

metro
PLUS

Laroche St-Etienne

**pleins feux
sur les rabais**



**extra
gros**

199
/lb

RAISINS ROUGES
EXTRA GROS SANS PÉPINS
CAT. No 1
SEEDLESS EXTRA LARGE
RED GRAPES
4,39/kg



197
/lb

DEMI-LONGE DE PORC
FRAIS DÉOSSÉE
FRESH BONELESS HALF PORK LOIN ROAST
4,34/kg



599

MARGARINE MOLLE BECEL
850 g, OR 637 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BECEL SOFT MARGARINE



99¢

CROUSTILLES SELECTION
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION POTATO CHIPS

Spéciaux en vigueur du 2 au 8 mai 2024 chez votre marchand Metro Plus Laroche St-Etienne situé au 3045, Route Lagueux, suite 100, Lévis.



Driscoll's

économies dans l'tapis

288

FRAMBOISES
PRODUIT DES É.-U.
ET/OU IMPORTÉES
DU MEXIQUE.
CAT. No 1, 170 g
RASPBERRIES

m

mon épicier

des économies dans l'tapis



Idéal pour le BBQ

au choix

économies dans l'tapis

499
/lb

BIFTECKS TOURNEDOS
NON BARBÉS
BIFTECKS FRANÇAIS, VIGN VARIÉTÉS
EN MAGASIN. FORMAT ÉCONOMIQUE
NO BARBED TOWNEDOS STEAKS,
ECONOMIC PACK
11,00/kg



Idéal pour le BBQ

surgelé

économies dans l'tapis

899
/lb

FILET DE
SAUMON COHO
SURGELÉ. FORMAT ÉCONOMIQUE
COHO SALMON FILLET,
ECONOMIC PACK
19,82/kg



HOMARD
VIVANT
ENV. 10 à 11 lb
LIVE LOBSTER

LA SAISON COMMENCE

surveillez les arrivages ce week-end

Si la température le permet



imbattable économies dans l'tapis

347

PIZZA CROÛTE MINCE RISTORANTE
SURGELÉE. 300-390 g. CASA DI MAMA 395-430 g.
GIUSEPPE BÂTONNETS DE PIZZA 337 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RISTORANTE THIN CRUST PIZZA

consultez la recette de côtes levées sauce louisianaise
cliquez ici

3.99 /lb

CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS
FRESH PORK BACK RIBS, ECONOMIC PACK
8,80/kg

des économies dans l'tapis

consultez la recette de brochettes de bœuf
cliquez ici

5.99 /lb

CUBES DE BŒUF BOURGUIGNON
À RAGÔT, À FONDRE OU À BROCHETTE,
FONNAT ECONOMIQUE
BOURGUIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK
13,21/kg

14.99

2 CONFIT DUCK LEGS
CUISSÉS - CANARD
CONFITES
GIBIERS CANABEC CONFIT DUCK LEGS
525 g

5.99

BACON LAFLEUR
LAFLEUR NATURAL, 375-500 g, PRÉCUIT
65-90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BACON

4.99 BIO

3.99

4.99 BIO

PETITES TOMATES DE SERRE
PRODUIT DU CANADA ET/OU
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 681 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN OU
MÉLANGE DE SALADE
ATTITUDE
PRODUITE, JEUNES ÉPINARDS,
PRODUIT DES É.-U., 312 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HOTHOUSE SMALL TOMATOES OR
ATTITUDE SALAD MIX

8.99

SELECTION
MADE FROM WHITE CHICKEN MEAT
TRAITÉ DE
VIANDE BLANCHE DE POULET
STRIPS LANIÈRES
FULLY COOKED BREADED CHICKEN CUTLETS
ÉCALOPETTES DE POULET PANÉES, ENFUMÉMENT CUITES
Cuisson
Cuisson au four - 14-16 minutes

BBQ
AILES DE POULET
18 % DE PROTÉINES
DE VIANDE
APRÈS ENLEVÉ
DES OS
GIBIERS CANABEC
13 VARIÉTÉS
656 g

AILES DE POULET
SELECTION
SURGÉLÉES, 650 g, PORTIONS
DE POULET PANÉES 800 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN
CHICKEN WINGS

POIREAUX TRANCÉS
IMPORTÉS DU MEXIQUE, 250 g
SLICED LEEKS

65% de rabais
WOW!
4/5\$

idéal pour congélation

CULTURES CHEZ NOUS
Poireaux Leeks
TRANCÉS ET LAVÉS | PRÊT À CUIRE
SLICED & WASHED | READY TO COOK

3X vos points

nos paniers fleuris

qualité supérieure
10 po

PANIER FLEURI
BOUTURE, PRODUIT
DU QUÉBEC, 10 po
BLOOMING BASKET

3/36\$ ou 13.99 l'unité

produit d'ici

MAGASINS PARTICIPANTS

FETA TRE STELLE
BOCCONCHI
MINI BOCCONCHI, 200 g
RICOTTA 200 g, PARMESAN,
ROMANO RAPÉ, 125 g, CASTELLO
FROMAGE FRANÇAIS 25-175 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TRE STELLE FETA CHEESE

4.99

300g



10⁹⁹

SAUMON COHO FUMÉ IRRESISTIBLES
SURGELÉ, 300 g
IRRESISTIBLES SMOKED COHO SALMON

des économies dans l'tapis

CREVETTES SAUVAGES D'ARGENTINE MARINA DEL REY
SURGELÉES, NON-CUITES, PÉLÉES, DÉVENIMÉES, SANS OÙE, 20-40 un./lb., 300 g
MARINA DEL REY WILD CAUGHT ARGENTINIAN SHRIMP



7⁹⁹

PAIN TRANCÉ VILLAGGIO
500-675 g, BON MATIN 5, POM PAINS À HOT-DOG OÙ, HAMBURGER 4-6 un., VILLAGGIO 6-8 un., VILLAGGIO PETITS GAFFEAUX 6-12 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VILLAGGIO SLICED BREAD Voir réduction sur reçu de caisse



3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

imbattable



4⁹⁷

KETCHUP AUX TOMATES HEINZ
750 mL / 1 L SAUCE CHILI 455 mL, MIRACLE WHIP PARTIAGE 890 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HEINZ TOMATO KETCHUP

35 points

FORMAT ÉCONOMIQUE



6⁹⁹

MUFFINS 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

CERÉALES KELLOGG'S, QUAKER VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S, QUAKER CEREAL



imbattable

3⁹⁷

CAPSULES DE CAFÉ IRRESISTIBLES
8 CUP 30 un., CAFÉ MOULU 915 g, EN GRANS 597 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES COFFEE CAPSULES



