

# m

## mon épicier

### profitons du looong week-end!

**5\$ de rabais**  
à l'achat d'une caisse de 12 bières Stella Artois et de homard vivant ou cuit  
un coupon par achat, par visite



**Gaspésie**

**7.75**  
/lb

HOMARD VIVANT  
ENV. 1 LB À 1.14 kg  
LIVE LOBSTER  
17.09/kg

**3X**  
vos points

Si la température le permet



**GÉANTES plus charnues**

**3.99**  
/lb



CERISES  
PRODUIT DE LA CALIFORNIE, 10.5 RANGS  
CHERRIES  
8.80/kg



**maigre**

**3.99**  
/lb

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



**20% de rabais**  
sur toutes les variétés de Platinum Angus AAA



**2.47**

CROUSTILLES LAY'S  
220-225 g, POISSABLES 130 g, BAKED 177 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAY'S POTATO CHIPS



**13.99**

CAFÉ MOULU  
VAN HOUTTE  
908 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
VAN HOUTTE GROUND COFFEE



**imbattable**  
**4.94**

FRIANDISES GLACÉES DRUMSTICK  
4 x 140 ml (100 ml) NET WT 5.61 OZ (158 g)  
GLACÉ, VRAIE CRÈME GLACÉE, 1.5 L, BEL MONTRE  
FRIANDISES GLACÉES 10/150 ml  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DRUMSTICK FROZEN TREATS

**produit d'ici**

**99¢** /lb

**TOMATES ROUGES DE SERRE**  
PRODUIT DU QUÉBEC OU  
**POMMES RED PRINCE**  
PRODUIT DU CANADA, GR 110-113  
HOTHOUSE RED TOMATOES  
OR RED PRINCE APPLES  
2,16/kg

**consultez la recette de sandwich vietnamien banh-mi**  
**cliquez ici**

**999** /lb

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

**FRÂCHEUR TRACÉABLE**  
DE LA PÊCHE À L'EMBALLAGE

**BIO**

**2/398**

**BLEUETS BIOLOGIQUES**  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE,  
170g  
ORGANIC BLUEBERRIES

**2/5\$**

**MÉLANGE DE SALADE OU LAITUE LES FERMES GOOD LEAF**  
PRODUIT DU QUÉBEC, 103 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LES FERMES GOOD LEAF SALAD MIX OR LETTUCE

**MAYONNAISE HELLMANN'S**  
710-890 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HELLMANN'S MAYONNAISE

**imbattable**

**595**

**5/9\$** ou 1,99 l'unité

**BLACK Soil - Terre NOIRE**  
27 L / 5 kg

**GARDEN Soil - Terre NOIRE**  
27 L / 5 kg

**TERRE SELECTION**  
À JARDIN, NOIRE, 27-27 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SOIL

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**199**

**BISCUITS CÉLÉBRATION LECLERC**  
180-350 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LECLERC CÉLÉBRATION COOKIES

**Cette semaine seulement**

**mon spécial appli**  
à l'achat d'une unité

**244¢**

**344¢**

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

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

Assurez-vous d'avoir des stocks. Pendant la période de promotion : Coupon « Mon spécial Appli » rachat possible seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité. Tachet d'unités supplémentaires sont à 3,44\$ l'unité. Certaines conditions s'appliquent. voir metro.ca. Prix régulier 3,99\$.

**vendredi en folie!**

**17 mai seulement**

**grosses crevettes**

**599** 7,99 le reste de la semaine

**CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE**  
IRRESISTIBLES  
SOURPELLES, 100% CRUTES  
FACILES À PÉLER, 21-25 cm, /lb, 340 g  
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP



**BURGERS DE BŒUF IRRESISTIBLES**  
SURGÈLES, 102 g (3 1/2 oz)  
SÉLECTION 1,36 kg  
MEUR-ÈTRE NATURALIA 158 g  
BELMONT 558 g  
CASA GRECQUE 4 STEAKS  
DE BŒUF 490 g, DUNHAM  
TOURNOIRS DE POULET  
2750 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES  
FROZEN BEEF BURGERS

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



**TARTARE SHAKER**  
SURGÈLE, SAUMON,  
THON, 105 g  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SHAKER TARTARE

**9.99**



**SAUCE POUR PÂTES CLASSICO**  
400-650 ml, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CLASSICO PASTA SAUCE

**3.99**



**6\$ de rabais**  
à l'achat de  
2 bouteilles

VIN ROUGE,  
BLANC OU  
ROSÉ  
750 ml, L.  
VOS SÉLECTION  
EN MAGASIN  
RED, WHITE  
OR ROSE WINE



PORTIONS  
DE POULET PANÉES  
STYLE PUB, JANES  
SURGÈLES, 100 g  
AILES DE POULET, 660 g  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JANES PUB STYLE FROZEN  
BREADED CHICKEN PORTIONS

**à partir de  
9.99**



**35% de rabais**  
sur charcuterie  
Irresistibles Artisan  
du comptoir service

CHARCUTERIES  
IRRESISTIBLES  
ARTISAN  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ARTISAN  
BELL COLD CUTS



TARTE  
CITRON-MERINGUE,  
617 g  
PIE

**5\$**



ŒUFS BLANCS SÉLECTION  
NATURELLE, CALIBRE GROS, 18 œufs  
NATURELLE, MEUR-ÈTRE BIOLOGIQUE POULES  
EN LIBERTÉ, CALIBRE MOYEN, DOIT.  
SÉLECTION WHITE EGGS

**5.59**



YOGURT  
MÉDITERRANÉE LIBERTÉ  
500 g, YOPLAIT SOURCE 0% 630 g,  
PROTÉINES 650 g, YOGOURT TUBES  
825 g, MINIMO FORTAGE CRÈME  
6760 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIBERTÉ MÉDITERRANÉE YOGURT

**15 points**

**2.99**



NOIX IRRESISTIBLES  
175-250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES NUTS  
3.99 l'unité

**Jusqu'à  
43% de rabais**



RIZ BISTROT  
EXPRESS  
BEN'S  
ORIGINAL  
240-250 g, STYLE  
ÉPICÉ, RISOTTO,  
240 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BEN'S ORIGINAL  
BISTROT EXPRESS RICE

**3/8.97**



BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA  
ARTOIS, HEINEKEN, SAPPORO  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNEES  
12/340-355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**18.99**

**5.77**

**PIZZA STEFANO FAITA**  
SOMMÈLE, 395-425 g, BRÉSISSTIBLES LÈVE-À-DU FOUR 744-829 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
STEFANO FAITA FROZEN PIZZA

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

**40** points à l'achat de 2

**produit d'ici**

**PAIN TRANCHE POM CLUB NATURE**, 520-675 g  
**BON MATIN 14 CÉRÉALES GRAINS**, 395 g  
**POM SUPERCLUB SANDWICH**, 100 g  
**Villaggio CLASSICO**, 395 g

**2.99**

**CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE**  
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAXWELL HOUSE INSTANT COFFEE

