

des **économies** dans l'tapis

**m**  
mon épicier

fraîcheur **garantie**

ou argent remis **+10%**

Grâce à nos normes de qualité élevées, nous vous garantissons la fraîcheur à son meilleur. **c'est promis!**



découvrez la fraîcheur garantie

2 lb

économies dans l'tapis

**2.99**

ASPERGES IMPORTÉES DU MEXIQUE  
ÉQUIV. DU PEROU, CAT. No 1, 325 & 001  
CLEMENTINES 2 lb  
ASPARAGUS OR CLEMENTINES

produit d'ici

économies dans l'tapis

**99¢**

CAROTTES COUPÉES PÉLÉES  
PRODUIT (S.V. 0.134) 0.205 (S.V. 0.134)  
POMMES  
PRODUIT DU QUÉBEC - CANADA DE FANTAISIE (CA 100-125)  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
0.205 (S.V. 0.134) 0.205 (S.V. 0.134)  
LATTUE ICEBERG  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, GR 24  
0.99 ch.  
PEELED BABY CUT CARROTS, APPLES OR ICEBERG LETTUCE



maigre

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

économies dans l'tapis

**4.44** /lb

imbattable

économies dans l'tapis

**5.77**

BEURRE D'ARACHIDE KRAFT  
750 g (1 lb), TARTINADE NOISETTES CACAO 725 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT PEANUT BUTTER

produit d'ici



imbattable

économies dans l'tapis

**5.77**

imbattable

économies dans l'tapis

**2.97**



économies dans l'tapis

**1.49**



des **économies** dans l'tapis

fraicheur **garantie**  
ou argent remis **+10%**



**8.99** /lb

FILETS DE TRUITE  
SURGÈLES OU DÉCONGÈLÉS, FORMAT ÉCONOMIQUE  
TROUT FILLETS, ECONOMIC PACK  
19.82/kg



**2.99** /lb

RÔTI DE LONGE  
DE PORC FRAIS DÉOSSÉ  
COUPE DU CENTRE, BOUT DES CÔTES, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRESH BONELESS PORK LOIN ROAST  
6.59/kg



PERSIL FRISÉ OU ITALIEN, ANETH, MENTHE OU CORIANDRE  
PRODUIT DU QUÉBEC  
FINE HERBS

**99¢** ch.



Jusqu'à **8** variétés

COURGES  
PRODUIT DU QUÉBEC,  
VOR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SQUASHES

**99¢** /lb



**2 kg**

**9.99**

POIRES BARTLETT  
CAT. EXTRA DE FANTAISIE, CASSE 2 kg  
BARTLETT PEARS



SAUCISSES FUMÉES  
LESTERS  
450 g, VOR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LESTERS WIENERS

**3.44**



tous les jours

**5.99**

CROISSANTS 100% BEURRE  
10/17 g  
100% BUTTER CROISSANTS



KETCHUP AUX TOMATES HEINZ  
750 ml (1 L, MARIŠAČKA 450 ml, MARIŠČIP 500 ml,  
SAUCE CHILI 450 ml, KRAFT MIRACLE WHIP DARTINAŠE 890 ml,  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HEINZ TOMATO KETCHUP

**4.97**



Jusqu'à **20%** de rabais

VIN ROUGE, BLANC OU ROSÉ  
750 ml (1 L, VOR SÉLECTION EN MAGASIN  
RED, WHITE OR ROSE WINE



CRÈME GLACÉE  
IRRÉSISTIBLES  
1.5 L, SORBET 946 ml,  
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES ICE CREAM

**4.44**



CROUSTILLES  
MISS VICKIES  
100/100 g,  
VOR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MISS VICKIES  
POTATO CHIPS

**3.75**



des **économies** dans l'tapis

fraicheur garantie  
ou argent remis  
**+10%**



**5.99** la douzaine

fourchette bleue

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ICI

HUITRES MALPEQUE STANDARD DE 11-P-E STANDARD MALPEQUE OYSTERS



**6.99** /lb

FILETS DE SEBASTE (SOMMETS) ECONOMIQUE REFRESH FILLETS ECONOMIC PACK 15.41/kg



**5\$** Economisez à l'achat d'une collette d'huitres

HUITRES VOIR VARIETES EN MAGASIN OYSTERS



**4.99**

HUMMUS FONTAINE SANTE TREMPETTE, 420-454 g & SALADE 350-400 g BRUSCHETTA 340 g VOIR VARIETES EN MAGASIN FONTAINE SANTE HUMMUS

produit d'ICI



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

PAIN TRANCHE POM CEUR NATURE - MENAGE SICHAGINE 500-675 g BAGELS, MUFFINS ANGLAIS, 6 UN., PAINS A HOT-DOG OUI A TRANCHER 4 UN., VACHON PETITS CATEAUX 6-12 UN., VOIR VARIETES EN MAGASIN POM SLICED BREAD Voir réduction sur reçu de caisse



**9.99**

SMOKED MEAT FUMIR DES CANTONS DE L'EST PORK, 500 g FUMIR DES CANTONS DE L'EST PORK SMOKED MEAT

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ICI



**5.99**

YOGOURT CREMEUX YOPLAIT SOURCE 0% N°100 VOIR VARIETES EN MAGASIN YOPLAIT CREAMY YOGURT

produit d'ICI



**3.99** eska

EAU DE SOURCE NATURELLE ESKA 500 ml ESKA NATURAL SPRING WATER

produit d'ICI



**4.49**

CEREALES KELLOGGS VOIR VARIETES ET VARIETES EN MAGASIN KELLOGGS CEREAL



**3.77**

Healthy Choice simply Chicken & Vegetable Stir Fry Saute de poulet et de légumes

DINER HEALTHY CHOICE SURGELE, 250-300 g VOIR VARIETES EN MAGASIN HEALTHY CHOICE DINNER

produit d'ICI



**5.99**

PIZZA STEFANO FAITA SURGELEE, 362-429 g VOIR VARIETES EN MAGASIN STEFANO FAITA FROZEN PIZZA

Cette semaine seulement

prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité

**10.99**

mon spécial appli moi

prix sans coupon numérique **13.99**

**300 g**

SAUMON COHO FUME IRRESISTIBLES SURGELE 300g

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro du jeudi au mercredi

Coupon exclusif aux membres moi

Appuyez à l'équipement des checks. Pendant la période de promotion: Coupon « Mon spécial Appli » échangeable seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité, l'achat d'autres suppléments sera à 13.99\$ l'unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca. Prix régulier 22.99\$.