11⁹⁹

EAU PÉTILLANTE BUBLY
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 12/355 mL, MONTPELLIER 240 CAZIEREE 10/355 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BUBLY SPARKLING WATER



30 points

5⁹⁹

25 points

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU SINGLES KRAFT
VELVETIA, 14-22 TRANCHES, 410 g, CHEEZ WHIZ 450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KRAFT SINGLES PROCESS CHEESE FOOD



4⁹⁹

YOGOURT iÖGO
16/95 100 g, YOGOURT GREC 750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
iÖGO YOGURT



6⁴⁹

Cette semaine seulement

mon spécial appli à l'achat d'une unité



4⁹⁹ prix sans coupon numérique

6⁹⁹

JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ IRRESISTIBLES
2,5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES REFRIGERATED ORANGE JUICE

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro du jeudi au mercredi
Coupon exclusif aux membres moi

bouteilles canettes



17⁹⁹

BIÈRE ARCHIBALD, BRASSEUR DE MONTREAL, UNIBROUE
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES 12/347-355 mL, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

à l'achat de 2 ou 21,99 l'unité

PAIN À SANDWICH SELECTION
675 g, PAINS À HAMBURG OU À SANDWICHES ET 200 g BRESSTRIKLES à un VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

PAIN TRANCHE LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE
550-600 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

ST-MÉTHODE SLICED BREAD
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE À TOUT ACHAT

économisez 2\$ à l'achat de 2 pains

économisez 2\$ à l'achat de 2 pains

REVOLUTION RED-ROUGE
VIN ROUGE, BLANC OU ROSÉ 4 L, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

SMOKY BAY
VIN ROUGE, BLANC OU ROSÉ 4 L, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN

7\$ de rabais

BÂTONNETS DE FROMAGE FICELLO
BLACK DIAMOND, 250-330 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

CHEESTRINGS FICELLO
100% REAL CHEESE WITH FROMAGE

6.99

FIVE ROSES
FARINE TOUT USAGE BLANCHE

Robin Hood
FARINE TOUT USAGE ORIGINAL

4.99

FARINE TOUT USAGE
ROBIN HOOD, FIVE ROSES

bouteilles canettes

BIÈRE LABATT
BUDWEISER, MOLSON DRY

100 points à l'achat de 2

2/68.98 ou 37.99 la caisse

canettes

BIÈRE LABATT
BUDWEISER, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0

100 points à l'achat de 2

43.99

bouteilles canettes

BIÈRE LABATT
BUD LIGHT, MOLSON ULTRA

100 points à l'achat de 2

2/64.98 ou à partir de 36.99 la caisse

bouteilles canettes

BIÈRE
CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, KRONENBURG 1664

100 points à l'achat de 2

21.99 à l'achat de 2 ou à partir de 23.99 la caisse

payez 3.99 BISCUITS CHRISTIE 220-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

obtenez le 2^{ième} à 99¢

CRAQUELINS CHRISTIE
RITZ 175-200 g, MINI RITZ 6-20 g, TARTINABLES 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

payez 3.49

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

POMMES DE TERRE CAVENDISH
SOMMELLES, 654-750 g, BONDELLES D'ONGON 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

payez 3.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

DÎNER MICHELINA'S
SOMMELLE, 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

payez 1.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

YOGOURT GREC OIKOS DANONE
470 g, 100G/100% LAIT, WESTRA THE GLACÉ, FROSTY BOISSON DANONE OIKOS GREEK YOGURT

payez 4.49

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

NETTOYANT À VITRES SELECTION ECO
500 g, POUR CUVETTE 700 ml, POUR SALLE DE BAIN 340 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

payez 2.49

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

BOISSON MINUTE MAID
SOMMELLE, CONCENTRÉ, WESTRA THE GLACÉ, FROSTY BOISSON AUX FRAÏTES, 295 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

payez 2.49

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

ÉCONOMISEZ

40 \$

20\$ de rabais sur vos
2 premières commandes*

CODES PROMO
MAMAN1 - MAMAN2

**+ 1 MOIS
LIVRAISON
ILLIMITÉE
GRATUIT***



Magasinez maintenant

*Applicable sur les commandes de 75\$ et plus. L'abonnement de 1 mois à la Livraison illimitée Metro.ca doit être ajouté au panier et sera crédité à l'entrée du code promo lors de votre première commande. L'offre expire le 15 mai 2024. La livraison doit être prévue avant le 15 mai 2024. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

Metro et
moi

du 25 avril au 5 juin 2024

j'obtiens

3X

les **p**oints

à l'achat de produits floraux

metro

moi



606171-12345 12345 12345

sur présentation
de ma carte **moi**
à la caisse

des fruits et légumes

20 points

3.99

B10 au même prix

BLEUETS
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE, 170 g ou PEROU, 170 g ou MÛRES IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g
BLUEBERRIES OR BLACKBERRIES

B10 5.99

3.99

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

grosses mangues

B10 2/6\$

2/5\$

GROSSES MANGUES ROUGES
OR 10
LARGE RED MANGOES

20 points

extra gros

3.99 /lb

RAISINS ROUGES EXTRA GROS SANS PÉPINS
CAT. No 1
SEEDLESS EXTRA LARGE RED GRAPES
8,80/kg

sac 5 unités

AVOCATS
SAC 5 UN
AVOCADOS

5.99

jumbo

CANTALOUPE
IMPORTÉ DU GUATEMALA, GR 4
CANTALOUPE

5.99 ch.

15 points

POIRES BARLETT, BOSCH OU ROUGES CRIMSON
CAT. EXTRA DE FANTASIE, GR 80-120
PEARS
5,49/kg

2.49 /lb

4/3\$

LIMES
GR 175-182
LIMES

grosses pamplemousses

B10 au même prix

GROS PAMPLEMOUSSES ROUGES
GR 32
LARGE RED GRAPEFRUITS

2/5\$

très grosses oranges

TRÈS GROSSES ORANGES NAVEL SANS PÉPINS
GR 30-40
NAVEL VERY LARGE SEEDLESS ORANGES

3/5\$

prix spécial

6.99 ch.

prix membre

5.99 ch.

RAISINS COTTON CANDY
454 g
COTTON CANDY GRAPES

économisez gros FORMAT ÉCONOMIQUE

FIGES FRAÎCHES
1/2 CAISSE
FRESH FIGS

13.99

ÉCHALOTES FRANÇAISES ATTITUDE
PRODUIT DU QUÉBEC, 750 g
ATTITUDE FRENCH SHALLOTS

5.99

SANS-VIANDE HÂCHÉ ORIGINAL YVES VEGGIE CUISINE
PRODUIT DU CANADA, 1248 g
YVES VEGGIE CUISINE VEGGIE ORIGINAL VEGGIE GROUND ROUND

14.99

POMMES DE TERRE RUSSET PARFAITE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, SAC 15 lb
PARFAITE RUSSET POTATOES

9.99

metrogo!