**Maxwell House**  
DÉCAFÉINÉ  
TORRÉFACTION ORIGINALE

**BIÈRE ARCHIBALD, UNIBROU, BRASSEUR DE MONTREAL, BUD LIGHT CHELADA**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
12/340-355 mL, SIMPLY SPIKED BOISSON DE MALT ALCOOLISÉE, WHITE CLAM, COORS SELTZER, CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES  
12/355 mL, PEPITO BOISSON ALCOOLISÉE, CAISSE, CANETTES 12/355 mL, 4 L, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**au choix**  
**100** points à l'achat de 2

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

**15** points

**2.77**

**SAUCE CHINOISE VH**  
240-255 mL, SAUCE SOYA 200 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
VH CHINESE SAUCE

**VH**  
SOYA SAUCE SAUCE SOYA  
PLUM PRUNES  
Dressing d'Asie • Vinaigrette

**100** points à l'achat de 2

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

**100** points à l'achat de 2

**2/64.98** ou à partir de 36.99 la caisse

**BUD LIGHT**

**BIÈRE LABATT, BUD LIGHT, MOLSON ULTRA, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
24/340-355 mL, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**100** points à l'achat de 2

**2/68.98** ou à partir de 37.99 la caisse

**BUDWEISER, MOLSON DRY**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
24/340-355 mL, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**l'événement**  
**1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$**

**OH HENRY!**  
**CARAMILK**  
**Mars**

**1\$** 10 points

**FRIANDISES CHOCOLATÉES MARS, CADBURY, NESTLÉ, HERSEY'S**  
30-60 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MARS, CADBURY, NESTLÉ, HERSEY'S CHOCOLATE TREATS

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

**40** points à l'achat de 2

**PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION**  
12 UN. SELECTION PAINS MINI HAMBURGER, 12 UN. PAIN À SANDWICH 675 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION HAMBURGER DE HOT DOG BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

**produit d'ici**

**HOT DOG**  
**HAMBURGER**

**5\$**

**PÂTES FRAÎCHES OLIVIERI**  
340 g, TORTILLINI 250 g, RAVIOLI 300 g, GNOCCHI 200-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLIVIERI FRESH PASTA

**SKILLET Gnocchi À POÊLER**  
TORTILLINI, RAVIOLI

**3\$ de rabais** à l'achat de 2 produits

**3.24**

**PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER POM**  
4-8 UN., PULLAOGON 6-12 UN., TACHON PETITS GÂTEAUX 6-12 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM HOT DOG OR HAMBURGER BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

**produit d'ici**

**JOS LOUIS**  
L'ORIGINAL THE ORIGINAL

**20** points

**4\$**

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

**CROQUE NATURE**  
RECETTE ORIGINALE

**FROSTED FLAKES**  
BOUILLONNE SANS SUCRER

**5\$**

**JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRE IRRESISTIBLES**  
1.5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES REFRIGERATED ORANGE JUICE

**4\$**

**NOIX DE CAJOU PLANTERS**  
AMANDES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PLANTERS CASHEWS

**PLANTERS**  
LÉGEREMENT SALES  
Noix de cajou

**metro.ca**

**MON ÉPICERIE EN LIGNE**

**COMMANDEZ EN LIGNE ET GAGNEZ  
DU TEMPS, ON LIVRE CHEZ VOUS!**

**ÉCONOMISEZ**

**60** \$

15\$ de rabais sur vos  
4 premières commandes\*

CODES PROMO

**FRAIS1  
FRAIS2  
FRAIS3  
FRAIS4**



**Magasinez maintenant**

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

dites bonjour à

# 3000

valeur de  
**24\$**

points de bienvenue\*



en savoir plus



moi

# des fruits et légumes

**20 points**

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

FRAISES  
PRODUIT DES É.-U.  
CAT. NO. 1, 454 g ou  
MÛRES  
IMPORTÉES DU  
MEXIQUE, 170 g  
STRAWBERRIES  
OR BLACKBERRIES

**sac de 3 unités**

POIVRONS DE SERRE DE COULEURS VARIÉES  
PRODUIT DU CANADA, 3 un.  
HOTHOUSE ASSORTED COLOR PEPPERS

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

produit bnc

**2/5\$**

**couronne**

COURONNE DE BROCOLI  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉE DU MEXIQUE  
BROCCOLI CROWN

**extra gros**

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

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

**jumbo**

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

CANTALOUPE  
IMPORTÉ DU GUATEMALA, GR 6  
CANTALOUPE

**20 points**

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

HARICOTS VERTS  
PRODUIT DES É.-U.  
GREEN BEANS  
7,69/kg

AUBERGINES  
PRODUIT DES É.-U.  
ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE  
EGGPLANTS  
4,39/kg

**1<sup>99</sup>** /lb

CROÛTONS IRRÉSISTIBLES  
PRODUIT DES É.-U.  
345 g, VIGN VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES  
CROÛTONS

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

Attitude  
Mélange de légumes  
et multigrains  
Chesse & garlic  
Fromage & oil

POMMES DE TERRE  
BBO PARFAITE  
PRODUIT DU QUÉBEC, PAKET 4  
BBO PARFAITE POTATOES

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

produit bnc

BBQ PARFAITE

**gros format**

**prix spécial**

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

Attitude  
MÉLANGE DE SALADE AVEC  
GARNITURES ATTITUDE  
PRODUIT DES É.-U. 345 g, VIGN VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ATTITUDE SALAD MIX WITH TOPPINGS

**prix membre**

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

Attitude  
SPRING MIX  
MÉLANGE  
PRINTEMPS  
CAESAR  
CÉSAR

**6 variétés**

TREMPETTE  
MARZETTI  
PRODUIT DES É.-U.  
340 g, VIGN VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MARZETTI DIP

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

Marzetti  
ailon à la française  
Marzetti  
ranch  
Marzetti  
pour légumes

## metrogo! préparés en magasin

**gros plateaux**

**5 variétés disponibles**

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

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES  
AVEC DU SANS TREMPETTE, 1,92-4,44, VIGN VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRUIT OR VEGETABLE TRAY

**16 variétés disponibles**

**à partir de**

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

BROCHETTES DE LÉGUMES  
LÉGUMES COUPÉS, 275-425 g,  
VIGN VARIÉTÉS EN MAGASIN  
VEGETABLE BROCHETTES

MANGUES MIEL (ATAULFO) GR 14-16 HONEY (ATAULFO) MANGOS

**2/5\$**



**2.49** /lb

COURGETTES IMPORTEES DU MEXIQUE ZUCCHINI SQUASHES 5.49/kg

CHOU-FLEUR PRODUIT DES E.-U. ET/OU IMPORTE DU MEXIQUE. CAT. No 1, GR 12 CAULIFLOWER

**4.99** ch.



CAROTTES COUPEES PELEES PRODUIT DES E.-U. CAT. No 1, 340 g PEELLED BABY-CUT CARROTS

**1.99**



**BIO**

produit d'ici

consultez la recette de gnocchi crémeux aux champignons

cliquez ici



**2/5\$** ou 2,99 ch.

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

sac de 3 lb



25 points

**4.99**

ORANGES NAVEL SANS PÉPINS SACS 3 lb SEEDLESS NAVEL ORANGES

**BIO**



**1.99** /lb

WASHINGTON

POMMES ROYAL GALA OU GRANNY SMITH BIOLOGIQUES CAT. CESTA DE FANTASIE, GR 100-113 ORGANIC APPLES 4.39/kg

produits du Québec

produit d'ici

hommage aux producteurs du Québec

CONCOMBRES ANGLAIS SANS PÉPINS PRODUIT DU QUÉBEC SEEDLESS ENGLISH CUCUMBERS

**2/4\$** moyens



**BIO** au même prix



tomaté!



