

SAVOUR SUMMER SAVINGS



1.88
/lb

Fresh Chicken Leg Quarters
4.14/kg
Quarts de poulet frais cuisses
4.14/kg



Fresh Corn on the Cob
PRODUCT OF ONTARIO
CANADA No. 1 GRADE
Épis de maïs frais
PRODUIT DE L'ONTARIO
CANADA no 1

25¢
ea.



FIRST OF THE SEASON

JERK CHICKEN ALSO AVAILABLE

Fresh 2 Go
Mammoth BBQ or
Jerk Chicken 1 ea.
Poulet géant barbecue ou
à la jerk Fresh 2 Go
1 ea.



9.99
ea.



2.44
ea.

Allen's Juice or Cocktails, Kool-Aid Jammers,
Minute Maid, Five Alive or Nestlé Icee Tea
8 - 10 x 200 ml, 10 x 1 100 ml, SELECTED VARIETIES
Jus ou cocktails Allen's, Jammers Kool-Aid,
Minute Maid, Five Alive ou le glacé Nestlé
8 - 10 x 200 ml, 10 x 1 100 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



4.00
ea.

Selection Ice Pops, Mini Ice Cream Sandwiches or
Irresistibles Novelties
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Sucettes glacées, mini sandwichs à la crème glacée
Sélection ou friandises Irresistibles
FRIANDISES SÉLECTIONNÉES, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

\$1
PER BAR!

CLIF Bars
12 x 68 g, SELECTED VARIETIES
Barres CLIF
12 x 68 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



SAVE \$9.99
12.00
ea.

Effective July **25** **26** **27** **28**



2 for
8.00

Fontaine Santé Hummus or Dips
227 - 260 g, SELECTED VARIETIES, OR 4-69 EA.
Hummus ou trempettes Fontaine Santé
227 - 260 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4-69 CH.



Cooked Shrimp
20 - 30, 800 g
Garlic & Herb
Shrimp 16K, 16 - 20, 800 g
Cedar Bay
Planked Salmon 544 g
FROZEN
Crevettes cuites
20 - 30, 800 g
Crevettes ail et fines
herbes
CRUES, 16 - 20, 800 g
Saumon Cedar Bay
à la plancha 544 g
SURGÊLÉS

19.99
ea.



2 for
14.00

California Rolls,
Vegetarian or Spicy Sushi 150 - 250 g
SELECTED VARIETIES, SELECTED STORES
Rouleaux californiens,
sushis végétariens ou épicés 150 - 250 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, MAGASINS SÉLECTIONNÉS



3.49
ea.

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



4.99
ea.

Irresistibles Artisan Pies
454 g, SELECTED VARIETIES
Tartes Artisan Irresistibles
454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9.99
ea.

Irresistibles
Whole Natural Almonds 1 kg
Walnut Halves & Pieces 750 g
Amandes naturelles
entières Irresistibles 1 kg
Molliés et morceaux de
noix de grenoble 750 g



YOUR CHOICE
14.99
ea.

Alstroemeria
15 STEM BUNCH OR
Fresh Dried Mixed Bouquet
ASSORTED FLOWERS AND COLOURS
Alstroemères
BOUQUET DE 15 TIGES OU
Bouquet mixte fraîchement desséché

metro.ca

Get More Deals



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

metro

STUFFED BURGERS FARCIS
BUTCHER SHOP ANGUS

Irresistibles Beef Burgers FROZEN, 852 g - 1.02 kg SELECTED VARIETIES
 Burgers de boeuf Irresistibles SORGÈLES, 852 g - 1.02 kg VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.99 ea.

CUT BY OUR BUTCHER

RED GRILL BEEF

Red Grill Cap Off Rib Steak Value Pack CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER 2L.98/kg
 Biftecks de côte Grill Rouge sans la coiffe en emballage économique BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR 2L.98/kg

9.97 /lb

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

2.99 /100 g

BONELESS

Boneless Pork Sirloin Chops Value Pack or Roast 6.59/kg
 Surlonge de porc déossée en emballage économique de côtelettes ou en rôti 6.59/kg

2.99 /lb

CANADA

PINT

Blueberries PINT PRODUCT OF CANADA, CANADA No. 1 GRADE
 Bleuets CHÔPINE PRODUIT DU CANADA, CANADA No. 1

1.99 ea.

Agropur Regular Oka Cheese, Chevalier Brie, Triple Crème Cheese or Agropur 3-year Aged Grand Cheddar
 DELI CUT, PRICES AS MARKED, 11.77/lb
 Fromages Agropur Oka régulier, brie Chevalier triple crème ou Grand Cheddar vieilli 3 ans COMPOSÉ AU COMPTEUR
 PRIX TELS QU'INDIQUÉS, 11.77/lb

1/2 PRICE

WILD CAUGHT

Fresh Wild Sockeye Salmon Fillets Value Pack MIN 900 g, 15.99/lb, 3.53/700 g
 Ocean Prime Raw Fresh Water Shrimp 4-6 SIZE, 454 g, FROZEN, 15.99 EA.
 Filets frais de saumon sockeye sauvage, en emballage économique MIN. 900 g, 15.99/lb, 3.53/700 g
 Crevettes d'eau douce Ocean Prime crues FORMAT 4-6, 454 g, SORGÈLÉES, 15.99 CH.

15.99 /lb or ea.

JUMBO ROMAINE HEARTS
 11.99/kg (100% WHOLE ROMAINE HEARTS, 1.107 kg)
ANDY BOY

Lemons 2 lb, PRODUCT OF SOUTH AFRICA
 Romaine Hearts 3 1/4 lb, PRODUCT OF U.S.A.
 Citrons 2 lb, PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD
 Coeurs de romaine EMB. DE 3, PRODUIT DES É.-U.

2.99 ea.

Dempster's
 WHITE 100% WHOLE WHEAT
NAAN

Dempster's White, 100% Whole Wheat Bread or Irresistibles Naans 192 - 675 g, SELECTED VARIETIES, OR USA 48 - 230PK
 Pain Dempster's blanc ou 100% de blé entier, naans Irresistibles 192 - 675 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 12/19 - 3.49 5 CK.

2 for 6.00

Lucky Charms
HARVEST CRUNCH
Honey Nut Cheerios

General Mills, Post or Quaker Cereal SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Céréales General Mills, Post ou Quaker FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉ SÉLECTIONNÉE

3.49 ea.

Black Diamond
 MARBLE - MARBRÉ
Black Diamond
 Old

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

4.99 ea.

TWININGS
 Pure Peppermint
Maxwell House
 NESCAFÉ RICH-RICHE ORIGINAL ROAST

Nescafé or Maxwell House Instant Coffee 95 - 150 g or Twinings Tea 20 un. SELECTED VARIETIES
 Café instantané Nescafé ou Maxwell House 95 - 150 g ou Tisanes Twinings EMB. DE 20 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.

