

**GET VICTORIA DAY READY.**



**4 DAY SALE**

MAY 16TH TO MAY 19TH, 2024

**FRESH**



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

Fresh Pork Back Ribs Value Pack  
6.59/kg  
Côtes de dos de porc fraîches en emballage économique  
6.59/kg

**PINT**



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

Blueberries PINT  
PRODUCT OF U.S.A. OR PERU, No. 1 GRADE  
Bleuets CHOPINE  
PRODUIT DES ÉTATS-UNIS OU DU PÉROU, cat. no. 1



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

Fresh Atlantic Salmon Portions SKIN ON, 115/124 g  
Rock Lobster Tail 2 oz  
FROZEN  
Pavés frais de saumon atlantique avec LA PEAU, 115 g OU  
Queue de langouste 2 oz  
SURGELÉE



**2 for 10<sup>00</sup>**

Marc Angelo Sliced Italian Deli Meat or Boursin Cream Cheese  
100 - 170 g, SELECTED VARIETIES  
Charcuteries italiennes Marc Angelo en tranches ou fromage à la crème Boursin  
100 - 170 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

Lay's Family Size Chips, Takis, Sun Chips or Life Smart Naturalia Tortilla Chips  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
AFTER MAY 19TH, PAY 2/3/00  
Croustilles Lay's en format familial, Takis, Sun Chips ou croustilles de tortillas Naturalia Mieux-être  
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
APRÈS LE 19 MAI, PAYEZ 2/3/00



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

Selection Butter, Gay Lea Grass Fed Butter or Life Smart Eggs  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Beurre Selection, beurre Gay Lea nourri à l'herbe ou oeufs Mieux-être  
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

Irresistibles Beef Burgers  
FROZEN, 852 g - 1.02 kg, SELECTED VARIETIES OR Olymel Wieners 1 kg, INDIVIDUALLY WRAPPED  
Burgers de boeuf Irresistibles  
SURGELÉS, 852 g - 1.02 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU SAUCISSES fumées Olymel 1 kg, EMBALLÉES INDIVIDUELLEMENT



**2 for 9<sup>00</sup>**

Summer Fresh Hummus, Dips or Salad  
200 - 300 g, 4.57 g, SELECTED VARIETIES, OR 4.99 EA.  
Hummus, trempettes ou salades Summer Fresh  
200 - 300 g, 4.57 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.99 CH.



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

Wild Pink Raw Argentinian Shrimp 20 - 30, 300 g  
Ecuadorian Raw Shrimp 20 - 30, 340 g, FROZEN  
Crevettes roses sauvages de l'Argentine crues 20 - 30, 300 g  
Crevettes de l'Equateur crues 20 - 30, 340 g, SURGELÉES



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

Pacific White Jumbo Shrimp Ring 400 g  
Wild Caught Snow Crab Legs 454 g  
Norwegian Smoked Salmon 400 g, FROZEN  
Couronne de crevettes blanches du Pacifique géantes 400 g  
Patte de crabe des neiges sauvage 454 g  
Saumon fumé de la Norvège 400 g, SURGELÉS



**SAVE \$5.00**  
**16<sup>99</sup>**  
ea.

Front Street Bakery Chocolate Boston Cake with Strawberries 1250 g  
Gâteau Boston au chocolat Front Street Bakery garni de fraises 1250 g



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

Store Made Medium Trays  
FRESH VEGETABLE 1.7 kg  
FRESH FRUIT 2.5 kg  
Plateaux de taille moyenne préparés en magasin  
CROÛTES 1.7 kg  
FRUITS FRAIS 2.5 kg



**2 for 32<sup>00</sup>**  
OR 18.00 ea.

Premium Hanging Baskets  
10" POT, ASSORTED COLOURS AND VARIETIES  
Jardinières suspendues de premier choix  
EN POT DE 10 gal, VARIÉTÉ DE COULEURS ET CHOIX EN MAGASIN

Effective May **16** **17** **18** **19**

**metro.ca**



**GET VICTORIA DAY READY.**

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

Irresistibles Artisan Black Forest Ham or Swiss Cheese  
SELECTED VARIETIES, 800g SLICES, 13.56/lb  
Jambon Forêt-Noire ou fromage suisse  
Artisan Irresistibles  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, TRANCHÉS AU COMPTOIR, 13.56/lb

**metro**

**6<sup>88</sup>** /lb

Platinum Grill Angus Top Sirloin Steak Value Pack or Roast CUT FROM CANADA AAA GRADE 15.17/kg  
Haut de surlonge Angus Grill Platine en emballage économique de biftecks ou en FÔRÉ BOEUF CANADA AAA 15.17/kg

**CUT BY OUR BUTCHER**

**1/2 PRICE**

Agropur Oka Cheese REGULAR, Chevalier Triple Creme Brie or Agropur 3-Year Aged Grand Cheddar 11.71/lb  
Fromage Oka Agropur REGULAR, fromage brie triple crème Chevalier ou Grand cheddar Agropur vieilli 3 ans COUPÉS AU COMPTOIR, 11.71/lb

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

Fresh Chicken Drumsticks or Thighs or Zabihah Halal 5.49/kg  
Pilets ou hauts de cuisses de poulet Frais ou Zabihah Halal 5.49/kg

**77¢** ea.

Seedless Cucumbers PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE  
Concombres sans pépins PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1

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

Villaggio Italian Style Breads, Buns, Bakrun English Muffins or Crumpets SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES 08 3.19 - 3.49 EA.  
Pain de style italien Villaggio, petits pains, muffins anglais ou crumpets Bakrun FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 08 3.19 - 3.49 CH.

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

Front Street Bakery Calabrese Bread or Baguettes 325 - 500 g, SELECTED VARIETIES  
Pain ou baguettes calabrese Front Street Bakery 325 - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Cauliflower PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE  
LPC Creamer Potato Kits 454g PRODUCT OF CANADA, CANADA No. 1 GRADE  
Chou-fleur PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1  
Pommes de terre grelots LPC 454g PRODUIT DU CANADA, CANADA no 1 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Frank's Hot Sauce, Bick's Pickles, Hellmann's Mayonnaise or Hidden Valley Dressing SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Sauce piquante Frank's, cornichons Bick's, mayonnaise Hellmann's ou vinaigrette Hidden Valley FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Crave, Kraft Dinner or Irresistibles Frozen Entrées, Cavendish Fries or Cheemo Perogies SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Repas surgelés Crave, Diner Kraft ou Irresistibles, frites Cavendish ou perogies Cheemo FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Cracker Barrel or Black Diamond Sliced Cheese SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Fromage Cracker Barrel ou Black Diamond en tranches FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Nabob, Muskoka or Maxwell House Coffee SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Café Nabob, Muskoka ou Maxwell House FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Siggi's Yogourt, Eggo or Jordans Cereal SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Yogourt Siggi's, Eggo ou céréales Jordans FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Real Dairy Ice Cream, Drumstick Frozen Treats or Chapman's Frozen Yogourt SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Crème glacée La Vraie Crème, collations glacées Drumstick ou yogourt glacé Chapman's FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

**SAVE \$7.00**

Bounty Paper Towels or Scotties Facial Tissue 4-9 in. SELECTED VARIETIES  
Essuie-tout Bounty ou papiers-mouchoirs Scotties 4-9 in. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Pure Life Natural Spring Water 24 x 500 ml  
Eau de source naturelle Pure Life 24 x 500 ml

**2 for 13<sup>00</sup>**

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks 12 x 355 ml, SELECTED VARIETIES 08 7.49 EA.  
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry ou Pepsi 12 x 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 08 7.49 CH.

