

metro

2⁹⁹ /100 g

Cuddy or Lilydale Turkey Breast
SELECTED VARIETIES, DELI SLICED, 13.56/lb
Poitrine de dinde Cuddy ou Lilydale
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
TRANCÉE AU COMPTOIR, 13.56/lb

1⁸⁸ /lb

Fresh Pork Loin Chops Economy Pack
(3 MIL & 3 SML) CHOPS OR
Fresh Whole Chicken
4.14/kg
Côtelettes fraîches de longe de porc
en emballage économique
(3 CÔTELETTES DE BOUT DE CÔTE ET 3 DE SURLONGE) OU
Poulet frais entier
4.14/kg

1/2 PRICE

Irresistibles
Emmental Cheese
9.56/lb
Fromage emmental
Irresistibles
9.56/lb

2⁹⁹ ea.

Selection Bacon
SELECTED VARIETIES OR
Maple Lodge
Chicken Bacon or
Zabihah Halal 375 g
Bacon Selection
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU
Bacon de poulet
Maple Lodge ou
Zabihah Halal
375 g

5⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus
Boneless Inside Round Roast or Value Pack Steak
CUT FROM CANADA AAA GRADE
13.21/kg
Intérieur de ronde Angus Grill Platine désossé en
rôti ou en emballage économique de bifecks
BOUF CANADA AAA
13.21/kg

2 for 6⁰⁰

Dempster's Signature Buns, Bagels, Country Harvest
Breads or Thomas English Muffins
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 3.49 EA.
Michettes, bagels Signature Dempster's,
pain Country Harvest ou muffins anglais Thomas
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.49 CH.

4⁹⁹ ea.

Front Street Bakery
Danish, Turnovers or Parisian Twists
PIES OF 4-6, 320-420 g, SELECTED VARIETIES
Danoises, chaussons ou tortades
parisiennes Front Street Bakery
EMB. DE 4-6, 320-420 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9⁹⁹ /lb

Fresh Steelhead Trout or
Icelandic Haddock Fillets Value Pack
MIN 900 g, 2.21/700 g
Filets frais de truite arc-en-ciel ou
d'aiglefin d'Islande en emballage économique
MIN. 900 g, 2.21/700 g

4⁹⁹ ea.

Nescafe or Taster's Choice
Instant Coffee 100-170 g OR
Coffeemate Whitener 450 g
SELECTED VARIETIES
Café instantané Nescafé ou
Taster's Choice 100-170 g OU
Colorant à café Coffee Mate 450 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁴⁹ ea.

Lactantia PurFiltre Milk or
Earth's Own Beverages
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Lait PurFiltre Lactantia ou
boissons Earth's Own
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁴⁹ ea.

Kellogg's or General Mills Cereal
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Céréales Kellogg's ou General Mills
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

99¢ ea.

Stove Top Stuffing,
Green Giant
Canned Vegetables,
Club House Gravies or
Ben's Original
Fast & Fancy Rice
SELECTED SIZES,
SELECTED VARIETIES
Farce Stove Top,
légumes Géant vert
en conserve, sauces
Club House ou riz
Vite & Bon Ben's Original
FORMATS SÉLECTIONNÉS,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.

Dr. Oetker Giuseppe Pizza
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Pizza Giuseppe Dr. Oetker
FORMATS SÉLECTIONNÉS,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁴⁹ ea.

Häagen-Dazs Ice Cream
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Crème glacée Häagen-Dazs
FORMATS SÉLECTIONNÉS,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

19⁹⁹ ea.

Tide or Gain Laundry Detergent, Downy Scent Boosters or
Cascade Dishwasher Detergent
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Détergent Tide ou Gain pour la lessive, rehausseur de parfum
Downy ou détergent Cascade pour lave-vaisselle
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁰⁰

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft
Drinks or Perrier Sparkling Water
6 X 170 mL, 6 X 330 mL, SELECTED VARIETIES, OR 3.99 EA.
WHILE QUANTITIES LAST
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry ou
Pepsi ou eau pétillante Perrier
6 X 170 mL, 6 X 330 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.99 CH.
TANT QU'IL Y EN AURA

7⁹⁹ ea.

Irresistibles
Maple Syrup 500-540 ml or
Selection Eggs 30 UN.
SELECTED VARIETIES
Sirop d'érable Irresistibles
500-540 ml OU
Oufs Selection 30 UN.
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3.44 ea.

Blueberries PINT
PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
Clementines 2 lb
PRODUCT OF MEXICO

Bleuets CHOPINE
PRODUIT DES É.-U., CAT. No. 1
Clementines 2 lb
PRODUIT DU MAROC

1.99 ea. or /lb

Broccoli Crowns PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO, 1.99 EA.
Large Red, Orange or Yellow Sweet Peppers
PRODUCT OF ONTARIO, 1.99/lb, 4.29/kg

Couronnes de brocoli PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE, 1.99 CH.
Gros poivrons rouges, orange ou jaunes
PRODUIT DE L'ONTARIO, 1.99/lb, 4.29/kg

3.99 ea.

Grape, Cherry or Medley Tomatoes 1.5 lb
PRODUCT OF ONTARIO

Tomates raisins, tomates cerises ou mélange de tomates 1.5 lb
PRODUIT DE L'ONTARIO

1.99 ea.

Christie Cookies or Crackers, Crispers or Bites & Bites Snacks or Betty Crocker Brownie Mix
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Biscuits ou craquelins Christie, Crispers ou Méli Méli ou mélange Betty Crocker
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.49 ea.

Pearl Milling Pancake Mix, Syrup or Kellogg's Eggo Waffles
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Mélange à crêpes, sirop Pearl Milling ou gaufres Eggo Kellogg's
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.77 ea.

Selection Bars or Shredded Cheese
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Blocs de fromage ou fromage râpé Selection
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

14.99 ea.

6 BURGERS THE KEG GLUTEN FREE
PRIME RIB BEEF BURGER
MADE WITH 75% PRIME RIB

BEYOND BURGER
PLANT BASED, 95% & FROZEN

BACK RIBS CÔTES DE DOS
480 PORK BACK RIBS 852 g - 1.02 kg
SELECTED VARIETIES
Pork Back Ribs 700 g or Beyond Burgers
PLANT BASED, 95% & FROZEN

Burgers The Keg de côte de boeuf de premier choix 852 g - 1.02 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
Côtes de dos de porc 700 g ou Burgers Beyond
À BASE DE PLANTES, 95% & SURGÉLÉS

2 for 12.00

Marc Angelo Sliced Italian Deli Meat
100 g, SELECTED VARIETIES
OU 6.49 EA.

Charcuteries italiennes Marc Angelo en tranches
100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 6.49 CH.

3.99 ea.

Fontaine Santé or Irresistibles Hummus or Dips
200 - 260 g, SELECTED VARIETIES

Hummus ou trempettes Fontaine Santé ou Irresistibles
200 - 260 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

19.99 ea.

800 G

Cooked Shrimp 26 - 30, 800 g
Garlic/Herb Shrimp 16 - 20, 800 g
Pacific White Jumbo Shrimp Ring 400 g
FROZEN

Crevettes cuites 26 - 30, 800 g
Crevettes ail et fines herbes 16 - 20, 800 g
Couronne de crevettes blanches du Pacifique géantes 400 g
SURGÉLÉES

9.99 ea.

Store Made Family Salads
466 - 692 g

Salades en format familial préparées en magasin
466 - 692 g

2 for 6.00

Rudolph's Bavarian Rye Bread 500 g
SELECTED VARIETIES
OU 3.49 EA.

Pain de seigle bavarois Rudolph's 500 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 3.49 CH.

2 for 32.00 or 18.00 ea.