Selection
 Coffee cream 10%
Whipping cream 35%

Selection Cream 473 ml - 1L SELECTED VARIETIES
 Crème Selection 473 ml - 1L VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.99 ea.

Smartfood
Tostitos
Ruffles

White Cheddar Blank
 REGULAR NATURE

Ruffles, Smartfood or Tostitos Tortilla Chips or Salsa SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Ruffles, Smartfood, ou croustilles de tortillas ou salsa Tostitos FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.33 ea.

Charmin Ultra Soft
Bounty
LISTERINE FRESHBURST

Charmin Bathroom Tissue, Bounty Paper Towel or Listerine Mouthwash SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Papier hygiénique Charmin, essuie-tout Bounty ou rinçage-bouche Listerine FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Montellier
bubly
 sparkling water

Bubly or Montellier Sparkling Water or Gatorade Sports Drinks SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 6.99 EA.
 Eau pétillante Bubly ou Montellier ou boissons Gatorade pour sportifs FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 6.99 CH.

2 for 11.00

30 UN.

Maple Syrup

Selection Eggs, Irresistibles Maple Syrup 500 - 540 ml, 30 un., SELECTED VARIETIES
 Oeufs Selection, sirop d'érable Irresistibles 500 - 540 ml, 30 un., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

7.99 ea.

\$ New Lower Prices

4.99 ea.

Schneiders Juicy Jumbos or Smoked Sausages
375 - 450 g. SÉLECTIONNÉES
Jumbos ou saucisses fumées Schneiders
375 - 450 g. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.99 ea.

Swiss Chalet or Montana's Pork Back Ribs
FULLY COOKED, 400 - 450 g
Côtes de dos de porc Swiss Chalet or Montana's
ENTièrement cuites, 400 - 450 g

2 for 12.00

San Daniele Sliced Prosciutto or Mastro Sliced Deli Meat
100 - 150 g. SÉLECTIONNÉES, OU 6.99 EA.
Prosciutto San Daniele en tranches ou charcuteries Mastro en tranches
100 - 150 g. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 6.99 CH.

10.99 ea.

High Liner Breaded, Pan-Seared Catch of the Day Fish Fillets
FROZEN, 425 g - 1.32 kg. SÉLECTIONNÉES
Filets de poisson High Liner panés, Poêlée ou Prise du jour
SURSELÉS, 425 g - 1.32 kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Kashi Cereal, Nature's Path Cereal or Waffles
SÉLECTIONNÉES, SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Céréales Kashi, céréales ou gaufres Nature's Path
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.49 ea.

Enjoy! Plant Based Beverages
1.75 L. SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Boissons Enjoy! à base de plantes
1.75 L. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Natrel Organic or Lactose Free Milk
2 L. SÉLECTIONNÉES VARIÉTÉS
Lait Natrel biologique ou sans lactose
2 L. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2.49 ea.

Beatrice Chocolate Milk
750 ml
Lait au chocolat Beatrice
750 ml

2 for 9.00

Oikos Yogourt
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
OU 4.99 EA.
Yogourt Oikos
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 4.99 CH.

5.99 ea.

Liberté Greek Yogurt Tub
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Yogourt grec Liberté en bac
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.

Kellogg's Eggo Waffles
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Gaufres Kellogg's Eggo
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 6.00

Selection Natural Spring Water
24 x 500 ml or Selection Water Enhancers
48 ml. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 3.19 EA.
Eau de source naturelle
Selection 24 x 500 ml
Aromatisants pour l'eau
Selection 48 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.19 CH.

BUY MORE SAVE MORE!
2 for 10.00

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

5.49 ea.

ParLOUR Frozen Dessert
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Dessert ParLOUR glacé
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 9.00

Hershey's, Cadbury or Nestlé Chocolates
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Chocolats Hershey's, Cadbury ou Nestlé
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4.00

Perrier, Maison Perrier, San Pellegrino Sparkling Water or Essentia Alkaline Water
1 L. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 2.09 EA.
Eau pétillante Perrier, Maison Perrier, San Pellegrino ou eau alcaline Essentia
1 L. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2.09 CH.

BUY MORE SAVE MORE!
2 for 8.50

Doritos or Cheetos Snacks
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Collations Doritos ou Cheetos
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 6.00

Sensible Portions Veggie Straws or Skinny Pop Popcorn
100 - 150 g. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 3.49 EA.
Veggie Straws Sensible Portions ou maïs soufflé Skinny Pop
100 - 150 g. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 3.49 CH.

1.99 ea.

Prime Hydration Sports-Drinks
500 ml. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Boissons Prime Hydration pour sportifs
500 ml. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3 for 7.00

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks
2 L. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 3.49 EA.
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi
2 L. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 3.49 CH.

2 for 7.50

Green Giant Frozen Vegetables
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
OU 3.99 EA.
Légumes Géant surgelés
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.99 CH.

3 for 5.00

Kraft Dinner, Green Giant Canned Vegetables or Ben's Fast & Fancy Vite & Bon
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Dîner Kraft, légumes Géant Vert en conserve ou riz Vite & Bon Ben's
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 7.00

Christie Cookies or Crackers
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
OU 4.99 EA.
Biscuits ou craquelins Christie
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.99 CH.

4.99 ea.

Planters Nuts or Selection Peanuts
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Noix Planters ou arachides
Selection
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

Gardein Frozen Entrée
225 - 390 g. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Entrée surgelée Gardein
225 - 390 g. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.

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

2 for 9.00

Old El Paso Kits or Salsa
250 - 510 g. 450 ml. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
OU 4.99 EA.
Préparations ou salsa Old El Paso
250 - 510 g. 450 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉS
OU 4.99 CH.

2 for 7.00

Tilda Rice 250 g or Selection Jasmine Rice 900 g
VH Sauce 340 - 380 ml
SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 3.19 EA.
Riz Tilda 250 g ou
Riz au jasmin Selection 900 g
Sauce VH 340 - 380 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.19 CH.

3.49 ea.

Stagg Chili or Hidden Valley Dressing
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Chili Stagg 425 g ou
Sauce Tabasco 57 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.

Traclements Mustard or Montana's BBQ Sauce
140 g. 350 ml. SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Moutarde Traclements ou sauce barbecue Montana's
140 g. 350 ml. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5.50

Dawn or Palmolive Dish Detergent, Selection Film Wrap, Foil or Parchment Paper
SÉLECTIONNÉS
SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS, OU 2.99 EA.

13.99 ea.

