

SAVOUR SUMMER SAVINGS



3.44
ea.
or /lb

Selection Bacon 375 g
SELECTED VARIETIES, 3.44 EA. OR
Legacy Peameal Chop
ROLLED IN CORNMEAL, 3.44/lb, 7.50/kg



Local Field
Strawberries (LOT)
PRODUCT OF ONTARIO
CANADA No. 1 GRADE
WEATHER PERMITTING
Fraises de champs
locaux (LOT)
PRODUIT DE L'ONTARIO
CANADA No. 1
SI LA MÉTÉO LE PERMET



2.99
ea.



5.00
10 pack

Front Street Bakery
Homestyle Gourmet Cookies
PKG OF 10, 200 - 475 g, SELECTED VARIETIES
Biscuits gourmets
Front Street Bakery de style maison
EMB. DE 10, 200 - 475 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2.99
ea.

ParLOUR Frozen Dessert, Hershey, Nestlé or
Cadbury Celios or Pillsbury Cookie Dough
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Dessert surgelé ParLOUR, sachets Hershey, Nestlé ou
Cadbury ou pâte à biscuits Pillsbury
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3/5.00

Quaker Chewy or Dips Bars,
Betty Crocker Cake Mix or Frosting
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Barres Chewy ou Dips Quaker,
mélange à gâteau ou glaçage Betty Crocker
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9.99
ea.

Nabob 100 g or Kicking Horse 284 g Ground Coffee
Balzac's Coffee Beans 340 g or
Maxwell House or Nabob Coffee Capsules 30 ea.
SELECTED VARIETIES
Café moulu Nabob 100 g ou Kicking Horse 284 g
Café Balzac's en grains 340 g ou
Café Maxwell House ou Nabob en capsules
EMB. DE 30, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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



12.99
/lb

Irresistibles Parmigiano Reggiano Aged 24 Months
BELL CUT, PRICES AS MARKED, 2.86/100 g
IN STORE GRATED 3.49/100 g
Parmigiano Reggiano Irresistibles vieillis 24 mois
COUPE AU COMPTEUR, PRIX TELS QU'INDIQUÉS, 2.86/100 g
RÂPÉ EN MAGASIN, 3.49/100 g



11.99
ea.

Fresh Malpeque Standard Oysters
BOX OF 25
Huitres Malpeque régulières fraîches
BOÎTE DE 25



12.00
ea.

Fresh 2 Go Panini Sandwiches
SELECTED VARIETIES
Sandwichs panini Fresh 2 Go
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



21.99
ea.

Front Street Bakery
Mousse Cakes 100 - 360 g
SELECTED VARIETIES
Gâteaux mousse
Front Street Bakery 100 - 360 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 8.00

Première Moisson Country Style Breads
WHITE OR 100% WHOLE WHEAT, 700 g
Miche artisanale Première Moisson
BLANCHE OU 100% DE BLÉ ENTIER, 700 g



20.00
ea.

Premium Dozen Roses
12 STEM BUNCH
ASSORTED COLOURS
Douzaine de roses
de premier choix
BOUQUET DE 12 TIGES
VARIÉTÉ DE COULEURS

Effective June **20** **21** **22** **23**

metro.ca

Get More Deals



Scan to check out this week's full digital flyer.

metro

San Daniele Prosciutto, Mastro Ham, Genoa Salami, Chorizo Salami or Sopoto Provolone
SELECTED VARIETIES, DELICIOUS ON SHAWER, 13.56/lb
Prosciutto San Daniele, jambon, salami de Gênes, salami ou chorizo Mastro ou Provolone Saguto
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, TRANCHÉS OU ÉMINCÉS AU COMPTOIR, 13.56/lb

2⁹⁹ /100 g

TURKEY BREAST ALSO AVAILABLE

BONELESS SKINLESS

Fresh Boneless Skinless Chicken Breasts Value Pack or Boneless Skinless Turkey Breasts
11.00/kg
Poitrines de poulet fraîches, désossées, sans la peau en emballage économique ou Poitrines de dinde désossées sans la peau
11.00/kg

4⁹⁹ /lb

Fresh Pork Loin Chops Economy Pack (3 Rib & 3 Sirloin Chops) or Fresh Whole Chicken or Zabihah Halal
5.49/kg
Côtelettes de longe de porc fraîches en emballage économique (3 côtelettes de bout de côte et 3 de sirloin) ou Poulet entier frais ou Zabihah Halal
5.49/kg

2⁴⁹ /lb

GROUND • IN-STORE • DAILY

EXTRA LEAN

Extra Lean Ground Beef Value Pack
11.00/kg
Bœuf haché extra maigre EMBALLAGE ÉCONOMIQUE
11.00/kg

4⁹⁹ /lb

Organic

Organic Blackberries, Blackberries or Raspberries 100 g
PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO
Goldenberries 200 g
PRODUCT OF COLOMBIA
Mûres biologiques, mûres ou framboises 170 g
PRODUITS DES É.-U. OU DU MEXIQUE
Cerises de terre 200 g
PRODUIT DE LA COLOMBIE

2⁴⁴ ea.

Dempester's Signature Buns, Selection 7" Tortillas or Country Harvest Breads
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 3.49 EA.
Michettes Signature Dempester's, tortillas Selection de 7 po ou pain Country Harvest
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.49 CH.

2 for 6⁰⁰

Foodland ONTARIO

Fresh Rainbow Trout or Tilapia Fillets Value Pack
MIN. 900 g, 2.21/100 g
Filets frais de truite arc-en-ciel ou de tilapia, en emballage économique
MIN. 900 g, 2.21/100 g

9⁹⁹ /lb

Foodland ONTARIO

Green or Yellow Zucchini
PRODUCT OF ONTARIO, 1.29/lb, 2.84/kg
Green or Red Leaf Lettuce
PRODUCT OF CANADA, 1.29 EA.
Courgettes vertes ou jaunes
PRODUIT DE L'ONTARIO, 1.29/lb, 2.84/kg
Laitue en feuilles vertes ou rouges
PRODUIT DU CANADA, 1.29 CH.

1²⁹ ea. or /lb

Kraft Singles
Original Cheddar Original

PHILADELPHIA ORIGINAL
Cream Cheese

Becel Original
Plant-Based Oils

Philadelphia Cream Cheese, Cheez Whiz, Kraft Singles or Selection Sliced Cheese, Astro Yogourt or Becel Margarine
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Fromage à la crème Philadelphia, Cheez Whiz ou Singles Kraft ou fromage Selection en tranches, yogourt Astro ou margarine Becel
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.

Lays Classic Cheddar

Takis Eska Natural Spring Water 24 x 500 ml
Lay's Family Size Chips, Takis or Life Smart Naturalia Tortilla Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES

24 PACK 2 for 6⁰⁰

Eau de source naturelle Eska 24 x 500 ml
Croustilles Lay's en format familial, croustilles de tortillas
Takis ou Naturalia Mieux-être
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

UNSALTED NON SALÉ
BUTTER • BEURRE

SALTED • SALÉ
BUTTER • BEURRE

Selection Butter 454 g
SELECTED VARIETIES
Beurre Selection 454 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁹⁹ ea.

Scotties Supreme 6

Cashmere 12-24

Sponge Towels 12-24

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

5⁹⁹ ea. **SAVE \$6.00**

Coca-Cola ORIGINAL TASTE 12

PEPSI 12

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks
12 x 341 - 355 ml, OR 7.49 EA.
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry ou Pepsi
12 x 341 - 355 ml, OU 7.49 CH.

2 for 13⁰⁰

TEX MEX 12

MILD MILD CHEDDAR 24

OLD CHEDDAR FORT 24

Selection Cheese Bars or Shredded
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Fromage Selection en bloc ou râpé
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4⁷⁷ ea.

metro FRESH 2 GO

4-DAY MEAL DEAL

Available Thursday June 20th to Sunday June 23rd

YOUR CHOICE 10⁹⁹ EACH

Maki Sushi Boat 10 PIECES, 420 g
Barquette de sushis maki 10 MORCEAUX, 420 g

Chicken Tenders or Wings
PACKAGE OF 12, HOT OR CHILLED, 550 - 560 g
Blancs ou ailes de poulet
EMB. DE 12 (FRAÎTES) OU 15 (JAÏLES), CHAUDS OU REFRIGÉRÉS, 550 - 560 g

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

\$ New Lower Prices

7.99 ea.

Wild Pink Argentinean Raw Shrimp 20-30, 300g
Waterview Market Shrimp 454g
Shrimp Appetizers 284-340g
Pollock Breaded Fish Fillets 1kg
FROZEN, SELECTIONNÉES

Crevettes roses sauvages de l'Argentine crues 20-30, 300g
Crevettes Waterview Market 454g
Hors-d'œuvre aux crevettes 284-340g
Filets de goberge panés CRUS, 1kg
SURGÈLÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.

CRISPY CHICKEN WINGS
BUFFALO CHICKEN WINGS

Selection Chicken Wings FROZEN, 800-850g
SELECTIONNÉES

Alles de poulet Selection SURGÈLÉS, 800-850g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.29 /lb

Première Moisson Parisian Ham
DELI SLICED, 2.49/700g
Jambon parisien
Première Moisson
TRANCÉ AU COMPTOIR, 2.49/700g

4.99 ea.

Life Smart Frozen Fruit, Kashi or Chex Cereal 200-400g, SELECTIONNÉES

Fruits Minux-être surgelés, Céréales Kashi ou Chex 200-400g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Lactantia Lactose Free or Organic Milk 1.5-2L, SELECTIONNÉES

Lait Lactantia sans lactose ou biologique 1.5-2L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.

Kind Bars SELECTIONNÉES

Kind Minis SELECTIONNÉES

6.99 ea.

San Pellegrino Naturali or Momenti Sparkling Water 6 x 330 mL, SELECTIONNÉES

Eau pétillante Naturali ou Momenti San Pellegrino 6 x 330 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.00 2 for

Mott's Clamato Cocktail 1.89L, SELECTIONNÉES

Cocktail Clamato Mott's 1.89L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.50 2 for

Dare Cookies, Crackers, Crisps or Leclerc Summer Time Cookies SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Biscuits, craquelins ou Crisps Dare ou Biscuits Heure d'été Leclerc FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.49 ea.

Häagen-Dazs Ice Cream or Novelties SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Crème glacée ou friandises glacées Häagen-Dazs FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Dr. Detker Ristorante or Casa Di Mama Pizza SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Pizza Ristorante ou Casa Di Mama Dr. Detker FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10.99 ea.

Carbone Pasta Sauce 668 mL, SELECTIONNÉES

Sauce pour pâtes Carbone 668 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Crest or Colgate Oral Care SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Soins buccaux Crest ou Colgate FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.

Dawn or Palmolive Detergent, Alcan Foil, Glad Wrap or Reynolds Parchment SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Détergent Dawn ou Palmolive, papier d'aluminium Alcan, pellicule Glad Wrap ou parchemin Reynolds FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.

Tide Simply, Gain or Cascade Detergent, Downy or Bounce Softeners, Charmin Bathroom Tissue or Bounty Paper Towel SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Détergent Simply Tide, Gain ou Cascade, assouplissant textile Downy ou Bounce, papier hygiénique Charmin ou essuie-tout Bounty FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 /lb

L'Original Hams SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Jambons L'Original VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

12.99 ea.

Joe the Dog Ground or Whole Coffee Beans 340g, SELECTIONNÉES

Café Joe the Dog moulu ou en grains 340g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.99 ea.

Golden Maples Organic Maple Syrup 500 mL

Sirup d'érable biologique Golden Maples 500 mL

12.00 2 for

General Mills Cereal or Liberté Greek Yogourt SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Céréales General Mills ou yogurt grec FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.00 2 for

Enjoy Plant-Based Beverages 1.75L SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Boissons Enjoy à base de plantes 1.75L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.50 2 for

Tostitos Tortilla Chips or Salsa SELECTIONNÉES, SELECTIONNÉES

Croustilles de tortillas ou salsa Tostitos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

UNLOCK APP-CLUSIVE SAVINGS.



AIR MILES.

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

SAVE
\$900



\$9.99

POWERADE
SPORTS DRINKS
24 x 591 ml

24 pk

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.

my
metro

CANADA DAY FUN.

Join us in store for a
sweet treat & festive fun
on Saturday June 29,
10am - 4pm.

See customer service
for more details.