Annuals Hanging Baskets
10" POT, ASSORTED COLOURS AND VARIETIES

Jardinières suspendues d'annuelles
EN POT DE 10 po, VARIÉTÉ DE COULEURS ET CHOIX EN MAGASIN

\$ New Lower Prices



4.99 ea.
Johnsonville Sausages 375-500 g, SÉLECTIONNÉES
Saucisses Johnsonville 375-500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6.99 ea.
Selection Wild Pacific Salmon Sides 567 g ou Waterview Market Shrimp & Sauce 454 g, FROZEN
Flancs de saumon sauvage du Pacifique Selection 567 g ou Crevettes et sauce Waterview Market 454 g, SURGÉLÉS



12.99 ea.
Janes Ultimate Fish 530-615 g ou Wild Sockeye Salmon 170 g, FROZEN
Poisson Ultimes James 530-615 g ou Saumon sockeye sauvage 170 g, SURGÉLÉS



5.99 ea.
Lactantia Lactose Free Milk 2 L, SÉLECTIONNÉES
Lait Lactantia sans lactose 2 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6.99 ea.
Black Diamond Cheestrings SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Ficcilo Black Diamond FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5.99 ea.
Heluva Good Sour Cream, Philadelphia Cream Cheese or Bonne Maman Jam SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Crème sure Heluva Good, fromage à la crème Philadelphia ou confiture Bonne Maman FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 6.00
Selection Natural Spring Water 24 x 500 ml ou Selection Water Enhancer 48 ml SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Eau de source naturelle Selection 24 x 500 ml ou Aromatisant pour l'eau Selection 48 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3,79 CH.



2 for 4.00
Minute Maid or Five Alive Juice or Drinks 1 L, SÉLECTIONNÉES
Jus ou boissons Minute Maid ou Délicieux 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2,49 CH.



2 for 6.00
Dole Fruit Cups, Selection Cereal Bars or Life Smart Naturalia Chewy Bars SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Coupes de fruits Dole, barres de céréales Selection ou barres tendres Naturalia Mieux-être FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3,49 CH.



2 for 6.00
Toaster Strudel Frozen Snacks or Pillsbury Pizza Pops SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Collations surgelées Pillsbury Toaster Strudel ou Pizza Pops FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3,49 CH.



2 for 7.00
Skinny Pop Popcorn or Que Pasa Tortilla Chips 125-250 g, SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Maïs soufflé Skinny Pop ou croustilles de tortillas Que Pasa 125-250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3,79 CH.



2 for 8.00
Smartfood Popcorn or Sunchips Multigrain Chips SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Maïs soufflé Smartfood ou croustilles multigrain Sunchips FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,99 CH.



2 for 3.00
Irresistibles or Selection Chips 130-250 g Selection Soft Drinks 2 L SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Croustilles Irresistibles ou Selection 130-250 g Boissons gazeuses Selection 2 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 1,99 CH.



2 for 12.00
Bubly or Montellier Sparkling Water 10-12 x 355 ml, SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Eau pétillante Bubly ou Montellier 10-12 x 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 7,49 CH.



2 for 5.50
Jolly Rancher, Haribo, Sour Patch Kids or Maynards Candy SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Bonnons Jolly Rancher, Haribo, Sour Patch Kids ou Maynards FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 7.50
Lindt or Ferrero Rocher, Chocolats Bar 50-100 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Tablettes de chocolat Lindt or Ferrero Rocher 50-100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 5.99 ea.
Amy's Frozen Meal 241-284 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Repas Amy's surgelés 241-284 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 7.00
Selection Ketchup or Pickles 750 ml - 1 L, SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Ketchup ou cornichons Selection 750 ml - 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



20% off
Native or CeraVe Personal Care SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Soins personnels Native ou CeraVe VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 8.00
Ziploc Freezer or Sandwich Bags, Scrubbing Bubbles Cleaners or Selection Garbage Bags SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Sacs Ziploc à congélation ou à sandwich, nettoyeurs Scrubbing Bubbles ou sacs à ordures Selection FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,99 CH.



5.99 ea.
Arm & Hammer Laundry Detergent, Selection Scent Boosters, Fleecy Softener, Oxi Stain Remover or Clorox Bleach SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Détergent Arm & Hammer pour la lessive, rehausseurs de parfum Selection, assouplissant Fleecy, détachant Oxi ou javellisant Clorox FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2



5.99 ea.
Activia or Oikos Yogourt SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Yogourt Activia ou Oikos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2



2 for 9.00
Activia or Oikos Yogourt SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Yogourt Activia ou Oikos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,89 CH.

10 BONUS MILES when you buy 2



2 for 8.50
Popcorners, Simply Tostitos or Cheetos Chips 142-240 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Popcorners, Simply Tostitos ou croustilles Cheetos 142-240 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,89 CH.

20 BONUS MILES when you buy 2



6.49 ea.
Hellmann's Mayonnaise 710-890 ml SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Mayonnaise Hellmann's 710-890 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

20 BONUS MILES when you buy 2



13.99 ea.
Cashmere Bathroom Tissue, Sponge Paper Towels or Scotties Facial Tissue SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉES
Papier hygiénique Cashmere, essuie-tout Sponge Towels ou papiers-mouchoirs Scotties FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



SAVE
\$4.00

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



AIR MILES.

LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER

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

Farm Fresh Produce

<p>4.99 ea.</p> <p>Greenhouse Strawberries 340 g PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Fraises de serre 340 g PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1</p>	<p>2.99 ea.</p> <p>Blackberries 170 g PRODUCT OF MEXICO Mûres 170 g PRODUIT DU MEXIQUE</p>	<p>2.79 ea.</p> <p>Belle Grove Whole White or Crimini Mushrooms 227 g PRODUCT OF ONTARIO Champignons entiers Belle Grove blancs ou crimini 227 g PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	<p>1.79 ea.</p> <p>Seedless Cucumbers PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Concombres sans pépins PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1</p>
<p>5.99 ea.</p> <p>Sweet Yellow Kiwis 454 g PRODUCT OF CHILE Kiwis jaunes sucrés 454 g PRODUIT DU CHILI</p>	<p>1.99 /lb</p> <p>Large Seedless Navel Oranges PRODUCT OF U.S.A. 4.39/kg Grosses oranges Navel sans pépins PRODUIT DES É.-U. 4.39/kg</p>	<p>3.99 ea.</p> <p>Raspberries 170 g PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO Goldenberries 200 g PRODUCT OF COLOMBIA Framboises 170 g PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE Cerises de terre 200 g PRODUIT DE LA COLOMBIE</p>	<p>2.49 /lb</p> <p>Tomatoes on the Vine PRODUCT OF ONTARIO 5.49/kg Tomates en grappe PRODUIT DE L'ONTARIO 5.49/kg</p>
<p>6.99 /lb</p> <p>Fresh Rhubarb PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE 15.41/kg Rhubarbe fraîche PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1 15.41/kg</p>	<p>1.99 /lb</p> <p>Large Cosmic Crisp Apples PRODUCT OF U.S.A. EXTRA FANCY GRADE 4.39/kg Grosses pommes Cosmic Crisp PRODUIT DES É.-U. CAT. EXTRA DE FANTAISIE 4.39/kg</p>	<p>4.99 ea.</p> <p>Green Giant Sugar Snap Peas 227 g Snow Peas 170 g PRODUCT OF GUATEMALA Pois verts Sugar Snap géants 227 g Pois mange-tout 170 g PRODUIT DU GUATEMALA</p>	<p>1.69 ea.</p> <p>Bunch Radishes PRODUCT OF MEXICO Radis en botte PRODUIT DU MEXIQUE</p>
<p>5.99 ea.</p> <p>Lighthouse Classic Caesar or Homestyle Ranch Dressings 591 ml Vinaigrettes Lighthouse César classique ou Ranch façon maison 591 ml</p>	<p>6.99 ea.</p> <p>Irresistibles Ultimate Snacking Mixes POPCORN 520 g PEANUT 520 g Mélange de collations suprêmes Irresistibles Mâts soufflés 520 g ARACHIDE 600 g</p>	<p>12.99 ea.</p> <p>Irresistibles Walnuts & Pieces 750 g Noix de Grenoble Irresistibles Noix de Grenoble MOITIÉS ET MORCEAUX 750 g</p>	<p>5.99 ea.</p> <p>Daiya Cheese Style Shreds, Blocks, Spreads or Slices 200-227 g SELECTED VARIETIES Copeaux, blocs, tartinades ou tranches de style fromage Daiya 170-227 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

BUY MORE SAVE MORE!