RAISINS ET FROMAGE
350 g
CHEESE AND GRAPES

8.99

TREMPETTE À TACOS
400 g
TACO DIP

7.99

PARFAIT À TACOS
300 g, VIVR VARÉTES EN MACKIN
PARFAIT

4.99

CHOUX DE BRUXELLES
IMPORTÉS DU MEXIQUE, CAT. No 1
BRUSSELS SPROUTS
8,80/kg

3.99
/lb



1.69
/lb

PATATES DOUCES
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1
SWEET POTATOS
3,73/kg



10
points

1.69

OIGNONS VERTS
PRODUIT DES É.-U. ET/OU
IMPORTÉS DU MEXIQUE, POT
GREEN ONIONS



FINES HERBES
IRRÉSISTIBLES
IMPORTÉES DU MEXIQUE,
10-21 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE FINE HERBS

2/5\$



consultez la
recette de
poivrons farcis
à la mexicaine

20
points

3.99
/lb

POIVRONS ROUGES,
ORANGE OU JAUNES DE SERRE
PRODUIT DU CANADA ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE
ET/OU DU MEXIQUE
HOTTORISE RED, ORANGE OR YELLOW PEPPERS
8,80/kg



5/4.99

BIO

2/5\$
ou 2,99
l'unité



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

très croquantes
et juteuses

produit
D'ICI

produits du Québec

POMMES
HONEYCRISP
PRODUIT DU QUÉBEC
HONEYCRISP APPLES
7,69/kg

3.49
/lb



TOMATES ROUGES
EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC,
CANADA No 1
STEMMED RED TOMATOES
6,59/kg

20
points

2.99
/lb



hommage aux
producteurs
du Québec



LOOP Mission revalorise des ingrédients frais prêts à être vendus en tablettes pour les transformer en boissons saines et délicieusement bonnes, aidant également à réduire activement le gaspillage alimentaire.



4.99

13.99



LAITUE AQUAVERTI
PRODUIT DU QUÉBEC, 125-140 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
AQUAVERTI LETTUCE

4.49



1,75L

JUS HÉRITAGE 77
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, THE
VERT, 1,75 L, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HÉRITAGE 77 JUICE

3.99



BIO au même
prix

GARNITURE À SALADE
NATURA SOURCE
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 575-625 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURA SOURCE SALAD TOPPER

12.99

viandes de qualité

EXPERT BOUCHER

consultez la recette de poitrines de poulet grillées à la moutarde

cliquez ici



—FORMAT ÉCONOMIQUE—
4.99 /lb

CÔTELETTES DE PORC FRAIS
EMBALLAGE FROID OU TROU, COUPE DU CENTRE.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. FORMAT ÉCONOMIQUE.
FRESH PORK LOIN CHOPS, ECONOMIC PACK.
17,00/kg



—FORMAT ÉCONOMIQUE—
7.99 /lb

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



7.99 /lb

SAUCISSES DE PORC BIOLOGIQUES DU BRETON
4700 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.
DU BRETON ORGANIC PORK SAUSAGES



9.99 /lb

MÉDAILLONS DE POULET ASSAISONNÉS
BARDÉS DE BACON
SEASONED CHICKEN MEDALLIONS
22,02/kg



4.99 /lb

OS À MOELLE CANOË
CANOE MARROW BONE
11,00/kg



12.99 /lb

MÉDAILLONS DE HAUT DE SURLONGE
COUPE BASEBALL
TOP SIRLOIN MEDALLIONS
BASEBALL CUT
28,64/kg

découpes savoureuses hautes en couleur!




3.99 /lb

POULET ASSAISONNÉ
COUPÉ EN 8
SEASONED CHICKEN
8,80/kg

la viande brune est onctueuse, juteuse et extrêmement goûteuse



4.49 /lb

CUISSES DE POULET AVEC DOS ASSAISONNÉES
SEASONED CHICKEN LEGS WITH BACK
9,90/kg



4.49 /lb

PILONS DE POULET ASSAISONNÉS
HAUTES DE CUISSE DE POULET ASSAISONNÉS
SEASONED CHICKEN DRUMSTICKS
9,90/kg

AJOUTEZ PLUS d'idées de repas avec Irresistibles Selection



5.99

LANIÈRES DE POITRINES DE POULET IRRESISTIBLES
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.
IRRESISTIBLES CHICKEN BREAST STRIPS



6\$

POULET HACHÉ EXTRA MAIGRE
MIEUX-ÊTRE
DINER HACHÉE EXTRA MAIGRE,
450 g
LIFE SHIRT EXTRA LEAN
GROUND CHICKEN



5.99 (prix spécial)
5.49 (prix membre)

ROULEAUX DE PRINTEMPS STYLE VIETNAMIEN
IRRESISTIBLES
SOMMELS, 300 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.
IRRESISTIBLES FROZEN SPRING ROLLS VIETNAMESE STYLE



5.99

PÂTE AU POULET SELECTION
SOMMELLE, TOURTIÈRE, 450 g
SELECTION FROZEN CHICKEN PIE



6.99 (à partir de)

HORS-D'ŒUVRE IRRESISTIBLES
SELECTION, MIEUX-ÊTRE
SOMMELS, 250-500 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.
IRRESISTIBLES FROZEN HORS D'ŒUVRE



6.49 /lb

JAMBON DÉOSSÉ IRRESISTIBLES
ARTISAN
CUIRE 1,6 kg
IRRESISTIBLES ARTISAN
BONELESS HAM
14,31/kg

• 18% de protéines
• Fumé naturellement



POULET ENTIER FRAIS
COT. 4.83, ENV. 2 kg (4.4 lb)
FRESH WHOLE CHICKEN
8,80/kg

3⁹⁹ /lb



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

7⁹⁹ /lb

consultez la recette du décadent burger bœuf et parmesan
cliquez ici

FORMAT ÉCONOMIQUE



FILETS DE PORC OLYMPEL
ENV. 900 g
OLYMPIC PORK TENDERLOINS
15,41/kg

6⁹⁹ /lb



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

À l'achat d'un paquet de brochettes avec légumes économisez sur le prix régulier
1\$ /lb



BAVETTE DE BOEUF IRRESISTIBLES
VIN BLANC ET ÉCHALOTES, 225 g
IRRESISTIBLES BEEF BAVETTE

9⁹⁹ /lb



GUISSES DE POULET GIBIERS CANABEC
SANS GLUTEN, 700 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GIBIERS CANABEC CHICKEN LEGS

