

metro



Irresistibles Artisan Montreal Smoked Beef
 DELI SLICED OR SHAVED, 13.56/lb
 Smoked meat Montréalais de boeuf Artisan Irresistibles
 TRANCHÉ OU ENMÊCÉ AU COMPTOIR, 13.56/lb

2⁹⁹ /100 g



BONELESS SKINLESS

Fresh Boneless Skinless Chicken Breast Value Pack
 10.76/kg
 Poitrines de poulet fraîches désossées sans la peau en emballage économique
 10.76/kg

4⁸⁸ /lb



Irresistibles Emmental Cheese
 DELI CUT, PRICES AS MARKED, 9.95/lb
 Fromage emmental Irresistibles
 COUPÉ AU COMPTOIR, PRIX TELS QU'INDIQUÉS, 9.95/lb

1/2 PRICE



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

Fresh Lamb Shoulder Chops Regular or Souvlaki Marinated Value Pack
 NEW ZEALAND SPRING LAMB
 11.00/kg
 Tranches fraîches d'épaule d'agneau en emballage économique
 RÉGULIÈRES OU MARINÉES À LA SOUVLAKI AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
 11.00/kg

4⁹⁹ /lb



PLATINUM GRILL ANGUS

Platinum Grill Angus Boneless Inside Blade Steak Value Pack or Roast
 CUT FROM CANADA AAA GRADE
 13.21/kg
 Intérieur de palette Angus Grill Platine désossé en emballage économique de biftecks ou en rôti
 BŒUF CANADA AAA
 13.21/kg

5⁹⁹ /lb



Dempster's 100% WHOLE GRAINS
 12 GRAIN
 NO ARTIFICIAL PRESERVATIVES

Rudolph's RYE BREAD or Dempster's Whole Grain Breads
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 OR 3.49 EA.
 Pain de seigle Rudolph's ou pain Whole Grains Dempster's
 FORMATS SÉLECTIONNÉS
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.49 CH.

2 for 6⁰⁰



Front Street Bakery Muffins
 PKG OF 6, 540-684 g, SELECTED VARIETIES
 Muffins Front Street Bakery
 CMH DE 6, 540-684 g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁶⁹ ea.



Fresh Atlantic Salmon Steaks or Wild Canadian Haddock Fillets Value Pack
 MIN 900 g, 2.21/100 g
 Darnes fraîches de saumon atlantique ou filets frais d'aiglefin sauvage du Canada
 EN EMBALLAGE ÉCONOMIQUE, MIN. 900 g, 2.21/100 g

9⁹⁹ /lb



Gatorade Sports Drinks
 8 X 355 ml, 4 X 591 ml, SELECTED VARIETIES, OR 6.99 EA.
 Boissons Gatorade pour sportifs
 8 X 355 ml, 4 X 591 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 6.99 CH.

2 for 11⁰⁰



Kraft Singles Original Cheddar Original
 No Artificial Colors or Flavors

PHILADELPHIA ORIGINAL Cream Cheese
 PHILADELPHIA Cream Cheese, Kraft Singles, Cheez Whiz or Selection Sliced Cheese
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Fromage à la crème Philadelphia, Singles, Cheese Whiz Kraft ou fromage Selection en tranches
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.



Black Diamond MARBLE-MARBRÉ
 Black Diamond Bars or Shredded Cheese
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Fromage Black Diamond en bloc ou râpé
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.



Cashmere Bathroom Tissue or Sponge Paper Towels
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Papier hygiénique Cashmere ou essuie-tout Sponge Towels
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.



Doritos or **Cheetos** Snacks
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Collations Doritos ou Cheetos
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.



eska Natural Spring Water
 24 X 500 ml
 Eau de source naturelle Eska
 24 X 500 ml

2 for 6⁰⁰

FRESH 2 GO 4-DAY MEAL DEAL Available Thursday May 23rd to Sunday May 26th

YOUR CHOICE 10⁹⁹ EACH



Maki Sushi Boat 10 PIECES
 Barquette de sushis maki 10 MORCEAUX

Hot Chicken Tenders or Wings
 PACKAGE OF 12
 Blancs ou ailes de poulet chauds
 ENB. DE 12

Store Made Carousels
 FRESH VEGETABLE 955 g, FRESH FRUIT 1.4 kg
 Carrousel préparé en magasin
 CRUÏTÉS 955 g, FRUITS FRAIS 1.4 kg

Fresh 2 Go Hot BBQ Mammoth Chicken 1 kg
 Poulet barbecue géant Fresh 2 Go chaud 1 kg

Pepperoni & Cheese 16" X-Large Hot Pizza
 WALK-IN ORDERS ONLY
 Très grande pizza chaude de 16 po au pepperoni et fromage
 COMMANDES EN MAGASIN SEULEMENT



3.99 /lb
Jumbo Cherries
 PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
 8.80/kg
 Cerises géantes
 PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1
 8.80/kg



88¢ /lb
Green or Grey Zucchini PRODUCT OF MEXICO
Vidalia Yellow Sweet Onions PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE
 1.94/kg
 Courgettes vertes ou grises PRODUIT DU MEXIQUE
 Oignons Vidalia doux jaunes PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1
 1.94/kg



2.49 ea.
Russet Potatoes 5 lb, PRODUCT OF CANADA, CANADA No. 1 GRADE
Mini Cucumbers 397 g, PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE
Pommes de terre Russet 5 lb, PRODUIT DU CANADA, CANADA no 1
Mini concombres 397 g, PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1



3.49 ea.
Tropicana
 Tropicana Juice, General Mills
 Cereal or Activia Yogourt
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Jus Tropicana, céréales
 General Mills ou yogourt Activia
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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



\$1 PER BAR!
Clif Bar Energy Bars
 12 x 68 g
 SELECTED VARIETIES
 Barres énergisantes Clif Bar
 12 x 68 g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
SAVE \$9.99
12.00 ea.
 12 - 68 g



4.44 /lb
Store Made Sausages Value Pack
 SELECTED VARIETIES
 9.79/kg
 Saucisses préparées en magasin, en emballage économique
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
 9.79/kg



11.99 ea.
Pinty's Breaded Chicken or Wings
 FROZEN, 750 - 790 g, SELECTED VARIETIES
 Poulet pané ou ailes de poulet Pinty's
 SURGÉLÉS, 750 - 790 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



12.00 ea.
Fresh 2 Go Panini Sandwiches
 SELECTED VARIETIES
 Sandwichs panini Fresh 2 Go
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



10.99 ea.
Fresh Wild Caught Cooked East Coast Lobster 280 g
 Homard sauvage frais de la côte est cuit 280 g



99¢ ea.
Cedar Bakery Lebanese Style Pita Bread
 WHITE OR WHOLE WHEAT
 330 g
Pain pita Cedar Bakery
 de style libanais
 BLANC OU DE BLÉ ENTIER
 330 g



4.99 ea.
Irresistibles Artisan Pies
 454 g, SELECTED VARIETIES
 Tartes Artisan Irresistibles
 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 32.00 or 18.00 ea.
Premium Outdoor Hanging Baskets
 10" POT, ASSORTED COLOURS AND VARIETIES
 Jardinières suspendues
 de premier choix pour l'extérieur
 EN POT DE 10 po, VARIÉTÉ DE COULEURS ET CHOIX EN MAGASIN

\$ New Lower Prices

19⁹⁹ ea.