Dole Salad Kits 199-347 g, PRODUCT OF U.S.A. SELECTED VARIETIES
Préparations de salade Dole 199-347 g, PRODUIT DES É.-U. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 11.00
LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

2 for 10.00
LESS THAN 2 PAY 5.49 EA.

2 for 10.00
LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

Organic

3.79 ea.

Belle Grove Organic Sliced White or Crimini Mushrooms 227 g, PRODUCT OF ONTARIO
Champignons biologiques Belle Grove blancs ou crimini tranchés 227 g, PRODUIT DE L'ONTARIO

3.99 ea.

Organic Grape Tomatoes 284 g
PRODUCT OF ONTARIO
Tomates raisins biologiques 284 g
PRODUIT DE L'ONTARIO

6.49 ea.

Pulp & Press Organic Cold-Pressed Juices 355 ml
SELECTED VARIETIES
Jus biologiques pressés à froid Pulp & Press 355 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Organic Pineapples
PRODUCT OF COSTA RICA
Ananas biologiques
PRODUIT DU COSTA RICA

Sliced & Diced

Store Made Stir-Fry or Grilling Vegetables 900 g
Légumes pour sauté ou grillade préparés en magasin 900 g

8.99 ea.

4.99 ea.

Cored Golden Pineapples 600 g
Ananas dorés évidés 600 g

12.99 ea.

Store Made Carousels FRESH VEGETABLE 950 g, FRESH FRUIT 1.4 kg
Carousels préparés en magasin CHOUXES 950 g, FRUITS FRAIS 1.4 kg

Flowers in Bloom

36.99 ea.

Rosebush Planter 8" BASKET, ASSORTED COLOURS
Rosier en jardinière EN PANIER DE 8 po, VARIÉTÉ DE COULEURS

22.99 ea.

Kimberly Queen Fern 3 GALLON
Fougère Kimberly Queen 3 GALLONS

12.99 ea.

Fresh Cut Tulips 15 STEM BUNCH, ASSORTED COLOURS
Tulipes fraîchement coupées BOUQUET DE 15 TIGES, VARIÉTÉ DE COULEURS

19.99 ea.

Succulent Garden 6" CERAMIC POT ASSORTED VARIETIES
Jardin de succulentes EN POT DE CÉRAMIQUE DE 6 po CHOIX EN MAGASIN

Our Butcher's Finest



7⁹⁹ /lb

Souvlaki Skewers or Fresh Store Made Meat Kabobs
CHICKEN, PORK OR BEEF
17.61/kg

Brochettes marinées à la souvlaki ou brochettes de viande fraîche préparées en magasin
POULET, PORC OU BOEUF
17.61/kg



20⁹⁹ /lb

Life Smart Naturalia Grass Fed Boneless Rib Steak or Strip Loin Steak
PRODUCT OF NEW ZEALAND
46.27/kg

Biftecks désossés de côte ou de contre-filet de boeuf
Naturalia Mieux-être nourri à l'herbe
PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
46.27/kg



3⁴⁹ /lb

Fresh Chicken Leg Quarters
7.69/kg

Quarts de poulet frais cuisés
7.69/kg



2⁸⁸ /lb

Fresh BBQ Seasoned Half Chicken
6.35/kg

Dem-poulet frais assaisonné barbecue
6.35/kg



3⁸⁸ /lb

Pork Loin Chops Centre Cut
BONE IN, VALUE PACK
8.55/kg

Côtelettes de porc coupe du centre
AVEC OS, FORMAT FAMILIAL
8.55/kg



4⁹⁹ /lb

Medium Ground Beef Value Pack
11.00/kg

Boeuf haché mi-maigre en emballage économique
11.00/kg



7⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Inside Round London Broil, Alouette or Pimwheel
CUT FROM CANADA AAA GRADE
17.61/kg

Intérieur de ronde Angus Gril Platine en London Broil, alouettes ou roulades
BOEUF CANADA AAA
17.61/kg



7⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Boneless Inside Blade Steak Value Pack
CUT FROM CANADA AAA GRADE
17.61/kg

Biftecks désossés d'intérieur de palette Angus Gril Platine en emballage économique
BOEUF CANADA AAA
17.61/kg



7⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Tenderized Hip Steak Value Pack
CUT FROM CANADA AAA GRADE
17.61/kg

Biftecks attendris de ronde Angus Gril Platine en emballage économique
BOEUF CANADA AAA
17.61/kg



29⁹⁹ /lb

Platinum Grill Angus Beef Tenderloin Steak or Roast
CUT FROM CANADA AAA GRADE
66.12/kg

Filet mignon Angus Gril Platine en bifteck ou en rôti
BOEUF CANADA AAA
66.12/kg

BBQ Favourites



13⁹⁹ ea.

Leadbetters Cowboy Steaks
FROZEN, 500 g

Biftecks Cowboy
Leadbetters
SURGÈLÉES, 400 g



11⁹⁹ ea.

44th Street Pork Back Ribs
FULLY COOKED, 395 g

SELECTIONNÉES

Côtes de dos de porc 44th Street
ENTièrement cuites, 395 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



12⁹⁹ ea.

Schneiders Smokies
SELECTED VARIÉTÉS OR
Juicy Jumbos 900 g

Smokies Schneiders
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OR
Juicy Jumbos 900 g



6⁴⁹ ea.

Life Smart Naturalia Pork Sausages 500 g
SELECTED VARIÉTÉS

Saucisses de porc
Naturalia Mieux-être 500 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹ ea.

Marc Angelo Sausages
FROZEN, 500 - 675 g

SELECTED VARIÉTÉS

Saucisses
Marc Angelo
SURGÈLÉES, 500 - 675 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



19⁹⁹ ea.

Marc Angelo Lamb Spiedini Skewers
FROZEN, 400 g

Brochettes d'agneau spiedini
Marc Angelo
SURGÈLÉES, 400 g



11⁹⁹ ea.

Janes Unbreaded Chicken Burgers
FROZEN, 852 g

Burgers de poulet Janes
non panés
SURGÈLÉES, 852 g



9⁹⁹ ea.

Al Safa Halal Beef Burgers
FROZEN, 800 g

Burgers de boeuf Halal Al Safa
SURGÈLÉES, 800 g



4⁹⁹ /lb

Legacy Peameal Chub
ROLLED IN CORNMEAL
11.00/kg

Bacon de dos Legacy à la pièce
RÔLÉ DANS LA SEMOULE DE MAÏS
11.00/kg



9⁹⁹ ea.

Lou's Kitchen Entrées
375 - 400 g

SELECTED VARIÉTÉS

Repas Lou's Kitchen
375 - 400 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹ ea.

Leadbetters Bacon
375 g

SELECTED VARIÉTÉS

Bacon Leadbetters
375 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



4⁹⁹ ea.