9⁹⁹ /lb

sans gluten



ESCALOPES DE VEAU FAMILLE FONTAINE
INTÉRIEUR DE BONDÉ, ENV. 200 g
FONTAINE FAMILY VEAL CUTLETS
41,87/kg

18⁹⁹ /lb



JARRETS D'AGNEAU FAMILLE FONTAINE
SURGÉLÉS, ENV. 700 g
FONTAINE FAMILY FROZEN LAMB SHANKS
24,23/kg

10⁹⁹ /lb



BIFTECK SANDWICH-ESCALOPE
BIFTECK ATTENDRI, FORMAT ÉCONOMIQUE
SANDWICH CUTLET STEAK, ECONOMIC PACK
22,02/kg

9⁹⁹ /lb



RÔTI D'ÉPAULE DE PORC PICNIC
PORK PICNIC SHOULDER ROAST
7,69/kg

3⁴⁹ /lb



PORC HACHÉ MAIGRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
LEAN GROUND PORK, ECONOMIC PACK

4⁴⁹ /lb

3⁹⁹ /lb

8,80/kg



FOIE DE VEAU DE GRAIN FRAIS
FRESH GRAIN-FED VEAL LIVER

10⁹⁹ /lb

22,02/kg

9⁹⁹ /lb

22,02/kg



SAUCISSES FUMÉES LESTERS
450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LESTERS WIENERS

4⁹⁹



BOLOGNE LAFLEUR
675 g, OLYMPEL 300 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BOLOGNA

6⁹⁹



SAUCE PESTO LEGRAND
370 g, SAUCE CHIMICHURRI 156 g, SAUCE MAC'N CHEESE 227 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LEGRAND PESTO SAUCE

5⁹⁹



BURGERS DE POULET JANES
SURGÉLÉS, 852 g
JANES FROZEN CHICKEN BURGERS

12⁹⁹



SAUCISSES FUMÉES SUR BÂTON VALENTINE
SURGÉLÉS, 680 g
VALENTINE FROZEN CORN DOGS

8⁴⁹

7⁹⁹



PORTIONS DE POULET FLAMINGO
SURGÉLÉES, 600-700 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLAMINGO FROZEN CHICKEN PORTIONS

13⁹⁹



2^e gratuit

Valeur de 13,99\$

à l'achat d'une ESCALOPE DE PORC OU DE POULET SCHNITZEL SCHNEIDERS SURGÉLÉE, 450 g
SCHNEIDERS SCHNITZEL FROZEN PORK OR CHICKEN CUTLET

ANNONCÉE À 13,99\$

poissons

et fruits de mer



11.99 /lb

FILETS D'AILLEFIN FRAIS
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH HADDOCK FILLETS, ECONOMIC PACK
26,43/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

17.49 /lb

TOURNEDOS DE SAUMON
PAYS DE SAUMON, RÔTI DE SAUMON, FILET
DE SAUMON ASSAISONS, VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE
SALMON TORNEADOS, ECONOMIC PACK
38,56/kg

recette
de truite
citronnée sur
plaque de
cuisson

cliquez ici

13.99 /lb

FILET DE TRUITE
ARC-EN-CIEL
BOBINES
SURGÈLE
SOMMES RAINBOW
TROUT FILET
30,84/kg



PÉTONCLES
20-40 un./lb
SCALLOPS
18,10/lb

3.99 /100 g



QUEUES
DE HOMARD
SURGÈLES,
NON CUITES,
3-4 un.
LOBSTER TAILS

4/28\$ /un. 2.80

emballage de 2



MINI PIZZAS AUX
FRUITS DE MER OU
AU SAUMON FUMÉ
SEAFOOD OR SMOKED
SALMON MINI PIZZAS

5.49



DUO DE CREVETTES
NORDIQUES-GOBERGE
FORMAT ÉCONOMIQUE
DUO NORDIC SHRIMP-POLLOCK,
ECONOMIC PACK
26,43/kg

11.99 /lb



COURONNE DE
CREVETTES BLANCHES
IRRÉSISTIBLES
SURGÈLES, AVEC
SARCE CRUSTAL, 204 g
IRRÉSISTIBLES PACIFIC
WHITE SHRIMP RING

35 points
6.99



PORTIONS DE
POISSON PANÉES
JANES
SURGÈLES, 400-500 g
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JANES BREADED FISH PORTIONS

8.99



CREVETTES
BANG BANG
IRRÉSISTIBLES
SURGÈLES, 340 g
IRRÉSISTIBLES
BANG BANG SHRIMP

12.99
prix membre
11.99



TRIO AUX
CREVETTES
ASSORTIES
IRRÉSISTIBLES
SURGÈLES, 563 g
IRRÉSISTIBLES ASSORTED
SHRIMP TRIO

15.99
prix membre
14.99

découvrez notre nouvelle variété de fruits de mer et de crevettes

Irresistibles



10\$
et moins

CREVETTES ET FRUITS DE MER IRRESISTIBLES
SURGÈLES, 340-554 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES SHRIMP AND SEAFOOD

Découvrez le sébaste du Québec, un poisson blanc pêché dans le fleuve Saint-Laurent

fourchette bleue
pour une saine gestion des ressources marines
Exploramus

Offert pour la première fois
aux 4 coins de la province, grâce à
la collaboration entre Metro et
les pêcheurs d'ici.

C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro



FILET DE
SÉBASTE
ROCKFISH FILLET
19,82/kg

8.99 /lb

consultez
la recette de
pot-au-feu de
sébaste de
Martin
Juneau

cliquez ici

boulangerie

st Donat
BOULANGERIE BAKERY

produit d'ici

55 points

à partir de 7⁹⁹

TARTE 599-620 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE

BAGUETTE FRANÇAISE 282 g, PAIN BEIGÉ 400-465 g, ITALIEN 400-505 g, PASTICEN 448 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRENCH BAGUETTE

à partir de 2⁹⁹

P PREMIÈRE MOULON

C'EST EXCLUSIF! chez metro

• mélange de céréales, de grains et de miel
• source de fibres et de fer

5⁴⁹

PAIN MULTICÉRÉALES 525 g
LOAF BREAD

• 100% beurre
• cuits en magasin

produit d'ici

CROISSANTS 100 % BEURRE 10/57 g, 100 % BUTTER CROISSANTS

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

5⁹⁹

MINI NAAN IRRESISTIBLES ORIGINAL 400 g, STONEFIRE NAAN 750 g, IRRESISTIBLES MINI NAAN

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

à partir de 6⁹⁹

Mini Naan
Stonefire Naan

BROWNIES SELECTION MOULLES FONDANTS, 600 g, SELECTION BROWNIES

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

7⁹⁹

Brownies

BEIGNES 12/28 g, BISCUITS 15/21 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