Purex, Sunlight or Persil Detergent, Snuggie Softener, Finish Detergent or Energizer Batteries
SÉLECTIONNÉS, SÉLECTIONNÉS VARIÉTÉS
Détérgent Purex, Sunlight ou Persil, assouplissant textile Snuggie, détergent Finish ou piles Energizer
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

metro
FRESH
2 GO

WEEKNIGHT MEAL DEALS

10⁹⁹ EACH

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



MONDAY

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



TUESDAY

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



WEDNESDAY

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



THURSDAY

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



FRIDAY

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

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

Farm Fresh Produce

 <p>4.99 /lb Colossal Washington Cherries PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE 11.00/kg Cerises Washington colossales PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 11.00/kg</p>	 <p>7.99 ea. Ontario Baskets Peaches 3 L ou Apricots 1 L PRODUCT OF ONTARIO, CANADA No. 1 GRADE Nectarines 2 L, PRODUCT OF ONTARIO Paniers de l'Ontario Pêches 3 L ou Abricots 1 L PRODUITS DE L'ONTARIO, CANADA no 1 Nectarines 2 L, PRODUIT DE L'ONTARIO</p>	 <p>1.99 /lb or ea. Tomatoes on the Vine PRODUCT OF ONTARIO 1.99/lb, 4.39/kg Romaine Lettuce PRODUCT OF CANADA, 1.99 EA. Tomates en grappe PRODUIT DE L'ONTARIO 1.99/lb, 4.39/kg Laitue romaine PRODUIT DU CANADA, 1.99 CH.</p>
 <p>1.99 ea. Large Red Mangoes PRODUCT OF MEXICO Grosses mangues rouges PRODUIT DU MEXIQUE</p>	 <p>3.99 /lb Extra Large Red or Green or Large Black Seedless Grapes PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE 8.80/kg Extra gros raisins rouges ou verts ou gros raisins noirs sans pépins PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 8.80/kg</p>	 <p>6.99 ea. Yellow Plums 1.5 L PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Prunes jaunes 1.5 L PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1</p>
 <p>4.99 ea. Clementines 2 lb PRODUCT OF SOUTH AFRICA Clémentines 2 lb PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD</p>	 <p>3.99 /lb Large Red, Black or Plum Plums PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE 8.80/kg Grosses prunes rouges, noires ou plumots PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 8.80/kg</p>	 <p>1.29 ea. Red Bunch Radishes PRODUCT OF CANADA Radis rouges en botte PRODUIT DU CANADA</p>
 <p>4.99 ea. Kiwi Baskets 600 g PRODUCT OF GREECE Kiwis PANIER DE 600 g PRODUIT DE LA GRÈCE</p>	 <p>3.99 ea. Rambutan 225 g PRODUCT OF VIETNAM Ramboutan 225 g PRODUIT DU VIETNAM</p>	 <p>1.69 /lb Green Zucchini PRODUCT OF ONTARIO 3.73/kg Courgettes vertes PRODUIT DE L'ONTARIO 3.73/kg</p>
 <p>2 for 7.00 or 3.99 ea. Selection Summer Candies 325 - 400 g, SELECTED VARIETIES Bonnons d'été Selection 325 - 400 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>5.99 ea. Daiya Cheeze Style Creamy Spread CRÈME ÉPAISSE À LA FROMAGE 475 mL, SÉLECTIONNÉES Daiya de style fromage MÉTRES 170 g TARTINADE 227 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>2.49 ea. Belle Grove Whole White or Cremini Mushrooms 227 g, PRODUCT OF ONTARIO Champignons entiers Belle Grove blancs ou cremini 227 g, PRODUIT DE L'ONTARIO</p>
	 <p>6.99 ea. Irresistibles Premium Ultimate Mixes POPCORN 520 g PEANUTS 600 g Mélange Suprême Irresistibles de premier choix MAIS SOUFFLÉ 520 g ARACHIDES 600 g</p>	 <p>2.99 ea. Chopped Kale 284 g Chou frisé coupé 284 g</p>

Organic

 <p>4.99 /lb Organic Peaches PRODUCT OF U.S.A., No. 1 GRADE Organic Nectarines PRODUCT OF U.S.A. 11.00/kg Pêches biologiques PRODUIT DES É.-U., CAT. no 1 Nectarines biologiques PRODUIT DES É.-U. 11.00/kg</p>	 <p>3.99 ea. Booch Organic Kombuchas 473 mL, SELECTED VARIETIES Kombucha biologique Booch 473 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>3.49 ea. Organic Green or Red Leaf or Romaine Lettuce PRODUCT OF CANADA Laitue biologique en feuilles rouges ou vertes ou romaine PRODUIT DU CANADA</p>
		 <p>4.99 /lb Organic Red or Green Seedless Grapes PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO, No. 1 GRADE 11.00/kg Raisins rouges ou verts biologiques sans pépins PRODUIT DES É.-U. OU DU MEXIQUE CAT. no 1 11.00/kg</p>

Sliced & Diced

 <p>99¢ /lb Seedless Watermelon Quarters 2.18/kg Quartiers de melon d'eau sans pépins 2.18/kg</p>	 <p>4.99 ea. Cored Golden Pineapples 600 g Ananas doré évidé 600 g</p>
 <p>6.99 ea. Store Made Chicken Salads 252 - 400 g Salades au poulet préparées en magasin 252 - 400 g</p>	 <p>12.99 ea. Store Made Carousels FRESH VEGETABLE 950 g FRESH FRUIT 1.4 kg Carrousel préparé en magasin DE CRUÏTES 950 g DE FRUITS FRAIS 1.4 kg</p>

Flowers in Bloom

 <p>14.99 ea. Rainbow Charm Bouquet ASSORTED COLOURS Bouquet Rainbow Charm VARIÉTÉ DE COULEURS</p>	 <p>19.99 ea. Orchids 3.5" CERAMIC POT ASSORTED COLOURS Orchidées EN POT DE CÉRAMIQUE DE 3.5 po VARIÉTÉ DE COULEURS</p>
 <p>11.99 ea. Beautiful Blooming Plants 6" POT, ASSORTED COLOURS AND VARIETIES Magnifiques plantes en fleurs EN POT DE 6 po VARIÉTÉ DE COULEURS ET CHOIX EN MAGASIN</p>	

Our Butcher's Finest



Red Grill Beef Back Ribs
CUT FROM CANADA AA OR
USDA SELECT GRADE OR HIGHER
13.21/kg
Côtes de dos de bœuf Grill Rouge
BOEUF CANADA AA OU
USDA SELECT OU SUPÉRIEUR
13.21/kg

5.99 /lb



Red Grill Boneless Rib Steak Value Pack
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER
37.41/kg
Biftecks de côte déossés Grill Rouge en emballage économique
BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPÉRIEUR
37.41/kg

