

GET VICTORIA DAY READY.



4 DAY SALE

MAY 16TH TO MAY 19TH, 2024

FRESH



2⁹⁹
/lb

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

PINT



1⁹⁹
ea.

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



2⁹⁹
ea.

Fresh Atlantic Salmon Portions 8x8 IN, 115/124 g
Rock Lobster Tail 2 oz
FROZEN
Pavés frais de saumon atlantique avec LA PEAU, 115 g OU
Queue de langouste 2 oz
SURGELÉE



2 for 10⁰⁰

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



2 for 5⁰⁰

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



4⁸⁸
ea.

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



10⁹⁹
ea.

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



2 for 9⁰⁰

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



5⁹⁹
ea.

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



19⁹⁹
ea.

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



SAVE \$5.00
16⁹⁹
ea.

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



22⁰⁰
ea.

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



2 for 32⁰⁰
OR 18.00 ea.

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

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

metro.ca



metro

2⁹⁹ /100 g

Irresistibles Artisan Black Forest Ham or Swiss Cheese
SELECTED VARIETIES, 80% SLICES, 13.56/lb
Jambon Forêt-Noire ou fromage suisse
Artisan Irresistibles
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, TRANCHÉS AU COMPTOIR, 13.56/lb

6⁸⁸ /lb

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

CUT BY OUR BUTCHER

1/2 PRICE

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

2⁴⁹ /lb

Fresh Chicken Drumsticks or Thighs or Zabihā Halāl 5.49/kg
Pilets ou hauts de cuisses de poulet Frais ou Zabihā Halāl 5.49/kg

77¢ ea.

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

2 for 6⁰⁰

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

3⁴⁹ ea.

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

2⁹⁹ ea.

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

3⁴⁹ ea.

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

2⁴⁹ ea.

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

3⁹⁹ ea.

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

12⁹⁹ ea.

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

4⁹⁹ ea.

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

4⁹⁹ ea.

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

7⁹⁹ ea. **SAVE \$7.00**

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

2⁹⁹ ea.

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

2 for 13⁰⁰

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

\$ New Lower Prices

7.99 /lb

Souvlaki Skewers or Fresh Store Made Meat Kabobs
SELECTED VARIETIES
17.61/kg

Brochettes à la souvlaki ou brochettes de viande fraîchement préparées en magasin
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
17.61/kg

4.44 /lb or ea.

Bacon
Selection Peameal Style Bacon 4.44/lb, 9.79/kg OR
Bacon Selection, Maple Leaf Top Dogs or Schneiders Red Hots 375 g, 4.44 EA.
SELECTED VARIETIES

Bacon de dos Legacy 4.44/lb, 9.79/kg OR
Bacon Selection, Top Dogs Maple Leaf ou Red Hots Schneiders 375 g, 4.44 EA.
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.49 ea.

Schneiders Peppercettes
250 - 375 g
SELECTED VARIETIES

Peppercettes Schneider's 250 - 375 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

12.99 ea.

Janes Ultimates Fish Fillets 530 - 615 g
Namuk, Smoked Wild Sockeye Salmon 170 g, FROZEN

Filets de poisson Ultimes James 530 - 615 g
Saumon sockeye sauvage Namuk fumé 170 g, SURGÉLÉS

7.99 ea.

Black Diamond Cheestrings
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Ficello Black Diamond
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Astro Multi or Olympic Tubs
Yogourt
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Yogourt Astro en emballage multiple ou Olympic en bar
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.00

Pearl Milling Company
Complete Pancake & Waffle Mix 905 g OR
Syrup 710 ml

Pearl Milling Pancake & Waffle Mix 905 g OR
Syrup 710 ml
Mélange Pearl Milling à crêpes & à gaufres 905 g OR
Sirop 710 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.49 ea.

Post Cereal
301 - 440 g, SELECTED VARIETIES

Céréales Post 301 - 440 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.49 ea.

Dr. Oetker Giuseppe Pizza
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Pizza Giuseppe Dr. Oetker
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 10.00

Magnum, Ben & Jerry's Ice Cream or Popsicle Frozen Treats
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 5.49 EA.

Crème glacée Magnum, Ben & Jerry's ou collations glacées Popsicle
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 5.49 EA.

