

# m

## mon épicier

### profitons du looong week-end!

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



**Gaspésie**

**775**  
/lb

HOMARD VIVANT  
ENV. 1 LB À 11/14 lb  
LIVE LOBSTER  
17,09/kg

**3X**  
vos points

Si la température le permet



**GÉANTES plus charnues**

**399**  
/lb



CERISES  
PRODUIT DE LA CALIFORNIE, 10,5 RANGS  
CHERRIES  
8,80/kg



**maigre**

**399**  
/lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK  
8,80/kg



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



**247**

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



**1399**

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



**imbattable**

**494**

FRIANDISES GLACÉES DRUMSTICK  
4 x 140 ml (100 ml) NET WT. 560 g (19.7 oz)  
GLACÉ, VRAIE CRÈME GLACÉE, 15,1% BEU MOYENNE  
FRIANDISES GLACÉES 10/150 ml  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DRUMSTICK FROZEN TREATS

**produit d'ici**

**99¢** /lb

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

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

**999** /lb

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

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

**BIO**

**2/398**

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

**2/5\$**

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

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

**imbattable**

**595**

**5/9\$** ou 1,99 l'unité

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

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

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

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**199**

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

**Cette semaine seulement**

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

**244¢**

**344¢**

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

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

**vendredi en folie!**

**17 mai seulement**

**grosses crevettes**

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

**CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE**  
IRRESISTIBLES  
SOURPELÉES, NON CUITES  
FACILES À PÉLER, 21-25 cm, /lb, 340 g  
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP



**BURGERS DE BŒUF IRRESISTIBLES**  
SURGÈLES, 102 g (3 1/2 oz)  
SÉLECTION 1,36 kg  
MEUR-ÈTRE NATURALIA 158 g  
BELMONT 556 g  
CASA GRECQUE 4 STEAKS  
DE BŒUF 490 g, DUNHAM  
TOURNOIRS DE POULET  
2750 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES  
FROZEN BEEF BURGERS

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



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

**9.99**



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

**3.99**



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

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



**Jusqu'à  
43%**  
de rabais

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



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

**3/8.97**



PORTIONS  
DE POULET PANÉES  
STYLE PUB, JANES  
SURGÈLES, 100 g  
AILES DE POULET, 640 g  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JANES PUB STYLE FROZEN  
BREADED CHICKEN PORTIONS

**à partir de  
9.99**



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

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



**Selection**

**5\$**

**TARTE**  
CITRON-MERINGUE,  
617 g  
PIE



**DEUFS BLANCS SELECTION**  
NATUREL, CALIBRE GROS, 18 UN.  
NATUREL, MEUR-ÈTRE BIOLOGIQUE POULES  
EN LIBERTÉ, CALIBRE MOYEN, DOOT,  
SELECTION WHITE EGGS

**5.59**



**YOGURT MÉDITERRANÉE LIBERTÉ**  
500 g, YOPLAIT SOURCE 0% 630 g,  
PROTÉINES 650 g, YOGOURT TUBES  
82.5 g, MINIBOÛTAGE ÉCRAS  
6/60 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIBERTÉ MÉDITERRANÉE YOGURT

**15 points**

**2.99**



**BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, SAPPORO**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
37.5-550 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**18.99**

**5.77**

**PIZZA STEFANO FAITA**  
SOMMÈLE, 395-425 g, BRÉSISSTABLES LÈVE-À-DÉFROGER 744-829 g.  
VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
STEFANO FAITA FROZEN PIZZA

**40** points à l'achat de 2

**2\$** à l'achat de 2 pains

**produit d'ici**

**PAIN TRANCHE POM CLUB NATURE**  
MÉLANGE 550-675 g  
**BON MATIN 14 CÉRÉALES GRAINS**  
LA MIE DE L'ARTISAN 550-700 g, VILLAGGIO 550-675 g, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
POM SLICED BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**2.99**

**CAFFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE**  
150 g, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
MAXWELL HOUSE INSTANT COFFEE

**Maxwell House**  
DÉCAFEINÉ  
TORRÉFACTION ORIGINALE

**100** points à l'achat de 2

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

**BIÈRE ARCHIBALD, UNIBROU, BRASSEUR DE MONTREAL, BUD LIGHT CHELADA**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
12/24/355 ml, SIMPLY SPIKED BOISSON DE MALT ALCOOLISÉE, WHITE CLAM, COORS SELTZER, CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES  
12/255 ml, PEPITO BOISSON ALCOOLISÉE, CAISSE, CANETTES 12/255 ml, 4 L, VOTRE SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**15** points