16.97 /lb



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

4.49 /lb



Fresh Lamb Shoulder Chops Value Pack
REGULAR OR SOUVLAKI MARINATED
NEW ZEALAND SPRING LAMB
15.41/kg
Tranches fraîches d'épaule d'agneau en emballage économique
RÉGULIÈRES OU MARINÉES À LA SOUVLAKI
AGNEAU DU PRINTemps DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
15.41/kg

6.99 /lb



**Maple Leaf Prime Raised without Antibiotics
Fresh Chicken Breast Fillets or Cutlets**
BONELESS SKINLESS
26.43/kg
Filets ou escalopes de poitrine frais de poulet Prime Maple Leaf
élevé sans antibiotiques
RÉSOSÉS SANS LA PEAU
26.43/kg

11.99 /lb



**Maple Leaf Prime Raised without Antibiotics
Fresh Chicken Drumsticks or Thighs**
11.00/kg
Pilons ou hauts de cuisses frais de poulet
Prime Maple Leaf élevé sans antibiotiques
11.00/kg

4.99 /lb



**Store Made Sausages
Value Pack**
SELECTED VARIETIES
13.21/kg
Saucisses préparées
en magasin en emballage
économique
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
13.21/kg

5.99 /lb



**Fresh Store Made
Meat Kabobs**
19.82/kg
SELECTED VARIETIES
Brochettes de viande
fraîche préparées
en magasin
19.82/kg
BROCHETTES DE PORC
6.99/lb, 15.41/kg
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8.99 /lb



**Chicken, Lamb or
Beef Souvlaki Skewers**
19.82/kg
PORK 6.99/lb, 15.41/kg
Brochettes à la souvlaki
de poulet, d'agneau ou
de bœuf 19.82/kg
PORC À LA SOUVLAKI
6.99/lb, 15.41/kg

8.99 /lb



Fresh Chicken Leg Quarters
BREADED, MARINATED OR
BOO SEASONED
6.59/kg
Quarts de poulet frais
CUISSÉS
PANÉS, MARINÉS OU
ASSAISonnés BARBECUE
6.59/kg

2.99 /lb

BBQ Favourites



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

2.99 ea.



**Maple Leaf Top Dogs or
Schneiders Red Hots**
375 g, SELECTED VARIETIES
Top Dogs Maple Leaf ou
Red Hots Schneiders
375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.



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

4.99 ea.



**Life Smart Naturalia
Pork Sausages**
500 g, HOT OR MILD ITALIAN
Saucisses de porc
Naturalia Mieux-être
500 g, ITALIENNES PÉQUANTES OU DOUCES

6.99 ea.



**Schneiders
All Beef Wieners**
375 - 450 g, SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées Schneiders
tout bœuf
375 - 450 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.49 ea.



**Maple Lodge Ultimate
Chicken Wieners or Zabaha Halal**
900 g, SELECTED VARIETIES
Saucisses fumées de poulet
Ultimate Maple Lodge ou
Zabaha Halal
900 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.



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

7.99 ea.



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

7.99 ea.



**New Zealand Spring Lamb
Seasoned Lamb Burgers**
240 g
Burgers d'agneau du printemps
de la Nouvelle-Zélande
assaisonnés 240 g

6.99 ea.



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

8.99 ea.



Marc Angelo Kabobs
PORK OR CHICKEN, 480 - 640 g
Brochettes Marc Angelo
PORC OU POULET, 480 - 640 g

12.99 ea.



**Marc Angelo
Lamb Spiedini Skewers**
FROZEN, 480 g
Spiedini d'agneau Marc Angelo
SURGÉLÉ, 480 g

19.99 ea.



**Leadbetter's
Cowboy Steaks**
FROZEN, 680 g
Biftecks Cowboy Leadbetter
SURGÉLÉS, 680 g

13.99 ea.



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

16.99 ea.



Al Safa Halal Beef Burgers
FROZEN, 800 g
Burgers de bœuf Al Safa Halal
SURGÉLÉS, 800 g

10.99 ea.



Beyond Plant-Based Burgers
FROZEN, 678 g
Burgers Beyond
à base de plantes
SURGÉLÉS, 678 g

17.99 ea.

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

GAME ON

Cheer on Canada with a delicious selection of sweet and savoury favourites.

IRRESISTIBLES
SPRING ROLLS
FROZEN, 300 g
SELECTED VARIETIES

2 for
7.00



10.99
ea.

SELECTION
CHICKEN WINGS
FROZEN, 800 - 850 g
SELECTED VARIETIES



metro
**FRESH
2 GO**

15.00
ea.

FRESH 2 GO
ROAST BEEF SLIDERS
8 PACK
SERVES 4-8



metro
**FRESH
2 GO**

19.99
ea.

FRESH 2 GO
MINI GOURMET CHEESE TRAY
1 un



baked in
my metro
m

FRONT STREET BAKERY
OUR ABSOLUTE FINEST



FRONT STREET BAKERY
GOURMET
COOKIE PLATTER
PKG. OF 18, 665 g

8.99
ea.



FRONT STREET BAKERY
SMALL SWEET TRAY
422 - 472 g
SELECTED VARIETIES

STORE MADE
MELON TRAY
1.3 kg

14.99
ea.



MIRACLE WHIP
DRESSING
650 ml - 890 ml
SELECTED VARIETIES

6.99
ea.



7.99
ea.

FAMILY
SIZE

RENÉE'S
CAESAR SALAD
DRESSING
750 ml
SELECTED VARIETIES



8.99
ea.

ATYPIQUE
NON-ALCOHOLIC
MOCKTAILS
4 x 355 ml
SELECTED VARIETIES



17.99
ea.

FAMILY PACK
SUPREME SUSHI
540 - 580 g
SELECTED VARIETIES



25 PIECES

JUMBO SHRIMP PLATTER
WITH SAUCE
26 - 30 SIZE
PREVIOUSLY FROZEN, 2.2 l/100 g

9.99
/lb



Seafood



2 for 5.00
Pacific Cod Loin or Coho Salmon Portion
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN
Pavés de longe de morue du Pacifique ou de saumon Coho surgelés ou décongelés, 113 g



21.99 /lb
Fresh Wild Caught Halibut Fillets 4.85/100 g
Filets frais de flétan sauvage 4.85/100 g



3.99 ea.
Selection Imitation Crab
FLAKES OR STICKS, 227 g
Similicrabe Selection
EN FLOCONS OU BÂTONNETS, 227 g



3.99 ea.
Fresh Store Made Atlantic Salmon Kabobs with Vegetables 100 g
Brochettes fraîches de saumon de l'Atlantique avec légumes préparées en magasin 100 g



8.99 ea.
Store Made Seafood Sampler with Sauce 375 g
Sélection de fruits de mer préparée en magasin avec sauce 375 g