Farm Fresh Produce

 <p>4.99 ea.</p> <p>Blueberries PINT PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Bleuets CHOPINE PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1</p>	 <p>5.99 /lb</p> <p>Colossal Washington Cherries PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE 13.21/kg Cerises Washington colossales PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 13.21/kg</p>	 <p>3.99 /lb</p> <p>Asparagus PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE 8.80/kg Asperges PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1 Radicchio PRODUIT DES É.-U. 8.80/kg</p>
 <p>9.99 ea.</p> <p>Jumbo Seedless Watermelons PRODUCT OF U.S.A. Melons d'eau géants sans pépins PRODUIT DES É.-U.</p>	 <p>3.99 /lb</p> <p>Peaches or Black or Red Plums PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Nectarines PRODUCT OF U.S.A. 8.80/kg Pêches ou prunes noires ou rouges PRODUITS DES É.-U., CAT. no 1 Nectarines PRODUIT DES É.-U. 8.80/kg</p>	 <p>1.99 /lb</p> <p>Tomatoes on the Vine PRODUCT OF ONTARIO 4.39/kg Tomates en grappes PRODUIT DE L'ONTARIO 4.39/kg</p>
 <p>4.99 ea.</p> <p>Lemons 2 lb PRODUCT OF SOUTH AFRICA Citrons 2 lb PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD</p>	 <p>4.00 ea.</p> <p>2 for</p> <p>Large Red or Honey Ataulfo Mangoes PRODUCT OF MEXICO Grosses mangues rouges ou mangues miel Ataulfo PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Sweet Corn 4 PK PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Maïs sucré 4PK DE 4 PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1</p>
 <p>5.99 /lb</p> <p>Apricots PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE 13.21/kg Abricots PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 13.21/kg</p>	 <p>5.99 ea.</p> <p>Sunset Loli, Flavor or Sugar Bomb Tomatoes 340 g PRODUIT DE L'ONTARIO Tomates Loli, Flavor Bombs ou Sugar Bombs 340 g PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	 <p>1.29 ea.</p> <p>Green Onions PRODUCT OF CANADA Oignons verts PRODUIT DU CANADA</p>
 <p>2.49 /lb</p> <p>Large Abate Pears PRODUCT OF SOUTH AFRICA EXTRA FANCY GRADE 5.49/kg Grosses poires Abate PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD CAT. EXTRA DE FANTASIE 5.49/kg</p>	 <p>4.49 /lb</p> <p>Dragon Fruit/Pitahaya PRODUCT OF ECUADOR 9.90/kg Fruit du dragon/Pitahaya PRODUIT DE L'ÉQUATEUR 9.90/kg</p>	 <p>2.99 ea.</p> <p>Dole Colourful Coleslaw or Garden Salad 340 - 397 g, PRODUCT OF U.S.A. Salades Dole de chou coloré ou du jardin 340 - 397 g, PRODUIT DES É.-U.</p>
		 <p>2.79 ea.</p> <p>Belle Grove White or Cremini Mushrooms 227 g, PRODUCT OF ONTARIO Champignons entiers Belle Grove blancs ou crémini 227 g, PRODUIT DE L'ONTARIO</p>
		 <p>19.99 ea.</p> <p>Irresistibles Natural Pecan Halves 700 g Moitiés de pacanes naturelles Irresistibles 700 g</p>

 <p>1.11</p> <p>Tonica Organic Kombuchas 1.1L SELECTED VARIETIES Kombuchas biologiques Tonica 1.1L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>9.49 ea.</p>	 <p>Attitude Organic Salads 142 g PRODUCT OF CANADA OR U.S.A. SELECTED VARIETIES Salades biologiques Attitude 142 g PRODUIT DU CANADA OU DES É.-U. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.49 ea.</p>	 <p>3.99 ea.</p> <p>Organic Blueberries 170 g PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Organic Goji Berries 50 g PRODUCT OF MEXICO Bleuets biologiques 170 g PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 Baies de goji biologiques 50 g PRODUIT DU MAROC</p>	 <p>4.99 /lb</p> <p>Organic Red or Green Seedless Grapes PRODUCT OF MEXICO, No. 1 GRADE 11.00/kg Raisins biologiques rouges ou verts sans pépins PRODUIT DU MEXIQUE, CAT. no 1 11.00/kg</p>
--	---	--	--

 <p>99¢ /lb</p> <p>Seedless Watermelon Quarters 2.18/kg Quartiers de melon d'eau sans pépins 2.18/kg</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Cored Golden Pineapples 600 g Ananas dorés évidés 600 g</p>	 <p>7.99 ea.</p> <p>Blooming Plants with Thank You Pick ASSORTED COLOURS AND FLOWERS Plantes en fleurs AVEC REMERCIEMENT SUR PRODUIT VARIÉTÉ DE COULEURS ET DE FLEURS</p>	 <p>7.99 ea.</p> <p>Foliage Plants in Summer Bella 2.5" POT, ASSORTED VARIETIES Plantes vertes EN POT SUMMER BELLA DE 2.5" POT CHOIX EN MAGASIN</p>
<p><i>Thank you for a great year!</i></p>			
 <p>5.99 ea.</p> <p>Store Made Small Salads 250 - 340 g Petites salades préparées en magasin 250 - 340 g</p>		 <p>14.99 ea.</p> <p>Upgraded Rose Aroma Rosebush 4" CHROME POT ASSORTED COLOURS Rosier agrémenté aromatique EN POT CHROME DE 4" POT VARIÉTÉ DE COULEURS</p>	 <p>12.99 ea.</p> <p>Delightful Mini Flower Arrangement ASSORTED COLOURS Mini arrangement floral Delightful VARIÉTÉ DE COULEURS</p>

Our Butcher's Finest

<p>Platinum Grill Angus Top Sirloin Steak CUT FROM CANADA AAA GRADE 30.84/kg Bifteck de haut de surloin Angus Grill Platine BOEUF CANADA AAA 30.84/kg</p> <p>13⁹⁹ /lb</p>	<p>Red Grill Strip Loin Steak CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER 37.46/kg Bifteck de contre-filet Grill Rouge BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR 37.46/kg</p> <p>16⁹⁹ /lb</p>
<p>Pork Loin Chops Centre Cut Value Pack BONE IN 9.90/kg Côtelettes de longe de porc en emballage économique COUPE DU CENTRE, AVEC OS 9.90/kg</p> <p>4⁴⁹ /lb</p>	<p>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</p> <p>4⁴⁹ /lb</p>
<p>Fresh Marinated Boneless Skinless Chicken Breasts SELECTED VARIETIES 15.41/kg Poitrines de poulet fraîches désossées sans la peau marinées VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES 15.41/kg</p> <p>6⁹⁹ /lb</p>	<p>Fresh BBQ Seasoned Half Chicken 7.69/kg Demi-poulet frais assaisonné barbecue 7.69/kg</p> <p>3⁴⁹ /lb</p>
<p>Fresh Lamb Leg SHORT CUT NEW ZEALAND SPRING LAMB 15.41/kg Gigot d'agneau frais raccourci AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 15.41/kg</p> <p>6⁹⁹ /lb</p>	<p>Fresh Lamb Shoulder Chops Regular or Souvlaki Marinated Value Pack NEW ZEALAND SPRING LAMB 17.61/kg Tranches fraîches d'épaule d'agneau régulières ou marinées à la souvlaki en emballage économique AGNEAU DU PRINTEMPS DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE 17.61/kg</p> <p>7⁹⁹ /lb</p>
<p>Life Smart Naturalia Grass Fed Extra Lean Ground Beef 454 g PRODUCT OF NEW ZEALAND Boeuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être haché extra maigre 454 g PRODUIT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE</p> <p>8⁹⁹ ea.</p>	<p>Life Smart Naturalia Lean Ground Pork 500 g Porc haché maigre Naturalia Mieux-être 500 g</p> <p>6⁴⁹ ea.</p>

