SANS OUEUR, 20-40 un./lb, 340 g  
IRRESISTIBLES ARGENTINIAN WILD SHRIMP

**13<sup>99</sup>**

CREVETTES À LA NOIX DE COCO IRRESISTIBLES  
SURGELÉES, AVEC SAUCE CHILI DOUCE, 654 g  
IRRESISTIBLES COCONUT SHRIMP

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

HÙITRES ROCKEFELLER IRRESISTIBLES  
SURGELÉS, 100 g  
IRRESISTIBLES ROCKEFELLER OYSTERS

# les brochettes tout l'été

GARANTIE  
FRAÎCHEUR  
TRAÇABLE  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

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

MÉDAILLON DE PÉTONCLE  
10-20 un./lb  
SCALLOP MEDALLION

**1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes\***

\*S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

**3<sup>49</sup>** /le 100 g

CREVETTES MARINÉES À L'AIL  
SURGELÉES, CUITES, PELÉES, DÉVÉNÉES, AVEC OUEUR  
GARLIC MARINATED COOKED SHRIMP  
15,83/lb

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

PINCES DE HOMARD  
SURGELÉES, CUITES  
COOKED LOBSTERS CLAWS  
18,10/lb

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

PATTES DE PIEUVRE CUITES  
SURGELÉES, 300 g  
COOKED OCTOPUS LEGS

**4/28<sup>\$</sup>** ou 7,99 l'unité

QUEUES DE HOMARD  
NON-CUITES, 3-4 oz  
LOBSTER TAILS

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

BROCHETTE DE CREVETTES OU DE THON  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SHRIMP OR TUNA SKEWER

**3<sup>49</sup>** /le 100 g

CREVETTES MARINÉES À L'AIL  
SURGELÉES, CUITES, PELÉES, DÉVÉNÉES, AVEC OUEUR  
GARLIC MARINATED COOKED SHRIMP  
15,83/lb

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

PATTES DE PIEUVRE CUITES  
SURGELÉES, 300 g  
COOKED OCTOPUS LEGS

**4/28<sup>\$</sup>** ou 7,99 l'unité

QUEUES DE HOMARD  
NON-CUITES, 3-4 oz  
LOBSTER TAILS

**prix spécial 13<sup>99</sup>**

**prix membre 12<sup>99</sup>**

FILETS DE POISSON HIGH LINER  
SURGELÉS, 425-540 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HIGH LINER FISH FILLETS

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

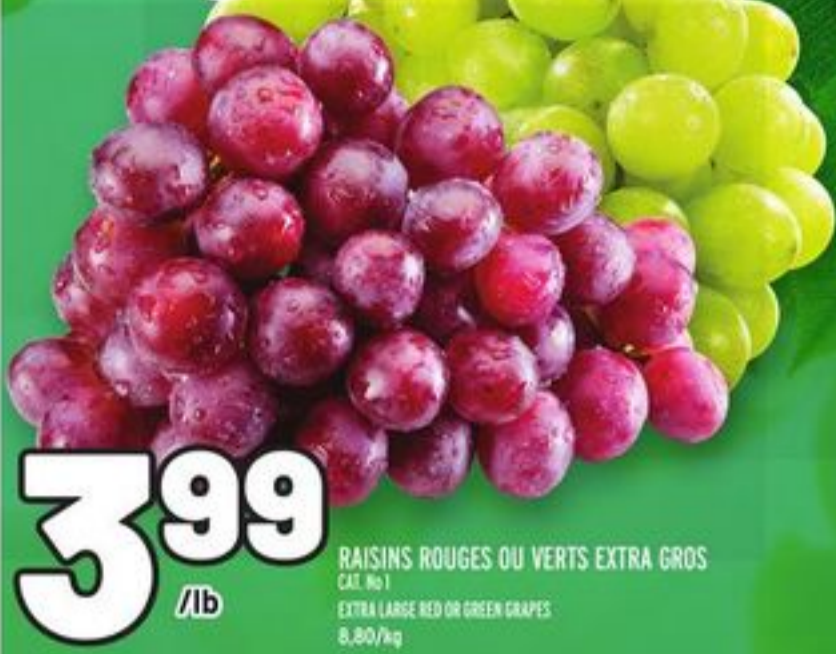
BURGERS DE SAUMON FUMÉ B.B.Q. GRIZZLY  
SURGELÉS, 100 g  
GRIZZLY B.B.Q. SMOKED SALMON BURGERS