8.99 ea.

Mr. Freeze Ice Pops or Nestlé S'mores Kit
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Sauzettes glacées Mr. Freeze ou préparation S'mores Nestlé
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5 for 5.50

Cadbury or Nestlé Chocolate Bars 33 - 40 g
SELECTED VARIETIES

Barres de chocolat Cadbury ou Nestlé 33 - 40 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Selection Peanuts, Zanders Mix or Planters Nuts
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Arachides Selection, mélange Zanders ou noix Planters
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.50

Tostitos Tortilla Chips or Salsa, Smartfood Popcorn
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES OR 4.49 EA.

Croustilles de tortillas ou salsa Tostitos, maïs soufflé Smartfood
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.49 EA.

2.99 ea.

Selection Snacks or Irresistibles Ready to Eat Popcorn
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Collations Selection ou maïs soufflé prêt à servir Irresistibles
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.00

Ocean Spray Cranberry Juice or Cocktail or Mott's Clamato Cocktail 177 - 189 L
SELECTED VARIETIES, OR 4.79 EA.

Jus de canneberges ou cocktail Ocean Spray ou cocktail Clamato Mott's 177 - 189 L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.79 EA.

2 for 7.00

Chips Ahoy!
ORIGINAL

2 for 5.00

Oasis Juice, Del Monte Nectar or Arizona Iced Tea
940 ml, SELECTED VARIETIES OR 2.89 EA.

Jus Oasis, nectar Del Monte ou nectar Arizona
940 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 2.89 EA.

18.99 ea.

Powerade Sports Drinks
24 x 591 ml

Boissons pour sportifs Powerade 24 x 591 ml

9.99 ea.

Ensure, Boost or Muscle Milk
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Ensure, Boost ou Muscle Milk
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.

Maison Perrier or Perrier Sparkling Water 8 x 330 ml
SELECTED VARIETIES

Eau pétillante Maison Perrier ou Perrier 8 x 330 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

GT's Kombucha 400 ml
Hardbite Chips or Purpleful Popcorn 120 - 150 g, SELECTED VARIETIES

Kombucha GT's 400 ml
Croustilles Hardbite ou maïs soufflé Purpleful 120 - 150 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.

Enlightened or So Delicious Frozen Dessert
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Dessert glacé Enlightened ou So Delicious
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.

Ensure, Boost or Muscle Milk
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Ensure, Boost ou Muscle Milk
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.99 ea.

Kingsford Charcoal, Banana Boat Sunscreen or Raid Insect Repellent
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Charbon Kingsford, protection solaire Banana Boat ou insecticide Raid
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10.99 ea.

Charmin Bathroom Tissue, Selection Garbage Bags or Energizer Batteries
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Papier hygiénique Charmin, sacs à ordures Selection ou piles Energizer
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

14.99 ea.

Tide or Gain Laundry Detergent, Downy Fabric Softener, Cascade Dishwasher Detergent or Swiffer Cleaning Kits or Duster
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Détergent Tide ou Gain pour la lessive, assouplissant textile Downy, détergent Cascade pour lave-vaisselle ou ens. de nettoyage ou plumbeau Swiffer
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10 BONUS MILES when you buy 2

2 for 8.00

Christie Good Thins Crackers or Cadbury Chocolate Bar
90 - 100 g, SELECTED VARIETIES

Craquelins Good Thins Christie ou barre de chocolat Cadbury 90 - 100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2

2 for 8.00

Kraft Salad Dressing
425 - 475 ml, SELECTED VARIETIES

Vinaigrette Kraft 425 - 475 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2

2 for 12.00

Liberté Yogourt or General Mills Cereal
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

Yogourt Liberté ou céréales General Mills
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



SAVE
\$7.97
on 3

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



AIR MILES.

LIMIT ONE REDEMPTION PER CUSTOMER

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

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

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

16⁹⁹ ea.

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

14⁹⁹ ea.

BUY 2 OR MORE

9⁰⁰ ea.
OR 9.99 ea.

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

WINDOWSILL POTS AVAILABLE

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

BUY 3 OR MORE

4⁰⁰ ea.
OR 4.49 ea.

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

22⁹⁹ ea.

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

21⁹⁹ ea.