<p>44th Street Beef Pot Roast or Pulled Pork 575 - 650 g Rôti de bœuf braisé ou porc effiloché 44th Street 575 - 650 g</p> <p>12⁹⁹ ea.</p>	<p>Leadbetters Bacon 375 g SELECTED VARIETIES Bacon Leadbetters 375 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5⁹⁹ ea.</p>	<p>3 for 5⁰⁰ Selection Chicken Wieners 450 g Saucisses fumées de poulet Selection 450 g</p>
<p>Swiss Chalet Breaded Chicken Breast Strips or Nuggets FROZEN, 700 g Lanières ou croquettes de poitrine de poulet panées SWISS CHALET SURGÉLÉES, 700 g</p> <p>11⁹⁹ ea.</p>	<p>Schneiders Meat Pies FROZEN, 400 g SELECTED VARIETIES Pâtés à la viande Schneiders SURGÉLÉS, 400 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>	<p>Irresistibles Cheese Sticks FROZEN, 325 - 400 g, SELECTED VARIETIES Bâtonnets de fromage Irresistibles SURGÉLÉS, 325 - 400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6⁹⁹ ea.</p>

BBQ Favourites

<p>Schneiders Red Hots 900 g Olymel Wieners 114 g Red Hots Schneiders 900 g ou Saucisses fumées Olymel 114 g</p> <p>10⁹⁹ ea.</p>	<p>Johnsonville Smoked Sausages 375 g SELECTED VARIETIES Saucisses fumées Johnsonville 375 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4⁹⁹ ea.</p>	<p>The Keg BBQ Pork Back Ribs CÔTES DE DOS DE PORC 700 g, SURGÉLÉES</p> <p>17⁹⁹ ea.</p>
<p>Marc Angelo Lamb Spiedini Skewers FROZEN, 480 g Brochettes d'agneau spiedini Marc Angelo SURGÉLÉES, 480 g</p> <p>19⁹⁹ ea.</p>	<p>Janes Unbreaded Chicken Burgers FROZEN, 852 g Burgers de poulet Janes non panés SURGÉLÉS, 852 g</p> <p>11⁹⁹ ea.</p>	<p>Irresistibles Beef Burgers FROZEN, 852 g - 1.02 kg, SELECTED VARIETIES Burgers de bœuf Irresistibles SURGÉLÉS, 852 g - 1.02 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>13⁹⁹ ea.</p>

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

It's Grilling Time

Make summer sizzle with fresh cuts made in-store – or get fired up for our selection from brands you can only find at Metro.



6⁹⁹
/lb

STORE MADE SEASONED BEEF BURGERS
15.41/kg
SELECTED VARIETIES



FRESH STORE MADE MEAT KABOBS
19.82/kg
OR PORK KABOBS
6.99/lb, 15.41/kg
SELECTED VARIETIES

8⁹⁹
/lb



5⁹⁹
/lb

LIFE SMART NATURALIA BONELESS PORK LOIN CHOPS
VALUE PACK OR ROAST
CENTRE CUT, 13.21/kg



Toppings that Pack a Flavourful Punch

Treat your favourite cuts of meat to a flavour kick with toppings, seasonings and marinades, like garlic pesto, Tahini-yogurt, Hoisin Ketchup, Garlic Chili Mayo and Sumac. No matter what you're grilling, you'll savour every bite.



16⁹⁹
/lb

RED GRILL STRIP LOIN MEDALLIONS
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER
37.46/kg

IRRESISTIBLES NATURALIA WIENERS
375 g
2⁹⁹
ea.



SELECTION SMOKED SAUSAGE
900 g
SELECTED VARIETIES
7⁹⁹
ea.



Over the top flavours from under the sea.

4.99 ea. **Fresh** Raised Without Antibiotics Canadian Salmon Portions
PLANK, SURGELÉ, 103 g
Pavés frais de saumon du Canada élevé sans antibiotiques
NATURE, SANS LA PEAU, 103 g

10.99 ea. **True North Atlantic Salmon Burgers**
FROZEN, 568 g
Burgers de saumon atlantique True North
SURGELÉS, 568 g

15.99 /lb **True North Maple or BBQ Atlantic Salmon Chunks**
FROZEN, 3.53/1000 g
Morceaux de saumon atlantique True North à l'érable ou barbecue
SURGELÉS, 3.53/1000 g

1.99 ea. **Pacific White Shrimp Skewers**
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN, 74 g
Brochettes de crevettes blanches du Pacifique
SURGELÉES OU DÉCONGELÉES, 74 g

4.99 ea. **7 Seas Sole with Imitation Crab & Shrimp Stuffing**
PREVIOUSLY FROZEN, 210 g
Sole 7 Seas avec farce de simili crabe & crevettes
DÉCONGELÉE, 210 g

7.99 ea. **Store Made Mini Seafood Platter**
PREVIOUSLY FROZEN, 329 g
Mini plateau de fruits de mer préparé en magasin
DÉCONGELÉS, 329 g

10.99 ea. **Ocean Jewel Whole Mediterranean Sea Bass**
FROZEN, 640 g
Bar commun de la Méditerranée entier
Ocean Jewel
SURGELÉ, 640 g

2 for 9.00 **High Liner Market Cuts or Catch of the Day Breaded Fish**
FROZEN, 227 - 350 g, OR 4.99 EA.
Coupes du Marché High Liner ou poisson pané
Prise du Jour
SURGELÉ, 227 - 350 g, OU 4.99 CH.

7.99 ea. **SOGEL FROZEN MINCED LONESTER MEAT**
CHAIRE ÉMINCÉE
Minced Lobster Meat Tin
FROZEN, 329 g
Chair de homard émincée en conserve
SURGELÉE, 329 g

9.99 ea. **Better Fish BARRAMUNDI**
Betterfish Barramundi Filets
FROZEN, 340 g
Filets de barramundi
Better Fish
SURGELÉS, 340 g

10.99 ea. **Nanuk Smoked Coho Salmon**
FROZEN, 140 g
Saumon coho fumé Nanuk
SURGELÉ, 140 g

Irresistibles

6.99 ea. **SHRIMP & CREVETTES**
Irresistibles Shrimp Burritos
FROZEN, 240 g
Burritos Irresistibles aux crevettes
SURGELÉS, 240 g

9.99 ea. **White Wine & Garlic**
Irresistibles Mussels
FROZEN, 907 g
Moules marinées Irresistibles
SURGELÉES, 907 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea. **Irresistibles Seafood Medley Mix**
FROZEN, 908 g
Mélange de fruits de mer Irresistibles
SURGELÉ, 908 g

12.99 ea. **SHRIMP-CREVETTES**
Irresistibles Organic Cooked or Raw Shrimp
FROZEN, 300 g
Crevettes biologiques Irresistibles cuites ou crues
SURGELÉES, 300 g

Flavours of Italy

2.59 /100 g **San Daniele Mortadella or Mastro Prosciutto Cotto**
SELECTED VARIETIES
DELI SLICED, 11.75/lb
Mortadelle San Daniele ou prosciutto cotto Mastro
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
TRANCÉES AU COMPTOIR, 11.75/lb