Ocean Prime Cooked Shrimp 41-50, 908 g
Aqua Star Raw 16 - 20 EZ Peel Shrimp 800 g
Cedar Bay Planked Salmon 544 g FROZEN

Crevettes Ocean Prime cuites 41 - 50, 908 g
Crevettes EZ Peel Aqua Star format 16 - 20 croques 800 g
Saumon Cedar Bay à la plancha 544 g SURGELÉS

2 for 7⁰⁰

Kashi Chocolate Peanut Butter
Kellogg's Cereal or Chewy Bars, Kashi Bars or Snack Pack
Barres de céréales ou Chewy Kellogg's, barres ou emballage pour collation Kashi
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁰⁰

Whipping cream 35%
Coffee cream 10%
Selection Cream 473 ml - 1 L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, 0,99 EA.
Crème Selection 473 ml - 1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 0,99 CH.

2 for 7⁹⁹ ea.

Rustica Pizzeria
Rustica Pizza SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Pizza Rustica FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁰⁰

Vegetables
Kettle
Traditional Medicinals Tea, Sensible Portions, Kettle or Neal Brothers Chips
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, 0,79 EA.
The Traditional Medicinals, Croustilles Sensible Portions, Kettle or Neal Brothers FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 0,79 CH.

2 for 7⁵⁰

Selection Paper Bags or Garbage Bags
SACS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Sacs Selection de papier ou à ordures FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 LB 10⁹⁹ ea.

PACIFIC WHITE SHRIMP CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE
PACIFIC WHITE SHRIMP CREVETTE

2 for 6⁹⁹ ea.

San Pellegrino Natural or Momenti Sparkling Water 6 x 330 ml, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, 0,99 EA.
Eau pétillante Naturali ou Momenti San Pellegrino 6 x 330 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 6⁰⁰

SEA SALT SEL MER
Life Smart Naturalia Tortilla Chips or Irresistibles Vegetable Sticks
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, 0,39 EA.
Croustilles de tortillas Naturalia Mieux-Être ou bâtonnets aux légumes Irresistibles FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 0,39 CH.

2 for 5⁵⁰

Chocolates
Aero
Nestlé or Cadbury Chocolate Bars 80-100 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Barres de chocolat Nestlé ou Cadbury 80-100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5⁹⁹ ea.

Fever-Tree Beverage 4 x 200 ml
TERRA
Frozen Desserts 473 ml
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Boissons Fever-Tree 4 x 200 ml ou Croustilles Terra 141 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5⁹⁹ ea.

Ziploc Freezer Bags, Febreze Air Fresheners, Dawn Liquid Dish Detergent or Mr Clean Cleaners
SACS Ziploc à congélation, assainisseurs d'air Febreze, détergent liquide Dawn pour la vaisselle ou nettoyeurs M. Net
FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

249⁹⁹ /100 g

Première Moisson Ham DELI CUT, 11,29%
Jambon Première Moisson COUPE AU COMPTOIR, 11,29%

3 for 7⁰⁰

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks 2 L
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi 2 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 0,99 CH.

2 for 6⁰⁰

Orville Redenbacher Popping Corn
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Mais à éclater Orville Redenbacher FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 6⁹⁹ ea.

Righteous Dark Chocolate Caramel Sea Salt
Halo Top or Righteous Frozen Desserts 473 ml
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Desserts glacés Halo Top or Righteous 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5⁹⁹ ea.

Listerine or Sensodyne Oral Care
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Soins buccaux Listerine or Sensodyne FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁰⁰

Selection Paper Bags or Garbage Bags
SACS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Sacs Selection de papier ou à ordures FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁵⁰

SMALL KITCHEN
SACS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Sacs Selection de papier ou à ordures FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁵⁰

SMALL KITCHEN
SACS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Sacs Selection de papier ou à ordures FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7⁵⁰

SMALL KITCHEN
SACS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Sacs Selection de papier ou à ordures FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

LOCALLY SOURCED ONTARIO We take pride in sourcing locally from the Eastern Ontario Region

5⁹⁹ ea.

Rinag Baked Samosas 185 - 255 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Samosas Rinag cuits au four 185 - 255 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.

La Binerie Plantagenet Beans 454 - 500 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Haricots La Binerie Plantagenet 454 - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁴⁹ ea.

Skotidakis Greek Yogourt 500 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Yogourt grec Skotidakis 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea.

Heavenly Country Garden or Creamed Honey 375 ml - 500 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Miel Heavenly Honey Country Garden Honey ou Creamed Honey 375 ml - 500 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15 BONUS MILES when you buy 2

5⁹⁹ ea.

Activia or Oikos Yogourt
SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Yogourt Activia ou Oikos FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 13⁰⁰

Bubly or Montellier Sparkling Water 10 - 12 x 355 ml, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS, 0,79 EA.
Eau pétillante Bubly ou Montellier 10 - 12 x 355 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, 0,79 CH.

metro gardens AVAILABLE AT SELECT STORES AND MOST GARDEN CENTRE LOCATIONS / OFFERTS DANS CERTAINS MAGASINS ET LA PLUPART DES CENTRES DE JARDINAGE

3⁰⁰ ea.

Selection Outdoor Soil 25 L BAG
VARIÉTÉS INCLURE 3-WAY MIX, GARDEN SOIL AND BLACK EARTH
Terreaux Selection pour l'extérieur SAC DE 25 L
LES VARIÉTÉS INCLURENT LE MÉLANGE 3 EN 1, TERRE À JARDIN ET TERRE NOIRE

25 L BAG

3-WAY Mix - Terreaux 3 EN 1

4⁰⁰ ea.