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

PAVÉS DE THON IRRESISTIBLES  
SURGELÉS, CRUS, 340 g  
IRRESISTIBLES TUNA STEAKS

# des fruits et légumes

extra gros



**3.99** /lb

RAISINS ROUGES OU VERTS EXTRA GROS  
CAT. No 1  
EXTRA LARGE RED OR GREEN GRAPES  
8.80/kg

MÛRES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
CAT. No 1, 170 g  
BLACKBERRIES



30 points à l'achat de 2

**2/6\$**

couronne



**2.69**

COURONNE DE BROCOLI  
PRODUIT DU Q.É., 4L 12/10 IMPORTÉ DU MEXIQUE  
BROCCOLI CROWN

MANGUES  
MIEL (ATAULFO)  
OR 14-16  
HONEY (ATAULFO)  
MANGUES

**2/5\$**



5 unités

AVOCATS  
SACS 5 UN.  
AVOCADOS

**5.99**



gros ananas

coupé en magasin

GROS ANANAS  
TROPICAL GOLD  
OR 4-6  
ANANAS DÉCORTIQUÉ  
350 g  
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE  
OR CORDED PINEAPPLE

**4.99**



2 lb

CITRONS CHOIX  
SACS 2 LB  
LEMONS CHOICE



prix spécial

**4.99**

prix membre

**3.99**

## produits du Québec

produit d'ici

BIO au même prix

moyens  
**2/4\$**

CONCOMBRE SANS PÉPINS  
PRODUIT DU QUÉBEC  
SEEDLESS CUCUMBERS



**2.49** /lb

POMMES CORTLAND, MCINTOSH, SPARTAN, EMPIRE, AMBROSIA  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTASIE, OR 00-103  
APPLES  
5.49/kg



LAITUE GEN V  
PRODUIT DU QUÉBEC, EMBALLAGE DOU.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GEN V LETTUCE

**3.99**



TOMATES CERIZO OU TOMATRIOS SAVOURA  
PRODUIT DU QUÉBEC/PRODUIT DES TOMATES ITALIENNES DE SERRE 881-2  
SAVOURA CERIZO OR TOMATRIO TOMATIES



**à partir de 6.99**

115 g

20 points

**3.99**



AIL  
PRODUIT DU QUÉBEC, 115 g  
GARLIC



THÉ GLACÉ PETILLANT LOOP  
355 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LOOP SPARKLING ICED TEA

**2/5\$**

## Martin Juneau à la rencontre de nos producteurs locaux

dans le champ avec Martin Juneau



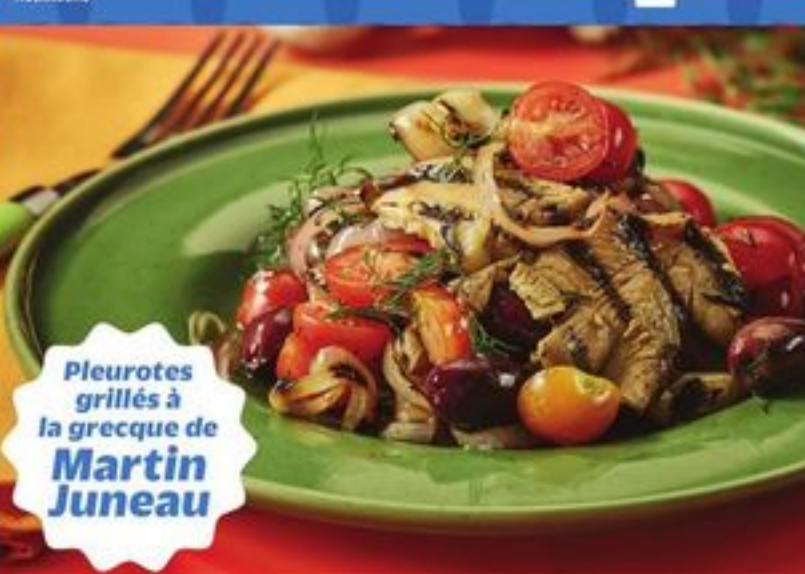
STEVE BERTRAND, DIRECTEUR GÉNÉRAL

Leciel



CHAMPIGNONS CRINIÈRES DE LION OU PLEUROTÉS GRIS  
PRODUIT DU QUÉBEC, 200 g  
MUSHROOMS

**4.99**



Pleurotes grillés à la grecque de Martin Juneau

La marque Leciel vient de l'entreprise familiale Les serres Bertrand qui se distingue par leur passion pour le développement et l'innovation. Vous offrant des produits où chaque pousse est une promesse de fraîcheur et de saveur, d'une génération à l'autre.

