

# metro

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

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

**1<sup>88</sup>** /lb

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

**1/2 PRICE**

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

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

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

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

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

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

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

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

Front Street Bakery  
Danish, Turnovers or Parisian Twists  
PIES OF 4-6, 300-400 g, SELECTED VARIETIES  
Danaises, chaussons ou tortades  
parisiennes Front Street Bakery  
EMB. DE 4-6, 300-400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

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

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

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

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

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

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

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

**99¢** ea.

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

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

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

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

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

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

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

**2 for 7<sup>00</sup>**

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

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

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



**3.44** ea.

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

Bleuettes CHOPINE  
PRODUIT DES É.-U., CAL. No. 1  
Clementines 2 lb  
PRODUIT DU MAROC

**1.99** ea. or /lb

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

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

**3.99** ea.

Grape, Cherry or Medley Tomatoes 1.5 lb  
PRODUCT OF ONTARIO

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

**1.99** ea.

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

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

**2.49** ea.

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

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

**4.77** ea.

Selection Bars or Shredded Cheese  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

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

**14.99** ea.

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

BEYOND BURGER  
PLANT BASED, 95% & FROZEN

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

Burgers The Keg de côte de boeuf de premier choix 852 g - 1.02 kg  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES  
Côtes de dos de porc 700 g ou  
Burgers Beyond  
À BASE DE PLANTES, 679 g, SURGÉLÉS

**2 for 12.00**

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

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

**3.99** ea.

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

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

**19.99** ea.

800 G

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

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

**9.99** ea.

Store Made Family Salads  
466 - 692 g

Salades en format familial préparées en magasin  
466 - 692 g

**2 for 6.00**

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

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

**2 for 32.00 or 18.00** ea.

pick Ontario

Annuals Hanging Baskets  
10" POT, ASSORTED COLOURS AND VARIETIES

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

# \$ New Lower Prices

**4.99** ea.

Johnsonville Sausages 375 - 500 g, SÉLECTIONNÉES  
Saucisses Johnsonville 375 - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**4.99** ea.

Johnsonville Polish Sausages 375 - 500 g, SÉLECTIONNÉES  
Saucisses Johnsonville 375 - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6.99** ea.

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

**12.99** ea.

James Ultimate Fish 530 - 615 g ou Wild Sockeye Salmon 170 g FROZEN  
Poisson Ultimes James 530 - 615 g ou Saumon sockeye sauvage 170 g SURGÉLÉES

**5.99** ea.

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

**6.99** ea.

Black Diamond Cheestrings SÉLECTIONNÉES, SÉLECTIONNÉES  
Ficello Black Diamond FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5.99** ea.

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

**2 for 6.00**

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

**2 for 4.00**

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

**2 for 6.00**

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

**2 for 6.00**

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

**2 for 7.00**

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

**2 for 8.00**

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

**2 for 3.00**

Irresistibles or Selection Chips 130 - 250 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 1,99 EA.  
Croustilles Irresistibles ou Selection 130 - 250 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 1,99 CH.

**2 for 12.00**

Bubly or Montellier Sparkling Water 10 x 350 ml, SÉLECTIONNÉES  
OU 7,49 EA.  
Eau pétillante Bubly ou Montellier 10 x 350 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 7,49 CH.

**2 for 5.50**

Jolly Rancher, Haribo, Sour Patch Kids or Maynards Candy SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 2,75 EA.  
Bonnons Jolly Rancher, Haribo, Sour Patch Kids ou Maynards FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 7.50**

Lindt or Ferrero Rocher, Chocolat Bar 50 - 100 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 3,75 EA.  
Tablettes de chocolat Lindt or Ferrero Rocher 50 - 100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 5.99**

Amy's Frozen Meal 241 - 284 g SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 2,99 EA.  
Repas Amy's surgelés 241 - 284 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 7.00**

Selection Ketchup or Pickles 750 ml - 1 L, SÉLECTIONNÉS  
OU 3,50 EA.  
Ketchup ou cornichons Selection 750 ml - 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**20% off**

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

**2 for 8.00**

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

**5.99** ea.

Arm & Hammer Laundry Detergent, Selection Scent Boosters, Fleecy Softener, Oxi Stain Remover or Clorox Bleach SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 4,99 EA.  
Détergent Arm & Hammer pour la lessive, rehausseurs de parfum Selection, assouplissant Fleecy, détachant Oxi ou javellisant Clorox FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5.99** ea.