2.99 /100 g **Mastro Capocollo**
MILD OR HOT
DELI SLICED, 13.56/lb
Capocollo Mastro
MILD OU PÔQUANT
TRANCÉES AU COMPTOIR, 13.56/lb

2.99 /100 g **Mastro Roasted Ham**
DELI SLICED, 13.56/lb
Jambon rôti au four Mastro
TRANCÉES AU COMPTOIR, 13.56/lb

2.99 /100 g **Mastro Genoa Salami**
MILD OR HOT
DELI SLICED, 13.56/lb
Salami de Gènes Mastro
MILD OU PÔQUANT
TRANCÉES AU COMPTOIR, 13.56/lb

3.59 /100 g **Saputo Asiago**
DELI SLICED, 16.28/lb
Asiago Saputo
COUPÉ AU COMPTOIR, PRIX TEL QU'INDIQUÉ, 16.28/lb

4.49 /100 g **Castello Gorgonzola Cheese**
REGULAR OR SMOKED
DELI CUT, PRICES AS MARKED
20.37/lb
Fromage gorgonzola Castello
RÉGULIER OU FUMÉ
COUPÉ AU COMPTOIR
PRIX TEL QU'INDIQUÉ, 20.37/lb

14.99 ea. **Saputo Mini Friulano Cheese 500 g**
Fromage Mini Friulano Saputo 500 g

8.49 ea. **Tre Stelle Ricotta, Boccocchini or Mozzarella Ball 200 - 475 g**
SELECTED VARIETIES
Ricotta, boccocchini ou boule de mozzarella
Tre Stelle 200 - 475 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea. **Mastro Sliced Deli Meat 150 - 250 g**
SELECTED VARIETIES
Charcuteries Mastro en tranches
150 - 250 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10.99 ea. **San Daniele Prosciutto Ham or Mastro Salami 200 - 375 g**
SELECTED VARIETIES
Jambon prosciutto San Daniele ou salami Mastro 200 - 375 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10.49 ea. **Olivieri Fresh Stuffed Pasta or Skillet Gnocchi 500 - 700 g**
SELECTED VARIETIES
Pâtes Olivieri fraîches farcies ou gnocchis à poêler
500 - 700 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Deli Favourites

2.79 /100 g **Schneiders Blue Ribbon Bologna or Beef Bologna**
DELI SLICED, 12.66/lb
Bologne Blue Ribbon ou bologne de boeuf Schneider's
TRANCÉES AU COMPTOIR, 12.66/lb

3.49 /100 g **Deli Classic Roast Beef**
DELI SLICED, 15.83/lb
Rôti de boeuf classique
TRANCÉES AU COMPTOIR, 15.83/lb

3.99 /100 g **Bittner's Oven Roasted Turkey Breast or Greenfield Smoked Ham**
DELI SLICED, 18.10/lb
Poitrine de dinde Bittner's rôti au four ou jambon fumé Greenfield
TRANCÉES AU COMPTOIR, 18.10/lb

3.99 /100 g **Schneiders Turkey Breast**
DELI SLICED, 18.10/lb
Poitrine de dinde Schneiders
TRANCÉES AU COMPTOIR, 18.10/lb

Fruit Topped



19⁹⁹ ea.

Front Street Bakery Triple Strawberry or Triple Fruit Boston Cake 1200 g
Gâteau Boston Front Street Bakery garni de fruits frais ou trois fruits 1200 g



18⁹⁹ ea.

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



18⁹⁹ ea.

Front Street Bakery Strawberry Cream Bar Cake 650-875 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Barre de gâteau à la crème Front Street Bakery garni de fraises 650-875 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



28⁹⁹ ea.

Front Street Bakery Gourmet Fancy Fruit Shortcake 1.25-1.6 kg
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Shortcake gourmet Front Street Bakery garni de fruits de fantaisie 1.25-1.6 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Lemon Treats



4⁷⁹ ea.

Front Street Bakery Lemon Fruit Bites Pkg of 12, 240-336
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Bouchées fruitées Front Street Bakery au citron
EMB. DE 12, 240-336
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



18⁹⁹ ea.

Front Street Bakery Lemon Cream Bar Cake 650 g
Barre de gâteau à la crème Front Street Bakery au citron 650 g



6⁴⁹ ea.

Front Street Bakery Lemon Meringue Pie 475 g
Tarte Front Street Bakery au citron meringuée 475 g



9⁹⁹ ea.

Irresistibles Lemon Poppyseed Coffee Cake 850 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Gâteau pause-café Irresistibles au citron et graines de pavot 850 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁷⁹ ea.

Front Street Bakery Pumpernickel or Pane Italian Garlic Bread 550-675 g
Pain Front Street Bakery pumpernickel ou pain à l'ail Italien Pane 550-675 g



3⁷⁹ ea.

Première Moisson Baguettes 325-475 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Baguettes Première Moisson 325-475 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁷⁹ ea.

Front Street Bakery Kaiser or French Rolls Pkg of 6-8, 390-480 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Michelettes kaiser ou françaises Front Street Bakery
EMB. DE 6-8, 390-480 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁷⁹ ea.

Front Street Bakery Dinner, Hot Dog or Hamburger Rolls Pkg of 8-12, 340-425 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Michelettes pour le souper, pains à hot dog ou à hamburger Front Street Bakery
EMB. DE 8-12, 340-425 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁶⁹ ea.

Dempster's White or 100% Whole Wheat Bread 475 g
Pain blanc ou 100% de blé entier Dempster's 475 g



3⁷⁹ ea.

D'Italiano Rolls SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Michelettes D'Italiano FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6⁹⁹ ea.

Selection Cinnamon Rolls 595 g
Roulés à la cannelle Selection 595 g



4⁴⁹ ea.

School Safe Cupcakes 300 g
CHOCOLATE OR VANILLA
Petits gâteaux School Safe 300 g
CHOCOLAT OU VANILLE

Snacks & Beverages



2 for 8⁰⁰

Riceworks Rice Crisps SELECTIONNÉES VARIÉTÉS OR 4.29 EA.
Croustilles de riz Riceworks FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS OU 4.29 CH.



2 for 6⁰⁰

Budweiser Zero Non-Alcoholic Beer 6 x 340 ml
Bière déalcoolisée Zero Budweiser 6 x 340 ml



2 for 7⁰⁰

Evian Natural Spring Water 1.5 L, OR 3.79 EA.
Eau de source naturelle Evian 1.5 L, OU 3.79 CH.



10⁹⁹ ea.

Red Bull Energy Drinks 4 x 250 ml
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Boissons énergisantes Red Bull 4 x 250 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



22⁹⁹ ea.

Corona Smbrew Non-Alcoholic Beer 12 x 355 ml
Bière déalcoolisée Smbrew Corona 12 x 355 ml



2 for 7⁰⁰

Kellogg's Cereal Bars, Rice Krispies or Pop-Tarts SELECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 3.99 EA.
Barres de céréales, carrés aux Rice Krispies ou Pop Tarts Kellogg's FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS, OU 3.99 CH.



