

pour un
retour
à l'école réussi

m
mon épicier

**Déjeuners
pressés**

**Collations de
boîte à lunch**

À boire

Pour vos sandwiches

Format économique

Du jeudi 12 septembre au mercredi 18 septembre 2024 From Thursday to Wednesday September 12th - September 18th, 2024

Commencer la journée du bon pied

recette de smoothie

CLIQUEZ ICI

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

3/12\$ ou 5,99 l'unité

FRUITS IRRESISTIBLES SURGELÉS, MIEUX-ÊTRE NATURALIA, 400-600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLES FRUITS

CAFÉ MOULU IRRESISTIBLES
925 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES GROUND COFFEE

MÉLANGE MAISON
Café moulu TORRÉFACTION MOYENNE
CORPS MOYEN, VELOUTÉ AVEC DE LÉGÈRES NOTES DE CHOCOLAT

17,99

CÉRÉALES CROQUE NATURE QUAKER
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUAKER HARVEST CRUNCH CEREAL

CROQUE NATURE
RECETTE ORIGINALE

4,49

YOGOURT GREC LIBERTÉ
750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ GREEK YOGURT

5,87

VANILLE 750g

COLORANT À CAFÉ INTERNATIONAL DELIGHT
946 ml, GARNITURE FOUETTÉE
369-396 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
INTERNATIONAL DELIGHT COFFEE WHITENER

5,99

French Vanilla Vanille Française

CRÈME SELECTION
35% 473 ml, 10% 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CREAM

4,49

Crème à café 10%

12 unités

BAR CLIF
CHOCOLATE CHIP BRISURES DE CHOCOLAT
NON-GMO / SANS OGM
70% CACAO
BIOLOGIQUES

22,99

BARRES CLIF BAR
12/68 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLIF BAR BARS

GRUAU INSTANTANÉ QUAKER
168-344 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUAKER INSTANT OATMEAL

3,99

GRUAU INSTANTANÉ ÉRABLE ET CASSONADE

JUS RÉFRIGÉRÉ IRRESISTIBLES
1,54-1,65L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES REFRIGERATED JUICE

5,49

ALWAYS 100% PURE ORANGE JUICE TOUJOURS 100% PUR

GAUFRES EGGO KELLOGG'S
SURGÉLÉES, CRÊPES, 280 g, BÂTONNETS DE PAIN DORÉ 270 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S EGGO WAFFLES

3,99

originale

CÉRÉALES KELLOGG'S
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S CEREAL

4,99

SOURCE DE 8 VITAMINES ET MINÉRAUX
FAITES DE GRAINS ENTIERS
Goût Fruité exquis!

Grignoter, mais pas n'importe quoi!

Idées de collations pour vos boîtes à lunch.



YOGURT TUBES YOPLAIT
8/56 g. MINIGO FROMAGE FRAIS 6/60 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT TUBES YOGURT



339



549 **YOGURT ACTIVIA DANONE**
8/100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DANONE ACTIVIA YOGURT



CRISPY MINIS QUAKER
90-199 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUAKER CRISPY MINIS



349



2/5\$ **COLLATION AUX POMMES MIEUX-ÊTRE**
4/90 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART APPLE SNACK



329 **BISCUITS SNAK PAKS CHRISTIE**
150-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE SNAK PAKS COOKIES

BISCUITS PATTES D'OURS DARE
168-240 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE BEAR PAWS COOKIES



198



299 **AMUSE-GUEULE CRISPERS CHRISTIE**
145 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE CRISPERS SNACKS

BARRES NÜGABAR LECLERC
175 g. CHOCO MAX 175-192 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC NÜGABAR BARS



349



329 **BARRES GO PURE LECLERC**
140-175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC GO PURE BARS



BÂTONNETS DE FICELLO BLACK DIAMOND
252-336 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLACK DIAMOND FICELLO CHEESE STICKS



849



À boire!

Restez hydraté.
Du matin au soir
en passant
par votre
boîte à lunch.

LAIT AROMATISÉ QUÉBON, SEALTEST
473 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUÉBON, SEALTEST FLAVOURED MILK



1 99

YOGOURT À BOIRE YOP YOPLAIT
200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT YOP DRINKABLE YOGURT



3 / 3 33

produit d'ici

BOISSON DE SOYA BIOLOGIQUE NATUR-A
D'AMANDES, D'AVOINE, 3/200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATUR-A ORGANIC SOY DRINK



3 29

COCKTAIL DE LÉGUMES V8
6/156 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
V8 VEGETABLE COCKTAIL

3 99

JUS OU COCKTAIL SELECTION
8/200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JUICE OR COCKTAIL



3 29

LAIT AROMATISÉ PROTÉINÉ LAIT'S GO
325 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MILK 2 GO PROTEIN FLAVOURED MILK



1 99

COKE, SPRITE
CANETTES CONSIGNÉES 6/222 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK



3 99

THÉ GLACÉ PURE LEAF
547 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PURE LEAF ICED TEA



2 / 5 50

AROMATISÉE NESTLÉ SPLASH
6/500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ SPLASH FLAVOURED WATER



2 / 7 50

petits formats à petits prix!



recette de sandwich
à la salade de thon

CLIQUEZ ICI



900 g

249

PÂTES ALIMENTAIRES SELECTION
900 g, PÂTES POUR SOUPE 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PASTA



170 g

149

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



SOUPE
INSTANTANÉE
SELECTION
65 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION INSTANT SOUP



65 g

99¢

50 un.



22 TRANCHES

449

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU
SELECTION
14-22 TRANCHES, 410 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PROCESS CHEESE FOOD



249

SACS SELECTION
15-50 un., VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION BAGS



300 g

299

BISCUITS PETIT
BEURRE SELECTION
300 g, THE SOCIAL 325 g
SELECTION COOKIES



500 ml

CONFITURE
SELECTION
500 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION JAM

399



250 g

369

FROMAGE À LA
CRÈME SELECTION
250 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION CREAM CHEESE

FORMAT ÉCONOMIQUE

achetez gros économisez gros



20 COUPES

14.99 FRUITS EN COUPE DEL MONTE
20 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DEL MONTE FRUIT CUP



30 BARRES

BARRES TENDRES CHOCO DÉLICE SELECTION PÉPITES DE CHOCOLAT, 930 g
SELECTION CHOCO DELISH CHEWY BARS

9.99 930 g



18 BOÎTES

22.99 PAPIERS MOUCHOIRS SCOTTIES
18/126
SCOTTIES FACIAL TISSUES

CRAQUELINS GOLDFISH PEPPERIDGE FARM
616-750 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PEPPERIDGE FARM GOLDFISH CRACKERS



22 SACHETS

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT
2/15.99 ou 9.99 l'unité



2 KG

YOGOURT IÖGO
2 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IÖGO YOGURT
9.49



6 x 113 g

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT
3/6\$ ou 2.99 l'unité

COLLATIONS AUX FRUITS MIEUX-ÊTRE, SELECTION
6/113 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART, SELECTION FRUIT SNACK

Cette semaine seulement



400 g
SELECTION
16% MEAT PROTEIN
OLD FASHIONED SMOKED HAM
JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE
14% DE PROTÉINES DE VIANDE

mon spécial appli moi **m**
prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité
6.99*
prix sans coupon numérique
7.99*

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

Jusqu'à épuisement des stocks. Pendant la période de promotion : Coupon « Mon spécial Appli » échangeable seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité; l'achat d'unités supplémentaires sera à 7,99\$ l'unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca. Prix régulier 10,99\$.