# \$ New Lower Prices



**7.99** /lb  
Souvlaki Skewers or Fresh Store Made Meat Kabobs  
SELECTED VARIETIES  
17.61/kg  
Brochettes à la souvlaki ou brochettes de viande fraîchement préparées en magasin  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
17.61/kg



**4.44** /lb or ea.  
Selection Peameal Style Bacon 4.44/lb, 9.79/kg OR  
Selection Bacon, Maple Leaf Top Dogs or Schneiders Red Hots 375 g, 4.44 EA.  
SELECTED VARIETIES  
Bacon de dos Legacy 4.44/lb, 9.79/kg OR  
Bacon Selection, Top Dogs Maple Leaf ou Red Hots Schneiders 375 g, 4.44 CH.  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**9.49** ea.  
Schneiders Pepperettes 250 - 375 g  
SELECTED VARIETIES  
Pepperettes Schneider's 250 - 375 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**12.99** ea.  
Janes Ultimates Fish Fillets 530 - 615 g  
Namuk, Smoked Wild Sockeye Salmon 170 g, FROZEN  
Filets de poisson Ultimes James 530 - 615 g  
Saumon sockeye sauvage Namuk fumé 170 g, SURSELES



**7.99** ea.  
Black Diamond Cheestrings  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Ficello Black Diamond  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**4.99** ea.  
Astro Multi or Olympic Tubs  
Yogourt  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Yogourt Astro en emballage multiple ou Olympic en bar  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**8.00** 2 for  
Pearl Milling Pancake & Waffle Mix 905 g  
SIROP 710 ml  
SELECTED VARIETIES  
Mélange Pearl Milling à crêpes & à gaufres 905 g ou  
Sirop 710 ml  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**3.49** ea.  
Post Cereal 301 - 440 g, SELECTED VARIETIES  
Céréales Post 301 - 440 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**5.49** ea.  
Dr. Oetker Giuseppe PIZZA  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Pizza Giuseppe Dr. Oetker  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**10.00** 2 for  
Magnum, Ben & Jerry's Ice Cream or Popsicle Frozen Treats  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
OR 5.49 EA.  
Crème glacée Magnum, Ben & Jerry's ou collations glacées Popsicle  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 5.49 CH.



**8.99** ea.  
Mr. Freeze Ice Pops or Nestlé S'mores Kit  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Sugettes glacées Mr. Freeze ou préparation S'mores Nestlé  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**5.50** 5 for  
Cadbury or Nestlé Chocolate Bars 33 - 60 g  
SELECTED VARIETIES  
Barres de chocolat  
Cadbury ou Nestlé 33 - 60 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**4.99** ea.  
Selection Peanuts, Zanders Mix or Planters Nuts  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Arachides Selection, mélange Zanders ou mix Planters  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**8.50** 2 for  
Tostitos Tortilla Chips or Salsa, Smartfood Popcorn  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
OR 4.49 EA.  
Croustilles de tortillas ou salsa Tostitos, maïs soufflé Smartfood  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.49 CH.



**2.99** ea.  
Selection Snacks or Irresistibles Ready to Eat Popcorn  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Collations Selection ou maïs soufflé prêt à servir Irresistibles  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**8.00** 2 for  
Ocean Spray Cranberry Juice or Cocktail or Mott's Clamato Cocktail 1.17 - 1.89 L  
SELECTED VARIETIES, OU 4.79 EA.  
Jus de canneberges ou cocktail Ocean Spray ou cocktail Clamato Mott's 1.17 - 1.89 L  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.79 CH.



**7.00** 2 for  
Chips Ahoy!  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Biscuits ou craquelins Christie  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.39 CH.



**5.00** 2 for  
RITZ  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Jus Oasis, nectar Del Monte ou Nectar or Arizona Iced Tea  
940 ml, SELECTED VARIETIES  
OR 2.89 EA.  
Jus Oasis, nectar Del Monte ou Nectar or Arizona Iced Tea  
940 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
OU 2.89 CH.



**18.99** ea.  
Powerade Sports Drinks 24 x 591 ml  
Boissons pour sportifs Powerade 24 x 591 ml



**9.99** ea.  
Ensure, Boost or Muscle Milk  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Ensure, Boost ou Muscle Milk  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**7.99** ea.  
Maison Perrier or Perrier Sparkling Water 8 x 330 ml  
SELECTED VARIETIES  
Eau pétillante  
Maison Perrier ou Perrier 8 x 330 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**3.99** ea.  
GT's Kombucha 400 ml  
Hardbite Chips or PurpleFini Snacking  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Kombucha GT's 400 ml  
Croustilles Hardbite ou maïs soufflé PurpleFini  
120 - 150 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**7.99** ea.  
Enlightened or So Delicious Frozen Dessert  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Dessert glacé  
Enlightened ou So Delicious  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**9.99** ea.  
Ensure, Boost or Muscle Milk  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Ensure, Boost ou Muscle Milk  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**8.99** ea.  
Kingsford Charcoal, Banana Boat SunCare or Raid Insect Repellent  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Charbon Kingsford, protection solaire Banana Boat ou insecticide Raid  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**10.99** ea.  
Charmin Bathroom Tissue, Selection Garbage Bags or Energizer Batteries  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Papier hygiénique Charmin, sacs à ordures Selection ou piles Energizer  
FORMATS SÉLECTIONNÉS  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**14.99** ea.  
Tide or Gain Laundry Detergent, Downy Fabric Softener, Cascade Dishwasher Detergent or Swiffer Cleaning Kits or Duster  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Détergent Tide ou Gain pour la lessive, assouplissant textile Downy, détergent Cascade pour lave-vaisselle ou ens. de nettoyage ou plumseau Swiffer  
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**10 BONUS MILES** when you buy 2  
Plant-Based **8.00** 2 for  
Christie Good Thins Crackers or Cadbury Chocolate Bar  
90 - 100 g, SELECTED VARIETIES  
Craquelins Good Thins Christie ou barre de chocolat Cadbury 90 - 100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**15 BONUS MILES** when you buy 2  
Kraft Salad Dressing 425 - 475 ml, SELECTED VARIETIES  
Vinaigrette Kraft 425 - 475 ml  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
**8.00** 2 for

**15 BONUS MILES** when you buy 2  
Liberté Yogourt or General Mills Cereal  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES  
Yogourt Liberté ou céréales General Mills  
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
**12.00** 2 for

# UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



SAVE  
**\$7.97**  
on 3

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.*

my  
metro

# SUMMER SWEEPSTEAKS



- 1** Purchase any product, big or small!  
Your receipt contains a unique code.
- 2** Visit **metro.ca/summercontest**  
and enter the unique code.
- 3** Good luck! Get ready for a sizzling  
summer adventure.



\*No purchase necessary. Regular text messages/data rates apply. Open to legal residents of ON 18+. For official Rules visit [www.metro.ca/summercontest](http://www.metro.ca/summercontest). The contest begins on May 16, 2024 at 12:00:01 a.m. Eastern Time ('ET') and ends on May 29, 2024 at 11:59:59 p.m. ET. Draw date: May 31, 2024. Prizes consist of twenty \$1,000 Metro gift cards. Skill-testing questions required. The odds of winning the prize depend on the number of eligible entries received.

# Farm Fresh Produce

**4.99** ea.

**Fresh Florida**  
Sweet Corn 4 PK  
PRODUCT OF U.S.A. No. 1 GRADE  
Maïs Sucré 4 PK DE 4  
PRODUIT DES É.-U. CAT. no 1

**3.99** ea.

Strawberries 454 g  
PRODUCT OF U.S.A. No. 1 GRADE  
Blackberries 100 g  
PRODUCT OF MEXICO  
Goldenberries 200 g  
PRODUCT OF COLOMBIA  
Fraises 454 g  
PRODUIT DES É.-U. CAT. no 1  
Mûres 100 g  
PRODUIT DU MEXIQUE  
Cerises de terre 200 g  
PRODUIT DE LA COLOMBIE

**3.99** /lb

**Foodland**  
Asparagus  
PRODUCT OF ONTARIO  
CANADA No. 1 GRADE  
Purple Asparagus  
PRODUCT OF ONTARIO  
CANADA No. 1 GRADE  
5.99/lb, 13.21/kg  
Asperges  
PRODUIT DE L'ONTARIO  
CANADA no 1  
3.99/lb, 8.80/kg  
Asperges violettes  
PRODUIT DE L'ONTARIO  
CANADA no 1  
5.99/lb, 13.21/kg

**5.99** ea.

**Foodland**  
Wannabez  
Perfectly Imperfect  
Without Compromising  
on Flavour!  
Wannabez  
Coloured  
Peppers 2.5 lb  
PRODUCT OF ONTARIO  
Poivrons de  
couleurs  
Wannabez 2.5 lb  
PRODUIT DE L'ONTARIO

**5.99** /lb

**CALIFORNIA**  
Jumbo Cherries  
PRODUCT OF U.S.A.  
No. 1 GRADE  
13.21/kg  
Cerises géantes  
PRODUIT DES É.-U.  
CAT. no 1  
13.21/kg

**9.99** ea.

**15 LB AVERAGE**  
Jumbo Watermelons  
PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO  
Melons d'eau  
géants  
PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE

**2.79** ea.

**Foodland**  
Belle Grove  
Whole White or  
Cremini Mushrooms  
227 g, PRODUCT OF ONTARIO  
Champignons  
Belle Grove blancs ou  
cremini entiers  
227 g, PRODUIT DE L'ONTARIO

**2.99** ea.

**Foodland**  
Iceberg Lettuce  
PRODUCT OF U.S.A.  
No. 1 GRADE  
Laitue iceberg  
PRODUIT DES É.-U.  
CAT. no 1

**1.99** /lb

**COSMIC CRISP**  
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 FANTASIE  
4.39/kg

**2.99** ea.

**CANADA**  
Frooties Teeny Tiny  
Strawberries 170 g  
PRODUCT OF CANADA  
Toutes petites  
fraises Frooties 170 g  
PRODUIT DU CANADA