2 for 6⁰⁰

Plumm Good Rice Cakes 95 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS, OU 3.29 EA.
Galette de riz Plumm Good 95 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS, OU 3.29 CH.



6⁴⁹ ea.

Planters Nuts SELECTIONNÉS VARIÉTÉS
Noix Planters FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS



2 for 3⁰⁰

Nutella & Go! Kinder Chocolate Bite 52 g
Bouchées Nutella & Go au chocolat Kinder 52 g



2 for 7⁰⁰

Skittles or Starburst Candy 100-190 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS, OU 3.79 EA.
Bombs Skittles ou Starburst 100-190 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS, OU 3.79 CH.



6⁴⁹ ea.

Pringles Snack Stacks Chips 12 x 19 g
Croustilles Snack Stacks Pringles 12 x 19 g



2 for 7⁰⁰
LESS THAN 2 PAY 4.29 EA.

Coca-Cola or Canada Dry Soft Drinks 2 L
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
Boissons gazeuses Coca-Cola ou Canada Dry 2 L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS



2 for 5⁵⁰

GLORY
BUILD YOUR TEAM CANADA SNACK PACK
SOUR PATCH KIDS or MAYNARDS CANDY 150-154 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS



2 for 7⁵⁰
LESS THAN 2 PAY 4.29 EA.

OREO
RITZ
RITZ CRACKERS 190-200 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS



4⁹⁹ ea.

NEW
Christie Family Size Cookies or Crackers 300-500 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS
WHILE QUANTITIES LAST
Biscuits ou craquelins Christie en format familial 300-500 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS TANT QU'IL Y EN AURA



2 for 7⁰⁰

CHEEZ-IT
TOWN HOUSE
Cheez-it, Snap'd or Town House Crackers 210-391 g
SELECTIONNÉES VARIÉTÉS, OU 3.69 EA.
Craquelins Snap'd Cheez-it ou Town House 210-391 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS, OU 3.69 CH.

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE

CAMPING? PACK THE SNACKS

Make it an adventure
to remember with
our variety of sweet &
savory snacks.



**2 for
6.00**

LAY'S
FAMILY SIZE CHIPS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



**8.49
ea.**

MCSWEENEY'S
BEEF JERKY SNACKS
125 g
SELECTED VARIETIES



**2 for
6.00**

TAKIS
TORTILLA CHIPS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

Campsite Favourites

2 for 7.00 ALLEN'S JUICE OR COCKTAILS 8 x 200 ml SELECTED VARIETIES
OR 3.89 ea.

10.99 ea. SUN RYPE FRUIT & VEGGIE BARS 12 x 37 g OR FRUIT TO GO BARS 24 x 14 g

S'MORE TO LOVE ABOUT CAMPING



2 for 11.00 M&M'S CELLOPHANE CHOCOLATE 155 - 165 g SELECTED VARIETIES

2 for 7.00 HARIBO GUMMY CANDY 175 g SELECTED VARIETIES

4.99 ea. BLUE DIAMOND ALMONDS 170 g SELECTED VARIETIES

2 for 6.50 or 3.59 ea. LECLERC COOKIES 240 g SELECTED VARIETIES

6.99 ea. SAN PELLEGRINO NATURALI OR MOMENTI LIGHT SPARKLING WATER 6 x 330 ml SELECTED VARIETIES

7.99 ea. MAISON PERRIER OR PERRIER SPARKLING WATER 8 x 330 ml SELECTED VARIETIES

10.99 ea. HERSHEY'S S'MORES CHOCOLATE 100 g SELECTED VARIETIES

All trademarks are owned by Société des Produits Nestlé U.S.A., Vevey, Switzerland and used under license. ©2024 Nestlé.

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

2 for 4.00
LESS THAN 2 PAY 2.79 EA.

ITALIAN STYLE SAUCE
SELECTION VARIETIES
Sauce tomate
Selection
600 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 9.00
LESS THAN 2 PAY 5.49 EA.

Silk Beverages
SELECTION VARIETIES
Boissons Silk
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

Silk Almond

2 for 10.00
LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.

Yukon Novelty
SELECTION VARIETIES
Friandises Yukon
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

3 for 11.00
LESS THAN 3 PAY 4.49 EA.

Ben's Original
Bistro Express
Rice 240-250 g
SELECTION VARIETIES
Riz Bistro
Express Ben's
Original 240-250 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

3 for 10.00
LESS THAN 3 PAY 4.69 EA.

General Mills
Chewy Bars
SELECTION VARIETIES
Barres Chewy
General Mills
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.00
LESS THAN 2 PAY 4.49 EA.

GoGo SQUEEZ
Fruit Snacks
4 x 90 g
SELECTION VARIETIES
Collations aux fruits
GoGo SQUEEZ
4 x 90 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 12.00
LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.

AHA
Sparkling Water
12 x 355 ml
SELECTION VARIETIES
Eau pétillante AHA
12 x 355 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00
LESS THAN 2 PAY 2.19 EA.

ALL DRESSED ASSAISONNÉES
SELECTION CHIPS
200 g
SELECTION VARIETIES
CROUSTILLES SELECTION
200 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

More Great Savings

4.99 ea.

Selection Lactose Free Cream
473 ml - 1 L
SELECTION VARIETIES
Crème Selection sans lactose
473 ml - 1 L
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.

Stok Cold Brew Coffee Beverages
1.42 L
SELECTION VARIETIES
Boissons au café
Stok infusées à froid
1.42 L
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

30 BONUS MILES when you buy 2

Bunbrae Egg Creations! or Eggs2Go! Peeled Eggs
SELECTION VARIETIES
Créations œufs! Bunbrae ou œufs scalés Eggs2Go!
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.

Beatrice Chocolate Milk
3 L
Lait au chocolat
Beatrice
3 L

9.99 ea.

1 KG
Nutella Spread
1 kg
Tartinade Nutella
1 kg

3.49 ea.

Gay Lea Sour Cream
SELECTION VARIETIES
Crème sure Gay Lea
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5.00

Michelina's Frozen Entrées
SELECTION VARIETIES
OR 2.89 EA.
Repas surgelés Michelina's
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.00

10 BONUS MILES when you buy 2

Cavendish Quick CRISP
SELECTION VARIETIES
OR 4.49 EA.
Frites Cavendish
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5.00

Barilla Pasta
340-400 g
SELECTION VARIETIES
Pâtes Barilla
340-400 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

Mutti Canned Tomatoes or Passata
680-796 ml
SELECTION VARIETIES
Tomates en conserve ou passata Mutti
680-796 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Healthy Choice or Hungry-Man Frozen Entrées
SELECTION VARIETIES
Repas Healthy Choice ou Hungry-Man surgelés
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

9.99 ea.

Irresistibles Mega Pizza
1.08-1.13 kg
SELECTION VARIETIES
Mega Pizza Irresistibles
1.08-1.13 kg
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

1.69 ea.