Organic Herbs 4" PUP, ASSORTED VARIÉTÉS
Herbes Biologiques EN POT DE 4" en CHOIX EN MAGASIN

STARTING AT 32⁹⁹ ea.

Patio Planters ASSORTED COLOURS, FLOWERS AND STYLES
Jardinières de terrasse JAUNES DE COULEURS, DE FLEURS ET DE STYLES

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.

SAVE
\$300



99¢

**KELLOGG'S
EGGO WAFFLES**

Selected Sizes
Selected Varieties

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.

Our Butcher's Finest

7⁹⁹ /lb
Platinum Grill Angus Lean Ground Chuck Burgers 17.61/kg
Burgers de bas de palette Angus Grill Platine haché maigre 17.61/kg

19⁹⁹ /lb
Platinum Grill Angus Strip Loin Steak CUT FROM CANADA AAA GRADE 44.07/kg
Bifteck de contre-filet Angus Grill Platine BOEUF CANADA AAA 44.07/kg

6⁹⁹ /lb
Fresh Pork Tenderloin 15.41/kg
Filet de porc frais 15.41/kg

5⁹⁹ /lb
Life Smart Naturalia Boneless Pork Loin Chops Value Pack or Roast CENTRE CUT 13.21/kg
Longe de porc désossée Naturalia Mieux-être en emballage économique de côtelettes ou en 100% COUPE DU CENTRE 13.21/kg

19⁹⁹ ea.
French Lamb Rack Rosemary & Garlic NEW ZEALAND SPRING LAMB FROZEN, 354 g
Carré manchonné d'agneau au romarin et à l'ail AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE SURGELÉ, 354 g

4⁴⁹ /lb
Maple Leaf Prime Raised without Antibiotics Fresh Whole Chicken or Chicken Drumsticks or Thighs 9.90/kg
Poulet entier, pilons ou hauts de cuisses de poulet Prime Maple Leaf élevé sans antibiotiques 9.90/kg

4⁹⁹ /lb
Lean Ground Pork Value Pack 11.00/kg
Porc haché maigre en emballage économique 11.00/kg

8⁹⁹ ea.
Life Smart Naturalia Grass Fed Lean Ground Beef 454 g, PRODUCT OF NEW ZEALAND
Boeuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être haché maigre 454 g, PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE

5⁹⁹ ea.
White Valley Lean Ground Veal 454 g
Veau haché maigre White Valley 454 g, PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE

9⁹⁹ ea.
Lean Ground Lamb NEW ZEALAND SPRING LAMB, 454 g
Agneau haché maigre AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE, 454 g

3 BONUS MILES when you buy 1

6⁹⁹ ea.
Maple Leaf or Schneiders Bacon 375 g, SELECTED VARIETIES
Bacon Maple Leaf ou Schneiders: 375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6⁹⁹ ea.
Greenfield Breakfast Sausage Rounds or Links or Schneiders Mini-Sizzlers FROZEN, 375 g
Rondines ou chapelets de saucisses à décongeler Greenfield ou Mini-Sizzlers Schneiders SURGELÉS, 375 g

8⁹⁹ ea.
Swiss Chalet, St-Hubert or Montana's Meat Plus FROZEN, 450 - 800 g, SELECTED VARIETIES
Pâtes à la viande Swiss Chalet, St-Hubert ou Montana's SURGELÉS, 450 - 800 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15⁹⁹ ea.
Montana's Angus Beef Burgers FROZEN, 106 g
Burgers Montana's de boeuf Angus SURGELÉS, 106 g

Selection

3⁹⁹ ea.
Selection Bologna 475 g, SELECTED VARIETIES
Bologne Selection 475 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Irresistibles

1⁹⁹ ea.
Selection Chicken Wieners 450 g
Saucisses fumées de poulet Selection 450 g

9⁹⁹ ea.
Irresistibles Pasta Entrées FROZEN, 1 - 1.5 kg, SELECTED VARIETIES
Repas de pâtes Irresistibles SURGELÉS, 1 - 1.5 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea.
Irresistibles Meatballs FROZEN, 500 - 600 g, SELECTED VARIETIES
Boulettes de viande Irresistibles SURGELÉS, 500 - 600 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Easy Meals

4⁹⁹ ea.
Irresistibles Chicken Breast Strips FULLY COOKED, 200 g, SELECTED VARIETIES
Lanières de poitrine de poulet Irresistibles ENTièrement cuites, 200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6⁹⁹ ea.
Greenfield Wieners 375 g
Saucisses fumées Greenfield 375 g

7⁹⁹ ea.
duBreton Organic Bacon 250 g
Bacon biologique duBreton 250 g

8⁹⁹ ea.
Lou's Kitchen Entrées 375 - 400 g, SELECTED VARIETIES
Repas Lou's Kitchen 375 - 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6⁹⁹ /lb
Rachel's Corned Beef Brisket 15.41/kg
Pointe de poitrine de boeuf salé Rachel's 15.41/kg

5⁹⁹ ea.
Watson Ridge Chicken Balls FROZEN, 800 g
Boulettes de poulet Watson Ridge SURGELÉS, 800 g

8⁹⁹ ea.
Mandarin Entrées FROZEN, 400 - 600 g, SELECTED VARIETIES
Repas Mandarin SURGELÉS, 400 - 600 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11⁹⁹ ea.
Pogo Breaded Wieners FROZEN, 900 g - 1.5 kg, SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées Pogo panées SURGELÉS, 900 g - 1.5 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

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

GRILLIN'

season is here

We're kicking off summer grilling with our delicious variety of meat and seafood, prepped in-store and ready to grill.



7⁹⁹
/lb

FRESH STORE MADE
MEAT KABOBS 17.61/kg
OR PORK KABOBS 5.99/lb 13.21/kg
SELECTED VARIETIES



3⁹⁹
ea.

FRESH ATLANTIC SALMON
KABOBS WITH VEGETABLES
100 g
SELECTED VARIETIES



4⁹⁹
/lb

STUFFED SWEET
MINI PEPPERS
OR MUSHROOMS
VALUE PACK
11.00/kg
SELECTED VARIETIES



6⁹⁹
/lb

STORE MADE
SEASONED BEEF BURGERS
15.41/kg
SELECTED VARIETIES



7⁹⁹
/lb

SOUVLAKI SKEWERS 17.61/kg
OR PORK SOUVLAKI SKEWERS 5.99/lb 13.21/kg
SELECTED VARIETIES



6⁸⁸
/lb

FRESH BONELESS
SKINLESS MARINATED
CHICKEN BREAST
15.17/kg



3⁹⁹
ea.