## des légumes à griller

**ANDY BOY**  
FENOUIL (ANIS)  
ANDY BOY  
PRODUIT DES É.-U. GR 24  
ANDY BOY FENEL (ANISE)

**3.49**

**2.99** AUBERGINES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
EGGPLANTS  
6.59/kg

**3.99** POMMES DE TERRE  
BBQ PARFAITE  
PRODUIT DU QUÉBEC  
PROCES 4  
BBQ PARFAITE  
POTATOES

**5.99** CHAMPIGNONS  
PORTOBELLOS  
MIEUX-ÊTRE  
BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA, 340 g  
LIFE SMART ORGANIC  
PORTOBELLO MUSHROOMS

**2.49** OIGNONS JAUNES  
VIDALIA  
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1  
VIDALIA YELLOW ONIONS  
5.49/kg

consultez la recette de maïs barbecue sur [metro.ca](http://metro.ca)

**5/4.99**

**3.99** POIVRONS ROUGES,  
ORANGE OU  
JAUNES DE SERRE  
PRODUIT DU CANADA ET/OU  
IMPORTÉS DU MEXIQUE  
ET/OU DU HONDURAS  
HOTHOUSE RED, ORANGE  
OR YELLOW PEPPERS  
8.80/kg

**1.99** COURGETTES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
ZUCCHINI SQUASHES  
4.39/kg

MAÏS EN ÉPIS  
DEUX COULEURS  
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1  
PEACHES AND CREAM CORN ON THE COB

### végé BBQ

**3.99** SAUCISSES VÉGÉTALIENNES  
YVES VEGGIE  
CUISINE  
PRODUIT DU CANADA,  
275 g. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
YVES VEGGIE CUISINE  
VEGGIE DOGS

**6.99** BURGERS VÉGÉTALIENS  
YVES VEGGIE  
CUISINE  
PRODUIT DU CANADA,  
ESCALOPES, JARDINIÈRES,  
300 g. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
YVES VEGGIE CUISINE  
VEGGIE BURGERS

**6.99** SAUCISSES À BASE  
DE PLANTES GUSTA  
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 350 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GUSTA PLANT-BASED SAUSAGES

**5.99** SAUCISSES VÉGÉTALIENNES  
MIEUX-ÊTRE  
NATURALIA  
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 352 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA  
VEGAN SAUSAGES

**6.99** BURGER  
TEMPEHINE  
BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU QUÉBEC, 250 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TEMPEHINE ORGANIC BURGER

**4.99** GAULETTES VÉGANES  
ALIMENTS RACINE  
PRODUIT DU QUÉBEC, 250 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ALIMENTS RACINE VEGAN PATTIES

## metrogo! une bouchée de fraîcheur

préparés en magasin

**à partir de 2.99**

**jusqu'à 12 variétés**

LÉGUMES COUPÉS  
275 - 425 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CUT VEGETABLES

**4.99**

**jusqu'à 4 variétés**

BROCHETTES DE LÉGUMES  
200-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
VEGETABLE SKEWERS

# douceurs au fromage



**4.99**  
10 unités

MINI CROISSANTS  
10/24-27 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINI CROISSANTS

**5.49**

CROISSANTS FOURRÉS  
272 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FILLED CROISSANTS

**5.99**  
4 unités

DANOISES  
4/50-85 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DANISHES

*Irresistibles*

découverte

**5\$**  
de rabais

fou de fruits

GÂTEAU AU FROMAGE  
1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEESECAKE

fou de chocolat

# pizza sur le gril



consulter la recette de pizza au Veggie pepperoni sur [metro.ca](http://metro.ca)