Irresistibles Life Smart Canned Beans
540 ml
SELECTION VARIETIES
Légumineuses Mieux-être
Irresistibles en conserve 540 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

1.99 ea.

Brunswick Sardines
106 g
SELECTION VARIETIES
Sardines Brunswick
106 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Olive Garden Dressing
473 ml
SELECTION VARIETIES
Vinaigrette Olive Garden
473 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.

Miracle Whip Salad Dressing
650-890 ml
SELECTION VARIETIES
Sauce à salade
Miracle Whip
650-890 ml
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

3.49 ea.

Selection Almonds or Walnuts
100 g
SELECTION VARIETIES
Amandes ou noix de Grenoble
Selection 100 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Pam Cooking Spray
113-141 g
SELECTION VARIETIES
Enduit à cuisson
Pam à vaporiser
113-141 g
VARIETÉS SÉLECTIONNÉES

2.49 ea.

FRENCH'S MUSTARD
400 ml

4.99 ea.

FRENCH'S KETCHUP
750 ml - 1 L
SELECTION VARIETIES

WE'VE GOT THE FLAVOUR
EXPLORE GRILLING RECIPES & TIPS ON OUR FLAVOUR MAKER APP

OFFICIAL PB&J OF THE TORONTO BLUE JAYS

6.99 ea.

JIF PEANUT BUTTER, SMUCKER'S JAM
200-500 ml - 1 kg
SELECTION VARIETIES

4.49 ea.

FRANK'S REDHOT SAUCE
354 ml
SELECTION VARIETIES

4.99 ea.

CLUB HOUSE OR LA GRILLE SPICES
100-240 g
SELECTION VARIETIES

Organic

<p>Annie's Graham Cookies 210 g SELECTED VARIETIES Biscuits Graham Annie's 210 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>3.99 ea.</p>	<p>Good Food For Good Sauce 250 ml SELECTED VARIETIES Sauce Good Food for Good 250 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7.99 ea.</p>	<p>Prana Chocolate Bark 95-100 g SELECTED VARIETIES Écorces de chocolat Prana 95-100 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>	<p>Four O'clock Tea 16 oz. SELECTED VARIETIES The Four O'Clock 16 oz. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>
<p>Clif Kid Zbar 5.13g SELECTED VARIETIES Zbar Clif pour enfants 5.13g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.49 ea.</p>	<p>BUY MORE SAVE MORE! 2 for 13.00 LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.</p> <p>Life Smart Smoothie Mix 360 g Mélange à smoothies Mieux-être 360 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Life Smart Canned Legumes 298 ml SELECTED VARIETIES Légumineuses Mieux-être en conserve 298 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>1.49 ea.</p>	<p>Honest Kids organic Fruit Drinks 5 x 200 ml SELECTED VARIETIES Boissons aux fruits Honest Kids 5 x 200 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>

Lactose-Free

<p>Daiya Pasta Sauce 402 g SELECTED VARIETIES Sauce pour pâtes Daiya 402 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>8.99 ea.</p>	<p>Halo Top Frozen Dessert 473 ml SELECTED VARIETIES Dessert glacé Halo Top 473 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7.49 ea.</p>	<p>Vita Coco Coconut Beverage 1 L Boisson de noix de coco Vita Coco 1 L</p> <p>3.99 ea.</p>
<p>Blue Diamond Almond Beverage 946 ml SELECTED VARIETIES Boisson aux amandes Blue Diamond 946 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE! 2 for 6.00 LESS THAN 2 PAY 3.49 EA.</p>	<p>Organic Meadow Yogourt 750 g SELECTED VARIETIES Yogourt Organic Meadow 750 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>	<p>Nuts For Cheese Spread 210 g SELECTED VARIETIES Tartinade Nuts for Cheese 210 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>8.99 ea.</p>

Non-GMO

Baby, Beauty & Health

<p>Little Gourmet Baby Purée 113 ml SELECTED VARIETIES OU 2.29 EA. Purée Little Gourmet pour bébés 113 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU 2.29 CH.</p> <p>5 for 11.00</p>	<p>BUY MORE SAVE MORE! 6 for 12.00 LESS THAN 6 PAY 2.49 EA.</p> <p>Baby Gourmet Baby Purée 113-128 ml SELECTED VARIETIES Purée Baby Gourmet pour bébés 113-128 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>Live Clean Baby Care SELECTED SIZES SOINS LIVE CLEAN POUR BÉBÉS FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>7.49 ea.</p>	<p>Aveeno Baby Lotion 227 ml SELECTED VARIETIES Lotion Aveeno pour bébés 227 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>8.49 ea.</p>
<p>Jamieson Multi Gummies 150 ml Gélatifs Multi Jamieson 150 ml</p> <p>11.99 ea.</p>	<p>Cetaphil Skin Care 50-500 ml SELECTED VARIETIES Soins de la peau Cetaphil 50-500 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>14.99 ea.</p>

Household Helpers

<p>Ziploc Ziploc Food or Marinade Bags 10-90 oz. SELECTED VARIETIES Sacs à nourriture ou à marinade Ziploc 10-90 oz. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	<p>Royale Original Royale Napkins 75-240 oz. SELECTED VARIETIES Serviettes de table Royale 75-240 oz. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>
<p>Scrubbing Bubbles Toilet Cleaners SELECTED SIZES NETTOYANTS SCRUBBING BUBBLES POUR CUVETTE FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	<p>BUY MORE SAVE MORE! 2 for 22.00 LESS THAN 2 PAY 15.99 EA.</p> <p>Finish Dishwasher Detergents or Jet Dry SELECTED SIZES Détergent Finish ou Jet Dry pour lave-vaisselle VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
<p>Liquid-Plumr 2.37 L Liquid-Plumr 2.37 L</p> <p>9.99 ea.</p>	<p>Energizer Batteries 2-8 oz. SELECTED VARIETIES Piles Energizer 2-8 oz. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>9.99 ea.</p>

<p>BANANA BOAT HIGH ENDURANCE VS. SWEAT & WATER</p> <p>9.99 ea.</p>	<p>HAWAIIAN TROPIC DERMATOLOGIST TESTED</p> <p>12.99 ea.</p>
--	---

<p>WARMER + REFILL 99¢ ea. FEBREZE PLUG WARMER</p>	<p>12.99 ea. FEBREZE REFILLS 2.126 ml</p>
<p>FIRST DAY FRESH for 50 DAYS</p>	

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



**LOCALLY
SOURCED**
ONTARIO

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

ST-ALBERT
5-YEAR-AGED
CHEDDAR CHEESE
18.10/lb

3⁹⁹
/100 g



L'ORIGINAL HAMS
13.21/kg
SELECTED VARIETIES

5⁹⁹
/lb



FERME AVICOLE LAVIOLETTE
EGGS
PKG OF 12

3⁷⁹
ea.