6.99 /lb
Fresh whole Ontario Rainbow Trout PLAIN OR STUFFED WITH FRESH HERBS, 1.55/100 g
Truite arc-en-ciel entière fraîche de l'Ontario NATURE OU FARCIÉE D'HERBES, 1.55/100 g



6.99 ea.
Cedar Planked Atlantic Salmon
Saumon de l'Atlantique à la plancha
Cedar Bay Planked Salmon FROZEN, 141 g
Saumon Cedar Bay à la plancha SURGÉLÉ, 141 g



7.99 ea.
Minced Lobster Meat Tin FROZEN, 320 g
Chair de homard émincée en conserve SURGÉLÉE, 320 g



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



15.99 ea.
AquaStar Snow Crab Clusters 454 g FROZEN
Crabe des neiges en sections scarifiées AquaStar 454 g SURGÉLÉ



8.99 ea.
Natura Wild Cod or Haddock Fillets FROZEN, 400 g
Filets Naturalia de morue ou d'iglefin sauvages SURGÉLÉS, 400 g



9.99 ea.
Irresistible Herb & Garlic Chili Lime Shrimp Skewers FROZEN, 400 g
Brochettes de crevettes Irresistibles aux fines herbes et à l'ail ou chili lime SURGÉLÉS, 400 g



9.99 ea.
Irresistible Seafood Medley RAW, 908 g FROZEN
Mélange de la mer Irresistibles CRU, 908 g SURGÉLÉ



18.99 ea.
Irresistible Sliced Smoked Atlantic Salmon 400 g FROZEN
Saumon atlantique fumé Irresistibles en tranches 300 g SURGÉLÉ

Deli Favourites



2.99 /100 g
Brandt Kolbassa Sausage Coil or Meadford HELI CUT, 13.56/lb
Saucisson en collier ou pain de viande Brandt de kolbassa COUPÉ AU COMPTEUR, 13.56/lb



3.49 /100 g
Brandt Honey Maple Smoked Ham HELI SLICED, 15.83/lb
Jambon fumé Brandt au miel et à l'érable TRANCHE AU COMPTEUR, 15.83/lb



5.49 /100 g
Manchego Cheese Aged 9 Months HELI CUT, PRICES AS MARKED, 24.90/lb
Fromage Manchego vieilli 3 mois COUPÉ AU COMPTEUR PRIX TELLS QU'INDIQUÉS, 24.90/lb



3.49 /100 g
Agrupur 5-Year Aged Grand Cheddar HELI CUT, PRICES AS MARKED 4.49/100 g WHEN YOU BUY LESS THAN 500 g
Grand cheddar Agrupur vieilli 5 ans COUPÉ AU COMPTEUR PRIX TELLS QU'INDIQUÉS 4.49/100 g À L'ACHAT DE MOINS DE 500 g



8.99 ea.
Irresistible Double Crème Brie 200 g
Brie double crème Irresistible 200 g



7.99 ea.
Belgioioso Snacking Cheese 170 g, SELECTED VARIETIES
Fromage Belgioioso 170 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7.49 ea.
Piller's Kolbassa or Polish Sausage 250-375 g, SELECTED VARIETIES
Saucisson Piller's kolbassa ou polonais 250-375 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



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



5.99 ea.
Piller's Sliced Deli Meat 125-175 g, SELECTED VARIETIES
Charcuteries Piller's en tranches 125-175 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7.49 ea.
Piller's Pepperoni or Salami Trio 125-250 g, SELECTED VARIETIES
Pepperoni ou trio de salami Piller's 125-250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



1.99 ea.
Buddig Sliced Deli Meat 55 g, SELECTED VARIETIES
Charcuteries Buddig en tranches 55 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3.99 ea.
New York Style Bagel Crisps or Pita Chips 170-227 g, SELECTED VARIETIES
Bagel Crisps ou Pita Chips New York Style 170-227 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



4.99 ea.
Adonis Garlic Sauce 250 g
Sauce à l'ail Adonis 250 g



5.79 ea.
Garden Fresh Tortilla Chips or Salsa 397 g, 423 ml SELECTED VARIETIES
Croustilles de tortillas de tortillas ou salsa Garden Fresh 397 g, 423 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



4.29 ea.
Reser's Salad or Coleslaw 425-454 g, SELECTED VARIETIES
Salade ou salade de chou Reser's 425-454 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



10.49 ea.
Summer Fresh Salads 750-900 g, SELECTED VARIETIES
Salades Summer Fresh 750-900 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

SWEET SUMMER

Peach, cherry, lemon & more – indulge in delectable treats.

FRONT STREET BAKERY
PEACHES AND
CREAM CAKE
1280 g

27⁹⁹
ea.

MADE WITH
35% CREAM

Irresistibles

DISCOVER
NEW

IRRESISTIBLES
PEACH PIE

750 g

8⁹⁹
ea.

5⁴⁹
ea.

FRONT STREET BAKERY
PEACH STRUDEL
420 g
SELECTED VARIETIES

5⁴⁹
ea.

FRONT STREET BAKERY
PEACH CHEESE PARISIAN TWIST
PKG. OF 6, 420 g
SELECTED VARIETIES

Serve with
a sweet mix of
your favourite
spreads.

4⁴⁹
ea.

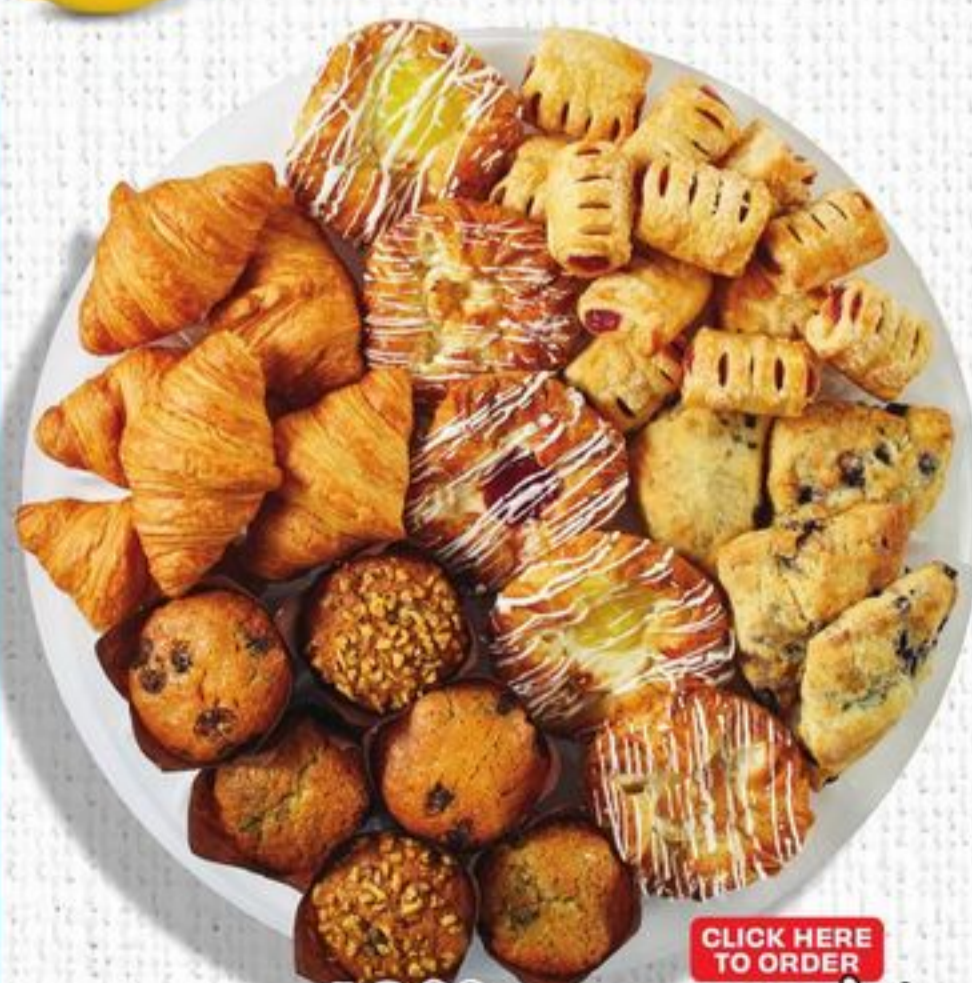
FRONT STREET BAKERY
ALL BUTTER MINI CROISSANTS
PKG. OF 12, 336 g