**FLAMINGO**

AILES DE POULET BBQ

LANIERES DE POULET

MÉDAILLONS DE POULET

**9.99**

prix membre **8.99**

AILES DE POULET FLAMINGO SURGELES, 550 g, PORTIONS DE POULET FRISES 600-750 g VOIR VARIETES EN MAGASIN FLAMINGO FROZEN CHICKEN WINGS



**PAIN TRANCHE**  
**CAMPAGNOL ST-METHODE**  
 500-650 g SANS GRAIS SANS SUCRE  
 500-675 g SANS MAÏD PAIN TRANCHE ALU  
 RAISING 450 g VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 ST-METHODE CAMPAGNOL SLICED BREAD  
 Voir réduction sur fiche de caisse

**produit d'ici**

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

**PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG**  
 SELECTION  
 12 un. PAIN À SANDWICH EPS &  
 VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 SELECTION HAMBURGER  
 EN HOT-DOG-BUNS

**Voir prix en magasin**

**FRIANDES CHOCOLATÉES**  
 MARS, CADBURY, NESTLÉ, HERSHEY'S  
 30-42,5 g VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 MARS, CADBURY, NESTLÉ, HERSHEY'S  
 CHOCOLATE TREATS

**CARAMILK**

**KitKat**

**OH HENRY!**

**99¢**

**produit d'ici**

**TARTINADE ORIGINALIA LACTANTIA**  
 1,28 kg OLIVINA, ATTITUDE SAINTE-MARGARITE MOÛLE, 350 g  
 LACTANTIA ORIGINAL SPREAD

**Lactantia Originale**  
 RICHE ET LISSE  
 2,8 x 1,28 kg

**5.99**

**DÉTERGENT POUR LA LESSIVE TIDE**  
 PDS 45-76 un., 3,5 L, 6,6 L, 10 L  
 CASCADE PLATINUM PASTILLES  
 LAVAGE LIQUIDE 54-67 un.  
 VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 TIDE LAUNDRY DETERGENT

**Cascade PLATINUM PLUS**

**Tide**

**19.99**

**60 points**

**bouteilles canettes**

**BIÈRE ARCHIBALD, UNIBROU**  
 BIÈRE ARCHIBALD, UNIBROU  
 CAISSE, BIÈRE 300 ml CANETTES  
 CONSIGNES 103-140-355 ml  
 VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**100 points à l'achat de 2**

**19.99**

**à l'achat de 2 ou à partir de 20,99 la caisse**

**bouteilles canettes**

**BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON DRY**  
 CAISSE, 300 ml  
 30 CANETTES  
 CONSIGNES 103-140-355 ml  
 VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**100 points à l'achat de 2**

**2/68.98**

**ou à partir de 37,99 la caisse**

**bouteilles canettes**

**BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSON COORS LIGHT**  
 CAISSE, 300 ml  
 30 CANETTES  
 CONSIGNES 103-140-355 ml  
 VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**100 points à l'achat de 2**

**2/64.98**

**ou à partir de 36,99 la caisse**

**canettes**

**BIÈRE LABATT MICHELOB ULTRA, MOLSON ULTRA, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
 CAISSE, CANETTES CONSIGNES 300/355 ml  
 VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
 BEER

**100 points**

**nous payons l'équivalent des taxes et de la consigne à l'achat de 30 canettes**

**MINI CONCOMBRES**  
 PRODUIT DU QUÉBEC, 200 g  
 MINI CUCUMBERS

**payez 2.99**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**produit d'ici**

**obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**PÂTES FRAÎCHES IRRESISTIBLES**  
 250 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 IRRESISTIBLES FRESH PASTA

**payez 3.99**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Fettuccine**

**Linguine**

**BOISSON MINUTE MAID**  
 SINGELET, CONSIGNES, FROTTAGE, MEXTEA THE GLACE, 295 ml  
 VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 MINUTE MAID DRINK

**payez 2.49**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Minute Maid**

**BOISSON ÉNERGISANTE REDBULL**  
 250 ml, VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 REDBULL ENERGY DRINK

**payez 2.99**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Red Bull**

**GRUAU INSTANTANÉ QUAKER**  
 70-104 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 QUAKER INSTANT OATMEAL

**payez 3.99**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Quaker**

**BISCUITS DARE**  
 250-300 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 DARE COOKIES

**payez 3.49**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Dare**

**GALETTES DE RIZ CRISPY MINIS QUAKER**  
 70-104 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN  
 QUAKER CRISPY MINIS RICE CAKES

**payez 3.49**

**et obtenez le 2<sup>ième</sup> à 99¢**

**Quaker**



metro.ca

# LIVRAISON GRATUITE

À l'achat de 3 produits participants\*

CODE PROMO  
**LIVRAISON46**



**Magasinez maintenant**

\*Valable pour les magasins sélectionnés uniquement.  
L'offre n'est pas disponible pour le service MPriorité ou la Livraison Express.



j'économise  
plus avec  
**moi**

cette semaine  
dans toutes mes enseignes

metro  Jean Coutu  Super C  Brunet 

**metro**



prix  
membre  
**899\***  
prix spécial  
**999**

Ailes de poulet  
Flamingo  
Surgelées, 550 G, portions de  
poulet panées 600-750 G,  
voir variétés en magasin

je présente ma carte **moi** à la caisse

Super **C**

**300**  
points

à l'achat  
de 125\$ ou plus  
de presque tout\*

coupon sur l'appli



 **Brunet**



un produit  
**gratuit**  
exclusif aux membres\*

coupon sur l'appli



 **Jean Coutu**

du 26 au 28 septembre



à l'achat de  
30 \$ ou plus de  
cosmétiques\*

moi j'obtiens  
**10X**  
les points\*

je présente ma carte **moi** à la caisse

du 26 septembre au 23 octobre

en boulangerie seulement

 PREMIÈRE  
MOISSON

j'obtiens

**30**  
points  
bonus

à l'achat d'un carré bio  
au blé de Charlevoix  
et grains germés\*



pas encore membre de **moi**? j'adhère à [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

\* Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons numériques ou à [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca). Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.



# fraîcheur garantie

ou argent remis

**+10%\***

## La fraîcheur de nos fruits et légumes en 4 points

### 1. qualité

Nos produits sont sélectionnés selon nos normes de qualité les plus élevées afin de vous assurer une fraîcheur optimale.

### 2. variété

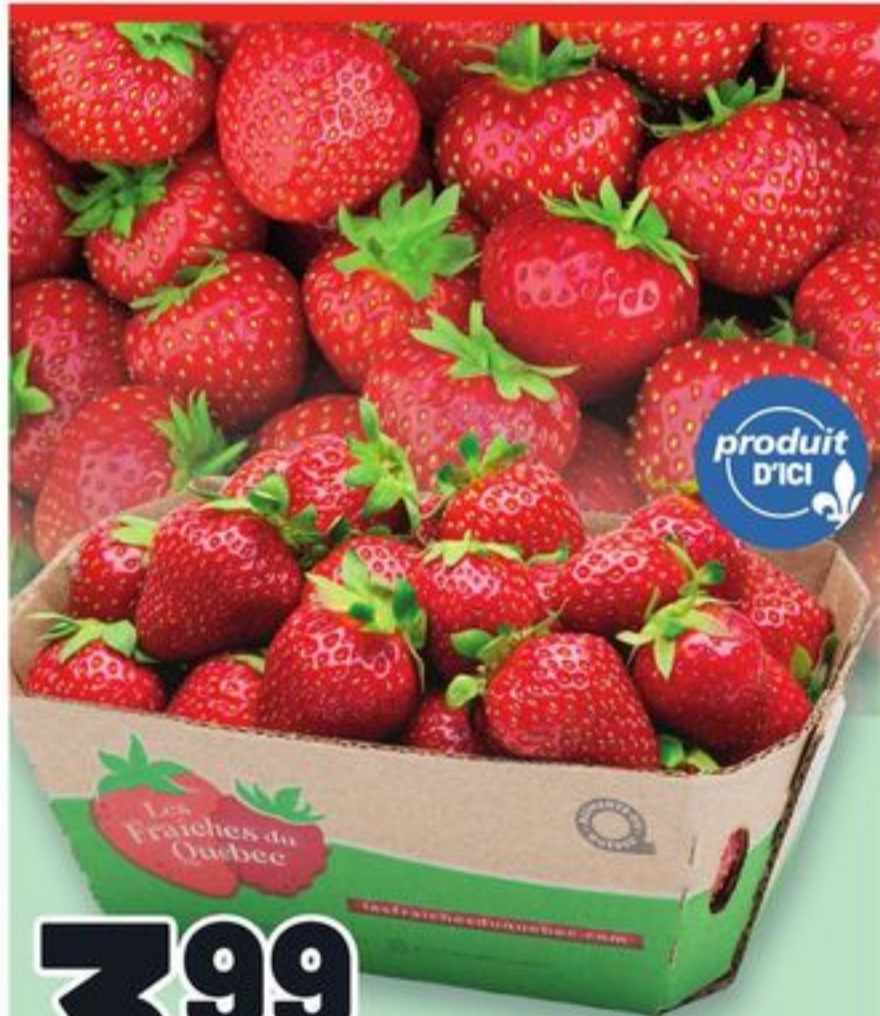
Plus de variétés, ça veut dire plus de choix et plus de produits à découvrir pour satisfaire tous les goûts de votre famille.