CROÛTES À PIZZA MIKES  
PRÉCÔTES, 450 g  
MIKES PIZZA CRUSTS



SAUCISSES CUITES ROMA  
ITALIENNES DOUCES, MÉRIGÉES, 175 g  
ROMA COOKED SAUSAGES



BURRATINI BELLA CASARA  
125 g  
BELLA CASARA BURRATINI CHEESE



PIZZA MOZZARELLA IRRESISTIBLES ARTISAN  
FROMAGE FONDANT, 340 g  
IRRESISTIBLES ARTISAN MOZZARELLA PIZZA CHEESE



FRITES DE FROMAGE SAPUTO  
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAPUTO CHEESE FRIES



HALLOUMI SAPUTO  
GALETTES DE FROMAGE, 200 g  
SAPUTO HALLOUMI CHEESE PATTIES



HALOUMI LE BÉDOUIN  
MIGRÉS, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LE BÉDOUIN HALLOUMI CHEESE

# 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!



lasagne



poulet au beurre avec riz



macaroni  
chinois au poulet



sauce à  
la viande

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



pâté au saumon

frais, simples  
et savoureux

plus de  
**25**  
variétés



repas individuels  
à partir de

**219**  
le 100 g  
à partir de  
9,93/lb



pâté chinois



sauté de nouilles  
pad sew au poulet



boulettes général tao



casserole de  
poulet au gratin

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



penne saucisses  
italiennes sauce tomate

# petits formats à petits prix!

découvrez  
nos recettes  
à petits prix  
sur [metro.ca](http://metro.ca)



BISCUITS SELECTION  
300 305 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION COOKIES

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



BOEUF HACHÉ MAIGRE  
LEAN GROUND BEEF  
11,00/kg

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



THON PÂLE SELECTION  
179 g, ASSAISONNÉ 85 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION LIGHT TUNA

**1<sup>49</sup>**



SALADE SELECTION  
454 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SALAD

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



CONFITURE  
SELECTION  
GÊLÉE, MARMELADE,  
TARTINADE, 500 mL,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION JAM

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



TOFU MIEUX-ÊTRE  
NATURALIA  
PRÉPARÉ AU JUBÉRIC, 400-454 g,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA TOFU

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



COCKTAIL AUX  
LÉGUMES SELECTION  
MIEUX-ÊTRE, 1,89 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION VEGETABLE COCKTAIL

**3<sup>29</sup>**



FROMAGE ALEXIS  
DE PORTNEUF  
125 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ALEXIS DE PORTNEUF CHEESE

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



FRUITS SELECTION  
MIEUX-ÊTRE, 179 mL,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION FRUITS

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



MINI PAIN CALABRAIS  
200 g  
MINI CALABRESSE BREAD

**2/4\$**



JUS DE TOMATE  
SELECTION  
540 mL  
SELECTION TOMATO JUICE

**1<sup>49</sup>**



PEPPERONI CASERTA ROMA  
200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ROMA CASERTA PEPPERONI

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



SOUPE  
SELECTION  
284 mL,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SOUP

**2/2<sup>22</sup>**



THÉ EN  
SACHETS  
SELECTION  
ORANGE PEKOE, 100 mL,  
SELECTION TEA BAGS

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

# boulangerie

**à partir de Brioche**  
**4.69**

**PAIN BRIOCHE TRANCHÉ**  
500 g. PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG BRIOCHE.  
4.8 cm. PETITS PAINS BRIOCHÉS 12 cm.  
SLICED BRIOCHE BREAD

**2/7\$**  
ou 3.99 l'unité

**PAIN PLAT NAAN**  
192-240 g.  
MINI NAAN 4/40 g.  
PAIN SANDWICH NAAN  
CARRE 300 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NAAN FLATBREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**Round Naan ronds**  
200 g.

**Traditional Naan traditionnel**  
200 g.

**5.99**  
prix membre 5.49

**TARTE**  
454 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PIE

**MICHE CALABRESE**  
500 g. BAGUETTE CALABRESE 325 g.  
CALABRESE BAGUETTE  
Voir réduction sur reçu de caisse

**2/6\$**  
ou 3.99 l'unité

**C'EST EXCLUSIF!**  
sans membre

**3.49**  
2 unités

**BEIGNES**  
2/200-250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**4.99** **5.99**

**MUFFINS**  
DATTES ET NOIX, 4/100 g.  
MUFFINS

**CROISSANTS 100% BEURRE**  
10/57 g.  
100% BUTTER CROISSANTS

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**100% beurre**  
**cuits en magasin**

**60 points**  
**18.99** **4/14\$**

**GÂTEAU MOUSSE**  
485-575 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MOUSSE CAKE

**PÂTISSERIES INDIVIDUELLES**  
85-150 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
INDIVIDUAL PASTRIES  
Voir réduction sur reçu de caisse

**2/8\$** **5.29**

**TORTILLAS**  
450 g. BAGUETS 5/10 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TORTILLAS

**MUFFINS ANGLAIS SELECTION**  
4/44  
SELECTION ENGLISH MUFFINS

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

# charcuterie, fromagerie et mets préparés

**1.99**  
le 100 g

**PEPPERONI 88 ROMA**  
ROMA PEPPERONI 88  
9.03/lb

**4.49**  
le 100 g

**RÔTI DE POITRINE DE DINDE IRRESISTIBLES ARTISAN**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ARTISAN TURKEY BREAST ROAST  
20.37/lb