4⁴⁹
ea.

FRONT STREET BAKERY
LEMON FRUIT BITES
PKG. OF 12, 240 - 336 g
SELECTED VARIETIES

FRONT STREET BAKERY
CHERRY DANISH
350 - 400 g
SELECTED VARIETIES
OR CHERRY GREEK
YOGURT SQUARES
PKG. OF 12, 504 g

5⁴⁹
ea.



19⁹⁹
ea.

FRONT STREET BAKERY
BREAKFAST PLATTER
1kg

CLICK HERE
TO ORDER



FRONT STREET BAKERY
OUR ABSOLUTE FINEST



Front Street Bakery
Cream Bar Cakes
650-875 g, SELECTED VARIETIES
Barres de gâteau à la crème
Front Street Bakery
650-875 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

18⁹⁹ ea.

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



Front Street Bakery
Mini Dessert Cakes
260-440 g, SELECTED VARIETIES
Mini gâteaux
Front Street Bakery
260-440 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

8⁹⁹ ea.

Front Street Bakery
Red or Pink Velvet Cake
1.2-1.45 kg
Gâteau Velours rouge ou rose
Front Street Bakery
1.2-1.45 kg

27⁹⁹ ea.

Cherry Treats



Front Street Bakery
Cherry Danish
PKG OF 4, 350-400 g, SELECTED VARIETIES
Danishes Front Street Bakery
aux cerises
EMB. DE 4, 350-400 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁴⁹ ea.

Front Street Bakery
Cherry Strudel 420 g
SELECTED VARIETIES
Strudel Front Street Bakery
aux cerises 420 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



Front Street Bakery
Black Forest Cake
850-1000 g
Gâteau Forêt-Noire
Front Street Bakery
850-1000 g

18⁹⁹ ea.

Irresistibles New York Style
Cherry Cheesecake
400 g, SELECTED VARIETIES
Gâteau au fromage de style
New-York Irresistibles
aux cerises
600 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10⁹⁹ ea.

Cheesy Delights



Front Street Bakery Cheese Sticks
PKG OF 4, 420-480 g
Bâtonnets de fromage Front Street Bakery
EMB. DE 4, 420-480 g

5⁴⁹ ea.

Front Street Bakery Cheese Buns
PKG OF 8, 480-500 g
Michettes au fromage Front Street Bakery
EMB. DE 8, 480-500 g



Front Street Bakery
Cheese Croissants
PKG OF 4, 200 g
Croissants Front Street Bakery
au fromage
EMB. DE 4, 200 g

4⁷⁹ ea.

Front Street Bakery
Pizza Buns
PKG OF 4, 475 g
Michettes-pizza
Front Street Bakery
EMB. DE 4, 475 g

5⁹⁹ ea.



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

5²⁹ ea.

Stonefire
Pizza Crust,
Flat Bread,
Round Naan or
Naan Dippers
200-460 g
Croûte à pizza,
pain plat, naans
ronds ou Naan
Dippers Stonefire
200-460 g

3⁹⁹ ea.



Silver Hills Bakery
Organic Sprouted
Wheat Breads
430-615 g
SELECTED VARIETIES
Pain Silver Hills
Bakery d'avoine
biologique germée
430-615 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea.

Martin's Potato Rolls
425 g, SELECTED VARIETIES
Michettes Martin's
aux pommes de terre
425 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea.

Snacks & Beverages

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 7⁵⁰
LESS THAN 2 PAY 4.99 EA.

Lay's Family Size Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Croustilles Lay's
en format familial
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3⁹⁹ ea.

Crispers Family Size Snacks
240 g, SELECTED VARIETIES
Collations Crispers en
format familial
240 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5⁰⁰
LESS THAN 2 PAY 2.99 EA.

Selection Microwave
Popping Corn
100 g, SELECTED VARIETIES
Maïs Selection à éclater
au micro-ondes
200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 10⁰⁰
LESS THAN 2 PAY 7.99 EA.

Golden Island
Pork Jerky Snacks
80 g, SELECTED VARIETIES
Collations Golden Island
de jerky de porc
80 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 10⁰⁰

Dare Candy
500-810 g, SELECTED VARIETIES
Bonbons Dare
500-810 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 6⁰⁰

Lindt Chocolate Bars
100 g, SELECTED VARIETIES
Tablettes de chocolat Lindt
100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

99¢ ea.

Irresistibles Water Crackers
125 g
Crackers à l'eau Irresistibles
125 g

2 for 7⁰⁰

Pillsbury
Pizza Pops or Toaster Strudel
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
OR 3.99 EA.

Pizza Pops ou Toaster
Strudel Pillsbury
FORMATS SÉLECTIONNÉS,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES,
OU 3,99 CH.

2 for 22⁹⁹ ea.

Tim Hortons
Coffee
875-930 g
SELECTED VARIETIES
Café
Tim Hortons
875-930 g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁹⁹ ea.

Lactantia Ultra Pur Milk
1.5 L, SELECTED VARIETIES
Lait Ultra Pur Lactantia
1.5 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 9⁰⁰

ioco Nano Drinkable Yogourt
6 x 92 mL, 900 mL, SELECTED VARIETIES
OR 4.99 EA.
Yogourt à boire Nano ioco
6 x 92 mL, 900 mL
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,99 CH.