### 3. calibre

Nous sélectionnons avec soin le calibre de certains produits pour qu'ils soient plus gros et généreux.

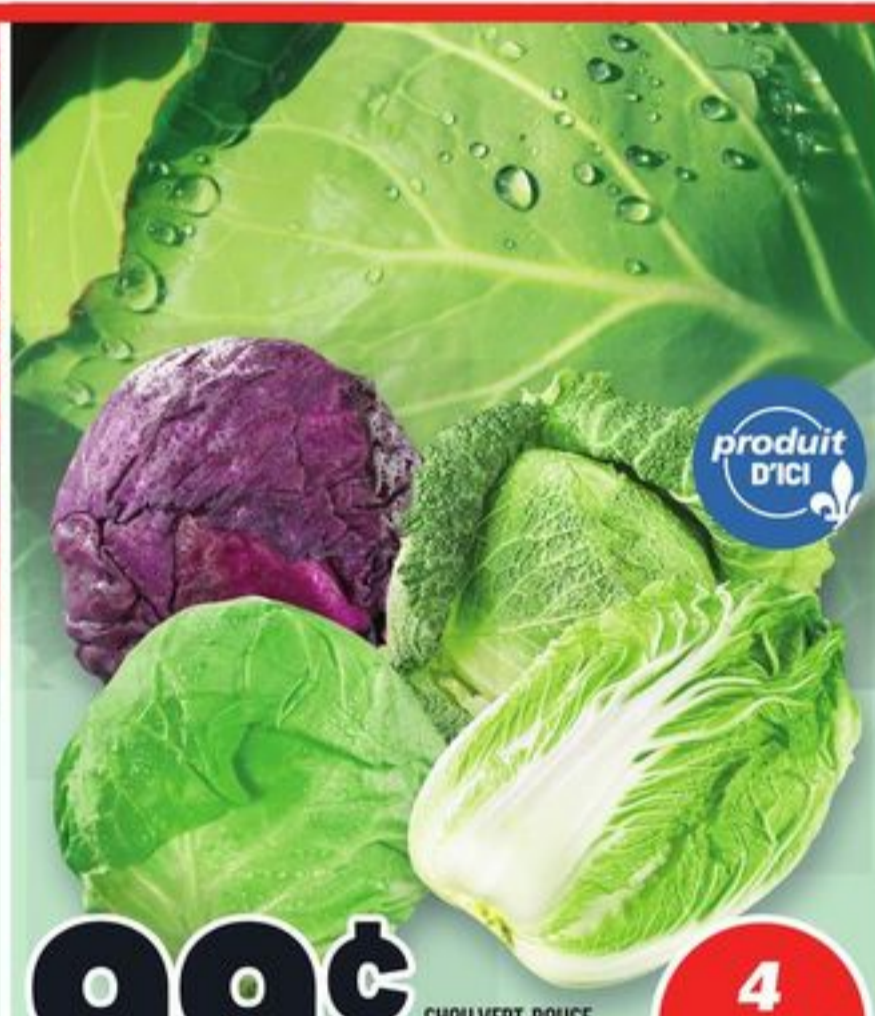
### 4. provenance

Nous choisissons nos producteurs d'ici et d'ailleurs avec soin pour vous offrir la meilleure qualité.



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

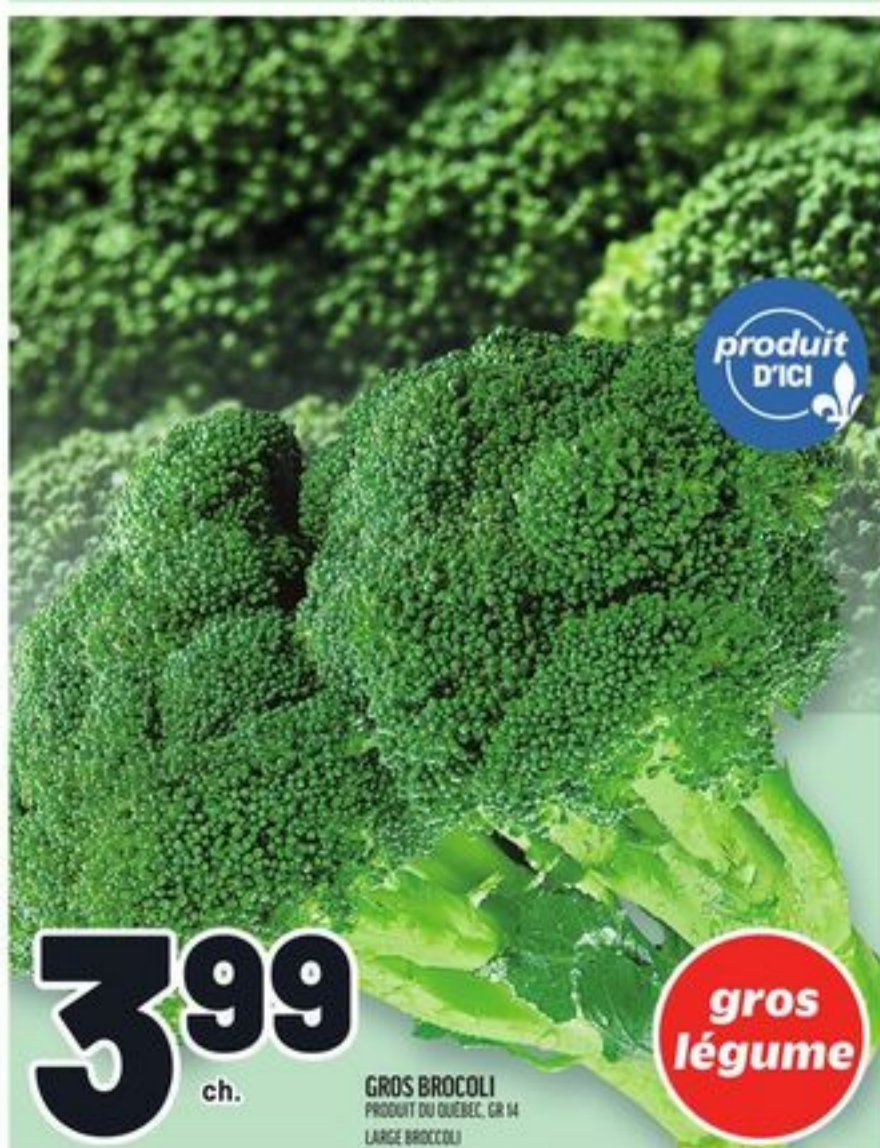
FRAISES  
PRODUIT DU QUÉBEC, 750 ml  
STRAWBERRIES