**2.77**

**SAUCE CHINOISE VH**  
240/255 ml, SAUCE SOYA 200 ml, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
VH CHINESE SAUCE

**VH**  
SOYA SAUCE SAUCE SOYA  
PLUM PRUNES  
Dressing à l'ail - Vinaigrette

**100** points à l'achat de 2

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

**au choix**

**BIÈRE ARCHIBALD, UNIBROU, BRASSEUR DE MONTREAL, BUD LIGHT CHELADA**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
12/24/355 ml, SIMPLY SPIKED BOISSON DE MALT ALCOOLISÉE, WHITE CLAM, COORS SELTZER, CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES  
12/255 ml, PEPITO BOISSON ALCOOLISÉE, CAISSE, CANETTES 12/255 ml, 4 L, VOTRE SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**100** points à l'achat de 2

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

**BUD LIGHT**

**BIÈRE LABATT, BUD LIGHT, MOLSON ULTRA, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
24/240-355 ml, VOTRE SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**100** points à l'achat de 2

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

**BUDWEISER, MOLSON DRY**  
CAISSE, BOUT, OU CANETTES CONSIGNÉES  
24/240-355 ml, VOTRE SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**l'événement**

**1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$**

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

**10** points

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

**produit d'ici**

**PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION**  
12 ml, SELECTION PAINS MINI HAMBURGER, 12 ml, PAIN À SANDWICH 675 g, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
SELECTION HAMBURGER DE HOT DOG BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

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

**40** points à l'achat de 2

**OLIVIERI**  
**SKILLET Gnocchi À POÊLER**  
TORTILLINI, TORTILLINI  
Beef, Bœuf

**5\$**

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

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

**produit d'ici**

**PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER POM**  
4-8 ml, PULLAGNO 6-12 ml, TACHON PETITS GÂTEAUX 6-12 ml, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
POM HOT DOG OR HAMBURGER BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

**20** points

**4\$**

**CÉRÉALES QUAKER, KELLOGG'S**  
VOTRE FORMAT ET VARIÉTÉ EN MAGASIN  
QUAKER, KELLOGG'S CEREAL

**QUAKER**  
**CROQUE NATURE**  
RECETTE ORIGINALE

**Kellogg's**  
**FROSTED FLAKES**  
BOUILLONNE SANS SUCRÉ

**5\$**

**JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ**  
IRRÉSISTIBLES  
1.5 L, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES  
REFRIGERATED ORANGE JUICE

**4\$**

**NOIX DE CAJOU PLANTERS**  
AMANDES, 200 g, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
PLANTERS CASHEWS

**metro.ca**

**MON ÉPICERIE EN LIGNE**

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

**ÉCONOMISEZ**

**60** \$

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

CODES PROMO

**FRAIS1  
FRAIS2  
FRAIS3  
FRAIS4**



**Magasinez maintenant**

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

dites bonjour à

# 3000

valeur de  
**24\$**

points de bienvenue\*



en savoir plus



moi

# des fruits et légumes

**20 points**

**2.99**

FRAISES  
PRODUIT DES É.-U.  
CUT. NO. 1, 454 g (16)  
MÛRES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g  
STRAWBERRIES  
OR BLACKBERRIES

**sac de 3 unités**

POIVRONS DE SERRE DE COULEURS VARIÉES  
PRODUIT DU CANADA, 3 un.  
HOTHOUSES ASSORTED COLORS PEPPERS

**4.99**

produit bnc

**2/5\$**

**couronne**

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

**extra gros**

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

**3.99** /lb

**jumbo**

**5.99** ch.

CANTALOUPE  
IMPORTÉ DU GUATEMALA, GR 6  
CANTALOUPE

**20 points**

**3.49** /lb

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

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

**1.99** /lb

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

**2.99**

Agriana Caesar  
et multigrains  
Classé & garlic  
Fromage & oil

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

**3.99**

produit bnc

BBQ PARFAITE

**gros format**

**prix spécial**

**7.99**

Attitude

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

**prix membre**

**6.99**

CAESAR CÉSAR

**6 variétés**

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

**4.99**

oignon à la française  
ranch  
vraie  
pour légumes

## metrogo! préparés en magasin

**gros plateaux**

**5 variétés disponibles**

**24.99**

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

**16 variétés disponibles**

**à partir de**

**3.99**

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

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

**2/5\$**



**2.49** /lb

COURGETTES IMPORTEES DU MEXIQUE ZUCCHINI SQUASHES 5.49/kg

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

**4.99** ch.



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

**1.99**



**BIO**

produit d'ici

consultez la recette de gnocchi crémeux aux champignons

[cliquez ici](#)