6²⁹

portions individuelles

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ici

2/10\$

GÂTEAU 105-155 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAKE
Voir réduction sur reçu de caisse

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

*PRÉSENTATION SUGGÉRÉE

4/14\$

à partir de 3⁴⁹

POINTE DE GÂTEAU 100-180 g, POINTE DE TARTE 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAKE OR PIE WEDGE

Selection

6⁹⁹

GÂTEAU DES ANGES 284 g
ANGEL FOOD CAKE

Selection

à partir de 4⁹⁹

PALMIER FEUILLETÉ 477 g, CHAUSSON 430-58 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLAKY PALM 4 unités

Selection

à partir de 7⁴⁹

ROULÉS SUISSES 400 g, CARRES 400-450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SWISS ROLLS

Selection

produit d'ici

à partir de 5⁴⁹

PETITS GÂTEAUX 284 g, GÂTEAU TRANCHE 420 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUPCAKES

10 ORIGINAL ORIGINALS
TORTILLAS

ENGLISH MUFFINS
ANGLAIS

2/7\$

TORTILLAS 340 g, MUFFINS ANGLAIS 342 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

3⁴⁹ 4 unités

PETITS PAINS CIABATTA BLANCS TRANCHE, BUSTARDS TRANCÉS, 4190-100 g
CIABATTA ROLLS

Triple Chocolat

Tiramisu

10⁹⁹ prix spécial

9⁹⁹ prix membre

GÂTEAU TIRAMISU IRRESISTIBLES 500 g, BAGATTE 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES TIRAMISU CAKE

repérez cet
icône en magasin
et économisez!



FROMAGE
ACROPOUR, BELLES DE PONTNEUF,
BALPERSON, BELLA CASARIA, BOUSSIN,
CASTELLO, CHAVROUX, DU VILLAGE,
B&O, IRRÉSISTIBLES ARTISAN,
LA PERSONNA, L'ESTRA, MONSIEUR
GUSTAV, MADAME LOUI,
PERRON, RANG 9, 125-200 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHEESE

3/18\$
ou 7\$
l'unité



nos offres sur un plateau

Créer un plateau où se marient
tellement d'aliments, de couleurs,
de textures et de saveurs que vos invités
ne sauront pas par où commencer!



OKA ORIGINAL
MIN. 400 g
OKA ORIGINAL CHEESE
17,64/lb



GOUDA
MONSIEUR GUSTAV
SANS LACTOSE, 10% M
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MONSIEUR GUSTAV
GOUDA CHEESE

389 le 100 g
35 points
699



OLIVES SARDO
500 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SARDO OLIVES



PÂTE DE FOIE OU
DE CAMPAGNE
CHARCUTERIE
CHARLEVOISIENNE
TERROIR, 125 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
CHARCUTERIE CHARLEVOISIENNE
LIVER OR COUNTRY STYLE PÂTE

à partir de **649** à partir de **399**



SALAMI DE
GÉNÈS MASTRO
CHORIZO, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MASTRO GENÈS SALAMI
18,10/lb

399 le 100 g

prix spécial
799
prix membre
699

ÉMINCÉ DE JAMBON
NATURAL SELECTIONS
MAPLE LEAF
POULET, DINDE, PEPPERONI,
125-250 g, SCHNEIDERS JAMBON
FUMÉ, POitrine DE DINDE,
150-175 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS
SHAVED HAM

charcuterie et mets préparés

JAMBON BLANC
PREMIÈRE MOISSON
PREMIÈRE MOISSON WHITE HAM
16,28/lb

359 le 100 g

3e gratuit à l'achat
de deux

CHARCUTERIES
FANTINO &
MONDELLO
100-200 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FANTINO & MONDELLO
DELI COLD CUTS

Valeur de **7,49\$**
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

7,49\$ SANS GLUTEN
ANNONCÉES À **7,49\$**

RÔTI DE POITRINE
DE DINDE CUDDY
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUDDY TURKEY BREAST ROAST
19,10/lb

399 le 100 g

SIMILI POULET
GASPESIEN
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GASPESIEN MOCK CHICKEN
8,12/lb

179 le 100 g

SOUPE OU
POTAGE
PREMIÈRE MOISSON
SAUCE POUR PÂTES, 170 ml, CHILI
CON CARNE 150 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON SOUP

à partir de **799**

SAUCE ST-HUBERT
300-450 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE

349

SALADE
PLAISIRS GASTRONOMIQUES
300-385 g, BRUSCHETTA 340 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES SALAD

629

FÈVES À TABLE!
450 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
À TABLE! BEANS

25 points
449

CRETONS BILOPAGE
200-300 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BILOPAGE CRETONS

à partir de **599**

PÂTE
ST-HUBERT
TOURTIÈRE,
DINDE, PÂTES,
525-645 g,
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ST-HUBERT PÂTE PÂTE

50 points
999

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!



**boulettes
général tao**



pâté chinois



**riz chinois
au poulet**



**pizza
toute garnie**



**chili à
la viande**

**prêt-à-manger et
prêt-à-cuire pour
gourmands
pressés**

préparés
— en —
magasin



**BOL AU SAUMON
SESAME**
400 g
SALMON SESAME BOWL

11⁹⁹



TACOS AU POULET
8 un.
CHICKEN TACOS

15⁹⁹



PORC EFFILOCHÉ KUNG PAO
KUNG PAO PULLED PORK
à partir de 11,29/lb

à partir de
2⁴⁹
le 100 g



BOULETTES DE VEAU À L'ITALIENNE
ITALIAN VEAL MEATBALLS
à partir de 11,29/lb



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

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE
8⁹⁹
/lb



**SCHNITZEL
DE POULET/OU
DE PORC**
FORMAT ÉCONOMIQUE
POUR CHICKEN
SCHNITZEL,
ECONOMIC PACK
à partir de 17,61/kg

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE
à partir de
7⁹⁹
/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

préparez vos matinées

CAPSULES DE CAFÉ TASSIMO
CAFÉ NOIR, NABOB, MAXIPELLI HOODIE
3 DOSES 9.99, STARBUCKS CAPSULES RESPRESSO 9.99, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TASSIMO COFFEE CAPSULES

8.99



BOISSON RÉFRIGÉRÉE SILK
AMANDES, NOIX DE COCO, À L'AVOINE, CAJOU, L'Y-19-L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILK REFRIGERATED DRINK

prix spécial
4.49
prix membre
3.99



3.49

2/7\$
ou 5.49 l'unité



5.79

3.99



4.99



4.99



25 points
4.99



2.49



4.99



5.99



6.49



5.49

multipliez vos économies

THON PÂLE LISTAO CLOVER LEAF
170 g, ASSAISONNÉ 85 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLOVER LEAF SKIMPACK LIGHT TUNA