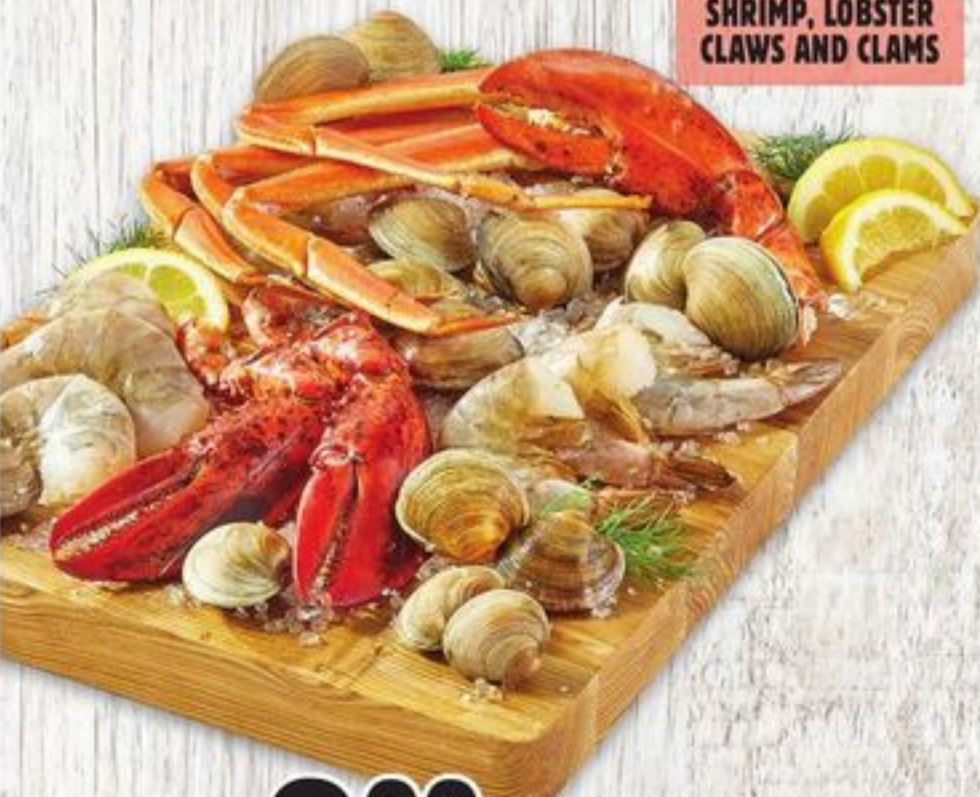
ROCK LOBSTER TAIL
SKEWER WITH BUTTER
PREVIOUSLY FROZEN, 50 g

2 OZ. TAIL



99¢
ea.

SHRIMP SKEWERS
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN
55 g



9⁹⁹
/lb

SEAFOOD BOIL
FROZEN
2.21/100 g

INCLUDES
SNOW CRAB, RAW
SHRIMP, LOBSTER
CLAWS AND CLAMS



3⁹⁹
ea.

BACON WRAPPED
SCALLOP MEDALLION
SKEWER
FROZEN, 100 g



15⁹⁹
ea.

CEDAR PLANK SALMON
454 g
SELECTED VARIETIES

FRONT STREET BAKERY
OUR ABSOLUTE FINEST

Exclusive to metro

16⁹⁹ ea. Front Street Bakery Spanish Bar Cake 720 - 875 g
Gâteau espagnol en barre Front Street Bakery 720 - 875 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

18⁹⁹ ea. Front Street Bakery Dessert Cakes 740 - 1000 g
Gâteaux Front Street Bakery 740 - 1000 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea. Front Street Bakery Mini Dessert Cakes 250 - 440 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Mini gâteaux Front Street Bakery 250 - 440 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

28⁹⁹ ea. Front Street Bakery Caramel Crunch Cake 114 g
Gâteau Front Street Bakery au caramel croquant 114 g

Irresistibles

3⁹⁹ ea. Irresistibles Sesame Seed 8 Hamburger Crustini Buns 750 g & SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Irresistibles Mammouth Buns or Hamburger Crustini Buns 750 g & SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Irresistibles Michettes Irresistibles gigantesques ou à burger crustini 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea. Irresistibles Brioche Bread 500 g
Pain brioche Irresistibles 500 g

5⁹⁹ ea. Irresistibles Butter Tarts 510 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Tartelettes au beurre Irresistibles 510 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9⁹⁹ ea. Irresistibles Cakes 300 - 325 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Gâteaux Irresistibles 300 - 325 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7⁴⁹ ea. Family Pack Cookies PKG OF 24, 744 - 792 g
Biscuits en emballage familial 24x, 744 - 792 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁴⁹ ea. Front Street Bakery All Butter Mini Croissants or Scones 264 - 336 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Mini croissants tout beurre ou scones Front Street Bakery 264 - 336 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁷⁹ ea. Front Street Bakery French Rolls PKG OF 8, 450 - 480 g
Petits pains français Front Street Bakery 8x, 450 - 480 g

3⁷⁹ ea. Front Street Bakery Homestyle White, Whole Grain or 100% Whole Wheat Breads 475 g
Pain de style maison Front Street Bakery blanc, de grains entiers ou de blé entier 475 g

3⁷⁹ ea. D'Italiano Bread & Buns SÉLECTIONNÉES SIZES
Pain ou michettes D'italiano FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea. O'Doughs Gluten Free Bread, Dippers or Bagels 210 - 700 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Pain, Dippers ou bagels O'Doughs sans gluten 210 - 700 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁴⁹ ea. Casa Mendosa or Wonder Tortillas 630 - 640 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Tortillas Casa Mendosa ou Wonder 630 - 640 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4²⁹ ea. Hostess Mini Donuts 289 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Mini beignes Hostess 289 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Breakfast Essentials

2 for 10⁰⁰ Selection Instant Coffee 200 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Café instantané Selection 200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6⁹⁹ ea. Nutella Hazelnut Chocolate Spread 725 g
Tartinade Nutella aux noisettes et au chocolat 725 g

3⁹⁹ ea. Irresistibles Herbal Tea 20 mL, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Tisanes Irresistibles 20 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea. Van Houtte Coffee Capsules 10 - 12 mL, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Café Van Houtte en capsules 10 - 12 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea. St. Dalfour Spread 225 mL, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Tartinade St. Dalfour 225 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁴⁹ ea. Selection Oats 900 g - 1 kg, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Gruau Selection 900 g - 1 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15⁹⁹ ea. Muskoka Ground Coffee 400 - 454 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Café Muskoka moulu 400 - 454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea. Gay Lea Cottage Cheese 500 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Fromage cottage Gay Lea 500 g, VARIÉTÉS DE SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea. Nestlé Coffee Mate 820 - 946 mL, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Coffee Mate Nestlé 820 - 946 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea. Irresistibles Skyr Yoghurt 750 g, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Yoghurt skyr Irresistibles 750 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Enjoy!