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

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

sac de 3 lb



25 points

**4.99**

ORANGES NAVEL SANS PÉPINS SAE 3 lb SEEDLESS NAVEL ORANGES

**BIO**



**1.99** /lb

WASHINGTON

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

produits du Québec

produit d'ici

hommage aux producteurs du Québec

CONCOMBRES ANGLAIS SANS PÉPINS PRODUIT DU QUÉBEC SEEDLESS ENGLISH CUCUMBERS

**2/4\$** moyens



**BIO** au même prix



**3.99**

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

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

**2.49**



tomaté!



**3.99** /lb

TOMATES HEIRLOOM PRODUIT DU QUÉBEC HEIRLOOM TOMATOES 8.80/kg

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



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

**3.99**



**9.99**

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



1,75 L

**3.99**

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



# viandes de qualité



rabais de **1\$**/lb tout l'été



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

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



SAUCISSES FRAÎCHES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRESH SAUSAGES



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

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



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

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



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

coupe canoë

**4.99** /lb



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

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



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

**4.99** /lb

## BOEUF VIEILLI À SEC 30 JOURS MINIMUM

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

★★★★★

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

Notre choix ultime en matière de viande

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

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

**comme au resto**

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

**SCORES**  
POULET ET CÔTES LEVÉES

**16.99**

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

**5.99** /lb

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

**7.99**

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

**12.99**

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

**13.99**

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

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

**TOUTS POUR UN!**  
BÂTONNETS

**19.99**

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

**rabais de 1\$/lb tout l'été**

BROCHETTES DE BOEUF, DE POULET OU DE PORC AVEC LEGUMES  
YOUR VARIETES EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN OR PORK BROCHETTES WITH VEGETABLES

**PETE**  
C'EST EXCLUSIF!  
produit d'ici

**5.99**

SAUCISSES A GRILLER PETE AUTHENTIQUE  
SURGEELES, 300 g  
YOUR VARIETES EN MAGASIN  
PETE AUTHENTIQUE  
FROZEN GRILLING SAUSAGES

**5\$ de rabais sur produit sélectionné**

**Découvrez la recette de braisé au BBQ avec haricots verts**  
[cliquez ici](#)

JARRET DE BOEUF STYLE MARTEAU  
HAMMER STYLE BEEF SHANK

**16.99**

CÔTELETTES DE LONGE DE VEAU VIEILLIES  
FAMILLE FONTAINE  
EM: 270 g  
FONTAINE FAMILY AGED VEAL T-BONE LOIN CHOPS  
37.46/kg

**4.99**

CÔTELETTES DE PORC FRAIS  
AVEC OS, YOUR VARIETES EN MAGASIN  
FORMAT ECONOMIQUE  
FRESH PORK LOIN CHOPS, ECONOMIC PACK  
11.00/kg

**9.99**

BIFTECKS, SANDWICH-ESCALOPE  
BIFTECKS ATTACHED, FORMAT ECONOMIQUE  
SANDWICH-CUTLET STEAKS, ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**7.99**

POITRINES DE POULET FRAIS DESOSSÉES  
PARÉES, HAUTS DE CUISSES DE POULET DESOSSÉES  
FORMAT ECONOMIQUE  
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK  
17.61/kg