**99¢** /lb

CHOU VERT, ROUGE,  
NAPPA OU DE SAVOIE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1  
GREEN, RED, NAPPA OR SAVOY CABBAGE  
2.30/kg

**4**  
variétés



**3<sup>99</sup>**  
ch.

GROS BROCOLI  
PRODUIT DU QUÉBEC, CA 14  
LARGE BROCCOLI

**gros**  
légume



**15**  
points

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

POIVRONS JAUNES, ROUGES OU  
ORANGE DE CHAMPS  
PRODUIT DU QUÉBEC  
YELLOW, RED OR ORANGE FIELD PEPPERS  
6.59/kg



**fraîcheur garantie** ou argent remis **+10%**

**B10 au même prix**

GROS RAISINS ROUGES, VERTS OU NOIRS SANS PÉPINS  
CAT No 1  
LARGE SEEDLESS RED, GREEN OR BLACK GRAPES  
8.00/kg

**3.99** /lb

**gros fruit**

**20 points**

**3.44**

FRAMBOISES  
PRODUIT DES É.-U. ET DU  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
CAT No 1, 1.75 Lb  
RASPBERRIES

**gros fruit**

**2 lb**

**6.99**

PRUNES NOIRES  
CAT No 2, 2 lb  
BLACK PLUMS

**gros fruit**

**B10 au même prix**

**2/5\$**

AVOCATS HASS  
IMPORTÉS DU MEXIQUE, GR 16  
HASS AVOCADOS

**gros fruit**

**AquaVerti**

Laitue Feuilles Vertes  
Green Leaf Lettuce

**4.99**

**produit d'ici**

**LOCAL**

LAITUE AQUAVERTI  
PRODUIT DU QUÉBEC, 0.5-1.0 lb  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AQUAVERTI LETTUCE

**MELON CANARI**  
GR 10 DU GROS  
CANTALOUPE  
PRODUIT DES É.-U.  
CAT No 1, GR 3  
CANARY MELON OR LARGE  
CANTALOUPE

**4.99** ch.

**gros fruit**

**savourez les produits d'ici**

**produit d'ici**

**3.99**

COEURS DE LAITUE ROMAINE  
PRODUIT DU QUÉBEC, POT 3  
ROMAINE LETTUCE HEARTS

**TRÈS GROS OIGNONS ROUGES**  
PRODUIT DU QUÉBEC  
JUMBO RED ONIONS  
4.39/kg

**1.99** /lb

**gros légume**

**5.99**

CHOUX DE BRUXELLES SUR TIGES  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1  
BRUSSELS SPROUTS ON STEM

**20 points**

**3.99** ch.

CHOU-FLEUR  
PRODUIT DU QUÉBEC,  
CANADA No 1, GR 12  
CAULIFLOWER

**2.69** /lb

TOMATES ROUGES DE CHAMPS  
PRODUIT DU QUÉBEC,  
CANADA No 1  
REDFIELD TOMATOES  
5.93/kg

**1.69**

OIGNONS VERTS  
PRODUIT DU QUÉBEC, POT  
GREEN ONIONS

**3.99**

MICRO POUSSÉS LES FERMES GOOD LEAF  
PRODUIT DU QUÉBEC, 50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LES FERMES GOOD LEAF SHOOTS

**Jusqu'à 5 variétés**



**fraîcheur  
garantie  
viande**

**ou argent remis +10%\***



—FORMAT ÉCONOMIQUE

**4.44** /lb

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



20 points

**3.99** /lb

**POULET ENTIER FRAIS**  
CAT. 40-44, ENV. 2 kg (4.4 lb)  
FRESH WHOLE CHICKEN  
8.80/kg



**10% de rabais**

**BIFTECK DE HAUT DE SURLONGE DESOSSÉ SANS CULOTTE**  
PLATINUM ANGUS AAA BONELESS TOP SIRLOIN STEAK CAP OFF



—FORMAT ÉCONOMIQUE

50 points **9.99** /lb

**CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON**  
À FONDU, À BROCHETTE, FORMAT ÉCONOMIQUE  
BOURGIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK  
22.02/kg



FONTAINE Origines

**15.99** /lb

**CÔTELETTE D'AGNEAU FAMILLE FONTAINE**  
ENV. 300 g  
FONTAINE FAMILY LAMB CHOP  
35.25/kg



produit d'ici

20 points **3.49** /lb

**RÔTI D'ÉPAULE PICNIC DE PORC**  
PORK PICNIC SHOULDER ROAST  
7.69/kg



**6.99** /lb

**POITRINE DE BOEUF ENTIÈRE**  
WHOLE BEEF BRISKET  
15.44/kg

**AJOUTEZ PLUS d'idées de repas avec**

*Irresistibles* Selection



**BAVETTE DE BOEUF IRRESISTIBLES**  
225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES BEEF BAVETTE

**9.99**



VIANDE POUR FONDUE SELECTION SURGÉLÉE, 175-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION FROZEN MEAT FOR FONDUE

**à partir de 6.99**



**BOLOGNE SELECTION**  
575 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION BOLONNA

**4.99**



**LASAGNE IRRESISTIBLES, MIEUX-ÊTRE**  
SURGÉLÉE, 1.15 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES LIFE SMART FROZEN LASAGNA

**10.99**



**PÂTE AUX TROIS VIANDES STYLE MAISON IRRESISTIBLES**  
SURGÉLÉE, 675 g, PÂTE AU POULET OU AU SAUMON, MIÉUX-ÊTRE  
HOMESTYLE THREEMEAN STYLE MAISON IRRESISTIBLES FROZEN HOMESTYLE THREE-MEAT PIE

**7.99**



**HORS-D'ŒUVRE IRRESISTIBLES**  
SURGÉLÉS, 325-493 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FROZEN HORS D'ŒUVRE

**7.49**

**idéal pour repas rapide**



**PÂTES FARCIES FRAÎCHES IRRESISTIBLES**  
800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES FRESH STUFFED PASTA

**SAUCE POUR PÂTES D'SOLE MID**  
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
D'SOLE MID PASTA SAUCE

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



**FILET DE PORC MAPLE LEAF**  
ÉPAULE CANADIENNE 400 g, CUISSES DE POULET ROTISSERIE CLASSIQUE 600 g, MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN



**PORC EFFILOCHÉ PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
POULET AU BEURRE, VOL-AU-VENT AU POULET, CHILI AU BOEUF, 400-400 g  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES PULLED PORK



**BOULETTES SUEDOISES PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
575 g, BOULETTES À L'ITALIENNE CUITES 700 g  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES SWEDISH MEATBALLS

\* DÉTAILS EN MAGASIN



**fraîcheur  
garantie  
viande**

**ou argent remis +10%\***

**50 points**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**9.99** /lb

**BIFTECKS TOURNEDOS NON BARDES**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
NO BARDED TENDERLOIN STEAKS, ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**12.99** /lb

**BIFTECK D'ALOYAU DE VEAU DE GRAIN**  
GRAIN-FED VEAL 7 BONE STEAK  
28.64/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**3.99** /lb