8 g of protein
delicious taste!

LOCALLY MADE IN ONTARIO

NEW

Plant-Based

ENJOY PLANT BASED DRINKS 1.75 L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS

4⁹⁹ ea.

*per 250 ml

All the great taste of fresh milk

6⁴⁹ ea. NatreL PLUS MILK 2L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
NATREL PLUS MILK 2L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS

5⁹⁹ ea. NatreL LACTOSE FREE MILK 2L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
NATREL LACTOSE FREE MILK 2L, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS

FREE SAME-DAY PICKUP SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE

POPPY SEED BAGEL
114 g

SESAME SEED BAGEL
114 g

CHEDDAR CHEESE BAGEL
114 g

BLUEBERRY BAGEL
114 g

PLAIN BAGEL
114 g

EVERYTHING BAGEL
114 g

BAGEL BAKERY

Be sure to visit our Bakery Department to choose from 8 varieties of Front Street Bakery bagels, every day!

2 for 150
PACKAGE OF 2
228 g

4 for 300
PACKAGE OF 4
456 g

FRONT STREET BAKERY
OUR ABSOLUTE FINEST

449 ea. BURNBRAE FARMS EGG CREATIONS SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES

549 ea. BLACK DIAMOND CHEESE SLICES SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES

*Hurry in and try our new **Garlic & Onion Bagels**, available for a limited time only.*

DISCOVER NEW

GARLIC & ONION BAGEL
114 g

399 ea. PHILADELPHIA CREAM CHEESE SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES

999 ea. IRRESISTIBLES SMOKED SALMON FROZEN, 130 g SELECTED VARIETIES

*Hurry in and try our new **Egg Bagels**, available for a limited time only.*

DISCOVER NEW

EGG BAGEL
114 g

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

2 for 12.00
AHA Sparkling Water
12 x 355 mL SELECTED VARIETIES
Eau pétillante AHA
12 x 355 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.

2 for 13.00
Pepsi Soft Drinks
8 x 355 mL SELECTED VARIETIES
Boissons gazeuses Pepsi
8 x 355 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 7.49 EA.

2 for 10.00
Golden Island Jerky Snacks
80 g SELECTED VARIETIES
Collations de jerky
Golden Island
80 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 7.49 EA.

4 for 6.00
OH HENRY!
HERSHEY'S
COOKIES N' CREAM
Reeses
Hershey Chocolate Bars
34 x 38 g SELECTED VARIETIES
Barres de chocolat Hershey
34 x 38 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 4 PAY 1.79 EA.

3 for 11.00
Tasty Bites Side Dish
285 g SELECTED VARIETIES
Tasty Bites
285 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 9.00
Jif Peanut Butter
500 g SELECTED VARIETIES
Beurre d'arachide
Jif
500 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7.50
Tim Tam
Tim Tam Cookies
175 - 200 g SELECTED VARIETIES
Biscuits Tim Tam
175 - 200 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 4.49 EA.

2 for 7.50
Vinta
GRISPOL
Melba
Grissol Melba Toast or
Vinta Crackers
120 - 200 g SELECTED VARIETIES
Toast Grissol Melba ou
Craquelins Vinta
120 - 200 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 3.99 EA.

2 for 7.00
SKYR
Irresistibles Skyr Yogourt
SELECTED SIZES
Yogourt Skyr Irresistibles
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 4.39 EA.

2 for 8.00
Flatbread Pain Plat
Irresistibles Frozen Pizza
SELECTED SIZES
Pizza surgelée Irresistibles
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 5.79 EA.

2 for 10.00
Yukon Novelties
SELECTED SIZES
Friandises Yukon
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 7.99 EA.

2 for 20.00
Starbucks Nespresso
Coffee Capsules
10 mL SELECTED VARIETIES
Café Starbucks en
capsules Nespresso
10 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
NEW! - NOUVEAU!
STARBUCKS
TORRÉFACTION
ESPRESSO
ROAST
10 ESPRESSO

2 for 8.00
GoGo Squeeze Snacks
4 x 90 g SELECTED VARIETIES
Collations GoGo Squeeze
4 x 90 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 4.49 EA.

2 for 5.50
GO PURE
Leclerc Go Pure Oat Bars
140 g SELECTED VARIETIES
Barres Go Pure Leclerc
à l'avoine
140 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
LESS THAN 2 PAY 3.99 EA.

2 for 8.00
Hardbite
120 - 150 g SELECTED VARIETIES
Croustilles Hardbite
120 - 150 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
BLACK
SALT & PEPPER
NOIR

2 for 11.00
Two Bears
Oat Beverage
946 mL - 1 L SELECTED VARIETIES
Boisson Two Bears
à l'avoine
946 mL - 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OAT
PARVEIL - 100% OAT

Meal Makers

3.49 ea.
CATELLI
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
7 BONUS MILES
when you buy 2

2.99 ea.
Garden Select
Catelli Garden Select
Pasta Sauce
640 mL SELECTED VARIETIES
Sauce pour pâtes
Sélection du Jardin Catelli
640 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.
Ben's Original
Ben's Original Converted or
Long Grain Rice 2.2kg
SELECTED VARIETIES
Riz Ben's Original étuvé ou
à grains longs
2.2 kg VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.99 ea.
Irresistibles
Extra Virgin
Olive Oil
500 mL SELECTED VARIETIES
Huile d'olive
extra vierge
Irresistibles
500 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.
Kraft Pure Dressing
255 mL SELECTED VARIETIES
Vinaigrette Pure Kraft
255 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7.00
Tabasco Sauce
57 mL SELECTED VARIETIES
Sauce Tabasco
57 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.
Windsor Salt & Pepper Shakers
155 g SELECTED VARIETIES
Poivrière et salière Windsor
155 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

1.99 ea.
Selection Sour Cream
250 mL
Crème sure Selection
250 mL

2 for 5.00
Knorr
Tasty Bites Side Dish
285 g SELECTED VARIETIES
Accompagnements
Tasty Bite
285 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00
Cheetos
Cheetos Mac'n Cheese
164 - 170 g SELECTED VARIETIES
Macaroni au fromage Cheetos
164 - 170 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4 for 5.00
MR. NOODLES
Mr. Noodles
Instant Noodle Soup
64 g SELECTED VARIETIES
Soupe aux nouilles instantanée
Mr. Noodles
64 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3 for 6.00
HEINZ BEANS
Heinz Canned Beans
390 mL SELECTED VARIETIES
OR 2.49 EA.
Haricots Heinz en conserve
390 mL VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 2.49 CH.