**repas rapides sur le grill**

**100% agneau**

**C'EST NOUVEAU!**  
plus petit

**rabais de 1\$/lb tout l'été**

BROCHETTES DE SAUCISSES ITALIENNES  
ITALIAN SAUSAGE SKEWERS

**8 brochettes par paquet**

**12.99**

BROCHETTES D'ÉTÉ  
SUMMER SKEWERS

**rabais de 1\$/lb tout l'été**

SAUCISSES MERGUEZ D'AGNEAU  
OU BURGERS  
LAMB MERGUEZ SAUSAGES

**11.99**

**C'EST EXCLUSIF et NOUVEAU!**

**Nagano**

**9.99**

MÉDAILLON DE POULET BARDE DE BACON  
CHICKEN MEDALLION BACON BARDED  
22.02/kg

**11.99**

LONGE DE PORC DESOSSÉE NAGANO  
750 g, YOUR VARIETES EN MAGASIN  
NAGANO BONELESS PORK LOIN ROAST

**produit d'ici**

**8.99**

BACON LAFLEUR  
LAFLEUR NATURAL  
375-500 g, PRECUT 65-90 g  
YOUR VARIETES EN MAGASIN  
LAFLEUR BACON

**7.99**

SAUCISSES FUMÉES JUICY JUMBOS  
SCHNEIDERS  
375-450 g, HYBRIDE SAUCISSES FUMÉES TOUT BOEUF 375 g, YOUR VARIETES EN MAGASIN  
SCHNEIDERS JUICY JUMBOS WIENERS

**11.99**

JAMBON FUMÉ GASPESIE  
GENRE TOUPIE  
SANS GLUTEN, 750 g  
GASPESIE SMOKED HAM

**10.99**

**C'EST EXCLUSIF!**  
plus petit

FORMAT ECONOMIQUE

**10.99**

CÔTELETTES DE PORC DESOSSÉES ASSAISONNÉES PREMIER  
SURGEELES, ERABLE ET BOUBON, 400 g, FORMAT ECONOMIQUE  
PREMIER FROZEN SEASONED BONELESS PORK CHOPS, ECONOMIC PACK

**produit d'ici**

**13.99**

SMOKED MEAT MONTREAL LESTERS  
400 g  
LESTERS MONTREAL SMOKED MEAT

**12.99**

**prix membre**

**produit d'ici**

**17.99**

SAUCISSES ENROBÉES DE PÂTE POGO  
SURGEELES, 960 g (1.5 kg), YOUR VARIETES EN MAGASIN  
POGO FROZEN BREADED WIENERS

**gratuit**

à l'achat de

FILET DE PORC MAPLE LEAF  
ERABLE CANADIEN 400 g  
CUISSES DE POULET DE RÔTISSE 600 g  
MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN

**Valeur de 11.99\$**  
YOUR RÉDUCTION SUR REÇU DE Caisse

**ANNONCÉ À 11.99\$**

# poissons et fruits de mer



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

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

qualité tartare

DARNES DE THON  
TUNA STEAKS  
35.25/kg

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

VOTRE FUMOIR

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

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



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

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



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

économisez **1\$** /lb  
sur le prix régulier  
à l'achat d'une salade  
fraîche prête à servir

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



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

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



QUEUES DE HOMARD SURGÉLÉES, NON CUITES  
LOBSTER TAILS

**4/26\$** ou **7<sup>99</sup>** l'unité



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

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



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

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



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

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



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

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

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

Irresistibles

**10\$ et moins**

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

## délicieuses entrées

Irresistibles

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

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

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

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

à partir de **6<sup>99</sup>**

LES HORS-D'ŒUVRE  
CRISPY CALAMARI  
COOKED - CUITS  
CALMARS CROUSTILLANTS  
SALT & PEPPER  
SAISONNÉS AVEC SEL ET POIVRE

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

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

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

**55 points**

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

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

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

# boulangerie



BEIGNES  
2700-330 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**3.49**  
2 unités



CROISSANTS  
6100-8  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CROISSANTS

**4.79**  
4 unités



DAMOISES  
4100-85 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAMOISES

**5.99**  
4 unités



TORSADES  
4775-80 g, FEUILLETES  
4790 g, CHOCOLATINES  
CHOCOLATINES 4140 g  
BROSCHES 4790 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWISTS

**à partir de 6.49**  
4 unités



Selection



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

**à partir de 7.49**



GÂTEAU  
560-750 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAKE

**20.99**

## pains briochés



**à partir de 4.69**

PAIN BRIOCHE TRANCHÉ  
500 g, PAINS À HAMBURGERS 100-100-900 BRIOCHE, 4-8 un.,  
PETITS PAINS BRIOCHE'S 12 un.  
SLICED Brioche BREAD



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



PAIN PLAT NAAN  
710-240 g, MINI NAAN  
4145 g, PAIN SANDWICH  
NAAN CARRÉ 300 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NAAN FLATBREAD  
Voir réduction sur le repq  
de caisse