**3.29** **2.99**

**JAMBON FUMÉ OLYMPEL DISTINCTION**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLYMPEL DISTINCTION SMOKED HAM  
14.92/lb

**MORTADELLE SAN DANIELE**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAN DANIELE MORTADELLA  
13.56/lb

**6.49** **5.49**

**ÉMINCÉ DE JAMBON TOUR EIFFEL**  
175 g. OLYMPEL ÉMINCÉ DE JAMBON, POITRINE DE DINDE, 250/175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TOUR EIFFEL SHAVED HAM

**CRETONS LAFLEUR**  
200 g. CHEF GERBRES SAULETTES, MOUTON TERRINE, CONFIT, 100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAFLEUR CRETONS

**6.99**  
prix membre 5.99

**SOUPE OU POTAGE COMMENSAL**  
600 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COMMENSAL SOUP

**8.99**

**PÂTE PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
DOUCHE, TOURTIÈRE, FEUILLETÉ, GRASIN, 540-585 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES PIE

**45 points**  
**à partir de 5.99**

**JAMBON PROSCIUTTO TRANCHÉ SAN DANIELE**  
PROSCIUTTO FINE, 100 g. MASTRO SALAMI 125-150 g. TRIO DE CHARCUTERIES 150-250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAN DANIELE SLICED PROSCIUTTO HAM

**5.99** **7.99**

**FROMAGE RIVIERA**  
150-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIVIERA CHEESE

**FROMAGE BERGERON**  
SANS LACTOSE, 170-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BERGERON CHEESE

préparez vos **matinées**

YOGOURT GREC LIBERTÉ  
MÉTHODE ST-MÉTHODE 400g & CRÉDENTIEL 210g &  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIBERTÉ GREEK YOGURT!

**2.99** **15** points

**LIBERTÉ**  
GREC-GREEK

**GRUAU INSTANTANÉ QUAKER**  
300-344 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUAKER INSTANT OATMEAL

**GRUAU INSTANTANÉ QUAKER**  
ÉRABLE ET CASSONADE  
300-344 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**prix spécial**  
**3.49**

**prix membre**  
**2.99**

**nutella**

TARTINADE NOISETTES-CACAO NUTELLA  
375 g, BARRES 8-READY 132 g  
NUTELLA HAZELNUT-COCOA SPREAD

**4.49**

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

**PAIN TRANCHE ST-MÉTHODE**  
SANS GRAS, SANS SUCRE 500-625  
SUN-MAID PAIN TRANCHE AUX RAISINS 450 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-MÉTHODE SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**RAISINS**  
Cinnamon & Maple  
Cinnamon & Maple

**Grains**  
Méthode

**BEURRE D'ARACHIDE JIF**  
1 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JIF PEANUT BUTTER

**Jif**  
Creamy Crèmeux

**5.49**

**TARTINADE MIEUX-ÊTRE NATURALIA**  
250 ml, MIEUX-ÊTRE 500 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA SPREAD

**3.99**

**3.99** FROMAGE À LA CRÈME TRE STELLE  
200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THE STELLE CREAM CHEESE

**5.99** FROMAGE LA VACHE QUI RIT  
L'ORIGINAL, 267 g  
THE LAUGHING COW CHEESE

**9.49** CÉRÉALES BIOLOGIQUES NATURE'S PATH  
675-907 g, OUI 275 g, LOVE CRUNCHY 700 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NATURE'S PATH ORGANIC CEREAL

**3.99** YOGOURT À BOIRE IOGO NANO  
675 ml, 900 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IOGO NANO DRINKABLE YOGURT

**2.99** TARTINADE ORIGINALE LACTANTIA  
427 g, 5018-AIL 227 g  
LACTANTIA ORIGINAL SPREAD

**4.99** MÉLANGE À CHOCOLAT CHAUD CARNATION NESTLÉ  
1-POURTS 25 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NESTLÉ CARNATION HOT CHOCOLATE MIX

**3/14.99** FRUITS MIEUX-ÊTRE NATURALIA  
SURGÉLÉS, 400-600 g, IMMÉDIATEMENT PRÊTS À MANGER 400 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA FROZEN FRUITS

**FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT**

**ou 6.99 l'unité**

**tout pour le BBQ**

**5.99** SAUCE B.B.Q FIREBARN  
375 ml, MARIANNE ÉPICES 300 ml, ÉPICES 100-105 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FIREBARN'S B.B.Q SAUCE