Irresistibles Chicken Breast Strips
FULLY COOKED, 200 g

SELECTED VARIÉTÉS

Lanières de poitrine de poulet Irresistibles
ENTièrement cuites, 200 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



8⁹⁹ ea.

Mandarin Entrées
FROZEN, 400 - 460 g

SELECTED VARIÉTÉS

Repas Mandarin
SURGÈLÉES, 400 - 460 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6⁹⁹ ea.

Greenfield Breakfast Sausage Rounds or Links
FROZEN, 375 g

Rondines ou chapelets de saucisse à déjeuner
Greenfield
SURGÈLÉES, 375 g



17⁹⁹ ea.

Pinty's Breaded Chicken or Wings
FROZEN, 750 - 790 g

SELECTED VARIÉTÉS

Poulet pané ou ailes de poulet
Pinty's
SURGÈLÉES, 750 - 790 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹ ea.

Watson Ridge Chicken Balls
FROZEN, 800 g

Boulettes de poulet
Watson Ridge
SURGÈLÉES, 800 g

FOR PERSONALIZED COUPONS, DOWNLOAD OUR APP OR VISIT metro.ca

FOIL PACK BBQ

Quick meals that are easy
to prep, cook & clean.

BAKING POTATOES
PKG OF 3
PRODUCT OF CANADA,
CANADA NO.1 GRADE
3⁹⁹
ea.



BONELESS

7⁹⁹
/lb
FRESH BONELESS
SKINLESS CHICKEN THIGHS
VALUE PACK
17.61/kg



10⁹⁹
ea.

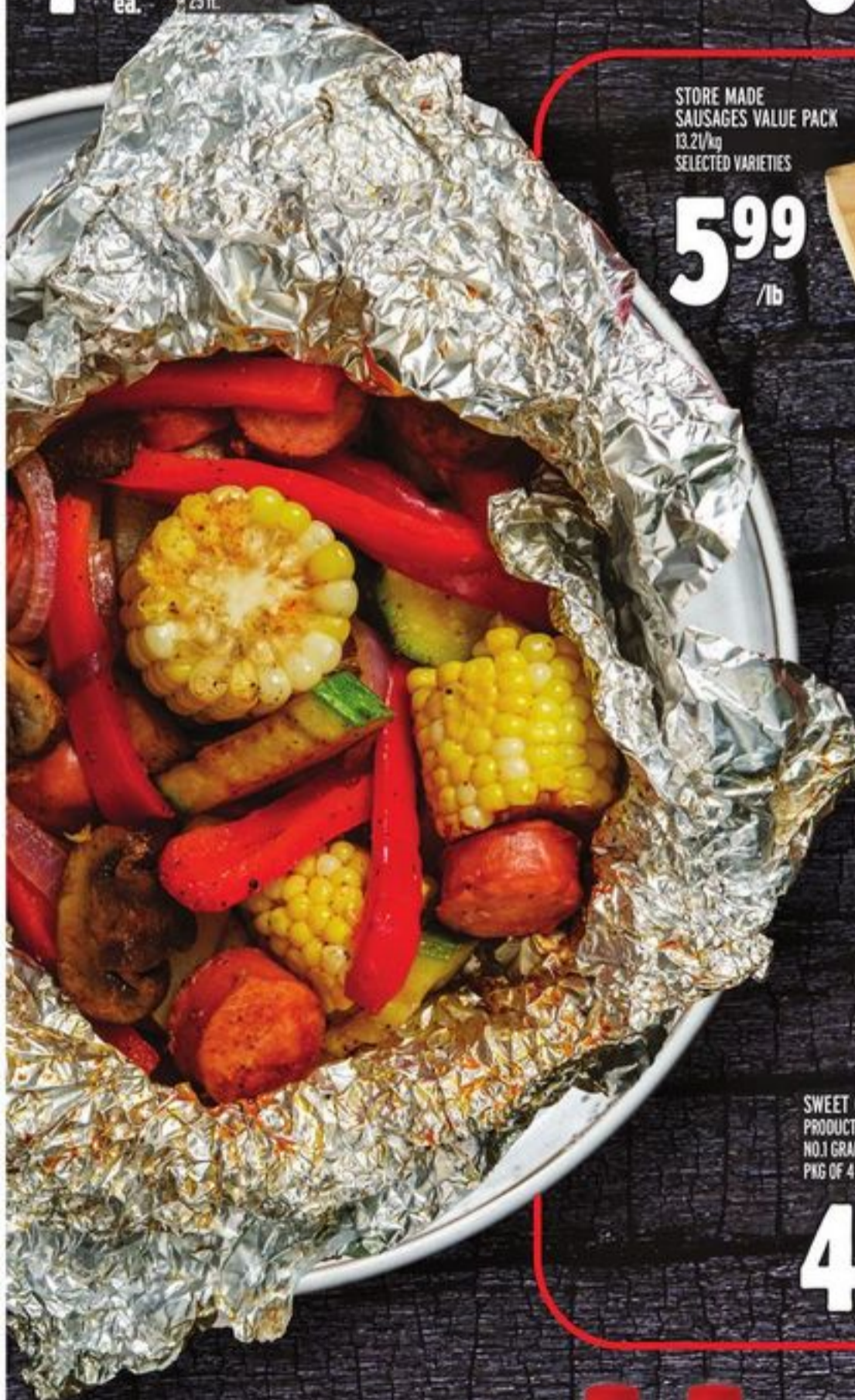
IRRESISTIBLES
SHRIMP SKEWERS
FROZEN, 400 g
SELECTED VARIETIES



1⁹⁹
ea.
SELECTION
ALUMINUM FOIL
25 FT.

6⁹⁹
ea.

BELLE GROVE
PORTABELLA MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
PKG OF 4



5⁹⁹
/lb

STORE MADE
SAUSAGES VALUE PACK
13.21/kg
SELECTED VARIETIES



5⁹⁹
ea.

VIDALIA
SWEET ONIONS
PRODUCT OF USA,
NO.1 GRADE
3 lb



4⁹⁹
ea.

SWEET CORN
PRODUCT OF USA,
NO.1 GRADE
PKG OF 4



CLUB HOUSE
SEASONINGS OR BLEND
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

5⁴⁹
ea.



PAM
AVOCADO OR
OLIVE OIL
COOKING SPRAY
141 g
SELECTED VARIETIES

6⁴⁹
ea.



SWEET BABY RAY'S
SAUCES
425 ml
SELECTED VARIETIES

3⁹⁹
ea.



CLUB HOUSE
LA GRILLE MARINADE
350 ml
SELECTED VARIETIES

3⁴⁹
ea.



Seafood



3⁹⁹ ea.
Fresh Mediterranean Sea Bass Portion 110 g
Pavés frais de bar commun de la Méditerranée 110 g



9⁹⁹ /lb
Fresh Rockfish (Pacific Snapper) Fillets
2,21/100 g
Filets frais de sébaste du Pacifique
2,21/100 g



3⁴⁹ ea.
True Blue Maryland Crab Cakes 113 g
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN
Croquettes True Blue de crabe du Maryland 113 g
SURGÉLÉES OU DÉCONGELÉES



3⁹⁹ ea.
Selection Imitation Crab
FLAKES OR STICKS, 227 g
Similicrabe Selection
FLOCONS OU BÂTONNETS, 227 g



3⁹⁹ ea.
Store Made Salmon or Shrimp Kabobs
FRESH OR PREVIOUSLY FROZEN, 100 g
SELECTED VARIETIES
Saumon ou crevettes
sur brochettes
préparées en magasin
FRAS OU DÉCONGELÉES, 100 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



8⁹⁹ ea.
Store Made Seafood Sampler with Sauce
375 g
Sélection de fruits de mer
préparée en magasin
avec sauce
375 g



2 for 9⁰⁰
High Liner Market Cuts 227 g
Catch of the Day Breaded
Filets 350 g
FROZEN, 0,99 EA.
Coupes du marché High Liner
227 g
Filets panés Frise du jour 350 g
SURGÉLÉES, 0,99 CH.