**2/7\$**  
ou 3,99  
l'unité



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

**5.49**



MINI-ÉCLAIRS  
SUKRELLÉS 455 g  
PROFITEAUX 300-400 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINI ÉCLAIRS

**9.99**  
prix spécial  
prix membre  
**8.99**



BISCUITS  
1020 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COOKIES

**5.99**  
10 unités



BAGUETTE FRANÇAISE  
BAGUETTE CHARBATA 325 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE

**25**  
points  
**à partir de 3.29**



PAIN TRANCHÉ  
PAIN DE CAMPACHE 950 g  
CARRÉ AUX CANNEBERGES 575 g  
SLICED BREAD

**6.49**

# charcuterie

et mets préparés

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

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



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



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



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



CRETONS À L'ANCIENNE SÉLECTION 300 g, SÉLECTION OLD-FASHIONED CRETONS  
**6.79**

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



**à partir de**  
**5.99** 40 points



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



25 points



20 points

**à partir de**  
**4.79**

**3.49**

SALADE ST-HUBERT 454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT SALAD

SAUCE ST-HUBERT 300-450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT SAUCE



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



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



SOUPE OU POTAGE COMMENSAL 600 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COMMENSAL SOUP

**prix spécial**  
**6.99**  
**prix membre**  
**5.99**

## fromages d'ici

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

**petit format à petit prix**  
**4.99**



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



FONDUE PARMESAN LA PAYSANNE 180 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA PAYSANNE PARMESAN FONDUE  
**à partir de**  
**4.79**