Perfect for patios

STARTING AT

32⁹⁹ ea.

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

22⁹⁹ ea.

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

SHADE

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

12⁹⁹ ea.

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

12⁹⁹ ea.

22⁹⁹ ea.

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

12⁹⁹ ea.

Caladium
6" POT
Caladium
EN POT DE 6 po

SUN

Kimberly Queen Fern
3 GALLON POT

22⁹⁹ ea.

Fougère Kimberly Queen
EN POT DE 3 GALLONS

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

21⁹⁹ ea.

9⁹⁹ ea.

Rio and Samba
Dipladenia
QUART POT
VARIÉS COULEURS
Dipladenias
Rio et Samba
EN POT D'UNE PARTIE
VARIÉTÉ DE COULEURS

19⁹⁹ ea.

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

25 LB BAG

3⁰⁰ ea.

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

BLACK EARTH TERRE NOIRE

GARDEN Soil + Fertilizer À JARDIN

3-WAY This + That + Fertilizer 3 EN 1

Scotts Turf Builder Grass Seed Semence de gazon

STARTING AT

9⁹⁹ ea.

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

IN-STORE SELECTION

22⁹⁹ ea.

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

11⁹⁹ ea.

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

16⁹⁹ ea.

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

CASCADING

44⁹⁹ ea.

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

Our Butcher's Finest

4.99 /lb

Store Made Sausages Value Pack
SELECTED VARIETIES
11.00/kg

Saucisses préparées en magasin en emballage économique VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 11.00/kg

8.99 /lb

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

FRESH

NEW ZEALAND SPRING LAMB

- 100% Grass Fed
- Free Range
- Raised without antibiotics or added hormones

10.99 /lb

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

11.99 /lb

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

Gigot d'agneau frais désossé AU ROMARIN & À L'AIL AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 26.43/kg

4.49 /lb

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

Life Smart Naturalia Grass-Fed Lean Ground Beef Burgers 452g PRODUCT OF NEW ZEALAND
Burgers de bœuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être haché maigre 452g PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE

8.99 ea.

Life Smart Naturalia Grass-Fed Lean Ground Beef Burgers 452g PRODUCT OF NEW ZEALAND
Burgers de bœuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être haché maigre 452g PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE

5.99 /lb

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

8.99 /lb

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

5.49 /lb

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

2.49 /lb

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

Organic

13.99 /lb

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

12.99 /lb

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

5.99 ea.

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

5.99 ea.

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

6.99 /lb

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

10.99 ea.

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

7.99 ea.

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

8.99 /lb

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

BBQ Favourites

8.00 ea.

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

2 for 5.00

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

3.99 ea.

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

12.99 ea.

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

18.99 ea.

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

17.99 ea.

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

17.99 ea.

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

14.99 ea.

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

METRO'S PLATINUM GRILL® BEEF

is now CRSB Certified Mass Balance



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

*To learn more about the CRSB Certified program, visit: crsbcertified.ca

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



16⁹⁹ /lb

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

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



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

16⁹⁹ /lb



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

29⁹⁹ /lb

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



17⁹⁹ /lb

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



8⁸⁸ /lb

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



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

Seafood

INCLUDES

SNOW CRAB, RAW SHRIMP, LOBSTER CLAWS AND CLAMS

4.49
ea.

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

Seafood Boil
FROZEN, 2.20/100 g

9.99
/lb

Casserole de fruits de mer
SURGELÉE, 2.20/100 g

99¢
ea.

Pacific White Shrimp Skewers
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN, 55 g
Brochettes de crevettes blanches du Pacifique SURGELÉES OU DÉCONGELÉES, 55 g

3.99
ea.

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

4.99
ea.

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

7.99
/lb

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

6.99
ea.

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

9.99
ea.

Betterfish Barramundi Fillets
FROZEN, 340 g
Filets de barramundi Better Fish SURGELÉS, 340 g

11.99
ea.

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

11.99
ea.

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

8.99
ea.

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

9.99
ea.

Irresistibles Seafood Medley Mix
FROZEN, 908 g
Mélange de la mer Irresistibles SURGELÉ, 908 g

10.99
ea.

Irresistibles Coconut Shrimp
FROZEN, 454 g
Crevettes Irresistibles à la noix de coco SURGELÉES, 454 g

16.99
ea.