2 for 9⁰⁰

Babybel Lactose Free Cheese
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
OR 4.99 EA.
Fromage Babybel sans lactose
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 4,99 CH.

2 for 8⁰⁰
LESS THAN 2 PAY 4.99 EA.

Pepsi Mini Soft Drinks
6 x 222 mL, SELECTED VARIETIES
Boissons gazeuses Pepsi Mini
6 x 222 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5⁴⁹ ea.

Origin Organic Sparkling Water
6 x 355 mL, SELECTED VARIETIES
Eau biologique pétillante Origin
6 x 355 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 4⁰⁰
LESS THAN 2 PAY 2.49 EA.

Glacéau Vitamin Water
591 ml
SELECTED VARIETIES
Vitaminwater Glacéau
591 ml
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 18⁹⁹ ea.

Red Bull Energy Drinks
8 x 250 mL, SELECTED VARIETIES
Boissons énergisantes
Red Bull
8 x 250 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE



PRICES LOCKED DOWN
JULY 11TH TO AUGUST 7TH, 2024

SAVOUR SUMMER SAVINGS
on brands you can only find at metro

5.99 ea.
SELECTION S'MORES
100% SELECTED VARIETIES

4.99 ea.
IRRESISTIBLES ICE CREAM
100% SELECTED VARIETIES

3.99 ea.
IRRESISTIBLES SMOOTHIES
1.6 L, SELECTED VARIETIES

4.99 ea.
SELECTION SLICED CHEESE
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

2.49 ea.
SELECTION WHITE VINEGAR
4 L

5.99 ea.
SELECTION PAPER TOWELS
6 m

6.99 ea.
SELECTION FACIAL TISSUES
6 m

More Great Savings

3.99 ea.
Burnbrae Egg Bake Quiches
190 g, SELECTED VARIETIES
Quiches Oeufs cuits au four!
Burnbrae
190 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.79 ea.
Clover Leaf Albacore Tuna
170 g, SELECTED VARIETIES
Thon germon Clover Leaf
170 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 5.00
PRIMO Thick & Zesty Original Recipe
400 ml, SELECTED VARIETIES
Sauce pour pâtes Primo
400 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 2.79 CH.

3 for 4.00
Mr. Noodles Instant Snack
64 g, SELECTED VARIETIES
Collation instantanée
Mr. Noodles
64 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.99 ea.
McCormick Spices
5-53 g, SELECTED VARIETIES
Épices McCormick
5-53 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.49 ea.
Pam Cooking Spray
10-170 g, SELECTED VARIETIES
Enduit à cuisson
Pam à vaporiser
10-170 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

10.99 ea.
Bertolli Olive Oil
500 ml, SELECTED VARIETIES
Huile d'olive
Bertolli
500 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.49 ea.
Bick's Pickles
170 ml-1 L, SELECTED VARIETIES
Cornichons Bick's
170 ml-1 L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 8.00
Quaker Oats
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
OR 4.79 EA.
Avoine Quaker
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4.79 CH.

6.49 ea.
Bonne Maman Jam
250 ml, SELECTED VARIETIES
Confiture Bonne Maman
250 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.29 ea.
Natrel Lactose Free
Salted Butter 250 g
Beurre salé Natrel sans lactose
250 g

3.99 ea.
Lotus Biscoff
250 g, SELECTED VARIETIES
Biscoff Lotus
250 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Household Helpers & Pet

3.49 ea.
Clorox Toilet Cleaner
709 ml, SELECTED VARIETIES
Nettoyant Clorox
pour toilettes
709 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.49 ea.
Pine-Sol or Tilex Cleaners
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Nettoyants
Pine-Sol ou Tilex
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

6.99 ea.
Dawn Powerwash or
Cascade Rinse Agent
474 ml, SELECTED VARIETIES
Powerwash Dawn ou
agent de rinçage Cascade
474 ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

4.49 ea.
Febreze Air Fresheners or
Mr. Clean Cleaners
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Assainisseurs d'air Febreze ou
nettoyants M. Net
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

2 for 10.00
Fleecy Fabric Softener
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Assouplissant textile Fleecy
LESS THAN 2 FORMATS SÉLECTIONNÉS
PAY 6.99 EA. VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

12.99 ea.
GLAD Garbage Bags
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Sacs à ordures Glad
FORMATS SÉLECTIONNÉS
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

15.99 ea.
Tide Pods Laundry Detergent
32-42 oz., SELECTED VARIETIES
Détergent Tide Pods
pour la lessive
32-42 oz., VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3.99 ea.
Downy Scent Boosters
140 g, SELECTED VARIETIES
Rehausseurs de parfum Downy
140 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

3 for 5.00
Cesar Wet Dog Food
100 g, SELECTED VARIETIES
OR 1.99 EA.
Nourriture humide Cesar
pour chiens
100 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 1.99 CH.

6.99 ea.
Delectables Squeeze Up
Cat Treats 110 g
Gâteries Squeeze Up
Delectables pour chats 110 g

11.99 ea.
Beneful Dog Food
1.6-1.8 kg, SELECTED VARIETIES
Nourriture Beneful
pour chiens
1.6-1.8 kg, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

11.99 ea.
Fancy Feast
Great Taste
Fancy Feast Multipack
Cat Food
12 x 85 g, SELECTED VARIETIES
Nourriture Fancy Feast pour
chats en emballage multiple
12 x 85 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

Keto

<p>G. Hughes Sauce 490 ml SELECTED VARIETIES Sauce G. Hughes 490 ml VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.49 ea.</p>	<p>Manitoba Harvest Hemp Seeds 200 g Graines de chanvre Manitoba Harvest 200 g</p> <p>10.99 ea.</p>
<p>zEVIA Ginger Ale zEVIA Cola zEVIA Zero Sugar Soda</p> <p>7.49 ea.</p> <p>zEVIA Beverage 6 x 355 mL, SELECTED VARIETIES Boissons zEVIA 6 x 355 mL, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Handfuel Nuts 150 g SELECTED VARIETIES Noix Handfuel 150 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>

Whole Grain

<p>Chex Cereal 340 - 360 g SELECTED VARIETIES Céréales Chex 340 - 360 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	<p>Corn Chex all grains Cinnamon Chex Cannelle Chocolate Chex Chocolat</p>
<p>Finn Crisp ORIGINAL</p> <p>3.49 ea.</p> <p>Finn Crisp Crackers 175 - 200 g, SELECTED VARIETIES Craquelins Finn Crisp 175 - 200 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Flourish Pancake & Waffle Mix 430 g SELECTED VARIETIES Mélange Flourish à crêpes et à gaufres 430 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>11.99 ea.</p>