**3.99** KETCHUP AUX TOMATES SELECTION  
750 ml, 1 L, STUBB'S SAUCE B.B.Q 450 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION TOMATO KETCHUP

**3.99** BOISSON IRRÉSISTIBLES  
1.5 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES DRINK

**5.49** CONDIMENT TRIO HEINZ  
MOUTARDE-RELISSH-KETCHUP 2x247 ml  
HEINZ TRIO CONDIMENT

**4.99** ÉPICES LA GRILLE CLUB HOUSE  
65-200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLUB HOUSE LA GRILLE SPICES

**4.99** CORNICHONS BICK'S  
1 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BICK'S PICKLES

**2.99** RONDELLES DE PIMENTS FORTS SELECTION  
150 ml, COUNCHINGS SUCKS MARINES, MIEUX-ÊTRE OLIVES MANZANILLA FARCIES, 375 ml  
SELECTION HOT PEPPER RINGS

**4.49** MÉLASSE DE FANTAISIE GRANDMA  
675 g  
GRANDMA FANCY MOLLASSES

**7.49** PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION, ECO  
8 BOULEAUX TROPLES, ESSUIE-TOUT DE PAPIER 2-4 BOULEAUX, PAPIERS MOUTCHOURS 4/100-120, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, ECO BATHROOM TISSUE

**8.49** BRIQUETTES DE CHARBON DE BOIS KINGSFORD  
3.62 kg  
KINGSFORD CHARCOAL BRIQUETTES

**2/4\$** BROCHETTES EN BAMBOU TRUDEAU MAISON  
10", 100 ml  
TRUDEAU MAISON BAMBOO SKEWERS

**5.99** ENDUIT ANTIADHÉSIF POUR CUISSON PAM  
10", 100 ml  
PAM COOKING SPRAY



**249** SAUCE CORDON BLEU, ESTA 294-396 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CORDON BLEU, ESTA SAUCE

**269** TOMATES PRIMO 756 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PRIMO TOMATOES

**349** SOUPE PRÊTE-À-SERVIR ST-HUBERT 540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT READY TO SERVE SOUP

**999** RIZ DAINTY 1,4 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAINTY RICE

organisez vos fins de **journées**

PEPSI, 7-UP BOUVEURISSEMENT 6/750 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SOFT DRINK

**549**

30 points

**899** prix spécial

**799** prix membre

PIZZA LE GREC SUBIELE, 300-328 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LE GREC PIZZA

**199** EAU DE SOURCE ESKA 4 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ESKA SPRING WATER

**469** JUS DE POMME ROUGE MONT 2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ROUGE MONT APPLE JUICE

**399** DÎNER HEALTHY CHOICE, SIMPLY 259-306 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HEALTHY CHOICE, SIMPLY DINNER

**279** DÎNER BOYARDEE 408-425 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BOYARDEE DINNER

**gratuit**

RIZ TILDA 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TILDA RICE

Valeur de **3,69\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

à l'achat d'une SAUCE SOJA KIKKOMAN 591 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KIKKOMAN SOJA SAUCE

ANNONCÉE À **7,99\$**

**gratuit**

SOUPE WON TON 390 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
WON TON SOUP

Valeur de **4,39\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

à l'achat de NOUILLES FARKAY 397 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FARKAY NOODLES

ANNONCÉE À **5,99\$**

**649** BACON HORMEL 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HORMEL BACON

**399** SAUMON ROSE CLOVER LEAF 150-210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLOVER LEAF PINK SALMON

les salades tout l'été

**699**

THON PÂLE RIO MARE 370 g, FILETS DE THON 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIO MARE LIGHT TUNA

**299** VINAIGRETTE SELECTION 475 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SALAD DRESSING

**249** CRÔTONS GRISSOL 102-125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GRISSOL CROUTONS

**299**

PÂTES ALIMENTAIRES PRIMO 500-900 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PRIMO PASTA

**30 points**

**549** VINAIGRETTE PURE J.L. KRAFT 355 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
J.L. KRAFT PURE SALAD DRESSING

**199** OLIVES NOIRES UNICO 200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
UNICO BLACK OLIVES

**379** NOUILLES DE RIZ PUR 400-554 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PUR RICE NOODLES

**199** LÉGUMINEUSES PRIMO 540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PRIMO LEGUMES

**399** CŒURS D'ARTICHAUX IRRESISTIBLES COEURS DE PALMIERS, 390 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ARTICHOKE HEARTS