NANNY HUDSON'S
RELISH OR KETCHUP
375 ml
SELECTED VARIETIES

6⁹⁹
ea.



JOE THE DOG
GROUND OR WHOLE COFFEE
BEANS
340 g
SELECTED VARIETIES

12⁹⁹
ea.



GOLDEN MAPLES ORGANIC
MAPLE SYRUP
500 ml

11⁹⁹
ea.



Effective June 20 - July 17, 2024

metro IS PROUD TO SUPPORT ONTARIO

LEARN MORE

metro.ca

FREE DELIVERY

when you buy 3 participating products*

PROMO CODE
42DELIVERY

FRESH
2 GO



Shop Now

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



MOTT'S CLAMATO
1.89 L
SELECTED VARIETIES

2 for
800
or pay
4.89 ea.

Trademark used under license by Canada Dry Mott's Inc. Please enjoy responsibly.

bai FOR THE GOOD IN YOU™



BAI ANTIOXIDANT INFUSION
530 ml
SELECTED VARIETIES

2 for
400
or pay
2.99 ea.

DrinkBaiCanada.com

Contains caffeine. Trademark used under license by Canada Dry Mott's Inc

TASTE OF
SUMMER

PEPSI
MINI SOFT DRINKS
6 x 222 ml
SELECTED VARIETIES

**BUY MORE
SAVE MORE!**

2 for
900
Less than 2
pay 4.99 ea.



MINI-SIZED,
**MEGA
FLAVOUR**



2 for
750
Less than 2
pay 3.99 ea.

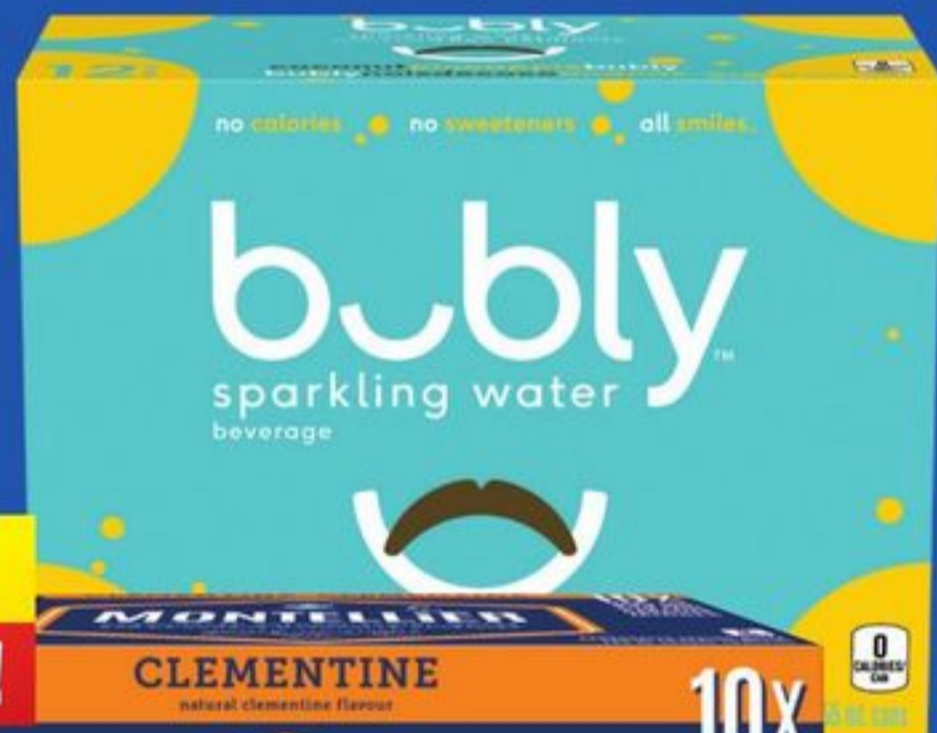
**BUY MORE
SAVE MORE!**

FRITO-LAY
MINIS SNACKS
102 - 145 g
SELECTED VARIETIES
WHILE QUANTITIES LAST

BUBLY
SPARKLING
WATER BEVERAGE
12 x 355 ml
OR MONTELLIER
CARBONATED NATURAL
SPRING WATER
10 x 355 ml
SELECTED VARIETIES

2 for
1300
Less than 2
pay 7.99 ea.

**BUY MORE
SAVE MORE!**



GATORADE
SPORTS DRINK
6 x 591 ml
SELECTED VARIETIES

**BUY MORE
SAVE MORE!**

2 for
1200
Less than 2
pay 7.99 ea.

SMUCKER'S
Uncrustables
THE BEST PART
OF THE SANDWICH™

**DISCOVER
NEW**



2 for
1000
or pay
5.49 ea.

SMUCKER'S
UNCRUSTABLES
4 x 52 - 58 g
SELECTED VARIETIES



Find it
in the
**FREEZER
AISLE**

THE BEST OF SUMMER with Cedar Planked Atlantic Salmon & New By The Sea Lobster Mac & Cheese!






PROUDLY MADE IN CANADA

19⁹⁹ ea. CEDAR BAY LARGE PLANKED SALMON FROZEN, 544 g

13⁹⁹ ea. BY THE SEA LOBSTER MAC & CHEESE FROZEN, 375 g

6⁹⁹ ea. CEDAR BAY PLANKED SALMON FROZEN, 141 g

MARCANGELO MEDITERRANEAN QUALITY

The best things are meant to be shared!





12⁹⁹ ea. MARCANGELO PORK OR CHICKEN KABOBS 480 - 640 g

8⁹⁹ ea. MARCANGELO SKEWERS 200 - 320 g SELECTED VARIETIES

7⁹⁹ ea. MARCANGELO SAUSAGES FROZEN, 500 - 675 g SELECTED VARIETIES

DINNER PLATE MEETS



Proud Partner of the Toronto Blue Jays™





13⁹⁹ ea. JANES ULTIMATES FISH FILLETS OR PAN SEAR FROZEN, 500 - 695 g SELECTED VARIETIES

7⁹⁹ ea. JANES CLASSICS VALUE FISH FROZEN, 450 - 510 g SELECTED VARIETIES






10⁹⁹ ea. JANES PUB STYLE WINGS FROZEN, 660 g SELECTED VARIETIES

10⁹⁹ ea. JANES PUB STYLE BREADED CHICKEN OR TURKEY FROZEN, 600 - 700 g SELECTED VARIETIES

*TORONTO BLUE JAYS, bird head design, and all related marks and designs are trademarks and/or copyright of Rogers Blue Jays Baseball Partnership ("RBJBP"), © 2024 RBJBP.

BUTTERBALL



3⁴⁹ ea. BUTTERBALL TURKEY FRANKS 450 g



5⁹⁹ ea. BUTTERBALL TURKEY BACON 300 - 375 g SELECTED VARIETIES



11⁹⁹ ea. BUTTERBALL TURKEY BURGERS FROZEN, 852 g