**6.99** ea.

**Foodland**  
Wild Wonders  
Medley, Cherry or  
Grape Tomatoes  
1.5 lb, PRODUCT OF ONTARIO  
Mélange de tomates,  
tomates cerises ou  
tomates raisins  
1.5 lb, PRODUIT DE L'ONTARIO

**6.99** /lb

**Foodland**  
Fiddleheads  
PRODUCT OF ONTARIO  
15.41/kg  
Têtes de violon  
PRODUIT DE L'ONTARIO  
15.41/kg

**2.49** /lb

**Large Forelle Pears**  
PRODUCT OF SOUTH AFRICA  
EXTRA FANCY GRADE  
5.49/kg  
Grosses poires  
Forelle  
PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD  
CAT. EXTRA DE FANTASIE  
5.49/kg

**4.99** ea.

**JUMBO**  
Jumbo Cantaloupes  
PRODUCT OF GUATEMALA  
Cantaloups géants  
PRODUIT DU GUATEMALA

**4.49** ea.

**Foodland**  
Vision Greens  
Lettuces 142 g  
PRODUCT OF ONTARIO  
SELECTED VARIETIES  
Laitues Vision Greens  
142 g, PRODUIT DE L'ONTARIO  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2.99** ea.

**Dole**  
Colourful Coleslaw  
or Garden Salad  
340 - 397 g  
PRODUCT OF U.S.A.  
Salades Dole  
à cuire au four  
du jardin  
340 - 397 g  
PRODUIT DES É.-U.

**79¢** ea.

**Large Lemons**  
PRODUCT OF U.S.A., SPAIN OR TURKEY  
Gros citrons  
PRODUIT DES É.-U., DE L'ESPAGNE OU  
DE LA TURQUIE

**1.99** /lb

**Large Seedless  
Navel Oranges**  
PRODUCT OF U.S.A.  
4.39/kg  
Grosses oranges Navel  
sans pépins  
PRODUIT DES É.-U.  
4.39/kg

**3.99** ea.

**GREAT ON THE GRILL**  
Baking Potatoes 3 PK  
PRODUCT OF CANADA  
CANADA No. 1 GRADE  
Pommes de terre  
à cuire au four  
ENH. DE 3  
PRODUIT DU CANADA  
CANADA, no 1

**2.99** ea.

**Dole**  
Colourful Coleslaw  
or Garden Salad  
340 - 397 g  
PRODUCT OF U.S.A.  
Salades Dole  
à cuire au four  
du jardin  
340 - 397 g  
PRODUIT DES É.-U.

**5.99** ea.

**Renee's**  
Dressings  
300 - 355 ml  
SELECTED VARIETIES  
Vinaigrettes  
Renee's  
300 - 355 ml  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5.99** ea.

**Daiya**  
Cheeze-Style  
Slices, Blocks or  
Crumbles 170 - 220 g  
SELECTED VARIETIES  
Tranches, blocs de  
fauxmage ou  
fauxmage râpé  
Daiya de style  
fromage 170 - 220 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.49** ea.

**my little chickpea**  
Naked Chickpea  
GLUTEN FREE  
FALAFELS  
NU FOUR CHICHE  
SANS GLUTEN  
FALAFELS  
My Little Chickpea  
175 - 300 g  
SELECTED VARIETIES  
My Little Chickpea  
175 - 300 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**12.99** ea.

**Walnuts**  
MOITIÉS ET MORCEAUX  
NOIX DE GRENOBLE  
Irresistibles  
Walnuts  
HALVES & PIECES/750 g  
Moitiés et  
morceaux de noix  
de Grenoble  
Irresistibles 750 g

## Sliced & Diced

**1.49** /lb

Seedless  
Watermelon Quarters  
3.28/kg  
Quartiers de melon d'eau  
sans pépins  
3.28/kg

**4.99** ea.

**made in my metro**  
Cored Golden  
Pineapples 600 g  
Ananas dorés évidés  
600 g

**9.99** ea.

Store Made Large Salads 464 - 692 g  
Grosses salades préparées en magasin 464 - 692 g

## Organic

**5.99** ea.

**NEW**  
Greenhouse  
Organic Juices & Shakes  
300 ml, SELECTED VARIETIES  
Jus et boissons frappées  
biologiques Greenhouse  
300 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**13.99** ea.

**NEW**  
Greenhouse Organic Shots  
4 x 60 ml, SELECTED VARIETIES  
Doses biologiques Greenhouse  
4 x 60 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**4.99** /lb

**Foodland**  
Organic Asparagus  
PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE  
11.00/kg  
Asperges biologiques  
PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1  
11.00/kg

**3.49** ea.

**Foodland**  
Belle Grove  
Organic Whole White or  
Cremini Mushrooms 227 g  
PRODUCT OF ONTARIO  
Champignons biologiques  
Belle Grove blancs ou  
cremini entiers 227 g  
PRODUIT DE L'ONTARIO

**PERENNIALS VS ANNUALS**  
ANNUALS AND PERENNIALS, we've got both!  
Enjoy annuals for a season, perennials return each spring to bloom again!

Clematis Vine Perennial  
1 GALLON  
ASSORTED VARIETIES  
Vigne de clématite vivace  
EN POT DE 1 GALLON  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

Calla Lily  
1 GALLON POT  
ASSORTED COLOURS  
Arum d'Éthiopie  
EN POT DE 1 GALLON  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

**BUY 2 OR MORE**  
**9<sup>00</sup>** ea.  
OR 9.99 ea.

Metro Gardens Annuals  
6" POT  
ASSORTED VARIETIES  
Annuelles  
Metro Gardens  
EN POT DE 6 po  
CHOIX EN MAGASIN

**WINDOWSILL POTS AVAILABLE**

Metro Gardens Annuals or Herbs  
4" POT  
ASSORTED VARIETIES  
Annuelles ou fines herbes  
Metro Gardens  
EN POT DE 4 po  
CHOIX EN MAGASIN

**BUY 3 OR MORE**  
**4<sup>00</sup>** ea.  
OR 4.49 ea.

Strawberry Hanging Basket  
10" POT  
Fraisier en jardinière suspendue  
EN POT DE 10 po

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

**STARTING AT**  
**32<sup>99</sup>** ea.

Patio Planter  
10" POT  
ASSORTED COLOURS  
Jardinière pour terrasse  
EN POT DE 10 po  
VARIÉTÉ DE COULEURS

Perfect for patios

Majesty Palm  
3 GALLON POT  
Palmier Majesty  
EN POT DE 3 GALLONS

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

Vegetable Plant in Cage  
TOMATO, PEPPER, ZUCCHINI, CUCUMBER AVAILABLE  
Plant de légume en cage  
TOMATES, POIVRONS, COURGETTES, CONCOMBRES  
AU CHOIX

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

**SHADE**

Hosta Perennial  
1 GALLON POT  
ASSORTED VARIETIES  
Hosta vivace  
EN POT DE 1 GALLON  
CHOIX EN MAGASIN

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

Coral Belts Perennial  
1 GALLON POT  
ASSORTED VARIETIES  
Coral Belts vivace  
EN POT DE 1 GALLON  
CHOIX EN MAGASIN

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

**SUN**

Kimberly Queen Fern  
3 GALLON POT

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

Fougère Kimberly Queen  
EN POT DE 3 GALLONS

Rosebushes  
2 GALLONS  
ASSORTED VARIETIES AND TYPES  
Rosiers  
EN POT DE 2 GALLONS  
CHOIX EN MAGASIN  
VARIÉTÉS DIVERSES

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

Boston Fern Hanging Basket  
10" POT  
Fougère Boston en jardinière suspendue  
EN POT DE 10 po

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

Caladium  
6" POT  
Caladium  
EN POT DE 6 po

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

Rio and Samba Dipladenia  
QUART POT  
VARIOUS COLOURS  
Dipladenias Rio et Samba  
EN POT D'UNE QUINTE  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

Mandevilla Plant  
6.75" POT  
Plant de mandevilla  
EN POT DE 6.75 po

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

**25 LB BAG**

Selection Soils  
Black Earth, Garden or Triple Mix 25 L BAG  
Terreaux Selection  
Terre noire, à jardin ou mélange 3 en 1 SAC DE 25 L

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

BLACK EARTH  
TERRE NOIRE

GARDEN  
Soil + Fertilizer  
À JARDIN

3-WAY  
Triple + Fertilizer  
3 EN 1

Plant Food or Grass Seed  
ASSORTED VARIETIES AND SIZES  
Nutriments pour plantes ou semences à gazon  
CHOIX EN MAGASIN (FORMATS ET VARIÉTÉS)