**3.99** /lb

TOMATES HEIRLOOM PRODUIT DU QUÉBEC HEIRLOOM TOMATOES 8.80/kg

Tomaté! c'est le fruit d'un dur labeur et d'une formidable détermination de partager notre passion de la tomate originelle et de sa culture pour assurer une alimentation de grande qualité et riche en couleurs et en saveurs.



**3.99**

POUSSES LES FERMES GOOD LEAF 50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LES FERMES GOOD LEAF SHOOTS



GERMES DE LUZERNE AQUA FUCHSIA PRODUIT DU QUÉBEC, 75 g AQUA FUCHSIA ALFALFA SPROUTS

**2.49**



TOMATES BELLA OU GUSTATIVES PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, 200-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BELLA OR GUSTATIVES TOMATOES

**3.99**



**9.99**

TOFU MAGIQUE LOONNIE CUISINE PRODUIT DU QUÉBEC, 431 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LOONNIE CUISINE MAGIC TOFU



1,75 L

**3.99**

JUS HÉRITAGE 77 PRODUIT DU QUÉBEC, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HÉRITAGE 77 JUICE



# viandes de qualité



rabais de **1\$**/lb tout l'été



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**3.99** /lb

**PORC HACHÉ MAIGRE**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND PORK, ECONOMIC PACK  
8,80/kg



SAUCISSES FRAÎCHES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRESH SAUSAGES



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**3.49** /lb

**PILONS DE POULET FRAIS**  
HAUTS DE CUISSES DE POULET FRAIS AVEC OS.  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS, ECONOMIC PACK  
7,69/kg



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**9.99** /lb

**BIFTECKS TOURNEOS**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BEEF TOUNEDOS STEAKS,  
ECONOMIC PACK  
22,02/kg



coupe canoë

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

**4.99** /lb



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**6.99** /lb

**CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK BACK RIBS,  
ECONOMIC PACK  
15,41/kg



**ÉPAULE DE PORC DE PALETTE DÉOSSÉ**  
BONELESS PORK SHOULDER  
BLADE ROAST  
11,00/kg

**4.99** /lb

## BOEUF VIEILLI À SEC 30 JOURS MINIMUM

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

★★★★★

- ★ Une texture exquise
- ★ Une tendreté inégalée
- ★ Un goût sublime en bouche

Notre choix ultime en matière de viande

**20%** de rabais sur toute la variété de viandes vieilles

BIFTECK DE CÔTES DE BOEUF PLATINUM ANGUS AAA (VIEILLI)  
PLATINUM ANGUS AAA BEEF RIB STEAK

## comme au resto

**16.99**

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES B.B.Q. BÂTON ROUGE  
585 g  
BÂTON ROUGE B.B.Q. COOKED PORK BACK RIBS

**7.99**

EFFILOCHÉ DE PORC B.B.Q. BÂTON ROUGE ENTièrement CUIT, AVEC SAUCE B.B.Q. 385 g  
BÂTON ROUGE COOKED BBQ PULLED PORK

**5.99** /lb

POULET CRAPAUDINE SCORES ENV. 1,3 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SCORES BUTTERFLIED CHICKEN 13,21/kg

**12.99**

BOEUF AU JUS ÉMINCÉ BÂTON ROUGE 400 g  
BÂTON ROUGE SLICED BEEF AU JUS

**13.99**

BÂTONNETS DE FROMAGE MIKES SURGELÉS, 530 g  
MIKES FROZEN CHEESE STICKS

**19.99**

HORS-D'OEUVRE LA CAGE SURGELÉS, TOUS POUR UN, 610 g  
LA CAGE FROZEN HORS D'OEUVRE

**SCORES**  
POULET ET CÔTES LEVÉES

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

TOUS POUR UN!  
610 g



# poissons et fruits de mer



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

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

qualité  
tartare

DARNES DE THON  
TUNA STEAKS  
35.25/kg

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

VOTRE FUMOIR

FILET DE SAUMON  
FUMÉ À CHAUD  
ARTISANAL  
VOTRE VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ARTISANAL HOT SMOKED SALMON  
20.37/lb

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



PAVÉS DE SAUMON  
TRUQUEROS DE SAUMON  
BISTÉ DE SAUMON, FILETS  
DE SAUMON ASSAISONNÉS.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON PORTIONS,  
ECONOMIC PACK  
38.56/kg

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



SALADE DE GOBERGE  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK  
17.61/kg

économisez  
**1\$**  
/lb  
sur le prix régulier  
à l'achat d'une salade  
fraîche prête à servir  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
**7<sup>99</sup>** /lb



ESCARGOTS AU BEURRE  
À L'AIL, DOM  
SURGÉLÉS, 85 g  
DOM ESCARGOTS  
WITH GARLIC BUTTER

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



OEUVES  
DE HOMARD  
SURGÉLÉES,  
NON CUITES  
LOBSTER TAILS

**4/26\$**  
ou 7.99  
l'unité



FILETS DE POISSON  
BLUE WATER  
SURGÉLÉS, 400-725 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BLUE WATER FISH FILLETS

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



SAUMON  
BIOLOGIQUE DOM  
SANS PEAU, ENV. 200 g  
DOM ORGANIC SALMON  
27.17/lb

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



GROSSES  
CREVETTES  
AIL ET FINES  
HERBES  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉES, NON-CUITES,  
AVEC CARAPACE, 340 g  
IRRESISTIBLES GARLIC  
AND HERB LARGE SHRIMP

**10<sup>99</sup>**  
prix membre  
**9<sup>99</sup>**



PENNE OU  
RISOTTO AUX  
FRUITS DE MER  
MARINA  
DEL REY  
SURGÉLÉE, 680 g  
MARINA DEL REY SEAFOOD  
PENNE OR RISOTTO

**15<sup>99</sup>**  
prix membre  
**14<sup>99</sup>**

## découvrez notre nouvelle variété de fruits de mer et de crevettes

Irresistibles

**10\$ et moins**

CREVETTES OU FRUITS DE MER IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, 340-454 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES SHRIMP OR SEAFOOD

## délicieuses entrées

Irresistibles

SHRIMP  
ONION NESTS - NIDS D'OIGNONS  
ET CREVETTES  
10 PETITES

NIDS D'OIGNONS  
ET CREVETTES  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, 10 UN.  
IRRESISTIBLES  
SHRIMP & ONION NESTS

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

COURONNE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 284-600 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP RING

à partir de  
**6<sup>99</sup>**

LES HORS-D'ŒUVRE  
CRISPY CALAMARI  
COOKED - CUISTS  
CALMARS  
CROUSTILLANTS  
SALT & PEPPER  
SEASONED  
SEL ET POIVRE

CALMARS  
CROUSTILLANTS  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, SEL POIVRE, 340 g  
IRRESISTIBLES  
CRISPY CALAMARI

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

CREVETTES À  
LA NOIX DE COCO  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE  
CRUÛ COCO, 454 g  
IRRESISTIBLES  
COCONUT SHRIMP