Activia or Oikos Yogourt SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 4,99 EA.  
Yogourt Activia ou Oikos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 9.00**

Activia or Oikos Yogourt SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 4,99 EA.  
Yogourt Activia ou Oikos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,99 CH.

**2 for 8.50**

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

**6.49** ea.

Hellmann's Mayonnaise 710 - 890 ml SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 4,99 EA.  
Mayonnaise Hellmann's 710 - 890 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**13.99** ea.

Cashmere Bathroom Tissue, Sponge Paper Towels or Scotties Facial Tissue SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS  
OU 10,99 EA.  
Papier hygiénique Cashmere, essuie-tout Sponge Towels ou papiers-mouchoirs Scotties FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

# UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



SAVE  
**\$4.00**

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



AIR MILES.

**LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER**

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

## Farm Fresh Produce

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

## BUY MORE SAVE MORE!

**2 for 11.00** LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

Dole Salad Kits 198-347 g, PRODUCT OF U.S.A. SELECTED VARIETIES  
Préparations de salade Dole 198-347 g, PRODUIT DES É.-U. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 10.00** LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

Loop Cold-Pressed Juices 355 ml SELECTED VARIETIES  
Jus pressés à froid Loop 355 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**2 for 10.00** LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

Vegetable Spirals or Riced Cauliflower 340-400 g  
Spirales de légumes ou riz de chou-fleur 340-400 g

**3.79** ea.

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

**3.99** ea.

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

**6.49** ea.

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

**5.99** ea.

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

## Sliced & Diced

**8.99** ea.

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

**4.99** ea.

Cored Golden Pineapples 600 g  
Ananas dorés évidés 600 g

**12.99** ea.

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

## Flowers in Bloom

**36.99** ea.

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

**22.99** ea.

Kimberly Queen Fern 3 GALLON  
Fougère Kimberly Queen 3 GALLONS

**12.99** ea.

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

**19.99** ea.

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

## Our Butcher's Finest

**7<sup>99</sup>** /lb  
Souvlaki Skewers or Fresh Store Made Meat Kabobs  
CHICKEN, PORK OR BEEF  
17.61/kg  
Brochettes marinées à la souvlaki ou brochettes de viande fraîche préparées en magasin  
POULET, PORC OU BOEUF  
17.61/kg

**20<sup>99</sup>** /lb  
Life Smart Naturalia Grass Fed Boneless Rib Steak or Strip Loin Steak  
PRODUCT OF NEW ZEALAND  
46.27/kg  
Biftecks désossés de côte ou de contre-filet de boeuf  
Naturalia Mieux-être nourri à l'herbe  
PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE  
46.27/kg

**3<sup>49</sup>** /lb  
Fresh Chicken Leg Quarters  
7.69/kg  
Quarts de poulet frais cuisés  
7.69/kg

**2<sup>88</sup>** /lb  
Fresh BBQ Seasoned Half Chicken  
6.35/kg  
Demi-poulet frais assaisonné barbecue  
6.35/kg

**3<sup>88</sup>** /lb  
Pork Loin Chops Centre Cut  
BONE IN, VALUE PACK  
8.55/kg  
Côtelettes de porc coupe du centre  
AVEC OS, FORMAT FAMILIAL  
8.55/kg

**4<sup>99</sup>** /lb  
Medium Ground Beef Value Pack  
11.00/kg  
Boeuf haché mi-maigre en emballage économique  
11.00/kg

**7<sup>99</sup>** /lb  
Platinum Grill Angus Inside Round London Broil, Alouette or Pimwheel  
CUT FROM CANADA AAA GRADE  
17.61/kg  
Intérieur de ronde Angus Gril Platine en London Broil, alouettes ou roulades  
BOEUF CANADA AAA  
17.61/kg