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

**IN-STORE SELECTION**

Rose Trio Bouquet  
ASSORTED COLOURS  
Trio de roses en bouquet  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

Mums  
6" POT  
ASSORTED COLOURS  
Chrysanthèmes  
EN POT DE 6 po  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

Alstroemeria & Pom Bouquet  
ASSORTED COLOURS  
Bouquet d'alstroémères & pompons  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

**CASCADING**

Coloured Waterfall Orchid  
5" POT, ASSORTED COLOURS  
Orchidée Waterfall  
EN POT DE 5 po  
VARIÉTÉ DE COULEURS

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

## Our Butcher's Finest



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

Store Made Sausages Value Pack  
SELECTED VARIETIES  
11.00/kg

Saucisses préparées en magasin en emballage économique VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 11,00/kg



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

Fresh Lamb Loin Chops  
NEW ZEALAND SPRING LAMB  
19.82/kg  
Côtelettes fraîches de longe d'agneau AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 19,82/kg

**FRESH**

NEW ZEALAND SPRING LAMB  
• 100% Grass Fed  
• Free Range  
• Raised without antibiotics or added hormones



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

Veal Rib or Loin Chops  
GRAIN FED  
24.23/kg  
Côtelettes de bout de côte ou de longe de veau  
VEAU DE GRAIN 24,23/kg



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

Fresh Boneless Lamb Leg  
ROSEMARY & GARLIC  
NEW ZEALAND SPRING LAMB  
26.43/kg

Gigot d'agneau frais désossé AU ROMARIN & À L'AIL AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 26,43/kg



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

Life Smart Naturalia Pork Shoulder Blade Chops Value Pack  
9.90/kg  
Tranches de soc de porc Naturalia Mieux-être en emballage économique 9,90/kg

Raised without antibiotics  
Grain fed  
100% Canadian Pork is raised without added hormones



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

Life Smart Naturalia Grass-Fed Lean Ground Beef Burgers 42g  
PRODUCT OF NEW ZEALAND  
Burgers de bœuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être haché maigre 42g  
PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE



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

Red Grill Whole Beef Brisket Vacuum Pack  
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER  
13.21/kg  
Poitrine de bœuf Grill Rouge entière emb. sous vide BŒUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR 13,21/kg



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

Red Grill Beef Short Ribs  
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER  
19.82/kg  
Côtes raccourcies de bœuf Grill Rouge BŒUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR 19,82/kg



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

Life Smart Naturalia Boneless Pork Shoulder Blade or Picnic Roast or Porchetta  
SPICED  
12.10/kg  
Rôti de soc ou rôti picnic d'épaule de porc Naturalia Mieux-être désossés ou Porchetta ÉPICÉE 12,10/kg



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

Boneless Pork Loin Rib or Sirloin Halves Vacuum Pack  
5.49/kg  
Demi-longes de porc désossées de bout de côte ou de surlonge emballées sous vide 5,49/kg

## Organic



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

Yorkshire Valley Farms or Maple Leaf Prime Organic Fresh Boneless Skinless Chicken Breast  
PRODUCT SELECTION VARIES BY STORE  
30.84/kg  
Poitrines fraîches désossées et sans la peau de poulet biologique Yorkshire Valley Farms ou Prime Maple Leaf LA SÉLECTION DE PRODUITS VARIE SELON LE MAGASIN 30,84/kg



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

Yorkshire Valley Farms or Maple Leaf Prime Organic Fresh Chicken Thighs  
BONELESS SKINLESS  
PRODUCT SELECTION VARIES BY STORE  
Hauts de cuisses frais de poulet biologique Yorkshire Valley Farms ou Prime Maple Leaf DÉSSOSÉS SANS LA PEAU, LE CHOIX DE PRODUITS VARIE SELON LE MAGASIN



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

duBreton Organic Pork Sausages 400g  
SELECTED VARIETIES  
Saucisses de porc biologique duBreton 400g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

duBreton Organic Extra Lean Ground Pork 454g  
Porc biologique duBreton haché extra maigre 454g



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

Yorkshire Valley Farms Organic Flattened Chicken  
SELECTED VARIETIES  
15.41/kg  
Poulet biologique Yorkshire Valley Farms en crapaudine VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 15,41/kg



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

Yorkshire Valley Farms Organic Extra Lean Ground Turkey 454g  
Dinde biologique fraîche Yorkshire Valley Farms hachée extra maigre 454g



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

duBreton Organic Boneless Pork Loin Chops  
CENTRE CUT, 170g  
Côtelettes désossées de longe de porc biologique duBreton COUPE DU CENTRE, 170g



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

duBreton Organic Brazilian BBQ Pork Loin Roast  
BONELESS  
19.82/kg  
Rôti de longe de porc biologique duBreton à la barbecue brésilien désossé 19,82/kg

## BBQ Favourites



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

Legacy Pork Chops  
BONE IN, 440g  
SELECTED VARIETIES  
Côtelettes de porc Legacy AVEC L'OS, 440g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**5<sup>00</sup>**

Maple Lodge Chicken Wieners or Zabihah Halal 450g  
Saucisses fumées de poulet Maple Lodge ou Zabihah Halal 450g



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

Clean Gourmet Chicken Sausages or Gold Label Smoked Sausages 375g  
SELECTED VARIETIES  
Saucisses de poulet Clean Gourmet ou saucisses fumées Gold Label 375g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

Marc Angelo Kabobs  
480 - 640g, SELECTED VARIETIES  
Brochettes Marc Angelo 480 - 640g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

Marc Angelo Lamb Spiedini Skewers  
FROZEN, 480g  
Brochettes spiedini d'agneau Marc Angelo SURGÉLÉES, 480g



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

The Keg Prime Rib Beef Burgers  
852g - 1.02kg, FROZEN  
SELECTED VARIETIES  
Burgers The Keg de côte de bœuf de premier choix 852g - 1.02kg, SURGÉLÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

The Keg Pork Back Ribs 700g  
FROZEN  
Côtes de dos de porc The Keg 700g, SURGÉLÉES



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

New Zealand Spring Lamb Burgers  
FROZEN, 568g  
Burgers d'agneau du printemps de la Nouvelle-Zélande SURGÉLÉS, 568g



# METRO'S PLATINUM GRILL® BEEF

## is now CRSB Certified Mass Balance



Metro's Platinum Grill® beef supports the advancement of farming and ranching practices by sourcing at least 30% of our beef from farms and ranches that meet Canadian Roundtable for Sustainable Beef standards.\*

\*To learn more about the CRSB Certified program, visit: [crsbcertified.ca](http://crsbcertified.ca)

T-bone steaks are so tasty there's no need to marinate beforehand - just season lightly and BBQ to perfection.



**16<sup>99</sup>** /lb

PLATINUM GRILL ANGUS T-BONE STEAK CUT FROM CANADA AAA GRADE 37.46/kg

Also known as Filet Mignon, the tender texture of tenderloin is best enjoyed rare to medium-rare.



PLATINUM GRILL ANGUS STRIP LOIN STEAK CUT FROM CANADA AAA GRADE 37.46/kg

**16<sup>99</sup>** /lb



PLATINUM GRILL ANGUS BEEF TENDERLOIN STEAK CUT FROM CANADA AAA GRADE 66.12/kg

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

PLATINUM GRILL ANGUS BEEF TENDERLOIN STEAK CUT FROM CANADA AAA GRADE 66.12/kg



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

Their small round cut makes sirloin medallions ideal for grilling on the BBQ - pair perfectly with your favourite seasonings.