**55**  
points

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

SAUMON  
ATLANTIQUE FUMÉ  
IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉ, TRANCHÉ, 300 g  
IRRESISTIBLES  
SMOKED ATLANTIC SALMON

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

# boulangerie

BEIGNES  
2700-330 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**349**  
2 unités

CROISSANTS  
6-12 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CROISSANTS

**479**  
4 unités

DAMOISES  
4/100-85 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAMOISES

**599**  
4 unités

PREMIERE MOISON

TORSADES  
4/75-80 g, FEUILLETES  
4/70 g, CHOCOLATINES  
CHOCOLAINES 4/60 g  
BROSCHES 4/70 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWISTS

**à partir de 649**  
4 unités

Selection

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

**à partir de 749**

Inesistibles

GÂTEAU  
500-750 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAKE

**2099**

## pains briochés

à partir de **469**

PAIN BRIOCHE TRANCHÉ  
500 g, PAINS À HAMBURGERS 100-1000g BRIOCHE, 4-8 un.,  
PETITS PAINS BRIOCHÉS 12 un.  
SLICED Brioche BREAD

consultez la recette de hamburgers aux trois fromages [cliquez ici](#)

PAIN PLAT NAAN  
710-240 g, MINI NAAN  
404 g, PAIN SANDWICH  
NAAN CARRÉ 300 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NAAN FLATBREAD  
Voir réduction sur recipe de cuisine

**2/7\$**  
ou 3,99 l'unité

MEJICANO

produit d'ici

TORTILLAS  
400 g, STILLE  
BONNETS 564 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TORTILLAS

**549**

Inesistibles

MINI-ECLAIRS  
SUKRELLÉ, 455 g  
PROFITEROLS 300-400 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINI ECLAIRS

**999**  
prix spécial  
prix membre **899**

BISCUITS  
10/20 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COOKIES

**599**  
10 unités

PREMIERE MOISON

BAGUETTE FRANÇAISE  
10/20 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE

**25 points**  
**à partir de 329**

PREMIERE MOISON

PAIN TRANCHÉ  
PAIN DE CAMPACHE 950 g,  
CARRÉ AUY CANNEBERGES 575 g  
SLICED BREAD

**649**

# charcuterie

et mets préparés

ÉMINCÉ DE JAMBON OU DE POITRINE DE DINDE SÉLECTION 175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

SELECTION SHAVED HAM OR TURKEY BREAST  
**à partir de**  
**5.49**



PEPPERONI CASERTA ROMA TRANCHE, 375 g ROMA CASERTA PEPPERONI  
**6.99**



SIMILI-POULET TRANCHE GASPÉSIEN SALAMI, PEPPERONI, BOLOGNE, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GASPÉSIEN SLICED MOCK CHICKEN  
**5.49**



PÂTÉ DE CAMPAGNE OU DE FOIE PLAISIRS GASTRONOMIQUES TERRE, MOUSSE, 225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES COUNTRY STYLE OR LIVER PÂTÉ  
**à partir de**  
**4.29**



CRETONS À L'ANCIENNE SÉLECTION 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION OLD-FASHIONED CRETONS  
**6.79**

JAMBON PROSCIUTTO TRANCHÉ SAN DANIELE PROSCIUTTO FUMÉ, 100 g, MASTRO SALAMI 125-150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAN DANIELE SLICED PROSCIUTTO HAM



**à partir de**  
**5.99** 40 points



HUMMUS FONTAINE SANTÉ TARTINA, TROQUETTE, 250-280 g, HUMMUS COCKTAIL, 227 g, SAUCE CRÉMEUSE À L'AIL, 225 ml, LANTANA HUMMUS, 283 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FONTAINE SANTÉ HUMMUS  
**4.49**



SALADE ST-HUBERT 454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT SALAD  
**25 points**  
**à partir de**  
**4.79**



SAUCE ST-HUBERT 300-450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT SAUCE  
**20 points**  
**3.49**



TROUSSE SCHNEIDERS 75 g, LUNCH MATE 90-120 g, PEPPERETTES 60 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SCHNEIDERS SNACK KIT  
**3.99**



FÈVES À TABLE! 450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
À TABLE! BEANS  
**25 points**  
**4.49**



SOUPE OU POTAGE COMMENSAL 600 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COMMENSAL SOUP  
**6.99** prix spécial  
**5.99** prix membre

## fromages d'ici

BRIE BRISE DU MATIN ALEXIS DE PORTENEUF 125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ALEXIS DE PORTENEUF BRISE DU MATIN BRIE CHEESE

petit format à petit prix  
**4.99**



FROMAGE GOUDA IRRESISTIBLES ARTISAN 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES ARTISAN GOUDA CHEESE  
**7.49**



FONDUE PARMESAN LA PAYSANNE VINI FORME PARMESAN 100 g, LA FROMAGERIE, 450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA PAYSANNE PARMESAN FONDUE  
**à partir de**  
**4.79**