7⁹⁹ ea.
Minced Lobster Meat Tin
FROZEN, 320 g
Chair de homard émincée
en conserve
SURGÉLÉE, 320 g



11⁹⁹ ea.
DOM Reserve Atlantic Smoked Salmon
FROZEN, 200 g
Saumon atlantique fumé
Reserve DOM
SURGÉLÉ, 200 g



12⁹⁹ ea.
True North Stuffed Salmon
227 g, FROZEN
Saumon farci True North
227 g, SURGÉLÉ

Irresistibles



5⁹⁹ ea.
Naturalia Tilapia Fillets
FROZEN, 400 g
Filets de tilapia
Naturalia
SURGÉLÉES, 400 g



9⁹⁹ ea.
Irresistibles Marinated Mussels
FROZEN, 907 g
SELECTED VARIETIES
Moules marinées
Irresistibles
SURGÉLÉES, 907 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



10⁹⁹ ea.
Irresistibles Garlic & Herb Raw Shrimp
FROZEN, 340 g
Crevettes aux fines herbes
et à l'ail Irresistibles crues
SURGÉLÉES, 340 g



700 g
12⁹⁹ ea.
Irresistibles Popcorn Shrimp
Value Pack
FROZEN, 700 g
Crevettes popcorn Irresistibles
en emballage économique
SURGÉLÉES, 700 g

Deli Favourites

CRAFT THE PERFECT SANDWICH WITH OUR FRESHLY SLICED DELI MEAT AND CHEESE. SLICED JUST THE WAY YOU LIKE IT



Irresistibles Artisan Black Forest Ham
DELI SLICED
Jambon Forêt-Noire
Artisan Irresistibles
TRANCHE AU COMPTOIR



Selection Turkey Breast
DELI SLICED
Poitrine de dinde Selection
TRANCHE AU COMPTOIR



Maple Lodge Chicken Breast
SELECTED VARIETIES
DELI SLICED OR SHAWED
Poitrine de poulet
Maple Lodge
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
TRANCHEE OU ÉMINCÉE AU COMPTOIR

YOUR CHOICE

2⁹⁹ /100 g
13.56/lb



Deli Classic Roast Beef
DELI SLICED
Rôti de boeuf classique
TRANCHE AU COMPTOIR



Selection Old Fashioned Smoked Ham
DELI SLICED
Jambon fumé à l'ancienne Selection
TRANCHE AU COMPTOIR



Brandt Kolbassa Sausage Coil, Meat Loaf or Honey Maple Smoked Ham
DELI CUT
Saucisson kolbassa en collier, pain de viande ou jambon fumé au miel et à l'érable Brandt
COUPÉS AU COMPTOIR



Castello Havarti
DELI CUT
PRICES AS MARKED
Havarti Castello
COUPE AU COMPTOIR
PRIX TELS QU'INDIQUÉS

metro FRESH 2 GO Prepared Meals



\$20
Fresh 2 Go Spaghetti and Meatballs 1.5 kg
Spaghetti et boulettes de viande Fresh 2 Go 1.5 kg



\$5
Fresh 2 Go Frittata
PMS OF 2, SELECTED VARIETIES
Frittata Fresh 2 Go
EMB. DE 2, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



\$8
Fresh 2 Go Calzone or Stromboli
1 cm, SELECTED VARIETIES
Calzone ou stromboli
Fresh 2 Go
1 cm, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Cinco de Mayo Essentials



2 for 10⁰⁰
Sabra Guacamole
CLASSIC OR SPICY, 198 g
DE 5,29 EA.
Guacamole Sabra
CLASSIQUE OU ÉPICÉE, 198 g
OU 5,29 CH.



7⁴⁹ ea.
Summer Fresh Mexican Selection Dip 500 g
Sélection mexicaine de
trempettes Summer Fresh 500 g



7⁹⁹ ea.
Rojo's 5 Layer Dip 454 g
Trempette Rojo's à 5 étages
454 g



5⁷⁹ ea.
Garden Fresh Tortilla Chips or Salsa
397 g, 473 mL, SELECTED VARIETIES
Croustilles de tortillas ou
salsa Garden Fresh
397 g, 473 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

metro
FRESH
2 GO

READY MADE FAVOURITES



12⁸⁸
ea.

FRESH 2 GO
HOT BBQ
MAMMOTH CHICKEN
1 kg

13⁸⁸
ea.

FRESH 2 GO
O'AHU PINEAPPLE
MANGO CHICKEN
900 g



YOUR CHOICE

3⁹⁹
ea.

SELECTION SALADS
454 g
SELECTED VARIETIES



FRESH 2 GO
MINI BEEF OR CHICKEN
EMPANADAS
374 g

\$10
ea.



FRESH 2 GO
PULLED PORK TACO
LUNCH BOX
400 g

\$8
ea.



SANDWICHES & LUNCH KITS FRESH TO GO

2 PACK



\$12
ea.

FRESH 2 GO
WRAPS
2 un

4 PACK



\$12
ea.

FRESH 2 GO
PANINI SANDWICHES
SELECTED VARIETIES

4 PACK

FRESH 2 GO
PANUZZO
SANDWICHES
SELECTED VARIETIES

\$20
ea.



metro
FRESH
2 GO

WEEKNIGHT MEAL DEALS

10⁹⁹ EACH

Available Monday to Friday
from 3 p.m. to 9 p.m.



MONDAY

606 g Chicken Caesar Salad
Dressing included
180-310 Cals/Serving,
Serves 3



TUESDAY

Hot BBQ
Mammoth Chicken
1 kg
530 Cals/Serving,
Serves 4



WEDNESDAY

16" Stone Baked Pepperoni Pizza
340 Cals/Slice, 8 Slices
or 16" Stone Baked Cheese Pizza
350 Cals/Slice, 8 Slices



THURSDAY

12 Chicken Tenders
310 Cals/Serving, Serves 3
or 15 Chicken Wings
340-440 Cals/Serving, Serves 3
Hot or Chilled



FRIDAY

Assorted Maki Sushi Boat,
18 pieces
300 Cals/Serving,
Serves 2

Adults and youth (ages 13 and older) need an average of 2,000 calories a day, and children (ages 4 to 12) need an average of 1,500 calories a day. However, individual needs vary.

CINCO DE MAYO

CELEBRATE THE FLAVOURS



IRRESISTIBLES
WILD CAUGHT
TUNA STEAKS
FROZEN, 340 g
8⁹⁹
ea.



CHOLULA
HOT SAUCE
150 ml
SELECTED VARIETIES
5⁴⁹
ea.



3⁴⁹
ea.



DON PANCHO
STREET TACOS TORTILLAS
336 g
SELECTED VARIETIES

2⁹⁹
ea.



DOLE
COLOURFUL COLESLAW
397 g
PRODUCT OF U.S.A.

IRRESISTIBLES
CHICKEN BREAST STRIPS
FULLY COOKED
200 g
SELECTED VARIETIES
4⁹⁹
ea.



2⁹⁹
ea.



LA COSTEÑA
CANNED BEANS
528 ml
SELECTED VARIETIES

2⁹⁹
ea.



GAY LEA
SOUR CREAM
250 ml
SELECTED VARIETIES

4⁴⁹
ea.