**8<sup>88</sup>** /lb

PLATINUM GRILL ANGUS TOP SIRLOIN MEDALLIONS, CLUB STEAK OR CAP OFF STEAK CUT FROM CANADA AAA GRADE 19.58/kg



- 100% Canadian
- Cut from AAA Canadian Angus Beef
- Aged minimum 14 days for maximum flavour and tenderness
- Cut in store to Metro's highest specifications
- **NEW:** CRSB Certified Mass Balance\*

# Seafood

INCLUDES

**SNOW CRAB, RAW SHRIMP, LOBSTER CLAWS AND CLAMS**

**4.49** ea. **Fresh Skinless Ontario Trout Portions 140 g**  
Pavés frais de truite de l'Ontario sans la peau 140 g

**9.99** /lb **Seafood Boil**  
FROZEN, 2.27/100 g  
Casserole de fruits de mer  
SURGELÉE, 2.27/100 g

**99¢** ea. **Pacific White Shrimp Skewers**  
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN, 50 g  
Brochettes de crevettes blanches du Pacifique  
SURGELÉES OU DÉCONGELÉES, 50 g

**3.99** ea. **Rock Lobster Tail Skewer with Butter**  
PREVIOUSLY FROZEN, 50 g  
Queue de langouste sur brochette à beurre  
DÉCONGELÉE, 50 g

**4.99** ea. **7 Seas Sole with Imitation Crab & Shrimp Stuffing**  
PREVIOUSLY FROZEN, 210 g  
Sole 7 Seas farcie de simili crabe & de crevettes  
DÉCONGELÉE, 210 g

**7.99** /lb **Louis Kemp Sea Legs Surimi**  
PREVIOUSLY FROZEN, 1.77/100 g  
Surimi Sea Legs Louis Kemp  
DÉCONGELÉE, 1.77/100 g

**6.99** ea. **Cedar Bay Plinked Salmon**  
FROZEN, 141 g, SELECTED VARIETIES  
Saumon Cedar Bay à la plancha  
SURGELÉ, 141 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**9.99** ea. **BetterFish Barramundi Fillets**  
FROZEN, 340 g  
Filets de barramundi  
Better Fish  
SURGELÉS, 340 g

**11.99** ea. **Marina Del Rey Seafood Penne or Paelia**  
FROZEN, 680 g  
Penne ou paelia Marina Del Rey  
aux fruits de mer  
SURGELÉS, 680 g

**11.99** ea. **High Liner Signature, Pan-Sear or Catch of the Day Fillets**  
FROZEN, 425 g - 1.32 lb  
SELECTED VARIETIES  
Filets High Liner en emballage Signature,  
Poêlée ou Prise du jour  
SURGELÉS, 425 g - 1.32 lb  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**8.99** ea. **Naturalia Wild Cod or Haddock Fillets**  
FROZEN, 400 g  
Filets Naturalia de morue ou d'aiglefin sauvages  
SURGELÉS, 400 g

**9.99** ea. **Irresistibles Seafood Medley Mix**  
FROZEN, RAW, 908 g  
Mélange de la mer  
Irresistibles  
SURGELÉ, CRU, 908 g

**10.99** ea. **Irresistibles Coconut Shrimp**  
FROZEN, 454 g  
Crevettes Irresistibles à la noix de coco  
SURGELÉES, 454 g

**16.99** ea. **Irresistibles Jumbo Scallops U-10 Size**  
FROZEN, 300 g  
Pêtoncles géants Irresistibles  
format U-10  
SURGELÉS, 300 g

# Plant-Based

PLANT-BASED

**6.99** ea. **Beyond Meat Plant-Based Sausages**  
SELECTED VARIETIES OR  
Steak Strips 226 - 400 g  
Saucisses Beyond Meat à base de plantes  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU  
Pointes de steak 226 - 400 g

**6.99** ea. **Impossible Chicken Nuggets**  
MADE FROM PLANTS  
PÉPITES DE POULET  
à BASE DE PLANTES  
Impossible or Beyond Plant-Based  
Chicken Tenders or Nuggets  
FROZEN, 226 - 383 g  
Filets ou pépites Impossible ou  
Beyond de poulet à base de plantes  
SURGELÉS, 226 - 383 g

**6.99** ea. **Beyond or Impossible Plant-Based Burgers**  
226 g  
Gallettes Beyond ou Impossible à base de plantes  
226 g

**6.99** ea. **Beyond or Impossible Plant-Based Ground**  
340 g  
Sans viande hachée  
Beyond ou Impossible  
à base de plantes  
340 g

# 3 BONUS MILES when you buy 1

**4.99** ea. **Maple Lodge Ultimate Chicken Dinner or Breakfast Sausages**  
375 - 500 g, SELECTED VARIETIES  
Repas de poulet ou saucisses à déjeuner Ultimate  
Maple Lodge  
375 - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**11.99** ea. **Schnitzers Pork or Chicken Schnitzel**  
FROZEN, 450 g  
Schnitzel  
Schnitzers de porc ou de poulet  
SURGELÉ, 450 g

**8.99** ea. **Janes Pub Style Breaded Chicken or Turkey**  
FROZEN, 600 - 700 g, SELECTED VARIETIES  
Poulet ou dinde panés de style Pub Janes  
SURGELÉS, 600 - 700 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**10.99** ea. **Butterball Turkey Ham**  
400 g  
Jambon de dinde Butterball  
600 g

# BUY MORE SAVE MORE!

ALL THE ESSENTIALS YOU NEED AT BETTER VALUE

**15** Selection **Schneiders Juicy Jumbos**  
or Smoked Sausages 375 - 450 g, SELECTED VARIETIES  
Juicy Jumbos ou saucisses fumées Schneiders  
375 - 450 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**mix & match**  
Maple Leaf **Prepped & Ready Meats**  
250 g, SELECTED VARIETIES  
Viandes Apprêtées et Savourez  
Maple Leaf  
250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**3 for 20.00**  
LESS THAN 3 PAY 7.99 EA.  
**Greenfield Bacon**  
375 g, SELECTED VARIETIES  
Bacon Greenfield  
375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2** **Wong Wing Entrées**  
FROZEN, 360 - 600 g, SELECTED VARIETIES  
Repas Wong Wing  
SURGELÉS, 360 - 600 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**15** Selection **Breaded Chicken**  
FROZEN, 800 g, SELECTED VARIETIES  
Poulet pané Selection  
SURGELÉ, 800 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6** **Schneiders Meat Pies**  
FROZEN, 400 g, SELECTED VARIETIES  
Pâtés à la viande Schneiders  
SURGELÉS, 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6** **Marc Angelo Sausages**  
FROZEN, 500 - 675 g, SELECTED VARIETIES  
Saucisses Marc Angelo  
SURGELÉES, 500 - 675 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**10** **Pogo Breaded Wieners**  
FROZEN, 544 - 750 g, SELECTED VARIETIES  
Saucisses fumées Pogo panées  
SURGELÉES, 544 - 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**FREE SAME-DAY PICKUP**

**SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE**



© 2023 DUNLOP. DUNLOP 5



# LET'S PATTY!

Get fired up about the long weekend with a summer BBQ favourite: burgers (beef, turkey, chicken and plant-based) + all the toppings.

LIFE SMART  
NATURALIA  
BEEF BURGERS  
FROZEN, 768 g

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



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



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



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



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



**4<sup>29</sup>**  
ea.



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



**2 for 5<sup>00</sup>**  
LARGE AVOCADOS  
PRODUCT OF MEXICO



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



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

BELLE GROVE  
PORTABELLA MUSHROOMS  
PRODUCT OF ONTARIO  
4 pk



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



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

### Cheesy Delights

**5.49** ea.

Front Street Bakery Cheese Sticks  
PKG OF 4, 420 g  
Bâtonnets de fromage Front Street Bakery  
EMB. DE 4, 420 g

Front Street Bakery Cheese Buns  
PKG OF 4, 480 - 500 g  
Michettes au fromage Front Street Bakery  
EMB. DE 4, 480 - 500 g

**5.99** ea.

Front Street Bakery Pizza Buns  
PKG OF 4, 415 g  
Pains-pizza Front Street Bakery  
EMB. DE 4, 415 g

**4.49** ea.

Front Street Bakery Cheese Hot Dog Rolls  
PKG OF 6, 360 g  
Pains à hot dog au fromage Front Street Bakery  
EMB. DE 6, 360 g

### Fruit Top Cakes

**18.99** ea.

Front Street Bakery Cream Bar Cakes  
600 - 875 g, SELECTED VARIETIES  
Barres de gâteau à la crème Front Street Bakery  
600 - 875 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Front Street Bakery Fruit Topped Cheesecake  
975 g, SELECTED VARIETIES  
Gâteau au fromage Front Street Bakery garni de fruits  
975 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.99** ea.

Front Street Bakery Strawberry Custard Pie 800 g  
Tarte Front Street Bakery à la crème pâtissière et aux fraises 800 g

**28.99** ea.

Front Street Bakery Gourmet Fruit Topped Shortcake  
1.25 - 1.6 kg, SELECTED VARIETIES  
Shortcake Gourmet Front Street Bakery garni de fruits  
1.25 - 1.6 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5.49** ea.

Front Street Bakery Cheese Danish  
279 - 512 g, SELECTED VARIETIES  
Danaises au fromage Front Street Bakery  
279 - 512 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**4.99** ea.