**7<sup>99</sup>** /lb  
Platinum Grill Angus Boneless Inside Blade Steak Value Pack  
CUT FROM CANADA AAA GRADE  
17.61/kg  
Biftecks désossés d'intérieur de palette Angus Gril Platine en emballage économique  
BOEUF CANADA AAA  
17.61/kg

**7<sup>99</sup>** /lb  
Platinum Grill Angus Tenderized Hip Steak Value Pack  
CUT FROM CANADA AAA GRADE  
17.61/kg  
Biftecks attendris de ronde Angus Gril Platine en emballage économique  
BOEUF CANADA AAA  
17.61/kg

**29<sup>99</sup>** /lb  
Platinum Grill Angus Beef Tenderloin Steak or Roast  
CUT FROM CANADA AAA GRADE  
66.12/kg  
Filet mignon Angus Gril Platine en bifteck ou en rôti  
BOEUF CANADA AAA  
66.12/kg

## BBQ Favourites

**13<sup>99</sup>** ea.  
Leadbetters Cowboy Steaks  
FROZEN, 500 g  
Biftecks Cowboy  
Leadbetters  
SURGELÉES, 400 g

**11<sup>99</sup>** ea.  
44th Street Pork Back Ribs  
FULLY COOKED, 395 g  
SELECTED VARIETÉS  
Côtes de dos de porc 44th Street  
ENTièrement cuites, 395 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**12<sup>99</sup>** ea.  
Schneiders Smokies  
SELECTED VARIETÉS OR  
Juicy Jumbos 900 g  
Smokies Schneiders  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU  
Juicy Jumbos 900 g

**6<sup>49</sup>** ea.  
Life Smart Naturalia Pork Sausages 500 g  
SELECTED VARIETÉS  
Saucisses de porc  
Naturalia Mieux-être 500 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5<sup>99</sup>** ea.  
Marc Angelo Sausages  
FROZEN, 500 - 675 g  
SELECTED VARIETÉS  
Saucisses  
Marc Angelo  
SURGELÉES, 500 - 675 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**19<sup>99</sup>** ea.  
Marc Angelo Lamb Spiedini Skewers  
FROZEN, 400 g  
Brochettes d'agneau spiedini  
Marc Angelo  
SURGELÉES, 400 g

**11<sup>99</sup>** ea.  
Janes Unbreaded Chicken Burgers  
FROZEN, 852 g  
Burgers de poulet Janes  
non panés  
SURGELÉS, 852 g

**9<sup>99</sup>** ea.  
Al Safa Halal Beef Burgers  
FROZEN, 800 g  
Burgers de boeuf Halal Al Safa  
SURGELÉS, 800 g

**4<sup>99</sup>** /lb  
Legacy Peameal Chub  
ROLLED IN CORNMEAL  
11.00/kg  
Bacon de dos Legacy à la pièce  
RÔLÉ DANS LA SEMOULE DE MAÏS  
11.00/kg

**9<sup>99</sup>** ea.  
Lou's Kitchen Entrées  
375 - 400 g  
SELECTED VARIETÉS  
Repas Lou's Kitchen  
375 - 400 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5<sup>99</sup>** ea.  
Leadbetters Bacon  
375 g  
SELECTED VARIETÉS  
Bacon Leadbetters  
375 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**4<sup>99</sup>** ea.  
Irresistibles Chicken Breast Strips  
FULLY COOKED, 200 g  
SELECTED VARIETÉS  
Lanières de poitrine  
de poulet Irresistibles  
ENTièrement cuites, 200 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**8<sup>99</sup>** ea.  
Mandarin Entrées  
FROZEN, 400 - 460 g  
SELECTED VARIETÉS  
Repas Mandarin  
SURGELÉS, 400 - 460 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**6<sup>99</sup>** ea.  
Greenfield Breakfast Sausage  
Rounds or Links  
FROZEN, 375 g  
Rondines ou chapelets de  
saucisse à déjeuner Greenfield  
SURGELÉS, 375 g