6.99 ea.
Casa Di Mama
Ristorante
Dr. Oetker
Ristorante or Casa Di Mama
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Pizza Ristorante ou
Casa Di Mama Dr. Oetker
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.49 ea.
Healthy Choice
Healthy Choice Frozen Meal
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Repas surgelés Healthy Choice
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.
PEROGIES
Selection Perogies
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Perogies Selection
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

1.99 ea.
CHICKEN
POULET
BOLOGNESE
Selection Frozen Meal
715 g SELECTED VARIETIES
Repas Selection surgelé
715 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for
7.50
or 4.89 ea.

TAKIS
TORTILLA CHIPS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2.49
ea.

SELECTION
COTTON CANDY
60 g
SELECTED VARIETIES
WHILE QUANTITIES LAST

Hello Summer Snackers



2 for
7.00

HARIBO
GUMMY CANDIES
175 g
SELECTED VARIETIES

Metro makes your summer even snackier with varieties that are delicious, on-the-go, chilling in your backyard or just because.



2 for
6.00
or 3.49 ea.

DARE
BEAR PAWS
COOKIES OR
DARE VEGGIE CRISPS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



2 for
7.00
or 3.99 ea.

LECLERC
COOKIES
240 g
SELECTED VARIETIES



CELEBRATION
MILK CHOCOLATE
ORANGE TRUFFLES
LIMITED EDITION



6.99
ea.

NESTLÉ
CHOCOLATE BARS
237 g
SELECTED VARIETIES



2 for
7.00

HERSHEY'S
TWIZZLERS
311 g
WHILE QUANTITIES LAST



2 for
7.00
or 3.89 ea.

CHEEZ-IT
SNAP'D CRACKERS
213 g
SELECTED VARIETIES



2 for
6.00
Less than 2 pay 4.29 ea.

CRISPERS
OR BITS & BITES
SNACKS
145 g
SELECTED VARIETIES



2.99
ea.

PRINGLES
CHIPS
148 - 156 g
SELECTED VARIETIES



4.99
ea.

BLUE DIAMOND
ALMONDS
170 g
SELECTED VARIETIES

SUMMER SIPS

WITH BENEFITS

Quench your thirst with refreshing organic and plant-based varieties + pre- and probiotic options.

Made with Inulin - a prebiotic fibre that may support gut health.



2 for 500
or 2.79 ea.

POPPI SODA
355 ml
SELECTED VARIETIES



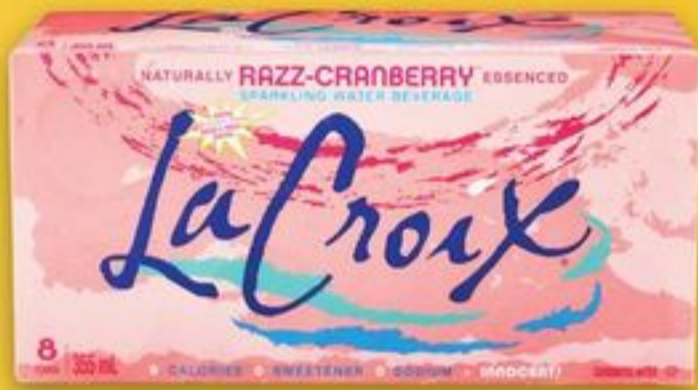
2 for 400
or 2.49 ea.

STEAZ ICED GREEN TEA
473 ml
SELECTED VARIETIES



2 for 300
or 1.79 ea.

FLOW WATER
500 ml
SELECTED VARIETIES



LA CROIX SPARKLING WATER
8 x 355 ml
SELECTED VARIETIES

549
ea.



ZEVIA BEVERAGE
6 x 355 ml
SELECTED VARIETIES

699
ea.



2 for 700
or 3.79 ea.

BRÜST PROTEIN BEVERAGE
330 ml
SELECTED VARIETIES



GT'S KOMBUCHA
480 ml
SELECTED VARIETIES

399
ea.



RISE KOMBUCHA
414 ml
SELECTED VARIETIES

399
ea.



FEVER-TREE BEVERAGE
4 x 200 ml
SELECTED VARIETIES

599
ea.



BUY MORE
SAVE MORE!

2 for 700
Less than 2 pay 3.99 ea.

NATURAL CABANA LEMONADE
591 ml
SELECTED VARIETIES



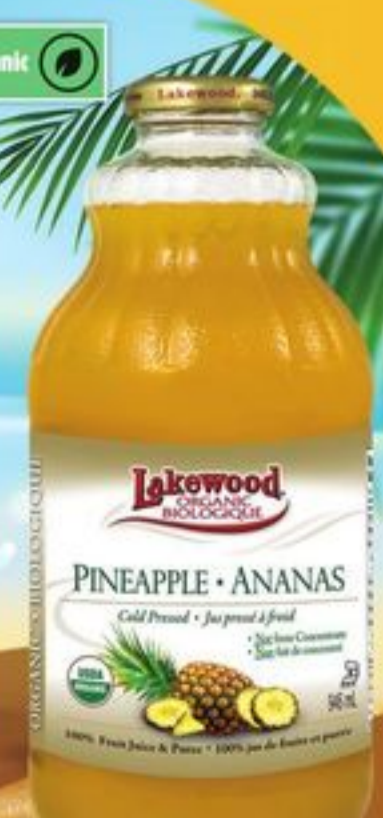
699
ea.

BLACK RIVER JUICE
1 L
SELECTED VARIETIES



999
ea.