Irresistibles Jumbo Scallops U-10 Size
FROZEN, 300 g
Pêtoncles géants Irresistibles format U-10 SURGELÉS, 300 g

Plant-Based

PLANT-BASED

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

6.99
ea.

IMPOSSIBLE CHICKEN NUGGETS
MADE FROM PLANTS
PÉPITES DE POULET À BASE DE PLANTES
Impossible or Beyond Plant-Based Chicken Tenders or Nuggets FROZEN, 226 - 383 g
Filets ou pépites Impossible ou Beyond de poulet à base de plantes SURGELÉS, 226 - 383 g

6.99
ea.

Beyond or Impossible Plant-Based Burgers
226 g
Gallettes Beyond ou Impossible à base de plantes 226 g

6.99
ea.

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

3 BONUS MILES when you buy 1

4.99
ea.

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

8.99
ea.

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

11.99
ea.

Schneiders Pork or Chicken Schnitzel
FROZEN, 450 g
Schnitzel Schneiders de porc ou de poulet SURGELÉ, 450 g

10.99
ea.

Butterball Turkey Ham
400 g
Jambon de dinde Butterball 600 g

BUY MORE SAVE MORE!

ALL THE ESSENTIALS YOU NEED AT BETTER VALUE

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

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

Greenfield Bacon
375 g, SELECTED VARIETIES
Bacon Greenfield 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

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

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

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

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

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



© 2023 DUNLOP. 5



LET'S PATTY!

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

LIFE SMART
NATURALIA
BEEF BURGERS
FROZEN, 768 g

9⁹⁹
ea.



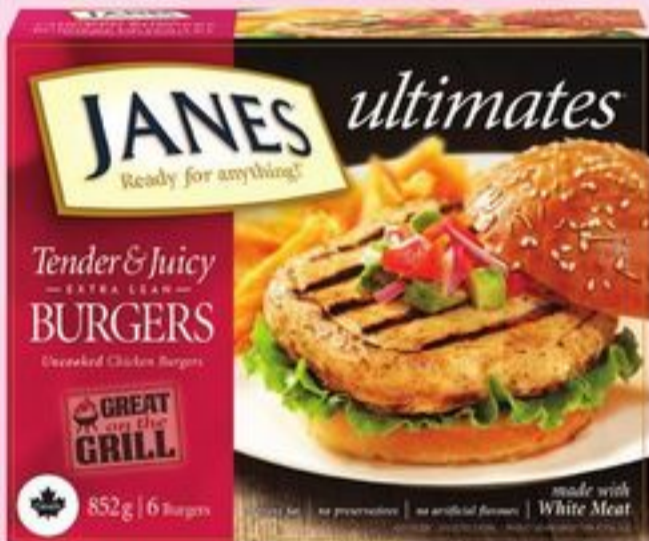
9⁹⁹
ea.

TRUE NORTH
ATLANTIC SALMON BURGERS
FROZEN, 568 g



11⁹⁹
ea.

BUTTERBALL
TURKEY BURGERS
FROZEN, 852 g



11⁹⁹
ea.

JANE'S
UNBREADED
CHICKEN BURGERS
FROZEN, 852 g



17⁹⁹
ea.

BEYOND BURGER
PLANT-BASED BURGERS
FROZEN, 678 g



4²⁹
ea.

DEMPSTER'S
SIGNATURE BUNS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



3⁹⁹
ea.

PRETZILLA
BURGER BUNS
4 pk



2 for 5⁰⁰

LARGE AVOCADOS
PRODUCT OF MEXICO



4⁴⁹
ea.

VISION GREENS
LETTUCES
PRODUCT OF ONTARIO
142 g
SELECTED VARIETIES



6⁹⁹
ea.

BELLE GROVE
PORTABELLA MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
4 pk



6⁹⁹
ea.

TRE STELLE
HALLOUMI CHEESE
200 g



6⁹⁹
ea.

KRINOS
COW OR GOAT FETA
200 g

HEINEKEN
Pairs well with:
Raclette
Mini Burgers

19⁹⁵
ea.
6 x 500 ml



CORONA EXTRA
Pairs well with:
7-Layer Summer Vegetable Dip

16⁹⁵
ea.
6 x 330 ml



GRAB A COLD ONE & RELAX

Cheers to a chilled long weekend.