## à découvrir dans les Laurentides

FROMAGE FERMIER BIO LE RASSEMBLEU LE RASSEMBLEU ORGANIC FARMSTEAD CHEESE 24,00/lb

**5.29** le 100 g



FROMAGE BIOLOGIQUE LE FOU DU ROY LAIT DE VACHE LE FOU DU ROY ORGANIC CHEESE 30,80/lb

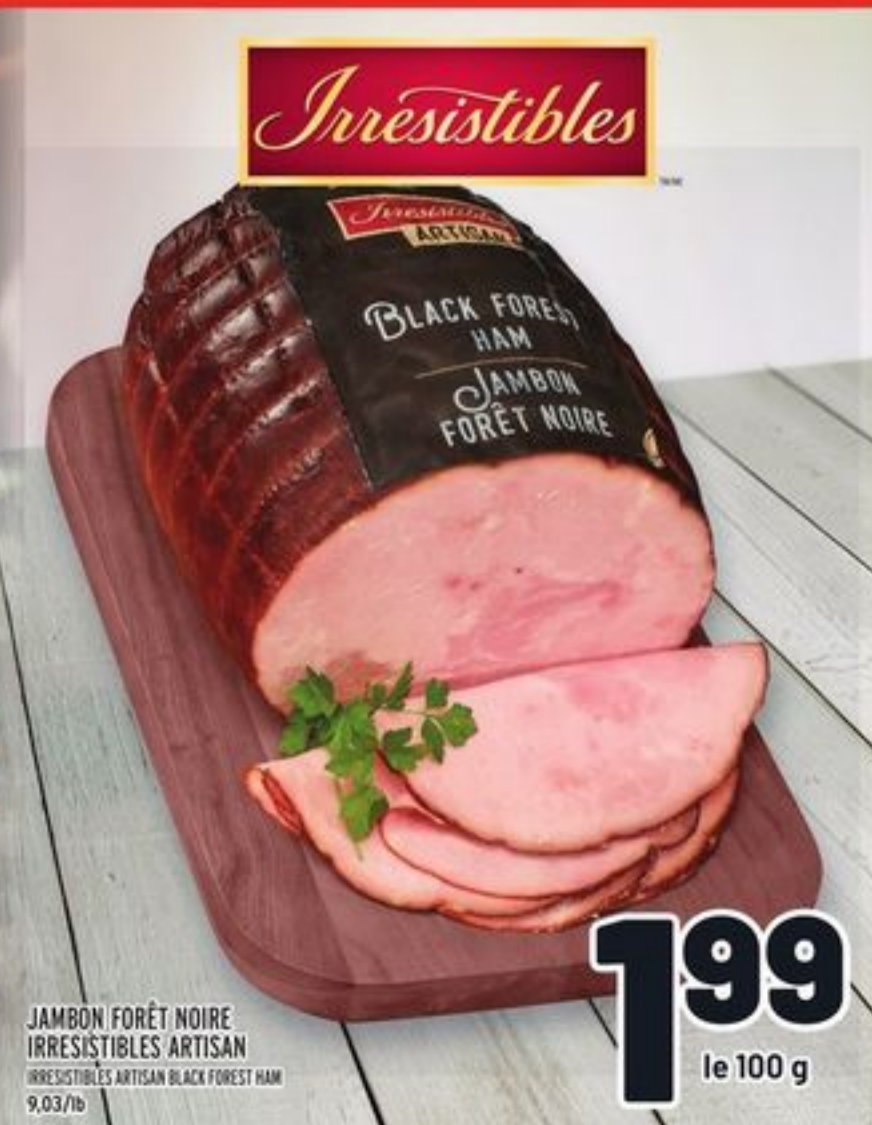
**6.79** le 100 g



essayez la recette de panini grillé au jambon forêt noire



consultez la recette cliquez ici



JAMBON FORÊT NOIRE IRRESISTIBLES ARTISAN IRRESISTIBLES ARTISAN BLACK FOREST HAM 9,03/lb

**1.99** le 100 g

chef  
**martin juneau**  
pour **metrigo!**

**nouveau**  
**3 plats**  
**à savourer**  
**dès maintenant**



MARTIN JUNEAU,  
CHEF EXÉCUTIF METRIGO

**50 points**

**50 points**

**50 points**

**3\$ de rabais**

**C'EST NOUVEAU! chez metrigo**

**au choix**

**999**

**50 points**

**MACREUSE DE VEAU BRAISÉE AU VIN ROUGE ET GRAINS DE POIVRE VERT**  
AVEC CAROTTES, PANUS ET POMMES DE TERRE  
GRELOTS RÔTIS, 290 g  
BRAISED VEAL FLAT IRON IN RED WINE AND GREEN PEPPERCORNS

**KEFTAS DE BOEUF AUX ÉPICES LIBANAISES**  
AVEC UN MOUTIL DE LENTILLES AU LAIT DE COCO ET COURGE  
AVEC BUN CHEY, 400 g  
BEEF KEFTA WITH LIBANESE SPICES

**BOULETTES DE DINDE ET DE QUINOA**  
AVEC SAUCE AUX ABRICOTS ET COUSCOUS ARI  
LÉGÈRES RÔTIS ET AUX FRUITS SÈCHES, 400 g  
TURKEY AND QUINOA MEATBALLS

**metrigo!** prêt-à-manger pour gourmands pressés **préparés en magasin**

sélections de la semaine

obtenez **10%** de rabais et plus sur produits sélectionnés

**3 à 4** portions par repas!



**pâté au poulet**  
8 po



**sauce à la viande**



**lasagne**



**poulet au cari avec couscous**



**kit mini burgers de poulet croustillant**

solutions sur le pouce!



**SALADE DE CHOU CRÉMEUSE VÉGÉ**  
SALADE DE PÂTES À LA GRECQUE VÉGÉ.  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
VEGIE CREAMY COLESLAW SALAD, ECONOMIC PACK  
à partir de 7,21/lb



à partir de **159** le 100 g



**PLANCHE DE FROMAGES CLASSIQUE** 400 g, SPÉCIALITÉ 290 g  
CHEESE PLATE



à partir de **1199**



**SOUS-MARIN PIZZA** 295 g  
PIZZA SUBMARINE **699** l'unité



**SOUS-MARIN BANH MI** 250 g  
BANH MI SUBMARINE **749** l'unité



**WRAP POULET CÉSAR BACON** 220 g  
CHICKEN CÉSAR BACON WRAP **799** l'unité



**CROISSANT AU BEURRE JAMBON** 160 g  
BUTTER CROISSANT **599** l'unité

préparez vos **matinées**

**749**

JUS D'ORANGE  
REFRIGERÉ SIMPLY  
2,4 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SIMPLY REFRIGERATED ORANGE JUICE



SMOOTHIE  
EVIVE  
SURGÉLÉ, 405 g  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
EVIVE SMOOTHIE

**999**

BOISSON  
DE SOYA  
BIOLOGIQUE  
NATUR-A  
1,9 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
NATUR-A ORGANIC  
SOY DRINK

**399**

TISANES TWININGS  
THE EN SACHETS, 20 mL  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWININGS HERBAL TEA

**499**

**399**

prix membre

LAIT  
PURFILTRÉ  
LACTANTIA  
1 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LACTANTIA  
PURIFILTRE MILK

**15**  
points

**329**

CÉRÉALES  
GRANOLA  
LA FOURMI  
300 g, NUTRIBROWN  
GRANOLA 50 g,  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LA FOURMI  
GRANOLA CEREAL

**1249**

CAFÉ EN  
GRAINS  
OU MOULU  
BRÛLÉRIES  
FARO  
400-454 g, BIO  
300 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BRÛLÉRIES FARO  
COFFEE BEANS  
OR GROUND COFFEE

**1199**

PRODUIT  
LAITIÈRE SANS  
LACTOSE  
NATREL  
NATREL PLUS LAIT, 2 L,  
NATREL CHÈVRE À CÂFÉ,  
1 L, OUBON, NATREL  
CRÈME FOUETTÉE 225 g,  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
NATREL LACTOSE  
FREE DAIRY PRODUCT

**599**

TARTINADE ORIGINALE  
LACTANTIA  
427 g, 5019-40, 227 g  
LACTANTIA ORIGINAL SPREAD

**299**

BEURRE  
D'ARACHIDE  
JIF  
ADAMS, 300 g,  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
JIF PEANUT BUTTER

**499**

MÉLANGE  
À MUFFINS  
QUAKER  
À BISCUITS, 900 g,  
FARINE D'AVOINE 700 g,  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
QUAKER MUFFIN MIX

**499**

GAUFRES EGGO  
KELLOGG'S  
SURGÉLÉES, 200 g  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S EGGO FROZEN WAFFLES

**399**

PÂTE RÉFRIGÉRÉE  
PILLSBURY  
À BISCUITS, BRÛCHES,  
CHOUSSIGNES, 363-496 g  
CROÛTES À TARTES 400 g  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY  
REFRIGERATED DOUGH

**20**  
points

**399**

FROMAGE  
LA VACHE QUI RIT  
400 g, BABYBEL MINI-FROMAGES  
140 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THE LAUGHING COW CHEESE