2/4\$



3/4\$



2/4\$



2/6.50



2/5\$



2/4.50



2/6.50



3/7\$



2/4\$



3/5\$



2/8\$



2/8\$



4/10\$
ou 3.69 l'unité

organisez vos fins de **journées**

SAUCE ST-HUBERT
370 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE
1.99

SOUPE PRÊTE-À-SERVIR CAMPBELL'S CHUNKY
300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAMPBELL'S READY TO SERVE SOUP
3.29

MISS VICKIE'S
CROUSTILLES MISS VICKIE'S
190-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MISS VICKIE'S POTATO CHIPS
25 points
4.49

LAIT DE COCO HAIKU
370 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HAIKU COCONUT MILK
2.49

INSALATISSIME RIO MARE
160 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIO MARE INSALATISSIME TUNA SALAD
3.99

MAYONNAISE HELLMANN'S
340-445 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HELLMANN'S MAYONNAISE
4.49

HELLMANN'S REAL VRAIE
MAYONNAISE
3.99

Salvatoré
PEPPERONI & BACON
800 g
12.49

PIZZA SALVATORÉ
SURGÉLÉE, 900-950 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SALVATORÉ PIZZA

MOUTARDE MAILLE
200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAILLE MUSTARD
4.99

SAUCE BBQ IRRÉSISTIBLES
300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES BBQ SAUCE
2.99

CORNICHONS BICK'S
CHOUCRICHETILL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BICK'S PICKLES
5.99

AYLMER
Diced Tomatoes
750 ml, ACCENTS 540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
AYLMER TOMATOES
2.49

RIZ SELECTION
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION RICE
1.99

PIZZA POCHETTES McCAIN
SURGÉLÉES, POCHETTES DE DÉJEUNER, 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
McCAIN PIZZA POCKETS
7.99

PEPSI, 7-UP
BOUILLONNES, 8/725 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK
6.49

GÂTERIES POUR CHIENS PUP-PERONI
158 g, MILK-BONE BISCUITS POUR CHIENS 475 g, FRANCHES ALLECHANTES GÂTERIES POUR CHIENS 143 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PUP-PERONI DOG TREATS
20 points
3.29

ch chiens et chats

NOURRITURE POUR CHIENS FRISKIES PARTY MIX
170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRISKIES PARTY MIX CAT FOOD
2/5.50

NOURRITURE POUR CHATS FRISKIES
156 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRISKIES CAT FOOD
4/5.50

NOURRITURE POUR CHIENS NATURE'S RECIPE
ASSORTIMENT POUCELET, 12/70 g
NATURE'S RECIPE DOG FOOD
17.49

GÂTERIES POUR CHIENS IRRÉSISTIBLES
227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES DOG TREATS
6.99

LITIÈRE SAULAR PLUS
7 kg, SELECTION LITIÈRE AGGLOMÉRANTE NON PARFUMÉE 10 kg
SAULAR PLUS LITTER
8.99

NOURRITURE POUR CHIENS PEDIGREE
DOG-FOOD, 2.8 kg
PEDIGREE DOG FOOD
14.99

GÂTERIES POUR CHIENS DENTA STIX
608 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DENTA STIX DOG TREATS
10.99

NOURRITURE POUR CHATS PURINA ONE
1.65-1.8 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PURINA ONE CAT FOOD
12.99

BAC ET LITIÈRE KATKIT
RÉGULIER, 2.25 L
KATKIT LITTER BOX
3.99

TAPIS DE PROPRETÉ HARTZ
CHIENS, 20 un.
HARTZ TRAINING PADS
15.99

NOURRITURE POUR CHIENS ONE SMART BLEND
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ONE SMART BLEND DOG FOOD
2/5.50

LINGETTES DE TOILETTAGE POUR ANIMAUX ATTITUDE
72 un.
ATTITUDE PET GROOMING WIPES
10.99

ASSOUPLEUR DE TISSUS FLEECY
80 un., 1.34 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLEECY FABRIC SOFTENER
5.49

CINCO DE MAYO

SAUCE PIQUANTE CHOLULA
150 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHOLULA HOT SAUCE

5⁹⁹

SAUCE CHILI TAJIN
455 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TAJIN CHILI SAUCE

6⁹⁹

SAUCE HERDEZ
453 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HERDEZ SALSA

3⁹⁹

SAUCE CHOLULA
325 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHOLULA SALSA

5²⁹

CRÈME SURE SEALTEST
500 mL, FROMAGE COTTAGE 500 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SEALTEST SOUR CREAM

3⁹⁹

PIMENTS JALAPENOS
PRODUIT DES É.-U.
ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE
JALAPENOS HOT PEPPERS
8,80/kg

3⁹⁹

BEN'S ORIGINAL
RIZ BEN'S ORIGINAL
345-397 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEN'S ORIGINAL RICE

4⁷⁹

OLIVES UNICO
375 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
UNICO OLIVES

2⁷⁹

FROMAGE RÂPÉ SELECTION
420 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHREDDED CHEESE

10⁹⁹

MARINADE LA COSTENA
CHIPOTLES DANS UNE SAUCE ADOBO,
184 mL, MARQUETS FRIETS 546 mL,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA COSTENA MARINADE

3⁴⁹

TORTILLAS POM
400-600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM TORTILLAS
Voir réduction sur reçu de caisse

2/7\$
35 points à l'achat de 2 ou 4,99 l'unité

BOEUF HACHÉ MAIGRE
FAMILLE FONTAINE
LEAN GROUND BEEF

8⁹⁹

LANIÈRES DE BOEUF, DE PORC, DE POULET OU DE DINDE
NATURE OU ASSASSONNÉES,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, PORK, CHICKEN OR TURKEY STRIPS
À partir de 17,61/kg

à partir de 7⁹⁹

AVOCATS
SAC 5 UN.
AVOCADOS

5 unités

Valeur de 5,99\$

à l'achat de deux ENSEMBLES MEXICAINS OLD EL PASO
250-510 g, DINNER TACO 250 g, TORTILLAS 320-351 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLD EL PASO MEXICAN KITS

ANNONCÉS À 3,99\$ ch.