Front Street Bakery Strawberry Turnovers  
PKG OF 4, 390 g  
Chaussons aux fraises Front Street Bakery  
EMB. DE 4, 390 g

**3.79** ea.

Front Street Bakery Large Kaiser Rolls  
PKG OF 6, 390 - 420 g, SELECTED VARIETIES  
Grosses michettes kaiser Front Street Bakery  
EMB. DE 6, 390 - 420 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Front Street Bakery Dinner Rolls  
PKG OF 12, 300 - 400 g  
Petits pains mollets Front Street Bakery  
EMB. DE 12, 300 - 400 g

**7.49** ea.

Promise Gluten Free Bread  
400 - 480 g, SELECTED VARIETIES  
Pain Promise sans gluten  
400 - 480 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**4.99** ea.

Furlani Garlic Toast, Garlic Mini Breadsticks or Garlic Knots  
296 - 600 g, SELECTED VARIETIES  
Pain grillé, mini bâtonnets ou noeuds Furlani à l'ail  
296 - 600 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**3.79** ea.

Dempster's Hot Dog or Hamburger Buns  
PKG OF 8  
Pains Dempster's à hot dog ou à hamburger  
EMB. DE 8

**4.49** ea.

King's Hawaiian Rolls  
340 g, SELECTED VARIETIES  
Michettes King's Hawaiian  
340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

### Deli Favourites

**3.29** /100 g

Maple Lodge Chicken Breast  
SELECTED VARIETIES  
DELI SLICED OR SHAVED, 14.92/lb  
Poitrine de poulet Maple Lodge  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
TRANCHEES OU ÉMANCÉES AU COMPTOIR, 14.92/lb

**2.99** /100 g

Brandt Kolbassa  
Sausage Coil or Meat Loaf  
DELI CUT, 13.56/lb  
Collier de saucisson  
kolbassa ou pain de viande  
Brandt  
COUPÉS AU COMPTOIR, 13.56/lb

**2.99** /100 g

Laffeur Extra Lean Cooked Ham  
DELI CUT, 13.56/lb  
Jambon cuit Laffeur  
extra maigre  
TRANCHE AU COMPTOIR, 13.56/lb

**3.99** /100 g

Balderson Cheddar Cheese  
DELI CUT, 18.30/lb  
PRICES AS MARKED  
Fromage cheddar Balderson  
COUPÉ AU COMPTOIR, 18.30/lb  
PRIX TELS QU'INDIQUÉS

**2.49** /100 g

when you buy 500 g or more

Frico  
Medium or Mild Gouda  
DELI CUT, 11.29/lb, PRICES AS MARKED  
2.99/100g WHEN YOU BUY LESS THAN 500g  
Gouda Frico mi-doux ou doux  
COUPÉ AU COMPTOIR, 11.29/lb  
PRIX TELS QU'INDIQUÉS  
2.99/100g à L'ACHAT DE MOINS DE 500 g

**5.49** ea.

Irresistibles Artisan Goat Cheese 113 g  
SELECTED VARIETIES  
Fromage de chèvre  
Artisan Irresistibles 113 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.49** ea.

Tre Stelle Whipped Feta Dip  
175 g, SELECTED VARIETIES  
Trempeuse de feta fouettée  
Tre Stelle  
175 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**7.49** ea.

Sikorski Hungarian, Kabanos, Garlic or Debrecyna BBO Sausage  
325 - 485 g  
SELECTED VARIETIES  
Saucisson Sikorski  
hongrois, Kabanos,  
à l'ail ou barbecue  
Debrecyna  
325 - 485 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.99** ea.

Piller's Sliced Pepperoni or Salami  
125 - 250 g, SELECTED VARIETIES  
Pepperoni or salami  
Piller's en tranches  
125 - 250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**7.79** ea.

Piller's Turkey Kolbassa  
250 - 375 g  
Kolbassa à la dinde Piller's  
250 - 375 g

**5.49** ea.

We Guac Guacamole  
227 g, SELECTED VARIETIES  
Guacamole We Guac  
227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**3.99** ea.

La Belle Bretagne Pâté  
100 g, SELECTED VARIETIES  
Pâté La Belle Bretagne  
100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5.79** ea.

Garden Fresh Tortilla Chips  
397 g, 473 ml  
SELECTED VARIETIES  
Croustilles de tortillas ou  
salsa Garden Fresh  
397 g, 473 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.79** ea.

Reser's Creamy Mashed Potatoes or Garlic Mashed Potatoes 600 g  
Pommes de terre Reser's en  
purée crémeuse ou à l'ail 600 g

**7.79** ea.

Reser's Baked Scalloped Potatoes or Baked Macaroni & Cheese or Garlic, Rosemary Roast Potatoes 482 - 567 g  
Pommes de terre Reser's à la  
normande, macaroni au fromage  
gratiné ou pommes de terre  
rôties à l'ail & au romarin  
482 - 567 g

**10.49** ea.

Summer Fresh Salads  
800 - 900 g, SELECTED VARIETIES  
Salades Summer Fresh  
800 - 900 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**metro**  
**FRESH**  
**2 GO**

# STONE BAKED AND DELICIOUS

FRESH 2 GO  
16" 3-TOPPING  
STONE BAKED PIZZA\*  
SELECTED VARIETIES

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

DON'T FORGET  
TO PICK UP A  
DIPPING SAUCE  
**1.29** ea.



\*WALK IN ONLY

## READY-MADE FAVOURITES



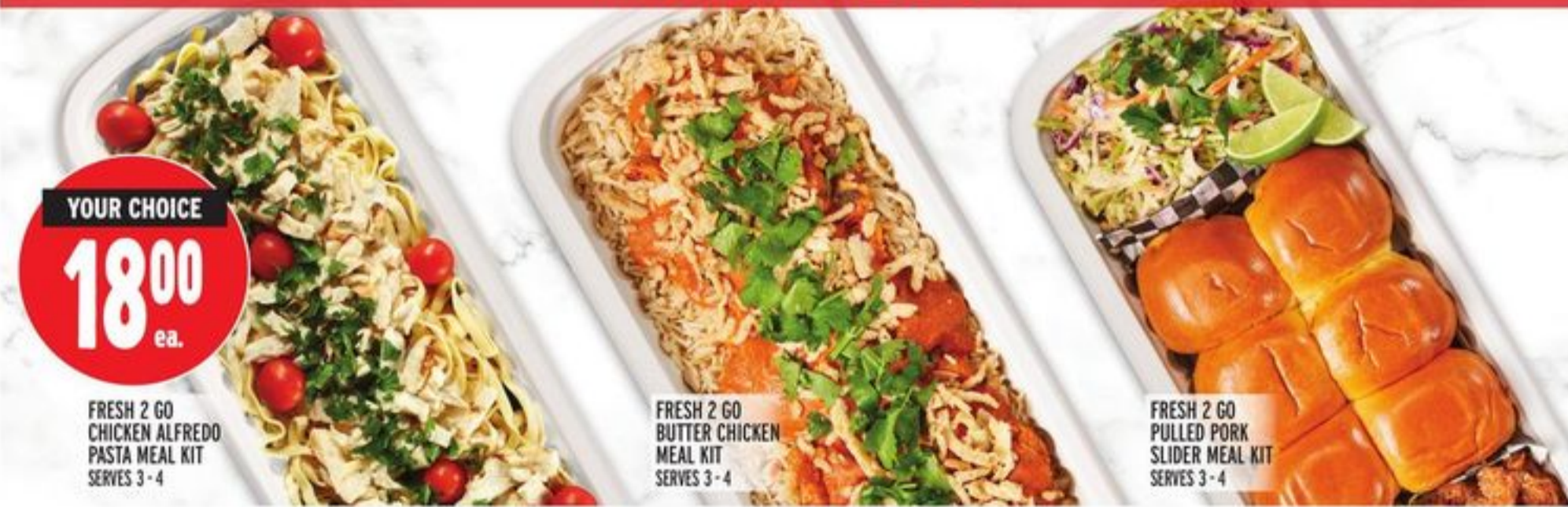
YOUR CHOICE  
**7<sup>00</sup>**  
ea.

FRESH 2 GO  
ROAST BEEF ON ONION BUN  
205 g

FRESH 2 GO  
CHEESY TURKEY BAGEL CLUB  
1 un

FRESH 2 GO  
WHISKEY CHICKEN TENDER WRAP  
1 un

## READY MEALS



YOUR CHOICE  
**18<sup>00</sup>**  
ea.