16⁹⁵
ea.
6 x 473 ml

MOLSON CANADIAN
Pairs well with:
Canuck Burger



13⁹⁵
ea.
6 x 355 ml

BUD LIGHT
Pairs well with:
Grilled Watermelon and Tomato Salad
with Irresistibles Hot Chili Peppers



17⁹⁵
ea.
6 x 473 ml

MILLER LITE
Pairs well with:
BBQ Veal and
Havarti Burgers



16⁹⁵
ea.
6 x 473 ml

SLEEMAN CLEAR 2.0
Pairs well with:
Buffalo Cauliflower Burger
with Ranch Salad



19⁹⁵
ea.
6 x 473 ml

MILL ST. ORIGINAL ORGANIC LAGER
Pairs well with:
Summer Pasta Salad
with Chèvre



16⁹⁵
ea.
6 x 473 ml

COORS LIGHT
Pairs well with:
Zucchini Ribbons, Millet and
Pine Nuts with Herb Dressing

Add cider to vanilla ice cream for a tasty twist on an ice cream float.



4⁹⁹
ea.

IRRESISTIBLES ICE CREAM
1.5 L
SELECTED VARIETIES

3⁹⁵
ea.
500 ml

STRONGBOW
Pairs well with:
Apple-Brie
Pork Burgers



3⁷⁰
ea.
473 ml

POMMIES FARMHOUSE CIDER
Pairs well with:
Korean Pork and
Apple Burgers



3⁸⁵
ea.
473 ml

KW CRAFT CIDER
Pairs well with:
Veggie Beet Burger



3⁵⁰
ea.
473 ml

GROWERS HONEYCRISP APPLE CIDER
Pairs well with:
The Perfect
Grilled Organic
Chicken Burger



Cheesy Delights

5.49 ea.

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

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

5.99 ea.

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

4.49 ea.

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

Fruit Top Cakes

18.99 ea.

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

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

6.99 ea.

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

28.99 ea.

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

5.49 ea.

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

4.99 ea.

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

3.79 ea.

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

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

7.49 ea.

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

4.99 ea.

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

3.79 ea.

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

4.49 ea.

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

Deli Favourites

3.29 /100 g

Maple Lodge Chicken Breast
SELECTED VARIETIES
DELI SLICED OR SHAVED, 14.92/76
Poitrine de poulet Maple Lodge
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
TRANCHEES OU ÉMANCEE AU COMPTOIR, 14.92/76

2.99 /100 g

Brandt Kolbassa Sausage Coil or Meat Loaf
DELI CUT, 13.56/76
Collier de saucisson kolbassa ou pain de viande Brandt
COUPÉES AU COMPTOIR, 13.56/76

2.99 /100 g

Laffeur Extra Lean Cooked Ham
DELI CUT, 13.56/76
Jambon cuit Laffeur extra maigre
TRANCHE AU COMPTOIR, 13.56/76

3.99 /100 g

Balderson Cheddar Cheese
DELI CUT, 18.30/76
PRICES AS MARKED
Fromage cheddar Balderson
COUPÉ AU COMPTOIR, 18.30/76
PRIX TELS QU'INDIQUÉS

2.49 /100 g

when you buy 500 g or more

Frico Medium or Mild Gouda
DELI CUT, 11.29/76, PRICES AS MARKED
2.99/100g WHEN YOU BUY LESS THAN 500g
Gouda Frico mi-doux ou doux
COUPÉ AU COMPTOIR, 11.29/76
PRIX TELS QU'INDIQUÉS
2.99/100g à L'ACHAT DE MOINS DE 500 g

5.49 ea.

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

6.49 ea.

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

7.49 ea.

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

6.99 ea.

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

7.79 ea.

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

5.49 ea.

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

3.99 ea.

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

5.79 ea.

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

6.79 ea.

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

7.79 ea.

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

10.49 ea.

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

metro
FRESH
2 GO

STONE BAKED AND DELICIOUS

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

14⁹⁹
ea.