TRÈS GROS OIGNONS ROUGES
PRODUIT DES É.-U.
JUMBO RED ONIONS
7,69/kg

3⁴⁹

TOMATES ROUGES EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1
STEMMED RED TOMATOES
6,59/kg

2⁹⁹

LÉGUMES GÉANT VERT, LE SIEUR, DEL MONTE
340-370 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEN GIANT, LE SIEUR, DEL MONTE VEGETABLES

1⁹⁹

HUILE DE CANOLA MAZOLA
VEGETALE DE MAÏS, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAZOLA CANOLA OIL

6⁹⁹

FARINE DE MAÏS MASA INSTANTANÉE MASECA
1,8 kg
MASECA INSTANT CORN MASA FLOUR

9⁹⁹

CORIANDRE L'IL BEAR
IMPORTÉE DU MEXIQUE
L'IL BEAR CILANTRO

2/3\$

AIL
IMPORTÉ DE LA CHINE, 3 UN.
GARLIC

1⁶⁹

CROUSTILLES TOSTADA DE MAÏS CHARRAS
350 g
CHARRAS TOSTADA CORN CHIPS

3⁹⁹

CROUSTILLES TORTILLA TAKIS
240-280 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TAKIS TORTILLA CHIPS

20 points

3⁴⁹

COKE CANADA DRY
BOULE, CONSERVÉE
4,755 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK

7⁴⁹

LIMES
OR 175-182
LIMES

4/3\$

TAQUITOS TACO TIME
SOMMÈLES, 340 g, BURRITOS
375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TACO TIME FROZEN TAQUITOS

12⁹⁹

QUESADILLAS AU POULET CATARINA
SOMMÈLES, TACOS, 4/99 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CATARINA FROZEN QUESADILLAS

10⁹⁹

BOISSON NON ALCOOLISÉE CHERRY RIVER
CANETTES CONSERVÉES
4,755 mL,
CHERRY RIVER
NON-ALCOHOLIC DRINK

12⁹⁹

BIÈRE CORONA EXTRA
CANETTES CONSERVÉES
4,755 mL,
CORONA
SOMMÈLE 0%
BOULE, 4,530 mL,
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

3/36⁹⁷

**mieux choisir
mieux vivre**

**Une variété de
collations santé,
sans compromis**



2/3\$

2.99 CROUSTILLES D'ALGUES GIMME 10 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GIMME SEAWEED CHIPS

8.29 COLLATIONS MAMMA CHIA 4.99 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MAMMA CHIA SNACKS

2.99 COLLATION AUX POMMES BIOTALIA 120 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BIOTALIA APPLE SNACK

2.99 BIOTALIA organic puree purée biologique

4.49 PURPLESFUL SNACKING POPCORN MAÏS SOUFFLÉ 136 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PURPLESFUL SNACKING POPCORN

4.49 ÉCORCES DE CHOCOLAT PRANA 95-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PRANA CHOCOLATE BARKS

5.99 CHOCOLAT NOIR BIOLOGIQUE THEOBROMA 90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THEOBROMA ORGANIC DARK CHOCOLATE

5.99 THEOBROMA ORGANIC ZERO SUGAR

5.99 THEOBROMA ORGANIC ZERO SUGAR MINIS NOIX DE COCO

3^e gratuit à l'achat de deux sacs de

3.99 AMUSE-GUEULE THREE FARMERS 140 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THREE FARMERS SNACKS

5.99 ROULEAU DE COCO BIOLOGIQUES CHA'S 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN CHA'S ORGANIC COCONUT ROLLS

2.99\$ ch. BONBONS SOUR CRAN PATIENCE 60 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PATIENCE SOUR CRAN CANDIES

sans gluten



Le gluten est un type de protéine que l'on trouve dans certaines céréales comme l'orge, l'avoine, le seigle et le blé (y compris le couscous et l'épeautre). Les personnes atteintes de la maladie cœliaque, un trouble auto-immun, doivent éviter de consommer des aliments contenant du gluten.



10.99 FARINE CUISINE L'ANGÉLIQUE SANS GLUTEN, 1 kg CUISINE L'ANGÉLIQUE FLOUR

6.99 CHAPELURE MIEUX-ÊTRE SANS GLUTEN, 500 g LIFE SMART BREADCRUMB

7.99 PIZZA IRRESISTIBLES NATURALIA SURGÈLÉE, CROÛTE À PIZZA AU CHOU-FLEUR, SANS GLUTEN, 330-500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLES NATURALIA PIZZA

4.49 PÂTES ALIMENTAIRES BIOLOGIQUES LIVIVA 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIVIVA ORGANIC PASTA

9.49 PAIN CARBONAUT SANS GLUTEN, 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN CARBONAUT FROZEN BREAD

3.99 BISCUITS GOGO QUINOA SANS GLUTEN, 165-168 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO QUINOA COOKIES

3.99 GOGO QUINOA Double CHOCOLAT

3.99 GOGO QUINOA Soft CHOCOLAT Pépites de CHOCOLAT

3^e gratuit à l'achat de deux

7.99 MÉLANGE À SMOOTHIE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE SURGÈLÉ, 360 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC SMOOTHIE MIX

3.49 BOISSON VÉGÉTALE NOT MILK 740 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN NOT MILK PLANT-BASED DRINK

3.99\$ ch. CRAQUELINS SOUFFLÉS MADE GOOD 100-121 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MADE GOOD PUFFED CRACKERS

moi

j'accumule une tonne de points

plus de
600
points bonus en circulaire



50 points

DESSERT GLACÉ PARLOUR NESTLÉ
1,5 L, TRANCHES GLACÉES 20x40-45 ml, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ PARLOUR FROZEN DESSERT

COLLATION AUX FRUITS
FRUIT-O-LONG
BETTY CROCKER
637 g, MOTT'S
FRUITATIONS POT
BETTY CROCKER
FRUIT OF THE FOOT
FRUIT SNACK

50 points



CAFÉ INSTANTANÉ RICHE NESCAFÉ 475 g
NESCAFÉ RICH INSTANT COFFEE

50 points



CREVETTES TEMPURA IRRESISTIBLES SURÉLÉES, 340 g
IRRESISTIBLES TEMPURA SHRIMP

50 points



FROMAGE DORE-MI 225 g
DORE-MI CHEESE

50 points



50 points



MINI BEIGNES SELECTION
400 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION MINI DONUTS

50 points

FROMAGE RÂPÉ SANS PRODUITS LAITIERS SILK
FROMAGE EN TRANCHES, 200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILK DAIRY-FREE SHREDDED CHEESE



50 points



SOUS-MARINS PIZZA 805 g, 3 cm, FORMAT ÉCONOMIQUE
PIZZA SUBS, ECONOMIC PACK

DÎNER KRAFT 50 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KRAFT DINNER

25 points



25 points



FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA 340 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PHILADELPHIA CREAM CHEESE

sac 2 lb

CITRONS CHOIX SAC 2 LB
CHOICE LEMONS

25 points



VINAIGRETTE RENÉE'S PRODUIT DU CANADA 250-250 ml, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RENÉE'S SALAD DRESSING

25 points



25 points

SAUCISSES ENROBÉES DE PÂTE POGO SURÉLÉES, 300 g
POGO BREADED WENERS



25 points

CORNICHONS À L'ANETH MOISHES CHOUCROUTE À L'ANCIENNE, 1 L
MOISHES ROSEMARY DILL PICKLES



25 points

NOUILLES ASIATIQUES HAIKU 300 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HAIKU ASIAN NOODLES



25 points

GÂTERIES POUR CHATS TEMPTATIONS WHISKAS 100-100 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
WHISKAS TEMPTATIONS CAT FOOD

UN MEILLEUR CHOIX DE COLLATIONS ESTIVALES !