**799**

**tout pour  
le BBQ**

FROMAGE EN  
TRANCHES SELECTION  
200-230 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SLICED CHEESE

**499**

CHEDDAR  
DOUCE MANZANILLA  
SALADA - PEANUT BUTTER  
1,4 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**2/7\$**

SESAME  
SEED B BUNS  
HAMBURGER  
GRAINES DE SESAME  
PAINS GÉANTS  
À HOT-DOG OU  
À HAMBURGER  
IRRÉSISTIBLES  
8 ut., VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES HOT DOG  
OR HAMBURGER  
MANHATTAN BUNS  
Vos réduction  
sur reçu de caisse

**2/7\$**  
ou 4,49\$  
l'unité

OLIVES  
MANZANILLA  
FARCIES  
MIEUX-ÊTRE  
375 mL, SELECTION  
CORNICHOIS SUCRÉS  
375 mL, PIMENTÉS EN  
HONDELLES FORTES 750 mL  
LIFE SMART STUFFED  
MANZANILLA OLIVES

**299**

CROÛTILLES  
MISS VICKIE'S  
200-200 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MISS VICKIE'S POTATO  
CHIPS

**25**  
points

**449**

ORIGINAL RECIPE  
RECETTE ORIGINALE  
30 g

**999**

RELISH VERTE SUCRÉE  
SELECTION  
375 mL, MOUTARDE, JAUNE 400 mL  
SELECTION GREEN SWEETENED RELISH

**179**

MÉLANGE À MARINADE  
LA GRILLE CLUB HOUSE  
28 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLUB HOUSE LA GRILLE MARINADE MIX

**150**

BURGER  
FRIES  
SAUCE À BURGER OU  
À FRITES  
IRRÉSISTIBLES  
275 mL  
IRRÉSISTIBLES  
BURGER OR FRIES SAUCE

**2/6\$**

SAUCE FITCOOK  
RED OR WHITE WINE, 200 mL  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FITCOOK SAUCE

**999**

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

MAYO ÉPICÉE  
DIC ANN'S  
500 mL, VOS  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DIC ANN'S SPICY MAYO

**599**

ENDUIT  
ANTIADHÉSIF  
POUR CUISSON  
PAM  
12,5 FL. OZ., VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
PAM COOKING SPRAY

**599**

**gratuit**

à l'achat de deux  
bouteilles de

SAUCE B.B.Q. FIREBARNS  
200 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FIREBARNS B.B.Q. SAUCE

Valeur de  
**5,99\$**

VOS RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

VIN ROUGE  
OU BLANC  
LE BARBECUE,  
BOB LE CHEF,  
750 mL,  
VOS SÉLECTION  
EN MAGASIN  
RED OR WHITE WINE

ANNONCÉES À  
**12,99\$ ch.**

ALUMINIUM FOIL  
PAPIER D'ALUMINIUM  
50'

**349**

PAPIER D'ALUMINIUM  
SELECTION  
50 pl., 7,62 m  
SELECTION ALUMINIUM FOIL

GOBELETS  
SELECTION  
25-40 ml,  
BOIS, ASSIETTES  
EN FIBRE DE CANNE,  
15-40 ml,  
SELECTION ECO  
VAISSELLE  
COMPOSTABLE  
12-15 ml,  
SELECTION CUPS

**399**

**Knorr** *Salsiches*  
**Knorr** *Salsiches*  
**Knorr** *Salsiches*

**199** PLAT D'ACCOMPAGNEMENT KNORR SIDEKICKS 120-167 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. KNORR SIDEKICKS SIDE DISH

**799** RIZ INSTANTANÉ MINUTE RICE 12-14 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MINUTE RICE INSTANT RICE

organisez vos fins de **journées**

**Doritos** **Tostitos**

**40** points à l'achat de 2

**2/850**

CROUSTILLES TORTILLA DORITOS 155-230 g. TORTITOS 155-230 g. CROUSTILLES AMISÉES 150-210 g. MAGS SOUTÈRES 100 g. MUFFLES CROUSTILLES 180-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DORITOS TORTILLA CHIPS

**GALA** craquelins cuits au four

**299** prix spécial

**garden vegetable légumes du jardin**

**249** prix membre

CRAQUELINS SELECTION 225-250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION CRACKERS

**StHubert** **BBQ** **StHubert** **RAGÔUT**

**3/5\$** MÉLANGE À SAUCE ST-HUBERT ENY 29-57 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. ST-HUBERT SAUCE MIX

**429** PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU SELECTION 14-22 TRANCES, 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION PROCESS CHEESE FOOD

**Healthy Choice** **POWER BOWLS** **PF CHANG'S**

**449** DÎNER MIKES 250-275 g. COMMERCIAL 250-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MIKES FROZEN DINNER

**599** DÎNER BOL ÉNERGIE P.F. CHANG'S 302 g. HEALTHY CHOICE 242-289 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. P.F. CHANG'S POWER BOWL DINNER

**Cordon Bleu** **RAGÔUT DE BOULETTES**

**449** RAGÔUT CORDON BLEU 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CORDON BLEU STEW

**PARIS PÂTE** **PÂTE À SANDWICH**

**249** PÂTE À SANDWICH PARIS PÂTE 78 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PARIS PÂTE SANDWICH SPREAD

**AYLMER** **SOUPE AUX TOMATES**

**2/222** SOUPE AUX TOMATES AYLMEY 234 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. AYLMEY TOMATO SOUP

**15 points**

**299** SAUCE TABASCO 57 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. TABASCO SAUCE

**CHEEZ-IT** **ORIGINAL**

**15 points**

**299** CRAQUELINS CHEEZ-IT 191-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CHEEZ-IT CRACKERS

**Snack pack**

**249** POUDING EN COUPE SNACK PACK 4 ml. COUPE À LA GELÉE 4199 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SNACK PACK PUDDING CUP

**30 points**

**549** PEPSI, COKE BOUT. CONSIGNÉES 6/710 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SOFT DRINK

pour vous **rafraîchir**

**99¢** EAU DE SOURCE GAZEIFIEE ESKA 1 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. ESKA CARBONATED SPRING WATER

**399** EAU DE SOURCE NATURELLE SELECTION 24/500 ml. SELECTION NATURAL SPRING WATER

**549** EAU PÉTILLANTE FRUITÉE SELECTION 12/255 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION FRUITY SPARKLING WATER

**899** BOISSON GAZEUSE 1642 6/275 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. 1642 TONIC

**649** EAU DE SOURCE GAZEIFIEE MONTELLIER 6/711 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MONTELLIER CARBONATED SPRING WATER

**449** BOISSON RÉFRIGÉRÉE SIMPLY LIMONADE 1,5 L. SIMPLY REFRIGERATED DRINK

**329** BOISSON FRUITÉE 2 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. FRUITÉ DRINK

**35 points**

**699** BOISSON AU SAU PELLEGRINO 6/250 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SAN PELLEGRINO SPARKLING DRINK OR WATER

**799** BOISSON ÉNERGISANTE REDBULL 4/250 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. REDBULL ENERGY DRINK

**2199** BOISSON SPORTIVE GATORADE 24/571 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GATORADE SPORT DRINK

**1499** JUS SELECTION 40/200 ml. SELECTION JUICE

**1299** BOISSON PÉTILLANTE NON ALCOOLISÉE CHERRY RIVER 6/250 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CHERRY RIVER NON-ALCOHOLIC SPARKLING DRINK