**17<sup>99</sup>** ea.  
Pinty's Buffalo Chicken or Wings  
FROZEN, 750 - 790 g  
SELECTED VARIETÉS  
Poulet pané ou ailes de poulet  
Pinty's  
SURGELÉS, 750 - 790 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

**5<sup>99</sup>** ea.  
Watson Ridge Chicken Balls  
FROZEN, 800 g  
Boulettes de poulet  
Watson Ridge  
SURGELÉS, 800 g

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

# FOIL PACK BBQ

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

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



BONELESS

7<sup>99</sup>  
/lb  
FRESH BONELESS  
SKINLESS CHICKEN THIGHS  
VALUE PACK  
17.61/kg



10<sup>99</sup>  
ea.

IRRESISTIBLES  
SHRIMP SKEWERS  
FROZEN, 400 g  
SELECTED VARIETIES



6<sup>99</sup>  
ea.

BELLE GROVE  
PORTABELLA MUSHROOMS  
PRODUCT OF ONTARIO  
PKG OF 4



1<sup>99</sup>  
ea.

SELECTION  
ALUMINUM FOIL  
25 FT.

5<sup>99</sup>  
/lb

STORE MADE  
SAUSAGES VALUE PACK  
13.21/kg  
SELECTED VARIETIES



5<sup>99</sup>  
ea.

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



4<sup>99</sup>  
ea.

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

CLUB HOUSE  
SEASONINGS OR BLEND  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

5<sup>49</sup>  
ea.



PAM  
AVOCADO OR  
OLIVE OIL  
COOKING SPRAY  
141 g  
SELECTED VARIETIES

6<sup>49</sup>  
ea.



SWEET BABY RAY'S  
SAUCES  
425 ml  
SELECTED VARIETIES

3<sup>99</sup>  
ea.



CLUB HOUSE  
LA GRILLE MARINADE  
350 ml  
SELECTED VARIETIES

3<sup>49</sup>  
ea.



# Seafood



**3<sup>99</sup>** ea.  
Fresh Mediterranean Sea Bass Portion 110 g  
Pavés frais de bar commun de la Méditerranée 110 g



**9<sup>99</sup>** /lb  
Fresh Rockfish (Pacific Snapper) Fillets  
2,21/100 g  
Filets frais de sébaste du Pacifique  
2,21/100 g



**3<sup>49</sup>** ea.  
True Blue Maryland Crab Cakes 113 g  
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN  
Croquettes True Blue de crabe du Maryland 113 g  
SURGÉLÉES OU DÉCONGELÉES



**3<sup>99</sup>** ea.  
Selection Imitation Crab  
FLAKES OR STICKS, 227 g  
Similicrabe Selection  
FLOCONS OU BÂTONNETS, 227 g



**3<sup>99</sup>** ea.  
Store Made Salmon or Shrimp Kabobs  
FRESH OR PREVIOUSLY FROZEN, 100 g  
SELECTED VARIETIES  
Saumon ou crevettes  
sur brochettes  
préparées en magasin  
FRAS OU DÉCONGELÉES, 100 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**8<sup>99</sup>** ea.  
Store Made Seafood Sampler with Sauce  
375 g  
Sélection de fruits de mer  
préparée en magasin  
avec sauce  
375 g



**2 for 9<sup>00</sup>**  
High Liner Market Cuts 227 g  
Catch of the Day Breaded  
Filets 350 g  
FROZEN, 0,99 EA.  
Coupes du marché High Liner  
227 g  
Filets panés Frise du jour 350 g  
SURGÉLÉES, 0,99 CH.