**CÔTELETTES DE PORC FRAIS DÉOSSÉES**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH BONELESS PORK CHOPS, ECONOMIC PACK  
8.80/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**7.99** /lb

**POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES**  
PARÉES, HAUTS DE CUISSES DE POULET DÉOSSÉS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS  
ECONOMIC PACK  
17.61/kg

**25 points**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**4.49** /lb

**CÔTES DE FLANC DE PORC FRAIS**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK SIDE RIBS, ECONOMIC PACK  
9.90/kg

**metrogo!**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**9.99** /lb

**ALOUETTES DE BOEUF OU DE POULET FARCIES**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
STUFFED BEEF OR CHICKEN ALOUPETTES  
ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**9.99** /lb

**FOIE DE VEAU DE GRAIN FRAIS**  
FRESH GRAIN-FED VEAL LIVER  
22.02/kg

**metrogo!**  
par martin juneau

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**metrogo!**  
martin juneau

**Boulettes de boeuf**  
Avec saumon fumé et fromage halloumi  
100% viande  
100% légumes  
100% fromage  
100% halloumi  
100% saumon fumé

**12.99**



**Smash burger avec bacon fumé et fromage halloumi**

**idée recette de Martin Juneau**  
**cliquez ici**

**Coupe baseball médaillons de surlonge de boeuf assaisonnés façon Caroline du Sud**



**12.99**



**Médaillons de porc enrobés de bacon avec épices BBQ Montréal**

**7.99**



**PÂTE À TARTE FRANÇOIS HUBERT**  
1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRANÇOIS HUBERT PIE DOUGH

**6.49**



**METS CUISINÉS ST-HUBERT**  
BOEUF BRASÉ ET LÉGUMES EN SAUCE BRUNE, POULET ET LÉGUMES EN SAUCE BLANCHE, 400 g  
ST-HUBERT COOKED MEALS

**9.99**



**VIANDES CUISINÉES MAPLE LEAF**  
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF COOKED MEATS

**8.49**



**BACON FUMÉ MÈRE MICHEL**  
375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MÈRE MICHEL SMOKED BACON

**6.99**



**CÔTES DE DOS DE PORC CUITES PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
8 à 12 pièces  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES  
COOKED PORK BACK RIBS

**17.99**  
**16.99**



**JAMBON FUMÉ IRRESISTIBLES ARTISAN**  
DEMI-LUNE, ENV. 1.4 kg  
IRRESISTIBLES ARTISAN SMOKED HAM  
15.41/kg

**6.99**



**CHOUCROUTE À L'ANCIENNE MOISHES**  
1 l  
MOISHES OLD-FASHIONED SAUERKRAUT

**Valeur de 5,99\$**  
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE



**SAUCISSES LES GARS DE SAUCISSE**  
SURGÉLÉES, 205-325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THE SAUSAGE GUYS FROZEN SAUSAGES

**ANNONCÉES À 6,99\$**

**gratuit**  
à l'achat de



**fraîcheur  
garantie  
poisson**

**ou argent remis +10%\***

**6<sup>99</sup>** /lb  
MOULLES BLEUES FRAÎCHES CANADIAN COVE  
107 g  
CANADIAN COVE FRESH BLUE MUSSELS

**BIO au même prix**  
**produit d'ici**  
**C'EST EXCLUSIF!** chez Metro

**12<sup>99</sup>** /lb  
TARTARE DE SAUMON OU DE THON SHAKER  
SURGÉLÉ, EN 4 SASSI DE THON AVEC ÉPICES 115 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SHAKER SALMON OR TUNA TARTAR

**produit d'ici**  
**C'EST EXCLUSIF!** chez Metro

**14<sup>99</sup>** /lb  
CREVETTES NORDIQUES CUITES  
DECOUPEES  
COOKED NORTHERN SHRIMP  
33.05/kg

**12 unités**

**8<sup>99</sup>** /lb  
FRICADELLES DE POISSON  
SURGÉLÉES, 60 g  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FISH CAKES, ECONOMIC PACK

**ÉCONOMIQUE**

**50 points**

**9<sup>99</sup>** /lb  
FLOCONS DE GOBERGE  
À SAUCEUR DE CRABE  
CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES  
22.02/kg

**3<sup>99</sup>** /lb  
COQUILLE DE FRUITS DE MER  
SURGÉLÉE, AVEC POMMES DE TERRE, 105 g  
FROZEN SEAFOOD SHELL

**produit d'ici**  
**C'EST EXCLUSIF!** chez Metro

**17<sup>99</sup>** /lb  
PAVES DE SAUMON  
TOURNEOS DE SAUMON, FILETS DE SAUMON ASSASSONNES, ROTI DE SAUMON, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SALMON PORTIONS, ECONOMIC PACK  
39.66/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**8<sup>99</sup>** /lb  
CALMARS CROUSTILLANTS IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, SEL POIVRE, 340 g  
IRRESISTIBLES CRISPY CALAMARI

**LES HORS-D'ŒUVRE**  
CRISPY CALAMARI  
CALMARS CROUSTILLANTS  
SALT & PEPPER  
SEL ET POIVRE

**Brochette gratuite** à l'achat de 3 brochettes  
\*Éprouvées sur une grille portative

**8<sup>99</sup>** /lb  
BROCHETTES DE THON  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TUNA KABOBS

**9<sup>99</sup>** /lb  
PORTIONS DE POISSON PANÉES  
JANES  
SURGÉLÉES, 450-500 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JANES BREADED FISH PORTIONS

**prix spécial**  
**prix membre 8<sup>99</sup>**

**11<sup>99</sup>** /lb  
CREVETTES ET PETONCLES IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, NON CUITES, 340 g  
IRRESISTIBLES SHRIMP & SCALLOPS

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

**le temps des huîtres c'est la vie**

**Economisez 5\$** à l'achat d'une casquette d'huîtres

**HUITRES**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OYSTERS

GARDER AU FROID 30° À 39° - 1° À 4°  
15 HUITRES DE FORME NORMALE  
Sandhills Point  
MISTRAL

\*Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Metro et Metro Plus participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

**repas rapide**

**9<sup>99</sup>** /lb  
RAVIOLIS DIM SUM AUX CREVETTES IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, 200 g, 670-720 g  
IRRESISTIBLES SHRIMP DIM SUM DUMPLINGS

**11<sup>99</sup>** /lb  
CROSES CREVETTES AIL ET FINES HERBES IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, NON CUITES, AVEC CARAPACE, 340 g  
IRRESISTIBLES GARLIC AND HERB LARGE SHRIMP

**12<sup>99</sup>** /lb  
PIZZA BLEU MER  
SURGÉLÉE, 500 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BLEU MER PIZZA

**12<sup>99</sup>** /lb  
SOUPE-REPAS RAMEN AKI SUSHI  
SURGÉLÉE, 500 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AKI SUSHI RAMEN MEAL SOUP

**produit d'ici**  
**C'EST EXCLUSIF!** chez Metro

**découvrez notre variété de fruits de mer et de crevettes**

**Irresistibles**

**obtenez 25% de rabais sur le 2e moins cher**

RAW-CRUES  
TINY  
Northern Shrimp  
COOKED-CUITES  
ARGENTINIAN  
SQUID RINGS  
CREVETTES OU FRUITS DE MER IRRESISTIBLES  
SURGÉLÉS, 340-424 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLES SHRIMP OR SEAFOOD



**fraîcheur  
garantie  
boulangerie**

**ou argent remis +10%\***



TROUS DE BEIGNES  
SAUCES À VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUT MIXÉS