## à découvrir dans les Laurentides

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

**5.29** le 100 g



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

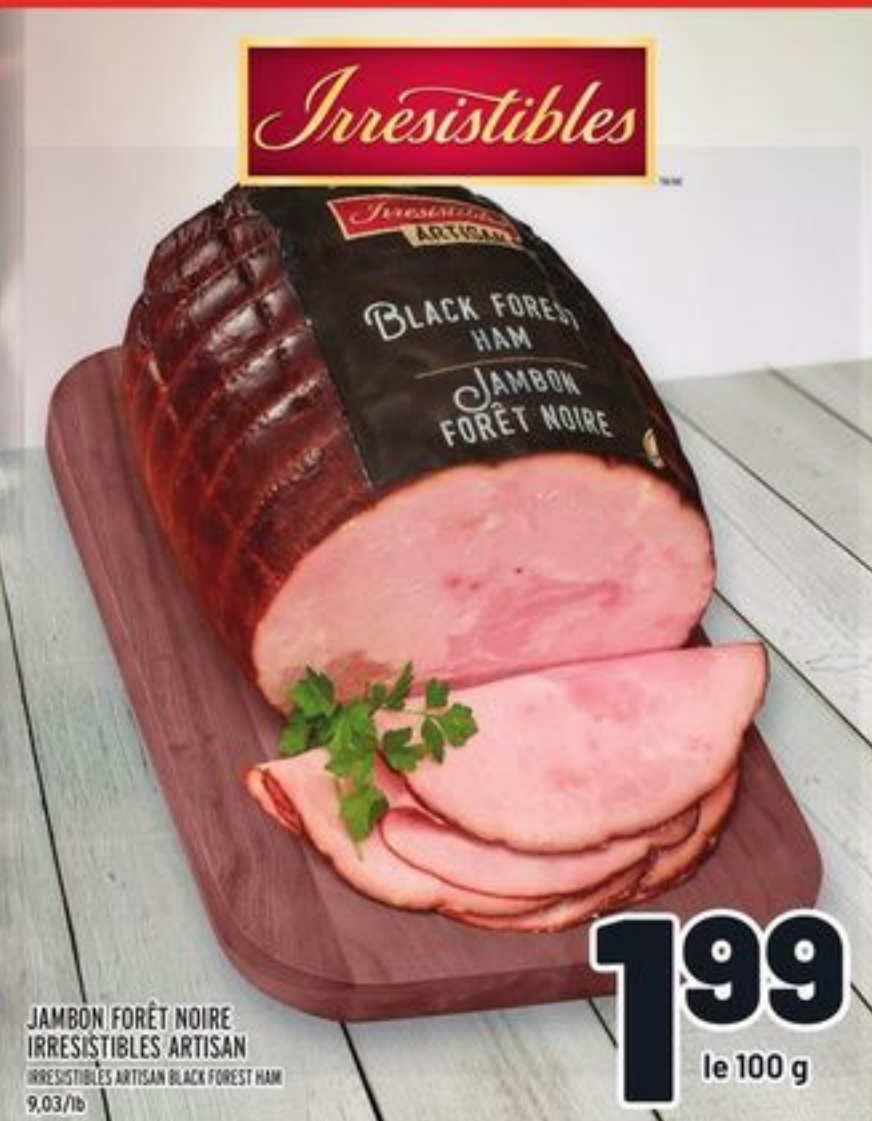
**6.79** le 100 g



**essayez la recette de panini grillé au jambon forêt noire**



**consultez la recette**  
**cliquez ici**



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

**1.99** le 100 g

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

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



MARTIN JUNEAU,  
CHEF EXÉCUTIF METRIGO

**50 points**

**50 points**

**50 points**

**3\$ de rabais**

**C'EST NOUVEAU! chez metrigo**

**au choix**

**999**

**50 points**

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

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

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

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

sélections de la semaine

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

**3 à 4** portions par repas!



**pâté au poulet**  
8 po



**sauce à la viande**



**lasagne**



**poulet au cari avec couscous**



**kit mini burgers de poulet croustillant**

solutions sur le pouce!



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



à partir de **159** le 100 g



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



à partir de **1199**



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



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



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



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

préparez vos **matinées**

**749**

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



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

**999**

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

**399**



**prix spécial**  
**499**

**prix membre**  
**399**

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

LAIT PURIFILTRÉ  
LACTANTIA  
1 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LACTANTIA  
PURIFILTRÉ MILK

**15 points**

**329**

CÉRÉALES  
GRANOLA  
LA FOURMI  
800 g, NUTRIBROWN  
GRANOLA 510 g,  
VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LA FOURMI  
GRANOLA CEREAL

**1249**

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

**1199**

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

**599**

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

**299**

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

**499**

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

**499**

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

**399**

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

**20 points**

**399**

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

**799**

tout pour  
le BBQ

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

**499**

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

**2/7\$**  
ou 4,49\$  
l'unité

**299**

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

**25 points**

**449**

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

**179**

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

**150**

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

**2/6\$**

SAUCE FITCOOK  
RED OR WHITE WINE, 250 mL,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FITCOOK SAUCE

**999**

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

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

**599**

ENDUIT  
ANTIADHÉSIF  
POUR CUISSON  
PAM  
120-120 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
PAM COOKING SPRAY

**599**

**gratuit**

à l'achat de deux  
bouteilles de

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

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

Valeur de  
**5,99\$**

ANNONCÉES À  
**12,99\$ ch.**

ALUMINIUM FOIL  
PAPIER D'ALUMINIUM  
50'

GOBULETS  
SELECTION  
25-40 mL,  
BOULS, ASSIETTES  
EN FIBRE DE CANNE,  
15-40 mL,  
SELECTION ECO  
VAISSELLE  
COMPOSTABLE  
12-15 mL,  
SELECTION CUPS

**349**

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

**399**

**Knorr**  
CÉLÉRIE BAÏON  
CARDONNARA CRÈMEUSE AU BAÏON

**Knorr**  
CÉLÉRIE BAÏON  
CARDONNARA CRÈMEUSE AU BAÏON

**Minute Rice**  
Long Grain White  
Blanc à grains souples

**1.99** PLAT D'ACCOMPAGNEMENT  
KNORR SIDEKICKS  
120-147 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KNORR SIDEKICKS SIDE DISH

**7.99** RIZ INSTANTANÉ  
MINUTE RICE  
1.2-1.4 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINUTE RICE INSTANT RICE

organisez vos fins de **journées**

**Doritos** **Tostitos**

**40** points à l'achat de 2

**2/850**

CROUSTILLES TORTILLA DORITOS  
195-230 g, TOSTITOS 195-240 g, CROUSTILLES AMBI-GRÉSÉES 190-210 g, MAGS SOUFFLÉS 190 g, MUFFLES CROUSTILLES 190-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DORITOS TORTILLA CHIPS

**GALA**  
craquelins cuits au four

**2.99** prix spécial

**garden vegetable légumes du jardin**

**2.49** prix membre

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

**StHubert**  
BBQ

**StHubert**  
RAGÔUT

**CHEDDAR**

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

**4.29** PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU  
SELECTION  
14-22 TRANCHE(S), 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION PROCESS CHEESE FOOD