**7<sup>99</sup>** ea.  
Minced Lobster Meat Tin  
FROZEN, 320 g  
Chair de homard émincée  
en conserve  
SURGÉLÉE, 320 g



**11<sup>99</sup>** ea.  
DOM Reserve Atlantic Smoked Salmon  
FROZEN, 200 g  
Saumon atlantique fumé  
Reserve DOM  
SURGÉLÉ, 200 g



**12<sup>99</sup>** ea.  
True North Stuffed Salmon  
227 g, FROZEN  
Saumon farci True North  
227 g, SURGÉLÉ

**Irresistibles**



**5<sup>99</sup>** ea.  
Naturalia Tilapia Fillets  
FROZEN, 400 g  
Filets de tilapia  
Naturalia  
SURGÉLÉES, 400 g



**9<sup>99</sup>** ea.  
Irresistibles Marinated Mussels  
FROZEN, 907 g  
SELECTED VARIETIES  
Moules marinées  
Irresistibles  
SURGÉLÉES, 907 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



**10<sup>99</sup>** ea.  
Irresistibles Garlic & Herb Raw Shrimp  
FROZEN, 340 g  
Crevettes aux fines herbes  
et à l'ail Irresistibles crues  
SURGÉLÉES, 340 g



**700 g**  
**12<sup>99</sup>** ea.  
Irresistibles Popcorn Shrimp  
Value Pack  
FROZEN, 700 g  
Crevettes popcorn Irresistibles  
en emballage économique  
SURGÉLÉES, 700 g

**Deli Favourites**

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

**YOUR CHOICE**  
**2<sup>99</sup>** /100 g  
**13.56/lb**

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

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

**Selection Old Fashioned Smoked Ham**  
Jambon fumé à l'ancienne Selection  
TRANCÉE AU COMPTOIR

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

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

**metro FRESH 2 GO**



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



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



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

**Cinco de Mayo Essentials**



**2 for 10<sup>00</sup>**  
Sabra Guacamole  
CLASSIC OR SPICY, 198 g  
DE 5,29 EA.  
Guacamole Sabra  
CLASSIQUE OU ÉPICÉE, 198 g  
OU 5,29 CH.



**7<sup>49</sup>** ea.  
Summer Fresh Mexican Selection Dip 500 g  
Sélection mexicaine de  
trempettes Summer Fresh 500 g



**7<sup>99</sup>** ea.  
Rojo's 5 Layer Dip 454 g  
Trempette Rojo's à 5 étages  
454 g



**5<sup>79</sup>** ea.  
Garden Fresh Tortilla Chips or Salsa  
397 g, 473 mL, SELECTED VARIETIES  
Croustilles de tortillas ou  
salsa Garden Fresh  
397 g, 473 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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

# READY MADE FAVOURITES



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

FRESH 2 GO  
HOT BBQ  
MAMMOTH CHICKEN  
1 kg

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

FRESH 2 GO  
O'AHU PINEAPPLE  
MANGO CHICKEN  
900 g



YOUR CHOICE

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

SELECTION SALADS  
454 g  
SELECTED VARIETIES



FRESH 2 GO  
MINI BEEF OR CHICKEN  
EMPANADAS  
374 g

**\$10**  
ea.



FRESH 2 GO  
PULLED PORK TACO  
LUNCH BOX  
400 g

**\$8**  
ea.



## SANDWICHES & LUNCH KITS FRESH TO GO

**2 PACK**



**\$12**  
ea.

FRESH 2 GO  
WRAPS  
2 un

**4 PACK**



**\$12**  
ea.

FRESH 2 GO  
PANINI SANDWICHES  
SELECTED VARIETIES

**4 PACK**

FRESH 2 GO  
PANUZZO  
SANDWICHES  
SELECTED VARIETIES

**\$20**  
ea.



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

# WEEKNIGHT MEAL DEALS

# 10<sup>99</sup> EACH

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



## MONDAY

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



## TUESDAY

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



## WEDNESDAY

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



## THURSDAY

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



## FRIDAY

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

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

# CINCO DE MAYO

CELEBRATE THE FLAVOURS



IRRESISTIBLES  
WILD CAUGHT  
TUNA STEAKS  
FROZEN, 340 g

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



CHOLULA  
HOT SAUCE  
150 ml  
SELECTED VARIETIES

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



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

DON PANCHO  
STREET TACOS TORTILLAS  
336 g  
SELECTED VARIETIES



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

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



IRRESISTIBLES  
CHICKEN BREAST STRIPS  
FULLY COOKED  
200 g  
SELECTED VARIETIES

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



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

LA COSTEÑA  
CANNED BEANS  
528 ml  
SELECTED VARIETIES



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

GAY LEA  
SOUR CREAM  
250 ml  
SELECTED VARIETIES



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

SELECTION  
SALSA  
650 ml  
SELECTED VARIETIES



**4<sup>77</sup>**  
ea.

SELECTION  
BARS OR SHREDDED CHEESE  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES



COCA-COLA  
SOFT DRINKS  
4 x 355 ml

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



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

WE GUAC  
GUACAMOLE  
227 g  
SELECTED VARIETIES

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

LIMES  
PRODUCT OF MEXICO



JARRITOS  
SOFT DRINK  
370 ml  
SELECTED VARIETIES

**1<sup>67</sup>**  
ea.



## Fruit Topped



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

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



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



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

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



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

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

## Lemon Treats



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

**3<sup>79</sup>** ea.



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

**3<sup>79</sup>** ea.



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

**3<sup>79</sup>** ea.



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

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



3 BONUS MILES  
when you buy 1

Mr. Kipling  
CHOCOLATE  
CHOCOLAT  
3 Spring cake slices  
à la vanille  
165 g

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



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

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



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

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

## Breakfast Essentials



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

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



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

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



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

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



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

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



Tetley  
GAIL GREY  
DECAFFEINATED  
pure Peppermint  
HERBAL TEA  
Coffea 100%

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

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



Selection  
HASHBROWNS  
RISSOLÉES  
1kg

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

Selection  
Hashbrowns  
1kg  
Pommes de terre rissolées  
Selection  
1kg



Irresistibles  
Apple Juice  
1.6 L  
Jus de pomme  
Irresistibles  
1.6 L

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



V8  
Vegetable Cocktail  
950 ml  
Cocktail de légumes  
V8  
950 ml

**3<sup>79</sup>** ea.



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

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



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

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



SELECTION  
2% COTTAGE  
FROMAGE  
Selection Cottage Cheese  
500 g, SELECTED VARIETIES  
Fromage cottage Selection  
500 g  
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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



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

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

## SNACK IT UP.

MADE WITH REAL FRUIT

iögo  
is taking over  
snack time.

iögo  
MULTI YOGURT  
16 x 100 g  
SELECTED VARIETIES

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




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

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



7 BONUS MILES  
when you buy 2

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

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

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



© 2018 METRO INC.

# Meal Makers

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

# Snacks & Beverages

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



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



CHAPMAN'S ICE CREAM  
2 L  
SELECTED VARIETIES

BUY MORE  
SAVE MORE!

2 for  
**10<sup>00</sup>**  
Less than 2  
pay 6.49 ea.

# Here's the Scoop



**6<sup>99</sup>** ea.  
CHAPMAN'S ICE CREAM  
500 ml  
SELECTED VARIETIES



MAGNUM NOVELTIES  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

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



YUKON NOVELTIES  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

BUY MORE  
SAVE MORE!

2 for  
**10<sup>00</sup>**  
Less than 2  
pay 7.99 ea.



**6<sup>49</sup>** ea.  
REAL DAIRY ICE CREAM TUBS  
1.5 L  
SELECTED VARIETIES



**4<sup>99</sup>** ea.  
SMUCKER'S SUNDAE SYRUP  
420 ml  
SELECTED VARIETIES



**6<sup>49</sup>** ea.  
NESTLE DRUMSTICK NOVELTIES  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES



2 for  
**7<sup>00</sup>**  
IRRESISTIBLES WAFFLE CONES  
12 un  
SELECTED VARIETIES