**849** BIÈRE DÉSALCOOLISÉE SELECTION 12/355 ml. VOIR SELECTION EN MAGASIN. BEER



# les essentiels

**ASSOUPLISSEUR DE TISSUS BOUNCE**  
100-200 ml, BOUNNY 1.90-2.63 L, GAIN 2.63 L.  
DÉTARGEANT POUR LA LESSIVE 2.6 L.  
GAIN, DOUNNY REHAUSSÉUR DE PARFUM, 379 g.  
BOUNCE FABRIC SOFTENER



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

**PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION, ECO**  
12 ROLLEAUX VOILES, 8 ROLLEAUX TROPLES.  
ESSUIE-TOUT DE PAPIER 2-6 ROLLEAUX.  
PAPIERS MOUCHOIRS 6/80-100.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



**7<sup>49</sup>**

**finish**  
35 TABLETTES  
ALL IN 1 PASTILLES LAVE-VAISSELLE  
FINISH POWERBALL  
26-28 UN. NETTOYANT POUR LA MACHINE 3 UN.  
JET-SPRAY AGENT DE RINÇAGE 500-621 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



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

**ATTITUDE**  
DÉTARGEANT POUR LA VAISSELLE  
ATTITUDE LIQUIDE 700 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ATTITUDE DÉTACHANT LIQUIDE 300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



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

**Pampers baby dry**  
75 points



**31<sup>99</sup>**

**HUGGIES simply clean.**  
FRAGRANCE FREE  
LINGETTES HUMIDES HUGGIES 300-304 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HUGGIES WET WIPES



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

**GLAD**  
FILETS LONGS 45 x 26  
26-52 UN. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GLAD CARRAGE BAGS



**7<sup>49</sup>**

**AIR WICK**  
ESSENTIAL OILS  
PURIFICATEUR D'AIR À L'HUILE AIR WICK 2700 ml, VAPORISATEUR AUTOMATIQUE 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AIR WICK OIL AIR FRESHENER



**11<sup>49</sup>**

**NETTOYANT TOUT USAGE PINE-SOL**  
4 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PINE-SOL ALL PURPOSE CLEANER



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

**NETTOYANT ATTITUDE**  
800 ml (34 L), VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ATTITUDE CLEANER



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

**NETTOYANT POUR SURFACE DE CUISSON CERAMA BRYTE**  
404-404 ml, TAMPON NETTOYANT 1 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CERAMA BRYTE COOKING SURFACE CLEANER



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

**DÉTACHANT POUR LA LESSIVE RESOLVE OXI-ACTION**  
625 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RESOLVE OXI-ACTION STAIN REMOVER



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

**SENSODYNE**  
DENTIFRICE SENSODYNE 75-100 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SENSODYNE TOOTHPASTE



**5<sup>29</sup>**

**SHAMPOING TRESemme**  
REVITALISANT, 828 ml, PRODUITS COIFFANTS 236-430 ml, 210-311 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TRESemme SHAMPOO



**35 points**  
**6<sup>99</sup>**

# pâtes inspirantes

**GNOCCHI DELVERDE**  
500 g  
DELVERDE GNOCCHI



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

**PÂTES ALIMENTAIRES DELVERDE**  
250-450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DELVERDE PASTA



**2/5 \$**

**CRÈME SURE SELECTION, MIEUX-ÊTRE**  
500 g, FROMAGE COTTAGE 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, LIFE SMART SOUR CREAM



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

**NOUILLES DE RIZ BLUE DRAGON**  
250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BLUE DRAGON RICE NOODLES



**20 points**  
**3<sup>49</sup>**

**PÂTES ALIMENTAIRES FAVUZZI**  
500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FAVUZZI PASTA



**25 points**  
**4<sup>99</sup>**

**PÂTES VÉGÉTALES CATELLI**  
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CATELLI PLANT-BASED PASTA



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

**CHAPELURE PASTENE**  
425 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PASTENE BREAD CRUMBS



**4<sup>29</sup>**

**PESTO IRRESISTIBLES**  
270 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES PESTO



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

**FROMAGE RAPÉ SELECTION**  
300 g, IRRESISTIBLES 270 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SHREDED CHEESE



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

**THON PÂLE SELECTION**  
170 g, ASSAISONNÉ 85 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION LIGHT TUNA



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

**PRÉPARATION BELSOY**  
CRÈMEUSE DE SOJA, 250 ml  
BELSOY PRÉPARATION



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

**COULIS DE TOMATES IRRESISTIBLES**  
PASTATA, 400 ml  
IRRESISTIBLES STRAINED TOMATOES



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

**LÉGUMES SELECTION**  
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION VEGETABLES



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

**LÉGUMES SELECTION**  
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION VEGETABLES



**2<sup>29</sup>**

**LÉGUMINEUSES CEDAR**  
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CEDAR LÉGUMES



**1<sup>99</sup>**

**VINAIGRETTE MAISON ORPHÉE**  
240-250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAISON ORPHÉE SALAD DRESSING



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

j'économise plus avec

**moi**

**Crème à café 10%** **Crème à cuisson 15%**

**prix spécial 349**  
**prix membre 299**

CRÈME SÉLECTION 15%, 10%, 473 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION CREAM

**McCafé** 100% ETHICAL SOURCEL ARABICA BEANS

**prix spécial 1099**  
**prix membre 999**

12 CAPSULES DE CAFÉ McCAFÉ. CAFÉ WILLIAM, 8-CUP (240 mL). VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. McCAFÉ COFFEE CAPSULES

**GO GO SQUEEZ** sans sucre ajouté pomme pomme

**prix spécial 399**  
**prix membre 349**

COLLATIONS AUX POMMES GO GO SQUEEZ 470g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GO GO SQUEEZ APPLE SNACK

**Poulet General Tao Chicken**

**prix spécial 299**  
**prix membre 249**

DÎNER IRRESISTIBLES, MIEUX-ÊTRE. SURGÊLÉ, 230-250g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLES, LIFE SMART FROZEN DINNER

**sac de 1 lb**

**prix spécial 399**  
**prix membre 299**

LIMES SAC 1 lb LIMES

**sac de 3 lb**

**prix spécial 549**  
**prix membre 499**

OIGNONS JAUNES VIDALIA. PRODUIT DES E.-U., SAC 3 lb. VIDALIA YELLOW ONIONS

**French Cancan** **prix spécial 449**  
**prix membre 399**

MAÏS SOUFFLÉ FRENCH CANCAN 130-254g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. FRENCH CANCAN POPCORN

**Dentalife Chews** **prix spécial 399**  
**prix membre 349**

GÂTERIES POUR CHIENS DENTALIFE PURINA 172-240g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PURINA DENTALIFE DOG TREATS

**Habitant Fraises**

**prix spécial 449**  
**prix membre 399**

CONFITURE HABITANT TARTINADE LÉGÈRE, 500 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. HABITANT JAM

**DAINTY BASMATI**

**prix spécial 699**  
**prix membre 649**

RIZ BASMATI DAINTY JASMIN, 900g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAINTY BASMATI RICE