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



*WALK IN ONLY

READY-MADE FAVOURITES



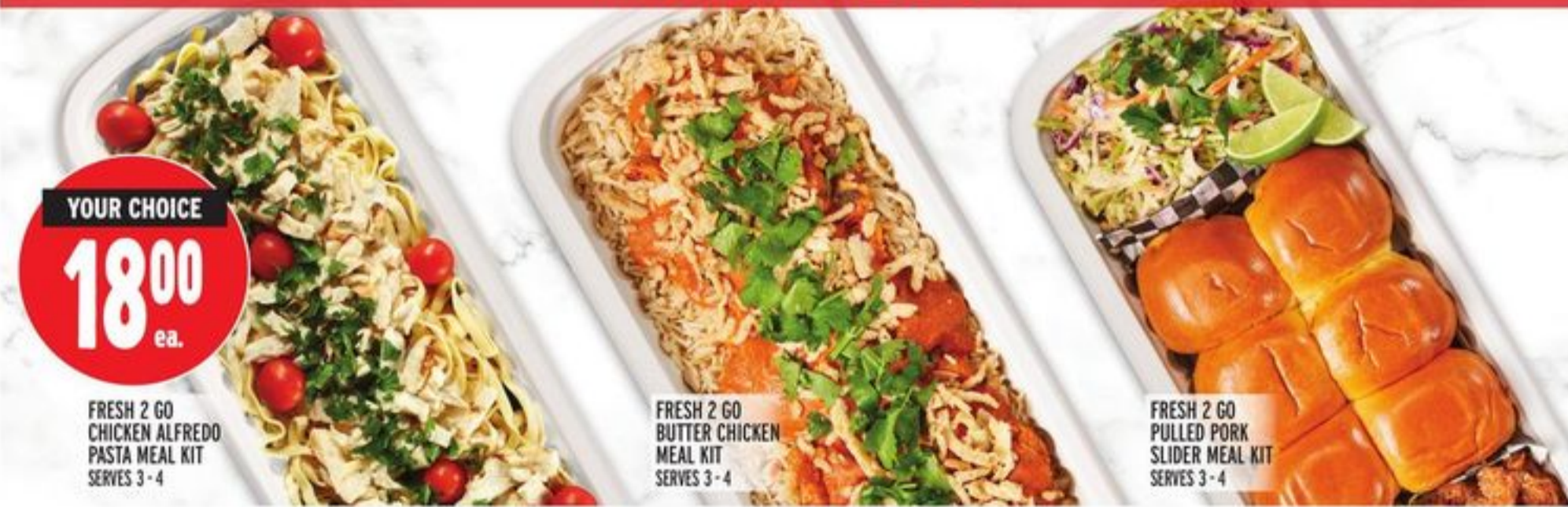
YOUR CHOICE
7⁰⁰
ea.

FRESH 2 GO
ROAST BEEF ON ONION BUN
205 g

FRESH 2 GO
CHEESY TURKEY BAGEL CLUB
1 un

FRESH 2 GO
WHISKEY CHICKEN TENDER WRAP
1 un

READY MEALS



YOUR CHOICE
18⁰⁰
ea.

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

FRESH 2 GO
BUTTER CHICKEN
MEAL KIT
SERVES 3-4

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

FRESH SALADS



YOUR CHOICE
2⁴⁹
/100 g

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

COME VISIT OUR DELI
SERVICE COUNTER

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

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

Snacks & Beverages

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

I ♥ Reese's DAY MAY 18TH

HERSHEY'S CHOCOLATE BARS 99¢ ea.
14 - 58 g, SELECTED VARIETIES

2 for 600
HERSHEY'S CHOCOLATE 160 - 230 g, SELECTED VARIETIES

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

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

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

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

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

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

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

Chill out

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

9⁹⁹ ea. MIKES PIZZA SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



6⁴⁹ ea. IRRESISTIBLES THICK CRUST PIZZA 440 g SELECTED VARIETIES



7⁴⁹ ea. MCCAIN PIZZA POCKETS 600 g SELECTED VARIETIES



9⁹⁹ ea. P.F. CHANG'S OR BERTOLLI FROZEN MEALS 624 g SELECTED VARIETIES



3⁹⁹ ea. IRRESISTIBLES FROZEN VEGETABLES SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



9⁹⁹ ea. SWANSON FROZEN MEALS SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES

TASTIEZ

THE PERFECT LOOOOONG WEEKEND SHAREABLE BITES!