**Cordon Bleu**  
RAGÔUT DE BOULETTES  
DE FOIE GRAS

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

**4.49** RAGÔUT CORDON BLEU  
400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CORDON BLEU STEW

**2.49** PÂTE À SANDWICH  
PARIS PÂTE  
78 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PARIS PÂTE SANDWICH SPREAD

**Mikes**  
LASAGNE À LA VIANDE  
MEAT LASAGNA

**POWER BOWLS**  
SOUS ÉNERGIE

**P.F. CHANG'S**  
BROCCOLI & BEEF  
BROCCOLI ET BOEUF

**4.49** DÎNER MIKES  
SIBELLE 190-170 g, COMMERCIAL 190-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MIKES FROZEN DINNER

**5.99** DÎNER BOL ÉNERGIE  
P.F. CHANG'S  
SIBELLE 302 g, HEALTHY CHOICE 242-269 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
P.F. CHANG'S POWER BOWL DINNER

**CHEEZ-IT**  
ORIGINAL

**15** points

**Snack pack**  
Pouding en coupe  
Snack pack

**2.99** CRAQUELINS CHEEZ-IT  
191-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEEZ-IT CRACKERS

**2.49** POUDING EN COUPE  
SNACK PACK  
4 mL, COUPE À LA GELÉE 4/99 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SNACK PACK PUDDING CUP

**AYLMER**  
Tomato soup  
Soupe aux tomates

**15** points

**2.99** SAUCE TABASCO  
57 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TABASCO SAUCE

**2/222** SOUPE AUX TOMATES  
AYLMER  
234 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AYLMER TOMATO SOUP

pour vous **rafraîchir**

**30** points

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

**5.49** EAU PÉTILLANTE FRUITÉE SELECTION  
12/255 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION FRUITY SPARKLING WATER

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

**3.99** EAU DE SOURCE  
NATURELLE SELECTION  
24/500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION NATURAL SPRING WATER

**Simply**  
BOISSON RÉFRIGÉRÉE  
SIMPLY  
LIMONADE, 1.5 L

**3.29** BOISSON FRUITÉE  
2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRUITÉ DRINK

**4.49** BOISSON RÉFRIGÉRÉE  
SIMPLY  
LIMONADE, 1.5 L  
SIMPLY REFRIGERATED DRINK

**8.99** BOISSON GAZEUSE 1642  
BOUE CONSIGNÉES  
4/275 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
1642 TONIC

**6.49** EAU DE SOURCE  
GAZÉIFIÉE MONTELLIER  
6/1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MONTELLIER CARBONATED SPRING WATER

**35** points

**6.99** BOISSON DU  
EAU PÉTILLANTE  
SAN PELLEGRINO  
6/250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAN PELLEGRINO SPARKLING DRINK OR WATER

**7.99** BOISSON ÉNERGISANTE  
REDBULL  
CANETTES CONSIGNÉES 4/250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
REDBULL ENERGY DRINK

**21.99** BOISSON SPORTIVE  
GATORADE  
24/591 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GATORADE SPORT DRINK

**14.99** JUS SELECTION  
EMBALLAGE VARIÉ, 40/200 mL  
SELECTION JUICE

**12.99** BOISSON PÉTILLANTE  
NON ALCOOLISÉE  
CHERRY RIVER  
COLLECTION MIOLOGIE,  
CANETTES CONSIGNÉES  
6/250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHERRY RIVER NON-ALCOHOLIC SPARKLING DRINK

**8.49** BIÈRE DÉSALCOOLISÉE  
SELECTION  
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES  
12/255 mL, VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER



# les essentiels

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



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

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



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

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




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

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

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

**Pampers baby dry**  
75 points



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

**COUCHES POUR BÉBÉS PAMPERS**  
56-104 un., TABLES D. & COLIOTTES SPÉCIALEMENT 50-66 un., TABLES 2 & 3 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PAMPERS BABY DIAPERS

**HUGGIES simply clean.**  
FRAGRANCE FREE  
384



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

**LINGETTES HUMIDES HUGGIES**  
352-394 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HUGGIES WET WIPES

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



**35 points**

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

# pâtes inspirantes

**GNOCCHI DELVERDE**  
500 g  
DELVERDE GNOCCHI



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

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



**2/5\$**

**CRÈME SURE SELECTION, MIEUX-ÊTRE**  
500 g, FROMAGE COTTAGE 500 g.  
SELECTION, LIFE SMART SOUR CREAM



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

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



**20 points**

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

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



**25 points**

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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