FRESH 2 GO  
CHICKEN ALFREDO  
PASTA MEAL KIT  
SERVES 3-4

FRESH 2 GO  
BUTTER CHICKEN  
MEAL KIT  
SERVES 3-4

FRESH 2 GO  
PULLED PORK  
SLIDER MEAL KIT  
SERVES 3-4

## FRESH SALADS



YOUR CHOICE  
**2<sup>49</sup>**  
/100 g

FRESH 2 GO  
BULK SALADS  
DELI SERVED, 10.39/lb  
ASSORTED VARIETIES

COME VISIT OUR DELI  
SERVICE COUNTER

**BUY MORE SAVE MORE!**  
ALL THE ESSENTIALS YOU NEED AT BETTER VALUE

<p><b>3 for 1100</b> LESS THAN 3 PAY 4.49 EA. Ben's Original Rice 250 g, SELECTED VARIETIES Riz Ben's Original 250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 800</b> LESS THAN 2 PAY 4.69 EA. Life Smart Dressing 350 ml, SELECTED VARIETIES Vinaigrette Mieux-être 350 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 750</b> LESS THAN 2 PAY 4.49 EA. Whippet or Viva Puffs Cookies Biscuits Whippet ou Viva Puffs FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 500</b> LESS THAN 2 PAY 3.79 EA. Glacéau VitaminWater 591 ml, SELECTED VARIETIES VitaminWater Glacéau 591 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>2 for 800</b> LESS THAN 2 PAY 4.49 EA. GoGo Squeez Fruit Snack 41.90 g, SELECTED VARIETIES Collations aux fruits GoGo Squeez 41.90 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 800</b> LESS THAN 2 PAY 5.79 EA. Irresistibles Flatbread Pizza SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Pizza pain plat, Irresistibles VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 650</b> LESS THAN 2 PAY 4.29 EA. Yoplait Source, Minigo or Tubes Yogourt SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Yogourt Source, Minigo ou Tubes Yoplait FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 700</b> LESS THAN 2 PAY 4.39 EA. Irresistibles Yogourt SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Yogourt Irresistibles FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

**Snacks & Beverages**

<p><b>BUY MORE SAVE MORE!</b> <b>2 for 850</b> LESS THAN 2 PAY 5.29 EA. Ruffles Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Croustilles Ruffles FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 700</b> LESS THAN 2 PAY 3.99 EA. Mio, Kool-Aid, Crystal Light or Tang Water Enhancers 48 ml, SELECTED VARIETIES Aromatisant d'eau Mio, Kool-Aid, Crystal Light ou Tang 48 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>349</b> ea. Quaker Crispy Minis Rice Cakes SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Galettes de riz Crispy Minis Quaker FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>599</b> ea. Orville Redenbacher Popping Corn SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Maïs à éclater Orville Redenbacher FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>2 for 800</b> Red Bull Energy Drinks 355 ml, SELECTED VARIETIES 08 &amp; 4 EA. Boissons énergisantes Red Bull 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 08 &amp; 49 CL.</p>	<p><b>799</b> ea. Caesar Squeezer Drink Mix 250 ml Mélange à boisson Squeezer Caesar 250 ml</p>	<p><b>1299</b> ea. Heineken Non-Alcoholic Beer 6 x 330 ml, SELECTED VARIETIES Bière désalcoolisée Heineken 6 x 330 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>1799</b> ea. Coors Edge Non-Alcoholic Beer 12 x 355 ml Bière désalcoolisée Edge Coors 12 x 355 ml</p>
<p><b>2 for 900</b> Tropicana juice SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Jus Tropicana FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>399</b> ea. Celestial Seasonings Cold Brew Iced Tea 18 ml, SELECTED VARIETIES Infusions à froid Celestial Seasonings de thé glacé 18 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>799</b> ea. Tim Hortons Instant Coffee 100 g, SELECTED VARIETIES Café instantané Tim Hortons 100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>599</b> ea. International Delight Iced Coffee Beverage 396 g, SELECTED VARIETIES Boisson de café glacé International Delight 396 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>349</b> ea. Kellogg's Cereal Bars or Pop-Tarts 125 - 304 g, SELECTED VARIETIES Barres de céréales Kellogg's ou Pop-Tarts 125 - 304 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>BUY MORE SAVE MORE!</b> <b>2 for 600</b> LESS THAN 2 PAY 4.29 EA. Crispers or Bits &amp; Bites Snacks 145 g, SELECTED VARIETIES Collations Crispers ou Méli-Mélo 145 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>299</b> ea. Pringles Chips SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Croustilles Pringles FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>299</b> ea. Essentia Alkaline Water 1L Eau alcaline Essentia 1L</p>

**I ♥ Reese's DAY MAY 18<sup>TH</sup>**

**99¢** ea.  
HERSHEY'S CHOCOLATE BARS 34 - 58 g, SELECTED VARIETIES

**449** ea.  
HERSHEY'S CHOCOLATE 160 - 230 g, SELECTED VARIETIES

**2 for 600**  
HERSHEY'S CHOCOLATE 90 - 120 g, SELECTED VARIETIES

**2 for 550**  
Maynards or Sour Patch Kids Candy 150 - 154 g, SELECTED VARIETIES  
Bonbons Maynards ou Sour Patch Kids 150 - 154 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**799** ea.  
Tate's Cookies 198 g, SELECTED VARIETIES  
Biscuits Tate's 198 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**JOIN US IN DONATING \$200,000 TO CANADIAN FOOD BANKS**

**2 for 550**  
CADBURY CHOCOLATE BARS 80 - 100 g, SELECTED VARIETIES

**5 for 550**  
CADBURY CHOCOLATE BARS 33 - 60 g, SELECTED VARIETIES

\*Cadbury is donating \$100K to select food banks in Canada. You can help raise \$100K more - \$0.10 from the purchase of displayed Cadbury products between April 3, 2024, and May 10, 2024, at participating retailers, will be donated to select food banks up to a maximum of \$100K.

# Chill out

Savour the long weekend with quick & easy meals everyone loves.

9<sup>99</sup> ea. MIKES PIZZA SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



6<sup>49</sup> ea. IRRESISTIBLES THICK CRUST PIZZA 440 g SELECTED VARIETIES



7<sup>49</sup> ea. MCCAIN PIZZA POCKETS 600 g SELECTED VARIETIES



9<sup>99</sup> ea. P.F. CHANG'S OR BERTOLLI FROZEN MEALS 624 g SELECTED VARIETIES



3<sup>99</sup> ea. IRRESISTIBLES FROZEN VEGETABLES SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



9<sup>99</sup> ea. SWANSON FROZEN MEALS SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES

# TASTIEZ

THE PERFECT LOOOOONG WEEKEND SHAREABLE BITES!

7<sup>99</sup> ea. MCCAIN TASTIEZ FROZEN SNACK SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



# More Great Savings

<p><b>9.99</b> ea. Ben's Original Converted or Long Grain Rice 2.2 kg, SELECTED VARIETIES Riz étuvé ou à grains longs Ben's Original 2.2 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>3.49</b> ea. Catelli Gluten Free or Plant Based Pasta 250-340 g, SELECTED VARIETIES Pâtes Catelli sans gluten ou à base de plantes 250-340 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>1.69</b> ea. Selection Canned Vegetables 340-390 ml, SELECTED VARIETIES Légumes Selection en conserve 340-390 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 4.00</b> Clark Beans 390 ml, SELECTED VARIETIES Haricots Clark 390 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>5.99</b> ea. Clover Leaf Sockeye Salmon 210 g, SELECTED VARIETIES Saumon sockeye Clover Leaf 210 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>3.99</b> ea. P.F. Chang's Sauce 350 ml, SELECTED VARIETIES Sauce P.F. Chang's 350 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>4.99</b> ea. Mr. Sub Sauce 375 ml, SELECTED VARIETIES Sauce Mr. Sub 375 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>4.99</b> ea. Heinz Ketchup 750 ml - 1L Buffalo Wild Wings 325 ml SELECTED VARIETIES Ketchup Heinz 250 ml - 1L Sauce Buffalo Wild Wings 325 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>4.99</b> ea. Club House La Grille Seasonings or Blends SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Mélanges ou assaisonnements La Grille Club House FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>5.49</b> ea. La Baleine Sea Salt 750 g, SELECTED VARIETIES Sel de mer La Baleine 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>3.99</b> ea. Colgin Liquid Smoke BBQ Seasoning 118 ml, SELECTED VARIETIES Assaisonnement Liquid Smoke Colgin à barbecue 118 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>5.49</b> ea. Pam Cooking Spray 113-170 g, SELECTED VARIETIES Enduit à cuisson Pam en vaporisateur 113-170 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>3.49</b> ea. I Can't Believe It's Not Butter! Margarine SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Margarine I Can't Believe It's Not Butter! FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>9.99</b> ea. Billy Bee Honey 500 g Miel Billy Bee 500 g</p>	<p><b>7.99</b> ea. Maille Dijon Mustard 500 ml, SELECTED VARIETIES Moutarde de Dijon Maille 500 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>6.99</b> ea. Nando's Peri-Peri Sauce 250 ml, SELECTED VARIETIES Sauce péri-péri Nando's 250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

## ELEVATE YOUR MORNINGS!

**5.99** ea.  
KELLOGG'S CEREAL  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

**20 BONUS MILES** when you buy 2.

**5.49** ea.  
LACTANTIA MILK  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

## ELEVATE YOUR COFFEE

Pour it. Foam it. Love it.  
• 100% DAIRY PRODUCT • OIL-FREE

**5.99** ea.  
NATREL CREAM  
1L, SELECTED VARIETIES

## PIZZA for everyone TO ENJOY

**6.99** ea.  
DR. OETKER PIZZA  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

**6.99** ea.  
DR. OETKER GIUSEPPE EASY PIZZA  
540-400 g, SELECTED VARIETIES

**8.99** ea.  
DR. OETKER RISTORANTE PIZZA  
315-370 g, SELECTED VARIETIES

**7.99** ea.

## BURNBRAE FARMS • FERMES

REAL EGGS. REAL EASY.  
Convenient, protein-packed egg products.