SELECTION
SALSA
650 ml
SELECTED VARIETIES

4⁷⁷
ea.



SELECTION
BARS OR SHREDDED CHEESE
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

8⁴⁹
ea.



COCA-COLA
SOFT DRINKS
4 x 355 ml

5⁹⁹
ea.



WE GUAC
GUACAMOLE
227 g
SELECTED VARIETIES

3 for 2⁰⁰

LIMES
PRODUCT OF MEXICO



1⁶⁷
ea.



JARRITOS
SOFT DRINK
370 ml
SELECTED VARIETIES



Fruit Topped



Front Street Bakery
Cream Bar Cakes 700 - 875 g
SELECTED VARIETIES
Barres de gâteaux à la crème
Front Street Bakery 700 - 875 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

18⁹⁹ ea.



Front Street Bakery
Fruit Topped Cheesecakes 975 g
SELECTED VARIETIES
Gâteaux au fromage Front Street Bakery
garnis de fruits 975 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



Front Street Bakery
Triple Fruit or Triple
Strawberry Boston Cakes 1200 g
Gâteaux Boston Front Street
Bakery garnis trois
fruits ou triple fraise 1200 g

19⁹⁹ ea.



Front Street Bakery
Gourmet Fruit Topped
Shortcake 1.35 - 1.6 kg
SELECTED VARIETIES
Shortcake Gourmet
Front Street Bakery
garni de fruits 1.35 - 1.6 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

28⁹⁹ ea.

Lemon Treats



Front Street Bakery
Lemon Meringue Pie 675 g
Tarte au citron Front Street
Bakery garnie de meringue
675 g

6⁴⁹ ea.



Front Street Bakery
Lemon Butter Cookies
716 OF 10, 340 g
Tarte au citron Front Street
Bakery garnie de meringue
EMB. DE 10, 340 g

5⁴⁹ ea.



Front Street Bakery
Lemon Poppyseed Muffins
600 g
Muffins Front Street Bakery
au citron & graines de pavot
600 g

5⁴⁹ ea.



Irresistibles
Lemon Poppyseed Coffee Cake
850 g, SELECTED VARIETIES
Gâteau pause-café Irresistibles
au citron & graines de pavot
850 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9⁹⁹ ea.



Front Street Bakery
Pumpnickel or Pane
Italian Garlic Breads 550 - 675 g
Pain Front Street Bakery
Pumpnickel ou pain à l'ail
à l'italienne 550 - 675 g

3⁹⁹ ea.



Front Street Bakery
Italian or French Bread
450 g, SELECTED VARIETIES
Pain italien ou français
Front Street Bakery
450 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁷⁹ ea.



Front Street Bakery
Kaiser Rolls or French Rolls
PKG OF 6 - 8, 350 - 480 g, SELECTED VARIETIES
Pains kaiser ou michettes françaises
Front Street Bakery
EMB. DE 6 - 8, 350 - 480 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁷⁹ ea.



Front Street Bakery
Dinner, Hot Dog or Hamburger Rolls
PKG OF 8 - 12, 320 - 425 g, SELECTED VARIETIES
Michettes pour le souper, pains à
hot dog ou à hamburger
Front Street Bakery
EMB. DE 8 - 12, 320 - 425 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁷⁹ ea.



Dempster's
Cinnamon Raisin Bread 570 g
Pain aux raisins
et à la cannelle
Dempster's 570 g

5⁴⁹ ea.



3 BONUS MILES
when you buy 1

Mr. Kipling
CHOCOLATE
CHOCOLAT
3 Spring cake slices
3 Spring cake slices
165 g

3⁹⁹ ea.



Schär
Gluten Free Bread or Buns
228 - 400 g, SELECTED VARIETIES
Pain ou michettes Schär
sans gluten
228 - 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea.



Oakrun Farm
English Muffins or Crumpets
284 - 340 g, SELECTED VARIETIES
Muffin anglais ou crumpets
Oakrun Farm
284 - 340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹ ea.

Breakfast Essentials



BALZAC'S
BALZAC'S BLEND
Balzac's Coffee Capsules 10 un.
SELECTED VARIETIES
Café Balzac en capsules
10 un., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

14⁹⁹ ea.



Irresistibles
Ground Coffee 340 g
SELECTED VARIETIES
Café Irresistibles moulu
340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea.



Nestlé
Coffee Mate
Creamer
828 - 946 ml
SELECTED VARIETIES
Colorant à café
Coffee Mate Nestlé
828 - 946 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.



Selection
Coffee Filters
200 un.
Filtres à café Selection
200 un.

3⁴⁹ ea.



Tetley
CARL GREY
DECAFFEINATED
pure Peppermint
HERBAL TEA
Coffea 900 ml

2 for 7⁰⁰

Tetley Tea
20 - 24 un., SELECTED VARIETIES
OR 4.49 EA.
Thé Tetley
20 - 24 un., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 4.49 CH.



Selection
HASHBROWNS
RISSOLÉES
1kg

3⁹⁹ ea.

Selection
Hashbrowns
1kg
Pommes de terre rissolées
Selection
1kg



Irresistibles
Apple Juice
1.6 L
Jus de pomme
Irresistibles
1.6 L

4⁹⁹ ea.



V8
Vegetable Cocktail
950 ml
Cocktail de légumes
V8
950 ml

3⁷⁹ ea.



Life Smart Fruit Snacks
4 - 6.90 - 133 g
SELECTED VARIETIES
Collations aux fruits Mieux-être
4 - 6.90 - 133 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹ ea.



Jif
Crunchy
Creamy
Jif Peanut Butter 1kg
SELECTED VARIETIES
Beurre d'arachides Jif 1kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6⁹⁹ ea.



Selection
COTTAGE
CHEESE
500 g, SELECTED VARIETIES
Fromage cottage Selection
500 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.



Liberté
Kéfir Drink
1 L
SELECTED VARIETIES
Boisson de kéfir
Liberté
1 L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea.

SNACK IT UP.

MADE WITH REAL FRUIT

iögo
is taking over
snack time.

iögo
MULTI YOGURT
16 x 100 g
SELECTED VARIETIES

7⁴⁹ ea.




Irresistibles
Greek Yogurt Tubs
750 g, SELECTED VARIETIES
Yogourt grec Irresistibles en bac
750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea.



7 BONUS MILES
when you buy 2

Burnbrae Egg Creations
500 g, SELECTED VARIETIES
Créations Deufs! Burnbrae
500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁴⁹ ea.

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



© 2015 METRO INC. 5

Meal Makers

<p>2 for 7.00</p> <p>Green Giant Frozen Vegetables SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 3.99 EA.</p> <p>Légumes Géant Vert surgelés FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.99 CH.</p>	<p>3.99 ea.</p> <p>Cavendish RESTAURANT STYLE FRIES SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p> <p>Cavendish Flavour CRISP FRIES FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>4.99 ea.</p> <p>KD Deluxe CRAVE Crave or Kraft Dinner Frozen Entrées SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p> <p>Repas surgelés Crave ou KD Kraft FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2.99 ea.</p> <p>Betty Crocker Potatoes 141 - 215 g SELECTED VARIETIES</p> <p>Scalloped Tranches Pommes de terre Betty Crocker 141 - 215 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>2.99 ea.</p> <p>CATELLI Smart or Whole Grain Pasta 240 - 375 g SELECTED VARIETIES</p> <p>Pâtes Catelli Smart ou de grains entiers 240 - 375 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>3 for 5.00</p> <p>PRIMO Red Kidney Beans 540 ml SELECTED VARIETIES OU 1.89 EA.</p> <p>PRIMO Chick Peas 540 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 1.89 CH.</p>	<p>2.49 ea.</p> <p>AYLMER Crisped Tomatoes Tomatoes broyées 294 - 794 ml, SELECTED VARIETIES</p> <p>RO-TEL Original 294 - 794 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5.49 ea.</p> <p>BAR HARBOR Clam Chowder Chaudrée de palourdes 284 - 298 ml</p> <p>BAR HARBOR Lobster Bisque Bisque de homard 284 - 298 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>2.49 ea.</p> <p>BRUNSWICK Canned Sardines or Fillets 92 - 106 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Sardines ou filets Brunswick en conserve 92 - 106 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>7.99 ea.</p> <p>Mazola Corn, Vegetable or Canola Oil 1.8 L SELECTED VARIETIES</p> <p>Huile Mazola de maïs, végétale ou de canola 1.8 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5.49 ea.</p> <p>Minute Rice whole grain brown rice Riz brun à grains entiers 500 - 700 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Minute Rice Long grain rice Riz à grains longs 500 - 700 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 7.00</p> <p>Minute Rice Instant Rice 2 x 25 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Riz instantané Minute Rice 2 x 25 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>2 for 10.00 LESS THAN 2 PAY 6.99 EA.</p> <p>Bow Valley Sauce 250 ml SELECTED VARIETIES</p> <p>Sauce Bow Valley 250 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>4.99 ea.</p> <p>MR. SUB 68 Mr. Sub Sauce 375 ml, SELECTED VARIETIES</p> <p>Sauce Mr. Sub 375 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5.99 ea.</p> <p>KOZLIK'S Mustard 250 ml, SELECTED VARIETIES</p> <p>Moutarde Kozlik's 250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>6.99 ea.</p> <p>Frank's RedHot Sauce 600 ml SELECTED VARIETIES</p> <p>Sauce RedHot Frank's 600 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

Snacks & Beverages

<p>2 for 8.50 LESS THAN 2 PAY 5.29 EA.</p> <p>CHEETOS Collations Cheetos FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 6.00 LESS THAN 2 PAY 3.99 EA.</p> <p>Pure Leaf Iced Tea 547 ml, SELECTED VARIETIES</p> <p>Thé glacé Pure Leaf 547 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 7.00</p> <p>Selection Juice or Cocktails 8 x 200 ml SELECTED VARIETIES OU 3.69 EA.</p> <p>Jus ou cocktails Selection 8 x 200 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.69 CH.</p>	<p>5.99 ea.</p> <p>Irresistibles Sparkling Spring Water 6 x 1 L, SELECTED VARIETIES</p> <p>Eau de source pétillante Irresistibles 6 x 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>3.79 ea.</p> <p>CHARRAS Tostada Chips 350 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Croustilles de tostadas Charras 350 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5.99 ea.</p> <p>PLANTERS Peanuts 350 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Arachides Planters FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>3.49 ea.</p> <p>Spitz Sunflower Seeds 290 g SELECTED VARIETIES</p> <p>Graines de tournesol Spitz 290 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>1.99 ea.</p> <p>Bits & Bites Méli-Mélo Crispers 145 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Craquelins Crispers ou Méli-Mélo 145 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>2 for 11.00</p> <p>CADBURY Chocolate 152 - 200 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Chocolats Cadbury 152 - 200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>7.99 ea.</p> <p>LINDT Chocolate 150 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Chocolats Lindt 150 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 6.00</p> <p>Selection Cookies 180 - 225 g, SELECTED VARIETIES OU 3.79 EA.</p> <p>Biscuits Selection 180 - 225 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.79 CH.</p>	<p>3.99 ea.</p> <p>RYVITA Snack bread 125 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Craquelins Snackbread Ryvita 125 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>7.99 ea.</p> <p>McCain Pizza Pockets 600 g, SELECTED VARIETIES</p> <p>Pizza Pochettes McCain 600 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>12.99 ea.</p> <p>SMUCKER'S Uncrustables Large Pack 10 x 50 g</p> <p>Uncrustables Smuckers en gros format 10 x 50 g</p>	<p>6.49 ea.</p> <p>Irresistibles Thick Crust Pizza SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p> <p>Pizza à croûte mince Irresistibles FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>3.49 ea.</p> <p>Irresistibles Lemonade or Iced Tea 1.5 L, SELECTED VARIETIES</p> <p>Limonaade ou thé glacé Irresistibles 1.5 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>



Chill out with our sweet selection of ice cream, frozen treats + all the toppings.



CHAPMAN'S ICE CREAM
2 L
SELECTED VARIETIES

BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
10⁰⁰
Less than 2
pay 6.49 ea.

Here's the Scoop



6⁹⁹ ea.
CHAPMAN'S ICE CREAM
500 ml
SELECTED VARIETIES



MAGNUM NOVELTIES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

5⁹⁹ ea.



YUKON NOVELTIES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
10⁰⁰
Less than 2
pay 7.99 ea.



6⁴⁹ ea.
REAL DAIRY ICE CREAM TUBS
1.5 L
SELECTED VARIETIES



4⁹⁹ ea.
SMUCKER'S SUNDAE SYRUP
420 ml
SELECTED VARIETIES



6⁴⁹ ea.
NESTLE DRUMSTICK NOVELTIES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



2 for
7⁰⁰
IRRISISTIBLES WAFFLE CONES
12 un
SELECTED VARIETIES

GLUTEN

Discover **gluten-free** recipes and products you'll love. Use **My Health My Choices** to find more gluten-free products that are right for you.

My Health My Choices

cca

MAY IS

CELIAC AWARENESS MONTH

A 100% gluten-free diet is the only treatment for celiac disease, which is why Metro has such a great selection of foods & snacks you can savour, safely.

5⁹⁹ ea. CROFTER'S JAM 353 ml SELECTED VARIETIES



4⁴⁹ ea. NUPASTA PASTA 210 g SELECTED VARIETIES

9⁹⁹ ea. UNBUN BREAD 340 - 350 g SELECTED VARIETIES

3⁹⁹ ea. RISE KOMBUCHA 414 ml SELECTED VARIETIES

7⁴⁹ ea. PRANA CHIA SEEDS 200 - 300 g SELECTED VARIETIES

5⁹⁹ ea. MRS. CRIMBLE'S MACAROONS 220 g SELECTED VARIETIES

7⁹⁹ ea. GLUTINO PRETZELS 400 g SELECTED VARIETIES

5⁹⁹ ea. SCHAR HONEYGRAMS BISCUITS 190 g

4⁹⁹ ea. ANGIE'S POPCORN 136 - 198 g SELECTED VARIETIES

6⁴⁹ ea. MIRACLE NOODLE 215 - 280 g SELECTED VARIETIES

2 for 7⁰⁰ or 3.79 ea. TINKYADA PASTA 280 - 340 g SELECTED VARIETIES

8⁹⁹ ea. NATURE'S NUTS ORGANIC PEANUT BUTTER 500 g

2 for 6⁰⁰ or 3.29 ea. PLUMM GOOD RICE CAKES 95 g SELECTED VARIETIES

2 for 5⁰⁰ or 2.79 ea. TRUBAR PROTEIN BAR 50 g SELECTED VARIETIES

2 for 7⁰⁰ or 3.79 ea. BOB'S RED MILL INSTANT OATMEAL 51 - 71 g SELECTED VARIETIES

Organic

Nuts to You
Peanut Butter
500 g
SELECTED VARIETIES
Beurre d'arachide
Nuts to You
500 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6⁹⁹ ea.

Roar Beverages
532 ml
SELECTED VARIETIES
Boissons Roar
532 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2⁹⁹ ea.

Jovial
Rice Pasta
227-340 g
SELECTED VARIETIES
Pâtes de riz
Jovial
227-340 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹ ea.

Nutiva
Coconut Oil
444 ml
Huile de noix de coco
Nutiva
444 ml



14⁹⁹ ea.

Shady Maple Farms
Maple Syrup
375 ml
SELECTED VARIETIES
Sirop d'érable
Shady Maple Farms
375 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



13⁹⁹ ea.

Lundberg
Rice Cakes
240 g
SELECTED VARIETIES
Galette de riz
Lundberg
240 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7⁴⁹ ea.

Organic Meadow
2% Milk
946 ml
SELECTED VARIETIES
Lait 2% Organic
Meadow
946 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁴⁹ ea.

MARY'S
ORGANIC
Super Seed
CLASSIC CRACKERS
156 g, SELECTED VARIETIES
Craquelins Mary's
156 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁹⁹ ea.

Non-GMO

Pacific Foods
Soup
1 L
SELECTED VARIETIES
Soupe
Pacific Foods
1 L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6⁹⁹ ea.

daiya
GLUTEN-FREE PIZZA
322-550 g, SELECTED VARIETIES
Pizza Daiya
322-550 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9⁹⁹ ea.

Gluten-Free

Stoked Oats
Granola
300 g
SELECTED VARIETIES
Granola
Stoked Oats
300 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5⁴⁹ ea.

HALO TOP
Ice Cream
473 ml, SELECTED VARIETIES
Crème glacée Halo Top
473 ml, SELECTED VARIETIES



7⁴⁹ ea.

ALWAYS ORGANIC. SIMPLY DELICIOUS.



25% off SIMPLY ORGANIC SPICES IN GLASS BOTTLES 49-100 g, SELECTED VARIETIES

Delicious Mexican-American Favorites
GRAIN FREE • GLUTEN FREE • DAIRY FREE • VEGAN



5⁹⁹ ea. SIETE TORTILLA CHIPS 142 g, SELECTED VARIETIES
2 for 7⁰⁰ SIETE TACO SEASONING 37 g, SELECTED VARIETIES OR 3.79 EA.

Household Helpers

Selection
Facial Tissues or
Paper Towels
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



1⁹⁹ ea.

5 BONUS MILES when you buy 1
Pine-Sol or Tilex
Cleaners
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



5⁴⁹ ea.

glade
EMPOWER MINT
WONDER MELON



4⁹⁹ ea.

10 BONUS MILES when you buy 1
Finish
Dishwasher Detergent or Rinse Agent
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



16⁹⁹ ea.

Beach Escapes
Air Wick Fresheners or
Essential Mist Refills
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



6⁹⁹ ea.

10 BONUS MILES when you buy 1
Bunch of Blooms
Air Wick Essential Mist
Diffuser or Scented Oil Refills
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



9⁹⁹ ea.

Pet

BUY MORE SAVE MORE!
2 for
5⁵⁰
LESS THAN 2 PAY 3.49 EA.



Fancy Feast or Friskies Cat Treats 45 g, SELECTED VARIETIES
Gâteries pour chat Fancy Feast ou Friskies 45 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for
4⁰⁰



Milk-Bone Dog Treats 103 g, SELECTED VARIETIES OR 2.29 EA.
Gâteries Milk-Bone pour chiens 103 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.29 CH.

5 BONUS MILES when you buy 1
Whiskas Temptations
Cat Treats 45 g, SELECTED VARIETIES



8⁹⁹ ea.

10 BONUS MILES when you buy 1
Pedigree
Denta Stix
Dog Treats 400 g, SELECTED VARIETIES



12⁴⁹ ea.

5 for
10⁰⁰



Tastefuls Wet Cat Food 85 g, SELECTED VARIETIES OR 2.29 EA.
Nourriture humide Tastefuls pour chats 85 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.29 CH.

4 for
13⁰⁰



Blue Buffalo Wet Dog Food 354 g, SELECTED VARIETIES OR 3.99 EA.
Nourriture humide Blue Buffalo pour chiens 354 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 3.99 CH.

SAVE \$4*
when you buy any 3 greeting cards



*with greeting card coupon

carlton cards

10 BONUS MILES when you buy 1
Blue Buffalo
Dry Cat Food
2.2 kg, SELECTED VARIETIES

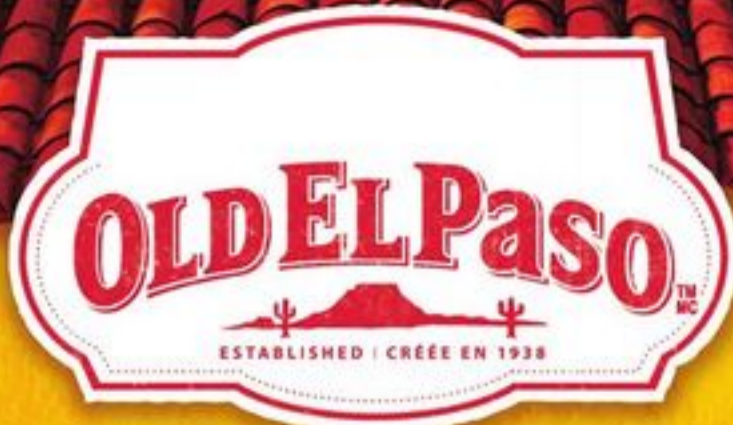


21⁹⁹ ea.

10 BONUS MILES when you buy 1
Nature's Recipe
Dry Dog Food
1.8 kg, SELECTED VARIETIES



15⁹⁹ ea.



CELEBRATES
CINCO DE MAYO



SCAN HERE
for Recipe!

OLD EL PASO SEASONINGS
24 g
SELECTED VARIETIES

2 for 3.00

OLD EL PASO TACO MILD CHICKEN
24 g

OLD EL PASO TACO MILD CHICKEN
24 g

OLD EL PASO DINNER KIT SOFT TACO
24 g

OLD EL PASO DINNER KIT HARD & SOFT TACO
24 g

OLD EL PASO DINNER KITS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 9.00
or 4.99 ea.

OLD EL PASO SOFT TORTILLAS SOUPLES
8 3/4" (21.6 cm) x 6 1/2" (16.5 cm)
334 g

OLD EL PASO TORTILLAS OR BEANS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2 for 7.00
or 3.99 ea.

OLD EL PASO REFRIED BEANS HARICOTS SABLES
500 mL (17.0 FL OZ)

WE HAVE YOUR FAVOURITE SNACKS & MORNING MUST-HAVES

NATURE VALLEY SWEET & SALTY DARK CHOCOLATE NUT
6

NATURE VALLEY SWEET & SALTY ALMOND
6

FRUIT BY THE FOOT
6 ROLLS

BETTY CROCKER FRUIT SNACKS OR NATURE VALLEY CHEWY BAR
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

3 for 10.00
or 4.69 ea.

ANNIE'S 80% Organic Ingredients
Macaroni & Cheese Classic Cheddar
Macaroni au fromage Cheddar classique
170 g

ANNIE'S 80% Organic Ingredients
Shells & White Cheddar
Coquilles et cheddar blanc
170 g

ANNIE'S NOODLES
57 - 170 g
SELECTED VARIETIES

2.99 ea.

GENERAL MILLS CEREAL
399 - 437 g
SELECTED VARIETIES

WHOLE GRAIN FIRST OATMEAL CRISP Almond
399 g (14.0 oz)

WHOLE GRAIN FIRST OATMEAL CRISP Triple Berry
399 g (14.0 oz)

GENERAL MILLS CEREAL
399 - 437 g
SELECTED VARIETIES

4.49 ea.

LIBERTÉ GREEK PLAIN
750 g

LIBERTÉ GREEK VANILLA
750 g

LIBERTÉ YOGURT TUBS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

5.99 ea.