à partir de **199** AMANDES SELECTION 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION ALMONDS

**549** ŒUFS BLANCS POULES EN LIBERTÉ, OMEGA-3 MIEUX-ÊTRE NATURALIA 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FREE RUN POULÉS EN LIBERTÉ

**1099** HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE IRRESISTIBLES 500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

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

CODES PROMO  
FRAIS1  
FRAIS2  
FRAIS3  
FRAIS4

**ÉCONOMISEZ 60\$**

**ESSAYEZ L'ÉPICERIE EN LIGNE**

metro.ca  
MON ÉPICERIE EN LIGNE

# pour grignoter



**3.99** **3.29**



**4.99** **3/3.33**



**6.49** **14.99**



**25 points**  
**4.59**



**4.99** **5.99**



**2/7.50** **4.29**



**2/6\$** ou 4,19 l'unité

## AJOUTEZ PLUS d'économies avec



**2/9\$** **3.99**



**5.49** **7.99**



**4.49** **4.29**



**2.49** **3.49**



**5.49** **2.99**



**4.49** **4.99**



**6.99** **7.49**

# vins et bières



VIN BLANC, ROUGE OU ROUGE SVELTE 90 CADRES, 750 ml  
SVELTE WHITE, ROSE OR RED WINE

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



BOISSON AU VIN KEEP CALM & LIVE 1L  
KEEP CALM & LIVE WINE DRINK

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

sans alcool



COCKTAIL SANS ALCOOL ATYPIQUE 4255 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

ATYPIQUE NON-ALCOHOLIC COCKTAIL

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



C'EST EXCLUSIF! ON S'EST ENCHÊTRÉS

BOISSON NON ALCOOLISÉE CHERRY RIVER 6/255 ml  
CHERRY RIVER NON-ALCOHOLIC DRINK

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



BOISSON ALCOOLISÉE SANGRIA PEPITO 1L  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

PEPITO SANGRIA ALCOHOLIC DRINK

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



BIÈRE 3 BRASSEURS CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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



BOISSON DE MALT SMIRNOFF CANETTES CONSIGNÉES 6/255 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

SMIRNOFF MALT DRINK

**14<sup>49</sup>**



MÉLANGE COCKTAIL MONSIEUR COCKTAIL 250 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

MONSIEUR COCKTAIL COCKTAIL MIX

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



EAU PÉTILLANTE ALCOOLISÉE COORS SELTZER ARIZONA HARD BOISSON ALCOOLISÉE, SIMPLY SPICED BOISSON DE MALT, CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

COORS SELTZER, ALCOHOLIC SPARKLING WATER

**2/8<sup>50</sup>** ou 4,49 l'unité



BIÈRE LE TROU DU DIABLE SHAWBRIDGE, APOCALYPSE, CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

**2/9<sup>50</sup>** ou à partir de 4,99 l'unité



BIÈRE BUD LIGHT BEACH DAY BOISSON DE MALT, CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 12/255 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

**24<sup>99</sup>**



BOISSON DE MALT TWISTED TEA CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 12/255 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

TWISTED TEA MALT DRINK

**20<sup>99</sup>**



BIÈRE AMSTEL ULTRA, MADRI EXEPCIONAL BELGIAN WOOD, BOUT, CANETTES CONSIGNÉES 4/500-500 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

**2/26<sup>98</sup>** ou 15,99 la caisse



EAU GAZÉIFIÉE ALCOOLISÉE WHITE CLAW CANETTES CONSIGNÉES 6/255 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

WHITE CLAW CARBONATED ALCOHOLIC WATER

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



BOISSON DE MALT BACARDI+BREEZER MIXTE TROPICAL, CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 12/255 ml  
BACARDI+BREEZER MALT DRINK

**23<sup>99</sup>**



BOISSON ALCOOLISÉE SANGRIA PEPITO 4L  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

PEPITO SANGRIA ALCOHOLIC DRINK

**23<sup>99</sup>**



BIÈRES DE MICRO DU QUÉBEC

GOÛTEZ AU SAVOIR-FAIRE DES MICRO DU QUÉBEC!