PATIENCE OR LAKEWOOD JUICE
946 ml
SELECTED VARIETIES



Non-GMO

<p>Roar Beverage 532 ml SELECTED VARIETIES Boisson Roar 532 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>2⁹⁹ ea.</p>	<p>Chosen Foods Mayonnaise 710 ml Mayonnaise Chosen Foods 710 ml</p> <p>15⁹⁹ ea.</p>	<p>Angie's Popcorn 136 - 199 g SELECTED VARIETIES Mais soufflé Angie's 136 - 199 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>	<p>Peace River Honey 375 - 500 g SELECTED VARIETIES Miel Peace River 375 - 500 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>10⁴⁹ ea.</p>
<p>Vita Coco Coconut Water 1 L SELECTED VARIETIES Eau de noix de coco Vita Coco 1 L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>	<p>Justin's Chocolate Cups 40 g SELECTED VARIETIES OU 2,79 EA. Coupelles de chocolat Justin's 40 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2,79 CH.</p> <p>2 for 5⁰⁰</p>	<p>Dr. Praeger's Frozen Entrée 283 g SELECTED VARIETIES Repas Dr. Praeger's surgelé 283 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>	<p>Uncle Lee's Tea ORGANIC Green Tea 100 ml The Uncle Lee's 100 ml</p> <p>8⁹⁹ ea.</p>

Gluten-Free

<p>CAULIPOWER PIZZA VOTRE FAVORITE VÉGÉTARIENNE. PIZZA VOTRE LÉGÈRE PRÉFÉRÉE. MARGHERITA PIZZA PIZZA MARGHERITA</p> <p>8⁴⁹ ea.</p>	<p>Enjoy Life CHUNKS MORCEAUX</p> <p>7⁴⁹ ea.</p>	<p>Gardein SUPRÊME BURGER</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>	<p>Nairn's Cookies 180 g SELECTED VARIETIES Biscuits Nairn's 180 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>
<p>CRUNCHMASTER MULTI-SEED MULTIGRAINS</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>	<p>Life Smart WAFFLES GAUFRES</p> <p>2 for 10⁰⁰ LESS THAN 2 PAY 5.49 EA.</p>	<p>Dorset Cereal 540 - 620 g SELECTED VARIETIES Céréales Dorset 540 - 620 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>	<p>nairn's OAT COOKIES BISCUITS À LA SAUVONNE CHOCOLAT</p>

Plant-Based

<p>Gardein SUPRÊME BURGER</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>	<p>Nairn's Cookies 180 g SELECTED VARIETIES Biscuits Nairn's 180 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>
<p>Dorset Cereal 540 - 620 g SELECTED VARIETIES Céréales Dorset 540 - 620 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>	<p>dorset cereals simply nutty muesli</p>

Baby, Beauty & Health

Little Gourmet Bites
60 g, SELECTED VARIETIES

**BUY MORE
SAVE MORE!**

**2 for
7⁰⁰**
LESS THAN 2
PAY 4.29 EA.

Bouchées Little Gourmet,
60 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Earth's Best Baby Snacks
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES,
OU 3,99 EA.
Collations Earth's Best
pour bébés
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3,99 CH.

**2 for
7⁰⁰**

Shea Moisture
24HR VIBRANT,
BOUNCY CURLS

SHEA MOISTURE
HAIR CARE
384 ml
SELECTED VARIETIES

12⁹⁹
ea.

Household Helpers

BRITA
Brita Water Jug or
Replacement Filters
1 - 3 un., SELECTED VARIETIES
Pichet à eau Brita ou
filtres de remplacement
1 - 3 un., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

25⁹⁹
ea.

GLAD
Cling
SOS
Glad Wrap or S.O.S.
Scouring Pads
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Pellicule Glad ou
tampons à récurer S.O.S.
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2⁹⁹
ea.

Royale
24-48
Original
Velour

11⁹⁹
ea.

Selection
Paper Plates or Bowls
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Assiettes ou bols Selection
en papier
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹
ea.

THE ONLY Multi
WITH 100% OF YOUR
DAILY VITAMIN NEEDS

**40%
off**
JAMIESON MULTIVITAMIN
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

AS RECOMMENDED
BY HEALTH CANADA*

Bounty
6-12 DOUBLES
The Original
P&G good everyday

16⁹⁹
ea.

DAWN
Cascade
PLATINUM

9⁹⁹
ea.

Get a **\$15 Metro**
gift card
with the purchase of a
\$100 Vanilla®
Prepaid card
Offer valid May 23 - 29

WORKS ON 100% OF
COMMON STAINS,
EVEN IN COLD

UP TO
6X FRESHNESS*
+ ODOUR
PROTECTION**

11⁹⁹
ea.

**BUY TIDE 32 LOAD
OR 29 LOAD,
GET FREE
DOWNY SCENT
BOOSTER BEADS**

5⁴⁹
ea.



**LOCALLY
SOURCED**
ONTARIO

**We take pride in sourcing locally from the
Eastern Ontario Region.**

RINAG BAKED SAMOSAS
185 - 255 g
SELECTED VARIETIES

5⁹⁹
ea.



LA BINERIE
PLANTAGENET BEANS
454 - 500 g
SELECTED VARIETIES

3⁹⁹
ea.



SKOTIDAKIS
GREEK YOGURT
500 g
SELECTED VARIETIES

5⁴⁹
ea.



QUINTA
QUINOA
400 g
SELECTED VARIETIES

SAVE \$1.00
6⁹⁹
ea.



HEAVENLY HONEY
COUNTRY GARDEN
OR CREAMED HONEY
375 ml - 500 g
SELECTED VARIETIES

8⁹⁹
ea.



PAPA JACK
MUSTARD
750 ml

3⁹⁹
ea.