**POP-CORN SHRIMP - CREVETTES**

**prix spécial 1599**  
**prix membre 1499**

CREVETTES POPCORN IRRESISTIBLES, CHIPS, 700g. IRRESISTIBLES POPCORN SHRIMP

**ROSETTES DE BŒUF**

**prix spécial 949**  
**prix membre 899**

ROSETTES DE BŒUF NATURE OU ASSASONNÉES. FORMAT ÉCONOMIQUE. BEEF PINWHEELS, ECONOMIC PACK

**Schnitzel** CHICKEN CUTLET ESCALOPE DE POULET

**prix spécial 1599**  
**prix membre 1499**

ESCALOPES DE POULET OU DE PORC SCHNITZEL SCHNEIDERS SURGÊLÉS, 450g. SCHNEIDERS FROZEN SCHNITZEL CHICKEN OR PORK CUTLETS

**BOCCONCINI**

**prix spécial 799**  
**prix membre 749**

BOCCONCINI COCKTAIL IRRESISTIBLES 2/20g. IRRESISTIBLES COCKTAIL BOCCONCINI CHEESE

**Mini Gâteaux au Fromage**

**prix spécial 1099**  
**prix membre 999**

MINI GÂTEAUX AU FROMAGE 320-350g. MINI MOUSSE 300g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MINI CHEESECAKES

# Alfèz

DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUSES SAVEURS DU MOYEN-ORIENT

MÉLANGE À FALAFEL AL'FEZ  
STYLE LIBANAIS, 150 g  
COUSCOUS AUX ÉPICES  
MOROCCAINS 200 g  
AL'FEZ FALAFEL MIX  
**4.49**

FALAFEL MIX  
MÉLANGE À FALAFEL  
STYLE LIBANAIS  
150 g

COUSCOUS  
AUX ÉPICES  
MOROCCAINS  
200 g

TAHINI NATUREL  
AL'FEZ  
150 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
AL'FEZ NATURAL TAHINI  
**3.99**

SAUCE À CUISSON  
AL'FEZ  
400 mL, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
AL'FEZ COOKING SAUCE  
**5.29**

# FRANK'S RedHot

LE MÉLANGE PARFAIT DE SAVEUR ET DE PIQUANT

SAUCE FRANK'S RED HOT  
354 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRANK'S REDHOT SAUCE  
**4.49**

ASSAISONNEMENT CLUB HOUSE  
100-99 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLUB HOUSE SEASONING  
**4.99**

Ajoute du piquant à vos mets préférés

ESSAYEZ-LES SUR LA VIANDE, LE POP-CORN ET LA PIZZA

\*Reg TM/MD McCormick Canada.

# FAITES VOTRE PROPRE ENSEMBLE

**6/19\$<sup>†</sup>**  
ou 3,89 l'unité

CANETTES 473 mL

BLANCHE

BOCK ALE LACROIX Lot 300

archibald microbrasserie

GOOSE ISLAND

Belle Me West Coast IPA archibald

Chipie Pale Ale Rousse archibald

IPA

AUSSI OFFERT:  
FAMILLE ARCHIBALD, GOOSE ISLAND IPA, CIDRES LACROIX,  
BOCK ALE SANS ALCOOL, 473 mL

APPRECIÉZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. \*Offre valide du 16 au 22 mai 2024 dans les établissements participants ou jusqu'à épuisement des stocks. Sujet à la disponibilité des produits en magasin. Offre applicable à l'achat de six (6) canettes (473 mL) de Bock Ale sans alcool, de Goose Island IPA, des cidres Lacroix ou de la famille Archibald. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. \*\* Prix sujet à changement. Taxes et consignes en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi MD. Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

# toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit d'ICI

Beatrice LOCAL 4 L

Québon LOCAL 2% 4 L

Québon LOCAL 0% 4 L

**MOTT'S**  
**CLAMATO**  
*Caesar*

JOURNÉE  
NATIONALE DU  
**CAESAR**  
**16 MAI**

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**3<sup>99</sup>** MOTT'S® CLAMATO® ORIGINAL LÉGER, 1,89 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

Marque de commerce utilisée sous licence par Canada Dry Mott's Inc.

**40<sup>99</sup>\*** LA CAISSE DE 30 CANETTES DE 355 ML

**2/22<sup>98</sup>\*** ou 14,99\* l'unité  
LES CAISSES DE 4 CANETTES DE 473 ML

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

**36<sup>99</sup>** la caisse

À L'ACHAT DE **2**

OU 40,99\$ L'UNITÉ  
CAISSES DE 24 CANETTES OU BOUTEILLES DE 330-355 ML

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 16 au 22 mai 2024 sous réserve de la disponibilité des produits ou jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces éventualités. \*Les offres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et congé en sus. La fonction du prix de détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi.

**WHITE CLAW**  
**HARD SELTZER**

CAISSES DE 6 CANETTES

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

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

\*18 ans et plus. Taxes et congé en sus. Offre valide du 16 au 22 mai 2024. Chez les détaillants participants du Québec. Offre valide sur les White Claw Original, White Claw Surf et White Claw Surge ne sont pas inclus dans la promotion. Jusqu'à épuisement des stocks. Consommez avec modération. © 2024, T/M/C et G/M/O - marques de commerce de White Claw Seltzer Co.

**LANDSHARK**  
QUALITÉ Lager SUPÉRIEURE

CAISSE DE 12 BOUTEILLES

**18<sup>99</sup>**

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

\*18 ans et plus. Taxes et congé en sus. Offre valide du 16 au 22 mai 2024 chez les détaillants participants du Québec. Jusqu'à épuisement des stocks. Le prix de vente de la bière est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommez avec modération.

**ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE ?**

PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

**Savoir, c'est pouvoir mieux vous servir**  
Répondez à notre sondage et courez la chance de gagner **1000\$** d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les détaillants Metro participants de la province de Québec du jeudi 16 mai ou mercredi 22 mai 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux détaillants. Photos à titre indicatif seulement. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visitez programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro Inc.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, May 16th to Wednesday, May 22nd, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc.

**savourer  
le Québec  
c'est la vie**

produit  
D'ICI

**Région du  
Saguenay-Lac-Saint-Jean**

**LA MICROBRASSERIE  
DU LAC SAINT-JEAN**

élabore des recettes de bières  
depuis 2007. Fièrement établie  
à Saint-Gédéon, il s'agit du lieu  
idéal pour les touristes qui désirent  
découvrir des produits uniques  
du terroir local.



BIÈRE  
MICROBRASSERIE  
DU LAC SAINT-JEAN  
CANETTE CONSIGNÉE 473 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
MICROBRASSERIE DU LAC SAINT-JEAN BEER

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

**TOURTIÈRE DU  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN  
MICHEL BARETTE**

Dans le but de partager le  
mets traditionnel du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean, ce produit  
vous permettra de goûter à  
la «vraie» tourtière reconnue  
du Lac-Saint-Jean. En association  
avec Michel Barette, il se donne  
le «devoir» de convaincre  
la population d'adopter  
cette tourtière.



**27<sup>99</sup>**

TOURTIÈRE DU  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN MICHEL BARETTE  
SURGELÉE, BOEUF, PORC ET VEAU, 2,5 kg  
MICHEL BARETTE SAGUENAY-LAC-ST-JEAN FROZEN MEAT PIE



CRÈME GLACÉE LAITERIE DE LA BAIE  
2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAITERIE DE LA BAIE ICE CREAM

**4<sup>79</sup>**