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

**LÉGUMES SELECTION**  
SOMMELLES, 500-750 g, IRRESISTIBLES 500-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION VEGETABLES



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

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



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

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



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

j'économise plus avec

moi

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

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

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

**McCafé** 100% ETHICAL SOURCEL ARABICA BEANS

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

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

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

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

COLLATIONS AUX POMMES GO GO SQUEEZ 4/100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GO GO SQUEEZ APPLE SNACK

**Poulet General Tao Chicken**

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

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

**sac de 1 lb**

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

LIMES SAC 1 lb LIMES

**sac de 3 lb**

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

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

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

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

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

GÂTERIES POUR CHIENS DENTALIFE PURINA 172-248 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PURINA DENTALIFE DOG TREATS

**Habitant Fraises**

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

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

**DAINTY BASMATI**

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

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

**POP-CORN SHRIMP - CREVETTES**

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

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

**ROSETTES DE BŒUF**

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

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

**Schnitzel** CHICKEN CUTLET ESCALOPE DE POULET

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

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

**BOCCONCINI**

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

BOCCONCINI COCKTAIL IRRESISTIBLES 2/105 g. IRRESISTIBLES COCKTAIL BOCCONCINI CHEESE

**Mini Gâteaux au Fromage**

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

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

# Alfèz

DÉCOUVREZ LES DÉLICIEUSES SAVEURS DU MOYEN-ORIENT

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

**4.49**

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

**3.99**

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

**5.29**

# FRANK'S RedHot

LE MÉLANGE PARFAIT DE SAVEUR ET DE PIQUANT

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

**4.49**

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

**4.99**

Ajoute du piquant à vos mets préférés

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

\*Reg TM/MD McCormick Canada.

# FAITES VOTRE PROPRE ENSEMBLE

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

CANETTES 473 mL

BLANCHE

BOCK ALE LACROIX Lot 300

archibald microbrasserie

GOOSE ISLAND

Belle Me West Coast IPA archibald

Chipie Pale Ale Rousse archibald

IPA

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

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

# toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit d'ICI

Beatrice

Québon 2%

Québon 0%

4 L

4 L

4 L

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

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

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

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

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

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

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

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

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

À L'ACHAT DE **2**

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

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

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

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

CAISSES DE 6 CANETTES

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

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

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

**LANDSHARK**  
QUALITÉ *Lager* SUPÉRIEURE

CAISSE DE 12 BOUTEILLES

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

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

\*18 ans et plus. Taxes et congé en sus. Offre valide du 16 au 22 mai 2024. Chez les détaillants participants du Québec. Jusqu'à épuisement des stocks. Consommez avec modération. © 2024, T/M/C et G/M/O - marques de commerce de Landshark Lager Co.

**ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE ?**

PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

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

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

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

# savourer le Québec c'est la vie

produit  
D'ICI

## Région de Lanaudière

### TABOO

Depuis 10 ans déjà que Taboo offre une expérience qui sort de l'ordinaire. Possédant également un restaurant à leur actif, ils sont très créatifs dans leurs produits et dans leur menu.



EST 2013  
**TABOO**  
Cuisine Rebelle

# 11<sup>99</sup>

TARTARE DE BOEUF,  
DE BISON OU DE CANARD TABOO  
SURGELÉ, 162-261 g, TARTARE DE SAUMON 149 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TABOO FROZEN TARTARE

### FRUIT DU JOUR

est la seule marque de fruits surgelés cultivés au Québec. Leur but est de fournir aux consommateurs des produits frais, locaux et savoureux tout au long de l'année. Cueillis à la main à pleine maturité et surgelés rapidement après leur cueillette pour assurer la fraîcheur.



ALIMENTS DU  
QUÉBEC

Que des framboises  
Only Raspberries



FRAMBOISES, FRAISES, BLEUETS, MÉLANGE DE BAIES  
FRUIT DU JOUR!  
600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRUIT DU JOUR RASPBERRIES

600g

# 6<sup>99</sup>



30  
points

à partir de  
**5<sup>29</sup>**

KETCHUP AUX FRUITS  
COLIBRI  
375 ml, CORNICHONS 375-500 ml,  
CONFITURE 250 ml, MARINADE 375 ml,  
SAUCE 250 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COLIBRI FRUITS KETCHUP



50  
points

à partir de  
**11<sup>99</sup>**

MIEL MORAND  
500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MORAND HONEY