Effective May 23 - June 19, 2024

metro IS PROUD TO SUPPORT ONTARIO

LEARN MORE



KIKKOMAN SOY OR TERIYAKI SAUCE 591 ml
HUY FONG SRIRACHA SAUCE 714 ml
SELECTED VARIETIES



188 /lb
CHINESE EGGPLANT
PRODUCT OF MEXICO
4.14/kg



3 for 500
HONEY ATAULFO MANGOES
PRODUCT OF MEXICO

1688 ea.
Y&Y OR MILLI JASMINE RICE
8 kg
SELECTED VARIETIES



248 ea.
LAYERED SEAWEED
3 x 5 g



598 ea.
MAZOLA CORN, CANOLA OR VEGETABLE OIL
1.8L
SELECTED VARIETIES



DRAGON BOAT FESTIVAL



488 /lb
FRESH PORK SIDE RIBS
CENTRE CUT REMOVED
10.76/kg



1699 ea.
FRONT STREET BAKERY MANGO CREAM BAR CAKE
650 g

300 2 for
CHAOXOH, GRACE OR MILLI COCONUT WATER OR MILK
400 - 520 ml
SELECTED VARIETIES



248 ea.
HOLIDAY LUNCHEON MEAT 340 g
MAPLE LEAF FLAKES 156 g
SELECTED VARIETIES



600 2 for
VH SAUCES 341 - 380 ml
SELECTED VARIETIES



348 ea.
KJ DUMPLINGS 280 - 450 g
SELECTED VARIETIES



168 ea.
BRUNSWICK OR GOLD SEAL SARDINES OR FILLETS
92 - 125 g
SELECTED VARIETIES



998 ea.
BILLY BEE HONEY
1 kg
SELECTED VARIETIES

398 ea.
GRACE CORNED BEEF OR SPAM LUNCHEON MEAT
340 g
SELECTED VARIETIES



198 ea.
Y & Y 3 MINUTE OR LONG LIFE NOODLES 454 g
T.Y.J SPRING ROLL PASTRY 275 g
SELECTED VARIETIES



128 ea.
Y&Y WATER CHESTNUTS OR BAMBOO SHOOTS OR SAPPORO NOODLES
227 ml, 100 g
SELECTED VARIETIES



448 ea.
THAI KITCHEN COCONUT MILK OR COCONUT CREAM
400 ml
SELECTED VARIETIES



1298 ea.
DAINTY OR CEDAR PATNA RICE OR Y & Y JASMINE RICE
7 - 8 kg
SELECTED VARIETIES



188 ea.
NONG SHIM INSTANT NOODLES OR OH! RICEY NOODLE BOWLS
62 - 75 g
SELECTED VARIETIES



198 ea.
POCKY COOKIES OR NONG SHIM SNACKS 45 - 70 g
Y & Y SEA GREENS SNACKS 3 x 5 g
SELECTED VARIETIES



448 ea.
OKF ALOE DRINKS 1.5L
CASABLANCA BUTTER COOKIES 454 g
SELECTED VARIETIES



metro.ca

FREE DELIVERY

when you buy 3 participating products*

PROMO CODE
41DELIVERY



Shop Now

*Valid for selected stores only.
Offer not available for the MPriority or Express Delivery service.

FREE TEAM CANADA T-Shirt!

BUY · UPLOAD · REDEEM

www.cheerthenorth.ca



OFFICIAL SUPPORTER
SUPPORTEUR OFFICIEL



6⁹⁹
ea.

GENERAL MILLS
CEREAL
310 - 725 g
SELECTED VARIETIES

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

3 for
10⁰⁰
or
4.69 ea.



OLD EL PASO
KITS
250 - 510 g
SELECTED VARIETIES

2 for
9⁰⁰
or
4.99 ea.



**WITH PURCHASE OF (1) PARTICIPATING GENERAL MILLS CEREAL OR TWO (2) PARTICIPATING OLD EL PASO™ PRODUCTS OR TWO (2) PARTICIPATING NATURE VALLEY™ SNACKS.
Limited quantities available. Offer ends September 30, 2024. Must redeem online at General Mills www.cheerthenorth.ca. See participating product for details.

enjoy Spring

with General Mills



9⁹⁹
ea.

ANNIE'S
PASTA MEAL
4 x 170 g
SELECTED VARIETIES



3⁹⁹
ea.

BETTY CROCKER
CAKE OR COOKIE MIX
OR BISQUICK
PANCAKE & BAKING MIX
266 - 550 g, 1.13 kg
SELECTED VARIETIES



LIBERTÉ
YOGOURT
4 x 100 g
SELECTED VARIETIES

2 for
7⁰⁰
or
3.99 ea.

BUY MORE
SAVE MORE!

3 for
3⁶⁹
Less than 3
pay 1.89 ea.

YOP
DRINKABLE
YOGOURT
200 ml
SELECTED VARIETIES



Ingredients you can feel good about.
For you and the planet.



11⁹⁹
ea. NATIVE
BODY WASH
532 ml
SELECTED VARIETIES

10⁹⁹
ea. NATIVE
HAIR CARE
487 ml
SELECTED VARIETIES

Thoughtfully made
with clean ingredients



Contains
naturally derived
ingredients

13⁹⁹
ea. NATIVE
DEODORANT
75-99 g
SELECTED VARIETIES

Committed to
save plastic

10⁹⁹
ea. HEAD & SHOULDERS
BARE HAIR CARE
400 ml
SELECTED VARIETIES

Christie

pick up
all your
FAVOURITES



Mr. Christie, you make good cookies!



BUY MORE
SAVE MORE!

3 for
900
Less than 3
pay 4.29 ea.

CHRISTIE
KIDS COOKIES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
800
Less than 2
pay 4.79 ea.

PEEK FREANS
OR DAD'S COOKIES
300-350 g
SELECTED VARIETIES



BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
800
Less than 2
pay 4.79 ea.

OREO OR CHIPS AHoy!
COOKIES
224-270 g
SELECTED VARIETIES



BUY TWO RITZ PRODUCTS

AND YOU COULD

WIN* A RITZ
BENTO BOX



*NO PURCHASE NECESSARY. Open to legal residents of Canada who have reached the age of majority in their province/territory of residence. Contest opens May 1st, 2024, at 12:00 am ET and ends July 1st, 2024, at 11:59 pm ET. To enter, purchase any two (2) RITZ cracker products from a Canadian retailer during the Contest period, log onto ritzallflavoursbento.com and upload your receipt(s). All two (2) RITZ cracker products need to be purchased in the same transaction. To enter without purchase, log onto ritzallflavoursbento.com and submit an essay (between 25-100 words) on your favourite way to enjoy RITZ crackers. For both methods of entry, consult full Contest rules for complete instructions and requirements. Limit of one (1) entry per day into the Contest and a total limit of 20 entries per person in the Contest, regardless of method of entry. Following prizes available to be won: one (1) RITZ All Flavours Welcome bento box. For all conditions, restrictions, list of entry periods and complete Contest rules, visit: ritzallflavoursbento.com.

RITZALLFLAVOURSBENTO.COM

RITZ CRACKERS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
750
Less than 2
pay 4.29 ea.



RITZ BAKED CHIPS
240 g
SELECTED VARIETIES

BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
750
Less than 2
pay 4.29 ea.



RITZ HANDI-SNACKS
10 UN
999
ea.