**3.99** ea.  
BURNBRAE EGGZGO!  
264 g

**3.49** ea.  
BURNBRAE EGG BAKES! OUCHES  
190 g, SELECTED VARIETIES

**4.49** ea.  
BURNBRAE EGG CREATIONS!  
500 g, BURNBRAE EGG BITES!  
MINI OUCHES 336 g, 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.

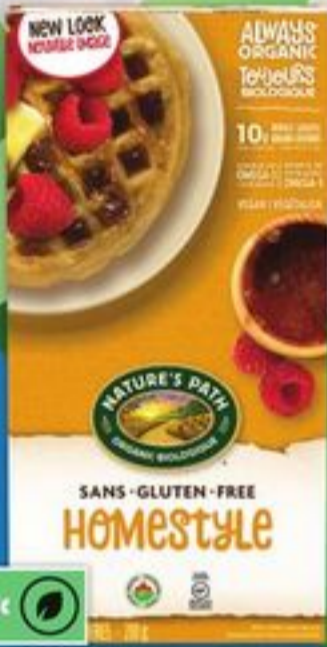
my health my choices



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.



**5.49** ea. NATURE'S PATH WAFFLES 210 g SELECTED VARIETIES

## Take a break with delicious gluten-free snacks



**4.99** ea. TASTE OF NATURE BITES 120 g SELECTED VARIETIES

**9.99** ea. KEEN SNACK BITES 255 - 270 g SELECTED VARIETIES



**4.99** ea. WALKER'S SHORTBREAD COOKIES 140 g SELECTED VARIETIES

**7.99** ea. TATE'S COOKIES 198 g SELECTED VARIETIES



**5.49** ea. ALLERGY SMART COOKIES 140 g SELECTED VARIETIES

**4.99** ea. NAIRN'S COOKIES 160 g SELECTED VARIETIES

## Tasty & gluten free - add quinoa to chickpea pasta



**4.49** ea. GOGO QUINOA QUINOA 375 g SELECTED VARIETIES

**6.99** ea. CHICKPEA PASTA 198 g SELECTED VARIETIES



**5.99** ea. TUTTI GOURMET BISCOTTI 180 g SELECTED VARIETIES

**7.49** ea. DAINTY ALL PURPOSE FLOUR 907 g



**8.99** ea. YO BAKING COFFEE CAKE MIX 595 g

**8.49** ea. BETTY CROCKER BROWNIE MIX 454 g

## Non-GMO

<p>Prana Chia Mix 250 g SELECTED VARIETIES Mélange de chia Prana 250 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Mary's Crackers 156 g SELECTED VARIETIES Craquelins Mary's 156 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>5<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Nuts to You Peanut Butter 500 g SELECTED VARIETIES Beurre d'arachide Nuts to You 500 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Lundberg Rice Cake 241 g SELECTED VARIETIES Galettes de riz Lundberg 241 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>7<sup>49</sup></b> ea.</p>
<p>Violife Sliced or Shredded Cheese 200 - 227 g SELECTED VARIETIES Fromage Violife en tranches ou râpé 200 - 227 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Shady Maple Farms Maple Syrup 375 ml SELECTED VARIETIES Sirop d'érable Shady Maple Farms 375 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>13<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Nutiva Coconut Oil 444 ml Huile de noix de coco Nutiva 444 ml</p> <p><b>14<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Pacific Foods Broth 946 ml - 1 L SELECTED VARIETIES Bouillon Pacific Foods 946 ml - 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>6<sup>49</sup></b> ea.</p>

## Organic

<p>Honest Kids Fruit Drinks 5 x 200 mL SELECTED VARIETIES Boissons fruitées Honest Kids 5 x 200 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>4<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Acropolis Balsamic Vinegar 200 ml SELECTED VARIETIES Vinaique balsamique Acropolis 200 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>9<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Halo Top Frozen Dessert 473 ml SELECTED VARIETIES Dessert surgelé Halo Top 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>7<sup>49</sup></b> ea.</p>
<p>Kiju Juice 1 L SELECTED VARIETIES Jus Kiju 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>4<sup>49</sup></b> ea.</p>	<p>Blue Monkey Coconut Water 1 L Eau de noix de coco Blue Monkey 1 L</p> <p><b>3<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Mid-Day Squares 33 g SELECTED VARIETIES, OR 2.79 EA. Mid-Day Squares 33 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2.79 CH.</p> <p><b>2 for 5<sup>00</sup></b></p>

## Vegetarian

<p>daiya VEGETABLE CRUST PIZZA 405 g PIZZA DAIYA 405 g</p> <p><b>10<sup>99</sup></b> ea.</p>	<p>Halo Top Frozen Dessert 473 ml SELECTED VARIETIES Dessert surgelé Halo Top 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p><b>7<sup>49</sup></b> ea.</p>
<p>Mid-Day Squares 33 g SELECTED VARIETIES, OR 2.79 EA. Mid-Day Squares 33 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2.79 CH.</p> <p><b>2 for 5<sup>00</sup></b></p>	

## Baby & Beauty

<p><b>BUY MORE SAVE MORE!</b></p> <p><b>6 for 15<sup>00</sup></b> LESS THAN 6 PAY 3.29 EA.</p> <p>Baby Gourmet Baby Purée 120 mL SELECTED VARIETIES Purée Baby Gourmet pour bébés 120 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>5 for 11<sup>00</sup></b></p> <p>Gerber Baby Purée 92 - 162 mL SELECTED VARIETIES OR 2.29 EA. Purée Gerber pour bébés 92 - 162 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.29 CH.</p>
<p><b>20 BONUS MILES</b> when you buy 2</p> <p><b>9<sup>49</sup></b> ea.</p> <p>Huggies Baby Wipes 168 - 192 un. SELECTED VARIETIES Lingettes Huggies pour bébés 168 - 192 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>28<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>Pampers Swaddlers Baby Diapers 58 - 96 un. SELECTED VARIETIES Couches Swaddlers Pampers pour bébés 58 - 96 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>4<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>Nivea Deodorant SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Déodorant Nivea FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>2 for 20<sup>00</sup></b> LESS THAN 2 PAY 11.99 EA.</p> <p>OGX Hair Care 384 - 385 mL SELECTED VARIETIES Soins capillaires OGX 384 - 385 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

## Household Helpers

<p><b>5 BONUS MILES</b> when you buy 1</p> <p><b>3<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>ALCAN Aluminum Foil or Reynolds Parchment Paper SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Papier d'aluminium Alcan ou papier parchemin Reynolds FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>6<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>Easy-Off Oven Cleaner or Lysol Disinfectant Spray SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Nettoyant Easy-Off pour le four ou désinfectant Lysol en vaporisateur FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>8<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>Royal Chinet Plates 40 un. SELECTED VARIETIES Assiettes Royal Chinet 40 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p><b>9<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>Energizer Batteries 2 - 8 un. SELECTED VARIETIES Piles Energizer 2 - 8 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p><b>13<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>PUREX LAUNDRY DETERGENT 4.43 L, SELECTED VARIETIES</p>	

## Get Ready for a Smooth Summer!

<p><b>12<sup>49</sup></b> ea.</p> <p>GILLETTE DISPOSABLE RAZORS 3 un., SELECTED VARIETIES</p>	<p><b>45<sup>99</sup></b> ea.</p> <p>GILLETTE FUSION RAZOR BLADES 8 un.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

**BUY \$10 IN QUICKTICKET, GET 15 AIR MILES® BONUS MILES\***

MAY 16 - MAY 30, 2024

**649** LOTTO QUICKTICKET

**\$6.00** THIS IS YOUR OFFICIAL LOTTERY TICKET

**\$4.00** THIS IS YOUR OFFICIAL LOTTERY TICKET

**15 AIR MILES**

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