BISCUITS PATTES D'OURS
DARE
336-490 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE BEAR Paws COOKIES

4.99



CRAQUELINS
CRISPS DARE
100-150 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DARE CRISPS CRACKERS

3.29



BONBONS
À LA GÉLÉE
CANDY CO.
DARE
500-700 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DARE CANDY CO.
JELLY CANDIES

4.99



CRAQUELINS RAINCOAST
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RAINCOAST CRACKERS

5.99



3.99

CRAQUELINS
LA PANZANELLA
170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA PANZANELLA CRACKERS



C'est l'heure des
Pâtes!



8.99

PÂTES FRAÎCHES O'SOLE MIO
500-600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
O'SOLE MIO FRESH PASTA



18.99

DÎNER DE PÂTES MIKES
SURGÉLÉ, 750 g + 1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MIKES FROZEN PASTA DINNER

3.99

DÎNER O'SOLE MIO
REPAS SURGÉLÉS, 275 g
O'SOLE MIO FROZEN DINNER



POUR UN **BBQ** RÉUSSI!



16.99

CÔTES DE DOS DE PORC B.B.Q CUITES BÂTON ROUGE
B.B.Q, 505 g
BBQ COOKED PORK BACK RIBS

SAUCE CORDON
BLEU DU ESTA
236-296 ml,
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SAUCE



C'EST NOUVEAU!



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

5.79

Michelob ULTRA

COUREZ LA CHANCE DE
REMPORTER
UNE EXPÉRIENCE MÉMORABLE

3 JOURS POUR 2 PERSONNES
À LA COURSE LA PLUS ATTENDUE EN VILLE



Michelob ULTRA WILLIAMS RACING

PARTENAIRE DE BIÈRE OFFICIEL NORD-AMÉRICAIN

pour participer

- 1 achetez une caisse de 12 canettes ou plus de Michelob Ultra
- 2 présentez votre carte moi à la caisse et vous êtes automatiquement inscrit!



APPREZIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. * AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours est ouvert aux résidents du Québec qui ont atteint l'âge légal de consommer de l'alcool et qui sont membres du programme Moi. Le concours se termine le 15 mai 2024 à la fermeture des magasins participants. Un (1) prix à gagner parmi l'ensemble des établissements participants qui consiste en une (1) expérience VIP de trois (3) jours pour la personne gagnante et son invité(e) pour assister à la course de Montréal. La valeur approximative au détail du prix est de 8500 \$ CA. Le gagnant ou la gagnante ainsi que son invité(e) doivent être âgés(e)s de 18 ans ou plus. L'alcool ne fait pas partie du prix. Les chances de gagner dépendent du nombre total de participations admissibles reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Pour plus de détails, rendez-vous sur www.metro.ca_MQ. Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

SMIRNOFF. GAGE DE QUALITÉ DEPUIS 1864. SMIRNOFF

SMIRNOFF

CAISSE DE 6 x 355 mL **14.49***

+ taxes et consignes



C'EST NOUVEAU!

*18 Ans et plus. Taxes et consignes en sus. Valable du 2 au 8 mai 2024. Offre valide sur les Smirnoff les Encors 6x355ml. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommation de façon responsable.

SMIRNOFF. GAGE DE QUALITÉ DEPUIS 1864. SMIRNOFF

BRASSERIE UNIBROUWERY

UNIBROUWERY
CHAMBLY - QC



CAISSE DE 4 CANETTES **13.99***

*18 Ans et plus. Taxes et consignes en sus. Valable du 7 au 11 mai 2024. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Offre valide sur Unibroue Autre Chose NEIPA 4x330ml et Blanche de Chamblay Panne A473ml. Consommation de façon responsable.

Arctic Gardens.

CHOISISSEZ UN GOÛT DE CHEZ NOUS



3.99 LÉGUMES ARCTIC GARDENS
SURGÉLÉS, 425-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARCTIC GARDENS VEGETABLES

Essayez une collation intensément fruitée!

C'EST NOUVEAU!



3.99 FRUITS EN MORCEAUX DANS DE LA COMPOTE DEL MONTE
475 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DEL MONTE FRUIT CHUNKS IN FRUIT PUREE

2.79 FRUITS DEL MONTE
390 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DEL MONTE FRUITS

NOUS DONNONS 50 000 \$
À LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES
ET NOUS VOUS OFFRONS LA CHANCE
DE GAGNER UNE EXPÉRIENCE
POUR ALLER VOIR
JOHNNY ORLANDO
EN CONCERT!

FAIS RESONNER TA COLLATION

RENDS-TOI SUR FAISRESONNERTACOLLATIONFR.CA
POUR TOUTES LES INFOS DU CONCOURS ET POUR PARTICIPER!



2/2.22 TABLETTES CADBURY
39-66 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



2/6.99 FRIANDISES MAYNARDS ET SOUR PATCH KIDS
150-154 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



2.99 CRAQUELINS CHRISTIE MELI-MELO ET CRISPERS
145 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

* Une portion des ventes des produits Mondelēz participants en magasin et en ligne (CADBURY, CRISPERS, CHIPS ANCHO, SOUR PATCH KIDS) sera remise aux organismes en santé mentale des jeunes, jusqu'à concurrence de 50 000 \$. * AUCUN ACHAT REQUIS. * Concours qui s'adresse aux Canadiens (18 ans et plus) résidents au Québec et domiciliés au Canada (18 ans et plus) jusqu'au 10 juin 2024 (23:59:59 HE). Il y a trois (3) grands prix et cinquante (50) prix secondaires à gagner. La valeur totale approximative des prix est de 10 000 \$ CA (10 000 \$ par prix). La valeur totale des prix secondaires est de 12 300 \$ (environ 125 \$ CA par prix). Limite de cinq (5) participations par personne, quel que soit le type de participation. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Il y a une limite d'un (1) grand prix et d'un (1) prix secondaire par personne et par foyer. Question d'habileté requise. Des restrictions s'appliquent. Consultez le règlement complet du concours et les détails des prix sur le site <http://FAISRESONNERTACOLLATIONFR.ca/règlement>.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 2 mai au mercredi 8 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 coûtant 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 stipulés 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\$). Visiter 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, May 2nd to Wednesday, May 8th, 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.