Gluten-Free

<p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>2 for 13.00 LESS THAN 2 PAY 8.99 EA.</p> <p>Life Smart Smoothie Mix 300 g, SELECTED VARIETIES Mélange à smoothie Mieux-être 300 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>Walker's Shortbread Cookies 140 g, SELECTED VARIETIES Biscuits sablés Walker's 140 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 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>Made Good Crackers 100 - 121 g SELECTED VARIETIES Craquelins Made Good 100 - 121 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>
<p>2 for 6.00</p> <p>Poppi Soda 355 ml or Harvest Snaps Snacks 71 - 94 g SELECTED VARIETIES, OR 3.29 EA. Boisson gazeuse Poppi 355 ml ou Collations Harvest Snaps 71 - 94 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 3.29 CH.</p>	<p>Walker's Shortbread Cookies 140 g, SELECTED VARIETIES Biscuits sablés Walker's 140 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	<p>dr. Praeger's Frozen Entrée 283 g, SELECTED VARIETIES Repas Dr. Praeger's surgelés 283 g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.99 ea.</p>	<p>Perfect Bar Protein Bar 65 - 71 g SELECTED VARIETIES Barre protéinée Perfect Bar 65 - 71 g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>

CELEBRATING CANADIAN GREATNESS

<p>HEINZ PICNIC TRIO PACK 3 x 375 ml</p> <p>6.99 ea.</p>	<p>SMART Ones FROZEN MEAL SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES</p> <p>3.99 ea.</p>	<p>KRAFT BBQ SAUCE 425 ml SELECTED VARIETIES</p> <p>2.99 ea.</p>
<p>KRAFT PEANUT BUTTER 750 g - 1 kg KRAFT HAZELNUT SPREAD 725 g SELECTED VARIETIES</p> <p>6.99 ea.</p>	<p>BULL'S-EYE BBQ SAUCE 425 ml DIANA SAUCE 375 - 500 ml SELECTED VARIETIES</p> <p>3.99 ea.</p>	<p>KRAFT SALAD DRESSING 425 ml SELECTED VARIETIES OR 4.29 EA.</p> <p>2 for 8.00</p>
<p>KRAFT CRAVE OR KRAFT DINNER FROZEN MEAL SELECTED SIZES SELECTED VARIETIES</p> <p>3.99 ea.</p>		

The COLD FOAM COLD BREW DREAM TEAM

<p>INTERNATIONAL DELIGHT COLD FOAM 376 g SELECTED VARIETIES</p> <p>6.49 ea.</p>	<p>STOK COLD BREW COFFEE CAFÉ 1.42 L SELECTED VARIETIES</p> <p>8.49 ea.</p>
--	--

MORE DOG. MORE LOVE. MORE...
MILK-BONE

MILK-BONE
DOG TREATS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

4.99
ea.

Meow Mix

The only one cats ask for by name.

MEOW MIX
CAT FOOD
1.36 - 1.42 kg
SELECTED VARIETIES

7.49
ea.

GUARANTEED TOP PRIZES OF **\$1 MILLION** TRIPLE MILLIONS
AND 400+ GUARANTEED PRIZES

VALID FOR VALIDATION PERIOD
EARLY BIRD DRAW/TRAQUE MISE-TOT
29-AUG-2024
MAIN DRAW/TRAQUE PRINCIPAL
29-AUG-2024

For more information
1-800-387-2000
www.metro.ca

QUICK PICK 1-888-824-4444

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

31⁹⁹ ea.

PAMPERS PURE
42 - 82 un
SELECTED VARIETIES

New options.
New flavours.
New reasons to
shop Metro for new
& trusted brands.

DISCOVER
NEW



ZOA ENERGY DRINKS
355 ml
SELECTED VARIETIES

2 for
6⁰⁰
or
3.29 ea.



BUY MORE
SAVE MORE!

2 for
5⁵⁰
Less than 2
pay 3.79 ea.

ROCKSTAR ENERGY DRINKS
473 ml
SELECTED VARIETIES



6⁹⁹ ea.

TAZO LATTE TEA
946 ml
SELECTED VARIETIES



2 for
7⁰⁰
or
3.99 ea.

MIO ENERGY WATER ENHANCER DRINK MIX
10 un
SELECTED VARIETIES



3⁴⁹ ea.

KRAFT DINNER NOODLES
170 g
SELECTED VARIETIES

10⁹⁹ ea.

EGGLIFE WRAPS
170 g
SELECTED VARIETIES

2 for
7⁵⁰
Less than 2
pay 3.99 ea.

HOSTESS CANNISTER SNACKS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

metro.ca

YOUR ONLINE GROCERIES



ENJOY OUR RED-HOT PROMO

\$80

OFF YOUR GROCERIES

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

PROMO CODES

1FRESH

2FRESH

3FRESH

4FRESH

Shop Now

*Conditions apply. Details at metro.ca.

2 for 900
Less than 2 pay 6.49 ea.

TROPICANA REFRIGERATED DRINKS
1.54 - 1.75 L
SELECTED VARIETIES

Del Monte
A WORLD OF FLAVOURS
5.99 ea.
DEL MONTE JUICE OR BLEND
2.5 L
SELECTED VARIETIES

DISCOVER NEW

DISCOVER NEW
CHILL OUT WITH FRUITÉ!

2.99 ea.
FRUITÉ REFRIGERATED BEVERAGES
1.54 L
SELECTED VARIETIES

CHAPMAN'S
MARKDALE CREAMERY
ICE CREAM - CRÈME GLACÉE
REAL CREAM ALWAYS FRESH
VRAIE CRÈME TOUJOURS FRAÎCHE

2L
Vanilla
Vanille

CHAPMAN'S ICE CREAM
500 ml - 2 L
SELECTED VARIETIES

BUY MORE SAVE MORE!

2 for 10.00
Less than 2 pay 5.99 ea.

SUPER PREMIUM PLUS
COLD BREW COFFEE
CHAPMAN'S
500 ml ICE CREAM

Corona
Sunbrew 0.0%
SOURCE OF VITAMIN D

10.99 ea.
CORONA® SUNBREW
NON-ALCOHOLIC BEER
6 x 330 ml

ENJOY RESPONSIBLY. Must be legal drinking age. Alcohol-free beer with natural flavour and vitamin D. For adults only. Always read and follow the label.
© 2024 BECK'S CO. BEER & BOTTLES, INC. BECK'S, THE BECKS BEER BOTTLE, P. 10000000

OGX

Healthy hair
IN 1 WASH*
*vs. non-conditioning shampoo

OGX SHAMPOO OR CONDITIONER
118 - 385 ml
SELECTED VARIETIES

10.49 ea.

thick & full +
biotin & collagen
SHAMPOO

renewing
argan oil of morocco
SHAMPOO

© Kenvue Canada Inc. 2024