**449**  
24 unités



BEIGNES  
500-550 & MINI BEIGNES 400 & VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
DONUTS

**549**  
30 points



BEIGNES  
400-500 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**749**



GÂTEAU AU FROMAGE  
600 g, TARTE À LA CRÈME 830 g &  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEESECAKE

**Inrésistibles**  
à partir de  
**1399**



TARTE  
PACANES, 600 g  
PIE

**Inrésistibles**  
**1199**



MUFFINS  
400 & MINI MUFFINS 230 g &  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MUFFINS

**Inrésistibles**  
à partir de  
**599**

**pains plats**



PITA  
225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PITA

**3/5\$**



PAIN PLAT NAAN  
152-240 g, PAIN SANDWICH NAAN 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NAAN FLATBREAD

**399**



TACOS DE RUE  
240 g  
STREET TACOS

**379**



TORTILLAS  
400-554 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TORTILLAS

**549**



FOCACCIA  
ROMARIN-SSEL DE MER, 402 g  
FOCACCIA

**379**



CROÛTES  
À PIZZA  
MINCES, 400 g  
PIZZA CRUSTS

**599**



BISCUITS  
100 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
COOKIES

**649**  
prix spécial  
**599**  
prix membre



BAGUETTE  
FRANÇAISE  
BAGUETTE CHABATA, 325 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE

**à partir de  
329**



PAIN BRIOCHE  
TRANCHE  
500 g, PETITS PAINS BRIOCHES  
12 un., PAINS À HOT DOGS 600 g &  
HAMBURGER BRIOCHE 4-8 un.,  
SLICED BRIOCHE BREAD

**35**  
points  
**à partir de  
469**



TORTILLAS  
400 g, BAGELS 340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TORTILLAS

**399**



**fraîcheur garantie**  
charcuterie,  
fromages et  
mets préparés

ou argent remis **+10%\***

BOLOGNE OLYMPEL  
JAMBON FUMÉ DISTINCTION  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLYMPEL BOLOGNA  
A partir de 0,32/lb

à partir de  
**179**  
le 100 g

PEPPERONI  
88 ROMA  
MINI  
ROMA PEPPERONI 88  
3,63/lb

**199**  
le 100 g

JAMBON  
MÈRE MICHEL  
MAPLE LEAF  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
MAPLE LEAF  
MÈRE MICHEL HAM  
14,92/lb

**329**  
le 100 g

CAPICOLLO MASTRO  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MASTRO CAPICOLLO  
11,29/lb

**249**  
le 100 g



EMINCE DE JAMBON FUMÉ OU  
POITRINE DE DINDE PAYSAN  
400 g JAMBON FUMÉ 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PAYSAN SHAVED SMOKED HAM OR TURKEY BREAST

à partir de  
**1049**



CRETONS NOREL  
CRETONNAGE, 300 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NOREL CRETONS

**649**



TOURTIÈRE  
PLAISIRS  
GASTRONOMIQUES  
PÂTE AU POULET, 1 kg  
PLAISIRS GASTRONOMIQUES  
MEAT PIE

**1299**



FETA SELECTION  
200 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION FETA CHEESE

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



**L'ART DU VRAI**



POITRINE DE DINDE PREMIÈRE MOISSON  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON TURKEY BREAST  
19,46/lb

**429**  
le 100 g



**55**  
points

SOUPE, POTAGE  
OU CRÈME  
PREMIÈRE MOISSON  
SAUCE POUR PÂTES, 300 ml,  
CHILI À LA VIANDÉ 750 g,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON SOUP

à partir de  
**799**

EMINCE DE JAMBON  
PREMIÈRE MOISSON  
025-075 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON SHAVED HAM

à partir de  
**599**



RILLETTES  
FAÇON LE MANS  
PREMIÈRE MOISSON  
PÂTE DE CAMPAGNE OU DE FOIE,  
125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PREMIÈRE MOISSON  
RILLETTES LE MANS STYLE

**549**

**fromages d'ici**



**40**  
points  
**799**

à partir de  
**499**

FROMAGE RÂPÉ RIVIERA  
150-175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIVIERA SHREDDED CHEESE



**40**  
points  
**749**

**649**

OKA ORIGINAL  
MIN. 400 g  
OKA ORIGINAL CHEESE  
19,10/lb



GOUDA  
IRRESISTIBLES  
ARTISAN  
200 g, LE TRIPLE CRÈME 175 g  
IRRESISTIBLES ARTISAN BRIE  
DOUBLE CRÈME CHEESE

BOURSIN  
AIL & FINES HERBES  
GARLIC & FINE HERBS  
150 g

FORMAT  
ÉCONOMIQUE  
**399**  
le 100 g



**fraîcheur  
garantie  
metrogo!**

ou argent remis **+10%\***

à partir de **229** **20** points  
le 100 g à partir de 10,39/lb

macaroni chinois au poulet



pâté chinois



plus de **20** variétés de repas individuels

macaroni à la viande



boulettes général tao



boeuf aux carottes



poulet shish taouk



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

penne aux saucisses italiennes sauce tomate



salade de brocoli



salade coquilles-bacon

boulettes de veau à l'italienne



salade de macaroni



salade printanière

—FORMAT ÉCONOMIQUE—  
à partir de **209**  
le 100 g à partir de 9,48/lb

lasagne



**15** points  
**189**  
le 100 g

SALADE VARIÉTÉS EN MAGASIN SALAD 8,57/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**des promos au menu**

**lundi**

sandwichs assortis ou petits pains farcis assortis, format économique



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

**mardi**

repas de 4 filets de poulet



**9<sup>99</sup>**

**mercredi**

2 salades au choix variétés sélectionnées



**9<sup>99</sup>**

**jeudi**

repas cuisse ou repas poitrine



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



**6<sup>49</sup>**

**vendredi, samedi, dimanche**

repas poulet incluant frites, sauces et salades



**22<sup>99</sup>**

metrogo!

Bien rôti, vite parti.

**POULET BBQ**



des **économies** dans l'tapis

achetez gros économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE

CAPSULES DE CAFÉ SELECTION 9 CLIP 100 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION COFFEE CAPSULES

KEURIG Selection 100 un. produit d'ICI

Notre mélange Velouté

**29<sup>99</sup>**

ALUMINIUM FOIL PAPIER D'ALUMINIUM

654 50 FT. P.P.