7⁹⁹ ea. MCCAIN TASTIEZ FROZEN SNACK SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES



More Great Savings

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

ELEVATE YOUR MORNINGS!

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

5.49 ea.
LACTANTIA MILK
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

ELEVATE YOUR COFFEE

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

5.99 ea.
NATREL CREAM
1L, SELECTED VARIETIES

PIZZA for everyone TO ENJOY

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

7.99 ea.
DR. OETKER PIZZA
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

BURNBRAE FARMS • FERMES

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

3.99 ea.
BURNBRAE EGGZGO!
264 g

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

4.49 ea.
BURNBRAE EGG CREATIONS!
500 g
BURNBRAE EGG BITES!
MINI OUCHES 336 g
SELECTED VARIETIES

GLUTEN

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

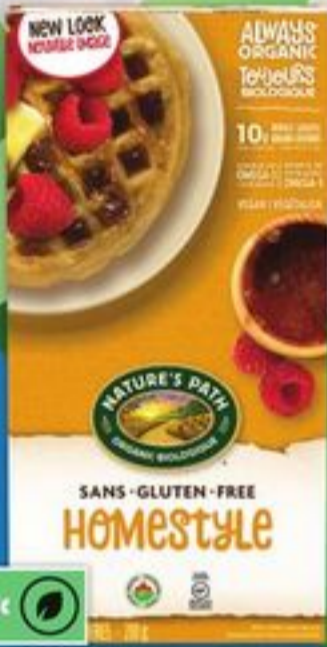
my health my choices



MAY IS

CELIAC AWARENESS MONTH

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



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

Take a break with delicious gluten-free snacks



4.99 ea. TASTE OF NATURE BITES 120 g SELECTED VARIETIES
9.99 ea. KEEN SNACK BITES 255 - 270 g SELECTED VARIETIES

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

7.99 ea. TATE'S COOKIES 198 g SELECTED VARIETIES

5.49 ea. ALLERGY SMART COOKIES 140 g SELECTED VARIETIES

4.99 ea. NAIRN'S COOKIES 160 g SELECTED VARIETIES

Tasty & gluten free - add quinoa to chickpea pasta



4.49 ea. GOGO QUINOA QUINOA 375 g SELECTED VARIETIES
6.99 ea. CHICKPEA PASTA 198 g SELECTED VARIETIES

5.99 ea. TUTTI GOURMET BISCOTTI 180 g SELECTED VARIETIES

7.49 ea. DAINTY ALL PURPOSE FLOUR 907 g

8.99 ea. XO BAKING COFFEE CAKE MIX 595 g

8.49 ea. BETTY CROCKER BROWNIE MIX 454 g

Non-GMO

<p>Prana Chia Mix 250 g SELECTED VARIETIES Mélange de chia Prana 250 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>	<p>Mary's Crackers 156 g SELECTED VARIETIES Craquelins Mary's 156 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5⁹⁹ ea.</p>	<p>Nuts to You Peanut Butter 500 g SELECTED VARIETIES Beurre d'arachide Nuts to You 500 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>	<p>Lundberg Rice Cake 241 g SELECTED VARIETIES Galettes de riz Lundberg 241 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7⁴⁹ ea.</p>
<p>Violife Sliced or Shredded Cheese 200 - 227 g SELECTED VARIETIES Fromage Violife en tranches ou râpé 200 - 227 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>	<p>Shady Maple Farms Maple Syrup 375 ml SELECTED VARIETIES Sirop d'érable Shady Maple Farms 375 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>13⁹⁹ ea.</p>	<p>Nutiva Coconut Oil 444 ml Huile de noix de coco Nutiva 444 ml</p> <p>14⁹⁹ ea.</p>	<p>Pacific Foods Broth 946 ml - 1 L SELECTED VARIETIES Bouillon Pacific Foods 946 ml - 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>