GLUTEN

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

My Health My Choices

cca

MAY IS

# CELIAC AWARENESS MONTH

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

5<sup>99</sup> ea. CROFTER'S JAM 353 ml SELECTED VARIETIES



**4<sup>49</sup>** ea. NUPASTA PASTA 210 g SELECTED VARIETIES

**9<sup>99</sup>** ea. UNBUN BREAD 340 - 350 g SELECTED VARIETIES

**3<sup>99</sup>** ea. RISE KOMBUCHA 414 ml SELECTED VARIETIES

**7<sup>49</sup>** ea. PRANA CHIA SEEDS 200 - 300 g SELECTED VARIETIES

**5<sup>99</sup>** ea. MRS. CRIMBLE'S MACAROONS 220 g SELECTED VARIETIES

**7<sup>99</sup>** ea. GLUTINO PRETZELS 400 g SELECTED VARIETIES

**5<sup>99</sup>** ea. SCHAR HONEYGRAMS BISCUITS 190 g

**4<sup>99</sup>** ea. ANGIE'S POPCORN 136 - 198 g SELECTED VARIETIES

**6<sup>49</sup>** ea. MIRACLE NOODLE 215 - 280 g SELECTED VARIETIES

**2 for 7<sup>00</sup>** or 3.79 ea. TINKYADA PASTA 280 - 340 g SELECTED VARIETIES

**8<sup>99</sup>** ea. NATURE'S NUTS ORGANIC PEANUT BUTTER 500 g

**2 for 6<sup>00</sup>** or 3.29 ea. PLUMM GOOD RICE CAKES 95 g SELECTED VARIETIES

**2 for 5<sup>00</sup>** or 2.79 ea. TRUBAR PROTEIN BAR 50 g SELECTED VARIETIES

**2 for 7<sup>00</sup>** or 3.79 ea. BOB'S RED MILL INSTANT OATMEAL 51 - 71 g SELECTED VARIETIES

Love noodles? Enjoy our gluten-free variety

# Organic

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

# Non-GMO

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



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

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



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

# Gluten-Free

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



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

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



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

**ALWAYS ORGANIC. SIMPLY DELICIOUS.**



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

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



**5<sup>99</sup>** ea. SIETE TORTILLA CHIPS 142 g, SELECTED VARIETIES  
**2 for 7<sup>00</sup>** SIETE TACO SEASONING 37 g, SELECTED VARIETIES OR 3.79 EA.

# Household Helpers

Selection  
Facial Tissues or  
Paper Towels  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



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

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



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

glade  
EMPOWER MINT  
WONDER MELON



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

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



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

Air Wick  
Fragrances or  
Essential Mist Refills  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



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

10 BONUS MILES when you buy 1  
Bosch  
Essential Mist  
Diffuser or Scented Oil Refills  
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES



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

# Pet

BUY MORE SAVE MORE!  
2 for  
**5<sup>50</sup>**  
LESS THAN 2 PAY 3.49 EA.



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



\*with greeting card coupon

carlton cards



# **metro.ca**

**YOUR ONLINE GROCERIES**

**SAVE**  
**\$40**

\$20 off on your first 2 online orders\*

PROMO CODES  
**MOM1 - MOM2**

**+ 1 MONTH  
UNLIMITED  
DELIVERY  
FOR FREE\***



**Shop Now**

\*Applicable on orders of \$75 or more. Metro.ca Unlimited Delivery 1-Month Plan must be added to cart and will be credited when promo code is entered on your first order. Offer expires May 15th, 2024. Your delivery must be scheduled before May 15th, 2024. Certain conditions apply. Details on metro.ca.



CELEBRATES  
**CINCO DE MAYO**



SCAN HERE  
for Recipe!



OLD EL PASO  
TORTILLAS OR BEANS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES

**2 for**  
**7.00**  
or 3.99 ea.



OLD EL PASO  
SEASONINGS  
24 g  
SELECTED VARIETIES

**2 for**  
**3.00**



**2 for**  
**9.00**  
or 4.99 ea.

OLD EL PASO  
DINNER KITS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES



WE HAVE YOUR FAVOURITE SNACKS & MORNING MUST-HAVES



**3 for**  
**10.00**  
or 4.69 ea.

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



**2.99**  
ea.

ANNIE'S  
NOODLES  
57 - 170 g  
SELECTED VARIETIES



GENERAL MILLS  
CEREAL  
399 - 437 g  
SELECTED VARIETIES

**4.49**  
ea.



**5.99**  
ea.

LIBERTÉ  
YOGURT TUBS  
SELECTED SIZES  
SELECTED VARIETIES