200 m

PAPIER D'ALUMINIUM SELECTION FORT ROUGE, 200 m SELECTION ALUMINIUM FOIL

**29<sup>99</sup>**

BARRES TENDRES SELECTION PÔPES DE CHOCOLAT, 200 g SELECTION CHEWY BARS

CHOCO DELISH DÉLICÉ

CHOCOLATE CHIP PÊTITES DE CHOCOLAT

930 g produit d'ICI

**9<sup>99</sup>**

FARINE TOUT USAGE SELECTION 10 kg SELECTION ALL PURPOSE FLOUR

farine tout usage

10 kg

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

NO SUGAR ADDED SANS SUCRE SUIVANT LA SÉLECTION

COLLATION AUX FRUITS MIEUX-ÊTRE SANS SUCRE AJOUTÉ, 200 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART FRUIT SNACK

20/90 g

**9<sup>99</sup>**

CÉRÉALES CROQUE NATURE QUAKER 1,4 kg VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN QUAKER HARVEST CRUNCH CEREAL

FORMAT ÉCONOMIQUE

CROQUE NATURE RECETTE ORIGINALE

1,4 kg

**9<sup>99</sup>**

CROUSTILLES SELECTION 654 g INDIVISIBLES 200 g VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION POTATO CHIPS

BBO

454 g produit d'ICI

**34<sup>99</sup>**

BOISSON SPORTIVE GATORADE 24/591 ml GATORADE SPORT DRINK

PERFORMER

24/591 ml

**21<sup>99</sup>**

MUFFINS ANGLAIS SELECTION NATURE, 12 un. SELECTION ENGLISH MUFFINS

ENGLISH MUFFINS ANGLAIS Original Nature

12 un. 684 g

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

BIFTECK SANDWICH ESCALOPE BIFTECK À TIGERER, INTERMÉDIAIRE DE RONDE, FORMAT ÉCONOMIQUE SANDWICH CUTLET STEAK, ECONOMIC PACK 22,827 kg

**9<sup>99</sup>** /lb

SOUS-MARINS GARNIS DE VIANDES FROIDES 700 g, FORMAT ÉCONOMIQUE SUBMARINES FILLED WITH COLD CUTS, ECONOMIC PACK

metrogo!

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

SALADE SELECTION 800 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION SALAD

MAGARONI SALAD / SALADE DE MAGARONI

800 g produit d'ICI

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

FIGES FRAICHES DEMI-CAISSE FRESH FIGS

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

SANS-VIANDE HACHÉ ORIGINAL YVES VEGGIE CUISINE PRODUIT DU CANADA, 1248 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN YVES VEGGIE CUISINE ORIGINAL VEGGIE GROUND ROUND

YVES

1248 g

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



**fraîcheur  
garantie  
produits réfrigérés**

**ou argent remis +10%\***

**produit d'ici**



**FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA**  
227-250 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PHILADELPHIA CREAM CHEESE

**5.99**

**produit d'ici**



**CRÈME SÛRE SEALTEST**  
300 ml. FROMAGE COTTAGE 500 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SEALTEST SOUR CREAM

**3.99**

**CRÈME ULTRACRÈME QUÉBON, SEALTEST**  
LACTAMIA 5%, 10%, 15%, 18%, 473 ml. 35%  
237 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUÉBON, SEALTEST ULTRACREAM CREAM

**3.99**

**produit d'ici**



**produit d'ici**



**DEUFS BLANCS SELECTION**  
NOTRE MONTAGE, CALIBRE EXTRA GROS.  
NUTRI: NATURBEUF DEUFS BRUNS, CALIBRE GROS, DOUZ  
SELECTION WHITE EGGS

**4.59**

**produit d'ici**



**FROMAGE LA VACHE QUI RIT**  
400 g. BABYBEL MINI-FROMAGES  
240 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THE LAUGHING COW CHEESE

**7.99**

**produit d'ici**



**CHEDDAR DOLX RIVIERA**  
375 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIVIERA MILD CHEDDAR CHEESE

**7.99**

**produit d'ici**



**YOGOURT ASTRO ORIGINAL**  
1200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ASTRO ORIGINAL YOGURT

**4.99**

**produit d'ici**



**YOGOURT VÉGÉTAL RIVIERA**  
DÉLICE DE CHÈVRE, 500-650 g. COCO 4100 g. DÉLICE 4100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RIVIERA VEGAN YOGURT

**5.99**

**produit d'ici**



**YOGOURT À BOIRE YOP YOPLAIT**  
850 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
YOPLAIT YOP DRINKABLE YOGURT

**5.49**

**produit d'ici**



**JUS RÉFRIGÉRÉ OASIS**  
1.5 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OASIS REFRIGERATED JUICE

**25 points**

**4.49**

**produit d'ici**



**BOISSON RÉFRIGÉRÉE SEALTEST**  
LIMONADE, 1.75 L.  
SEALTEST REFRIGERATED DRINK

**2/5.50**

**produit d'ici**



**JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ OASIS**  
1.5 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OASIS REFRIGERATED ORANGE JUICE

**5.49**

**organisez vos journées**

**BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL**  
500 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BOVRIL CONCENTRATED BROTH

**6.99**



**produit d'ici**



**CROUTILLES LAY'S STAX**  
150-163 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAY'S STAX POTATO CHIPS

**2.49**

**CATELLI**



**PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI**  
340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CATELLI PASTA

**2.99**

**CAFÉ MOULU FOLGERS**  
544-616 g. CAFÉ WILLIAM CAFÉ EN GRAINS 340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FOLGERS GROUND COFFEE

**11.99**



**BARRES NUTRI GRAIN KELLOGG'S**  
250 g. SPECIAL 4 125 g. CARRÉS AUX RIZES KRISPIES 170 g. POP-BAR 384 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S NUTRI GRAIN BARS

**3.49**

**CÉRÉALES KELLOGG'S**  
RASIN, MÜSLIX, VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S CEREAL

**4.99**



**belsoy**



**POUDING DE SOYA BELSOY**  
4125 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BELSOY SOYA PUDDING

**4.29**

**ARACHIDES PLANTERS**  
454-475 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PLANTERS PEANUTS

**4.49**



**Twizzlers**



**RÉGLISSE TWIZZLERS HERSHEY'S**  
NIBS, SUPER NIBS, 375-454 g. SKITTLES BONDONS 130-191 g. STARBURST 184-191 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HERSHEY'S TWIZZLERS LICORICE

**3.99**

**EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE MONTELLIER**  
1 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MONTELLIER CARBONATED SPRING WATER

**3/4\$**



**TISANE TWININGS**  
THE EN SACHETS, 50 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWININGS HERBAL TEA

**9.99**

**prix spécial**

**7.99**

**prix membre**



**SIROP D'ÉRABLE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE**  
250 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SWEET ORGANIC MAPLE SYRUP

**6.49**

**35 points**

**produit d'ici**



**MICRO CROISSANTS LA PETITE BRETONNE**  
250 g. MINI-CROISS 480 g. LA PETITE BRETONNE MICRO CROISSANTS

**4.99**





# les surgelés

**20 points**

**349**

**Tenderflake**

CRÔUTES À TARTE TENDERFLAKE SURGÉLÉES, 250-300 g. VOIE AU VENT 300 g. PÂTE FEUILLETÉE 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. TENDERFLAKE PIE SHELLS

**699**

**Mr. Pretzels**

BOUCHÉES DE BREITEL MR. PRETZELS SUCRE ET CANNELLE, 300 g. MR. PRETZELS PRETZEL BITES

FRUITS MIEUX-ÊTRE NATURALIA SURGÉLÉS, 400-600 g. IRRÉSISTIBLES FRAISISSIMES 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LIFE SMART NATURALIA FRUITS

**FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTRÉPÔT**

**3/1499** ou 6,99 l'unité

**NATURALIA**

**599**

**Del Monte**

CRÈME GLACÉE DRUMSTICK DEL MONTE GELATO SORBET, 540 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DRUMSTICK ICE CREAM

**449**

**Pillsbury**

COLLATION PIZZA PILLSBURY POPS SURGÉLÉE, 300 g. MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE LÉGUMES, LÉGUMINEUSES, 450 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PILLSBURY POPS PIZZA SNACK