Organic

<p>Honest Kids Fruit Drinks 5 x 200 mL SELECTED VARIETIES Boissons fruitées Honest Kids 5 x 200 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>	<p>Acropolis Balsamic Vinegar 200 ml SELECTED VARIETIES Vinigre balsamique Acropolis 200 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>9⁹⁹ ea.</p>	<p>Halo Top Frozen Dessert 473 ml SELECTED VARIETIES Dessert surgelé Halo Top 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7⁴⁹ ea.</p>
<p>Kiju Juice 1 L SELECTED VARIETIES Jus Kiju 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁴⁹ ea.</p>	<p>Blue Monkey Coconut Water 1 L Eau de noix de coco Blue Monkey 1 L</p> <p>3⁹⁹ ea.</p>	<p>Mid-Day Squares 33 g SELECTED VARIETIES, OR 2.79 EA. Mid-Day Squares 33 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2.79 CH.</p> <p>2 for 5⁰⁰</p>

Vegetarian

<p>daiya VEGETABLE CRUST PIZZA 405 g PIZZA DAIYA 405 g</p> <p>10⁹⁹ ea.</p>	<p>Halo Top Frozen Dessert 473 ml SELECTED VARIETIES Dessert surgelé Halo Top 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7⁴⁹ ea.</p>
<p>Mid-Day Squares 33 g SELECTED VARIETIES, OR 2.79 EA. Mid-Day Squares 33 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2.79 CH.</p> <p>2 for 5⁰⁰</p>	

Baby & Beauty

<p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>6 for 15⁰⁰ LESS THAN 6 PAY 3.29 EA.</p> <p>Baby Gourmet Baby Purée 120 mL SELECTED VARIETIES Purée Baby Gourmet pour bébés 120 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>5 for 11⁰⁰</p> <p>Gerber Baby Purée 92 - 162 mL SELECTED VARIETIES OR 2.29 EA. Purée Gerber pour bébés 92 - 162 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.29 CH.</p>
<p>20 BONUS MILES when you buy 2</p> <p>9⁴⁹ ea.</p> <p>Huggies Baby Wipes 168 - 192 un. SELECTED VARIETIES Lingettes Huggies pour bébés 168 - 192 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>28⁹⁹ ea.</p> <p>Pampers Swaddlers Baby Diapers 58 - 96 un. SELECTED VARIETIES Couches Swaddlers Pampers pour bébés 58 - 96 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>4⁹⁹ ea.</p> <p>Nivea Deodorant SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Déodorant Nivea FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 20⁰⁰ LESS THAN 2 PAY 11.99 EA.</p> <p>OGX Hair Care 384 - 385 ml SELECTED VARIETIES Soins capillaires OGX 384 - 385 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

Household Helpers

<p>5 BONUS MILES when you buy 1</p> <p>3⁹⁹ ea.</p> <p>ALCAN Aluminum Foil or Reynolds Parchment Paper SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Papier d'aluminium Alcan ou papier parchemin Reynolds FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>6⁹⁹ ea.</p> <p>Easy-Off Oven Cleaner or Lysol Disinfectant Spray SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Nettoyant Easy-Off pour le four ou désinfectant Lysol en vaporisateur FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>8⁹⁹ ea.</p> <p>Royal Chinet Plates 40 un. SELECTED VARIETIES Assiettes Royal Chinet 40 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>9⁹⁹ ea.</p> <p>Energizer Batteries 2 - 8 un. SELECTED VARIETIES Piles Energizer 2 - 8 un. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>13⁹⁹ ea.</p> <p>PUREX LAUNDRY DETERGENT 4.43 L, SELECTED VARIETIES</p>	

Get Ready for a Smooth Summer!

<p>12⁴⁹ ea.</p> <p>GILLETTE DISPOSABLE RAZORS 3 un., SELECTED VARIETIES</p>	<p>45⁹⁹ ea.</p> <p>GILLETTE FUSION RAZOR BLADES 8 un.</p>
---	---

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

MAY 16 - MAY 30, 2024

649 LOTTO QUICKTICKET

\$6.00 THIS IS YOUR OFFICIAL LOTTERY TICKET

\$4.00 THIS IS YOUR OFFICIAL LOTTERY TICKET

15 AIR MILES

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

metro.ca

YOUR ONLINE GROCERIES

**ORDER ONLINE AND
SAVE TIME, WE DELIVER!**

SAVE

\$80

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

PROMO CODES

**1FRESH
2FRESH
3FRESH
4FRESH**



Order Now

*Conditions apply. Details at metro.ca.