#BUVONSMICRO

sbmq.ca

VOIR DISPONIBILITÉ EN MAGASIN

## SEMAINE DES BIÈRES DE MICRO DU QUÉBEC



BIÈRE MALTÉE CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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



BIÈRE MICROBRASSERIE CHARLEVOIX CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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



SHAWBRIDGE IPA 117



BIO Ciel



BIO Nord-Amérique



LA MEILLEURE

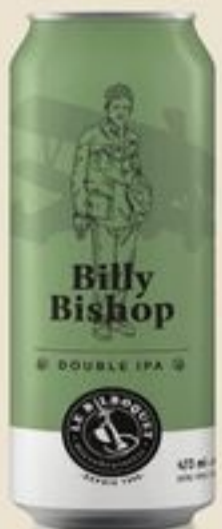
BIÈRE BOLDWIN, LAGABÈRE, SHAWBRIDGE CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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



PET CARIBBE



Billy Bishop



Allez Pour Vous



LA SOUCHE

BIÈRE LA SOUCHE, FERME BRASSICOLE, PET CARIBBE, CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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



BRUT IPA KETO



LA MEMPHRÉ



LA MEMPHRÉ



bouteFou

BIÈRE LA FORGE DU MALT, LA MEMPHRÉ MICROBRASSERIE DU LAO-ST-JEAN, CANETTE CONSIGNÉE 473 ml  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

BEER

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

**C'EST NOUVEAU!**  
Reinventez votre café  
Versez. Moussez. Savourez.

100% PRODUIT LAITIÈRE  
SANS HUILE  
INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE

**Natrel** CRÉMIER À CAFÉ  
1L

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

**C'EST NOUVEAU!**

**Natrel PLUS** LACTOSE  
2L

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

**NATREL PLUS ET NATREL SANS LACTOSE**  
LAIT SANS LACTOSE  
2L

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

**NATREL LAIT FINEMENT FILTRÉ**  
2L

**MOCHI** LA CRÈME GLACÉE  
200 ml

**75** Ans  
Years  
Offrez un moment de bonheur  
Give the gift of bliss

**Lindt**  
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE  
DEPUIS 1849

**3/11\$**

BARRES LINDT EXCELLENCE  
80-100 g OU  
BARRES GHIRARDELLI  
130 g  
BARS

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

BARRES LINDT SWISS CLASSIC  
300 g  
BARS

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

SACHETS LINDT LINDOR  
100 g OU  
SACHETS GHIRARDELLI  
140-150 g OU  
LINDT TARTINADE AU CHOCOLAT  
200 g  
BARS OR CHOCOLATE SPREAD

Nouveautés et recettes améliorées de  
Crème glacée Nestlé™

**C'EST NOUVEAU!**

**5<sup>99</sup>** DRUMSTICK™ ET DEL MONTE™  
946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

LES MARQUES DE COMMERCE DE NESTLÉ SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A. VEVEY (SUISSE) ET SONT UTILISÉS SOUS LICENCE ©2024 NESTLÉ. LES MARQUES DE COMMERCE DEL MONTE SONT UTILISÉS SOUS LICENCE DE DEL MONTE FOODS, INC.

**Häagen-Dazs**

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

FRANCOISES GLACÉES HÄAGEN-DAZS  
3-4/155-88 ml, DESSERT GLACÉ 400-450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HÄAGEN-DAZS FROZEN TREATS

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

HÄAGEN-DAZS™  
946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

LES MARQUES DE COMMERCE DE HÄAGEN-DAZS SONT REPRODUITES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6K8, ©2024 NESTLÉ.

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE MAISON PERRIER™

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

MAISON PERRIER™  
825 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**C'EST NOUVEAU!**

**2/4\$**

MAISON PERRIER™  
1L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

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

MAISON PERRIER™  
6/500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

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

MAISON PERRIER™  
6/1L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**LA MAISON DES BOISSONS REVIGORANTES**

NESTLÉ WATER, FRANCE. UITS D'ÉTÉ SOUS LICENCE. ©2024 NESTLÉ. IMPORTÉ PAR LICENCE - NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6K8.

VOS FAVORIS DE L'ÉTÉ SONT DE RETOUR

**SVELTE**  
NICOLAS LALOUX

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

VINS AROMATISÉS  
1L

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

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

SANGRIA  
FORMAT 750 ml - 1L

**SANPELLEGRINO**

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

SAN PELLEGRINO™  
NATURALI ET MOMENTI™  
6/330 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SANPELLEGRINO SONT LA PROPRIÉTÉ DE SANPELLEGRINO S.P.A. - SANPELLEGRINO TAMP, 50010 LONATE, ET SONT UTILISÉS SOUS LICENCE - © SANPELLEGRINO TAMP.

Nouveau

# Fromage à la crème riche et crémeux

**FAIT AVEC DES INGRÉDIENTS  
SIMPLES ET NATURELS**