**299**

**Cheemo**

PEROGIES CHEEMO SURGÉLÉS, 907 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CHEEMO PEROGIES

**349**

**Spaghetti**

LÉGUMES SELECTION SURGÉLÉS, 500-750 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION VEGETABLES

**199**

**Smuckers**

GAUFRES SELECTION SURGÉLÉES, 200-320 g. CRÊPES 310 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION WAFFLES

**549**

**Smuckers**

SANDWICHES UNCRUSTABLES SMUCKERS SURGÉLÉS, 452-516 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SMUCKER'S UNCRUSTABLES SANDWICHES

**gratuit**

à l'achat de

**BÂTON ROUGE**

MÉLANGE À SAUCE BÂTON ROUGE, 200-45 g. MARIANNE 50 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. BÂTON ROUGE SAUCE MIX

**Signature**

Signature Peppercorn Sauce, Signature Louisiana Style Seafood, Signature Louisiana Style Seafood

Valeur de **1,99\$**

ANNONCÉES À **4,99\$**

**349**

**Amoroso**

DINER IRRÉSISTIBLES SURGÉLÉS, 250-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRÉSISTIBLES DINNER

**799**

**Cool & Simple**

POMMES DE TERRE COOL&SIMPLE SURGÉLÉES, 500-600 g. PÂTES GOURMET STYLE MAISON 500 g. COOL&SIMPLE POTATOES

**GIUSEPPE PIZZERIA**

PIZZA CRÔTE FARCIE GIUSEPPE SURGÉLÉE, 615-771 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GIUSEPPE STUFFED CRUST PIZZA

**899** prix spécial

**799** prix membre

**10 points**

**199**

**CEDAR**

LÉGUMINEUSES CEDAR 540 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CEDAR LÉGUMES

**199**

**CLARK**

FEVES AU LARD CLARK 330 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CLARK PORKEN BEANS

pour le **garde-manger**

**299**

**Habitant**

SOUPE PRÊTE À SERVIR HABITANT 290 ml. CAMPBELL'S 315 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. HABITANT READY TO SERVE SOUP

**549**

**HEINZ**

JUS DE TOMATE HEINZ 1,36 L. HEINZ TOMATO JUICE

**399**

**Hearts of Palm**

COEURS DE PALMIER IRRÉSISTIBLES COEURS D'ARTICHAUTS 330 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRÉSISTIBLES HEARTS OF PALM

**25 points à l'achat de 3**

**3/5\$**

**Selection**

EN CRÈME MAÏS

MACÉDOINE DE LÉGUMES

produit d'ici

**499**

**Del Monte**

FRUITS DEL MONTE 750 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DEL MONTE FRUITS

**199**

**ANANAS**

ANANAS SELECTION MIEUX-ÊTRE 540 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION. LIFE SMART PINEAPPLE

**2/4\$**

**CLOVER LEAF**

THON PÂLE ÉMIETTÉ LISTAD 600 ml. L'EAU

**399**

**RIO MARE**

SALADE DE THON RIO MARE INSALATISSIME 180 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. RIO MARE INSALATISSIME TUNA SALAD

**279**

**Unico**

OLIVES UNICO 175 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. UNICO OLIVES

**299**

**Gattuso**

SAUCE À PIZZA GATTUSO SAUCE À LASAGNE, 300 ml. GATTUSO PIZZA SAUCE

**60 points**

**1599**

**BERNARDIN**

BOCAUX MASON BERNARDIN RÉGULIERS, 12/500 ml. BERNARDIN MASON JARS

**60 points**

**249**

**BERNARDIN**

COUVERCLES BERNARDIN RÉGULIERS, 12 un. BERNARDIN LIDS



# petits formats à petits prix!

SOUPE AUX NOUILLES INSTANTANÉES SELECTION 85 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION INSTANT NOODLE SOUP.

**99¢**



SOUPE SELECTION 204 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION SOUP.

**119**



produit d'ici

BISCUITS SELECTION PAQUE DOSSIER. 300-325 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION COOKIES.

**299**



MAC AU FROMAGE SELECTION 200-225 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION MAC & CHEESE.

**99¢**



**99¢**



PÂTE DE TOMATES SELECTION 150 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION TOMATO PASTE.

**299**



**249**



FRUITS EN COUPE SELECTION. MIEUX-ÊTRE. 400 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION LIFE SMART FRUIT CUP.

CAFÉ INSTANTANÉ SELECTION 200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION INSTANT COFFEE.

**499**



**349**



PÉPITES DE CHOCOLAT SELECTION. BARRIÈRES DE CHOCOLAT. 200-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION CHOCOLATE CHIPS.

**349**



**299**



**799**



**549**

PAPIER HYGIÈNE SELECTION 8 ROLLETS. DOUBLES OU 8 ROLLETS. TRIPLES. SELECTION BATHROOM TISSUE.



**449**

DÉTERGENT POUR LA LESSIVE SELECTION. 1.8 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION LAUNDRY DETERGENT.



**199**



## l'événement 1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$

**1\$**

MÉLANGE À TREMPETTE CLUB HOUSE. 20-42 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CLUB HOUSE DIP MIX.



**2\$**

BARRES TENDRES SELECTION. 175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION CHEWY BARS.



**3\$**

BONBONS REALFRUIT DARE. 120-180 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DARE REALFRUIT CANDIES.



**2\$**



DENTIFRICE COLGATE. 50-95 ml. BRUSSE À DENTS 1 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. COLGATE TOOTHPASTE.

**3\$**

CHOCOLAT IRRESISTIBLES. 100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLES CHOCOLATE.



**4\$**

THÉ EN SACHETS AASANA. 25 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. AASANA TEA BAGS.



**4\$**

CROUSTILLES TORTILLA BIOLOGIQUES QUE PASA. 150-200 g. CROUSTILLES CRU & SAUCE SALSA 420 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. QUE PASA ORGANIC TORTILLA CHIPS.



**5\$**

**25 points**

EAU GAZÉIFIÉE SELECTION. CARTE, CARTETTES CONSIGNÉES 50/55 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION CARBONATED WATER.









Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 26 septembre au mercredi 2 octobre 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 marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins et typographies employées par les différents annonceurs et fournisseurs de produits. 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. \* Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes et autres frais, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes et autres frais, si applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, September 26th to Wednesday, October 2nd, 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. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs and typography used by the various advertisers and product suppliers. 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. \* Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes and other fees, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before taxes and other fees, if applicable). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.





# MAXWELL HOUSE

BON JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE

**NOUVEAU**

## LATTE GLACÉ — AVEC — mousse



**1**

**AJOUTER**



**2**

**VERSER**



**3**

**REMUER**

**MAGASINER**



**PARTAGER**  
DES  
*moments ensemble*

**MADE  
GOOD**

**Caf-Lib<sup>MC</sup>**

**illy**

**BLONVILLIERS<sup>®</sup>**  
PURE CANNE BLOND

NOUVEAU!

4<sup>99</sup>\$



8<sup>99</sup>\$



14<sup>29</sup>\$



6<sup>99</sup>\$

**coupons rabais\* disponibles  
sur l'application Mon Metro**

Metro et  
**moi**

\* Obtenez un rabais en présentant votre carte Moi lors de l'achat d'un produit participant. Le coupon devra avoir été sélectionné dans votre application ou sur metro.ca avant votre passage à la caisse. Réservé uniquement aux résidents du Québec qui sont membres du programme Moi.

L'offre débute le 26 septembre 2024 à 08h01 (heure de l'Est) et se termine le 16 octobre 2024 à la fermeture des magasins participants.