

Grâce à nos normes de qualité élevées, nous vous garantissons la fraîcheur à son meilleur.

c'est promis'

m
mon épicier

fraîcheur garantie

ou argent remis
+10%

découvrez la fraîcheur garantie

gros fruit

gros fruit

2X vos points

2X vos points

177
/lb



RAISINS VERTS SANS PÉPINS
CAT. No 1
SEEDLESS GREEN GRAPES
3.90/kg

277
ch.

GROS ANANAS
TROPICAL GOLD
GR 6
TROPICAL GOLD
LARGE PINEAPPLE



125 = 1\$ en récompense
points

999
/lb

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH ATLANTIC SALMON FILLETS, ECONOMIC PACK
22.02/kg

499
/lb

RÔTI DE BAS DE
PALETTE DÉOSSÉ
COUPE EUROPÉENNE
DEMI-RÔTI DE PALETTE DE BŒUF
BONELESS BOTTOM
BLADE ROAST
11.00/kg



499

ESSUIE-TOUT DE PAPIER SPONGE TOWELS
3-6 ROLLEAUX, SCOTTIES PAPIERS MOUCHOIRS 6-81-102,
CASHMERE PAPIER HYGIENIQUE 12 ROLLEAUX DOUBLES,
6 ROLLEAUX TRIPLES, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SPONGE TOWELS PAPER TOWELS



487

FROMAGE BLACK DIAMOND,
P'TIT QUÉBEC
400 g, P'TIT QUÉBEC FROMAGE EN GRANS
À POUTINE 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLACK DIAMOND, P'TIT QUÉBEC CHEESE

**fraîcheur
garantie**

ou argent remis
+10%

jusqu'à
8
variétés

**la fraîcheur de nos fruits
& 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 variété, 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.

produit
D'ICI

COURGES
PRODUIT DU QUÉBEC
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SQUASHES
2,09/kg

2X vos points

95¢
/lb

produit
D'ICI

produit
D'ICI

2X vos points

2X vos points

49¢
/lb

CHOU VERT
PRODUIT DU QUÉBEC (CANADA N°1)
GREEN CABBAGE
1,08/kg

POIREAUX
PRODUIT DU QUÉBEC, PAYS
LEEKS

3 99
5 un.

frais

FILETS DE PORC FRAIS
NATURE OU ASSAISONNÉS
PORK CUTLETS
FRESH PORK TENDERLOINS
ECONOMIC PACK
8,80/kg

3 99
/lb

LA CAGE **LA CAGE** produit D'ICI

8 99

AILES DE POULET LA CAGE
SURGELÉES, PORTIONS DE POULET FRAÎCHES, 800 AILES DE POULET 500 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA CAGE FROZEN CHICKEN WINGS

PRIME
RAISED WITHOUT antibiotics
ÉLEVÉ SANS antibiotiques

7 \$

POITRINES DE POULET
DÉOSSÉES PRIME
MAPLE LEAF
SANS PEAU, 424 g
MAPLE LEAF PRIME
BONELESS CHICKEN BREAKETS

CUISSES DE CANARD CONFITES LAC BROME 170 g & PIÈCE DE CANARD CHAMPÈTRE SURGELÉ 200 g BROME LAKE CONFIT DUCK LEGS

PIÈCE DE CANARD CHAMPÈTRE COUNTRY STYLE DUCK POTPEURRI

2 CUISSES DE CANARD CONFITES 2 CONFIT DUCK LEGS

13 99

PRIME
RAISED WITHOUT antibiotics
ÉLEVÉ SANS antibiotiques

7 \$

POITRINES DE POULET
DÉOSSÉES PRIME
MAPLE LEAF
SANS PEAU, 424 g
MAPLE LEAF PRIME
BONELESS CHICKEN BREAKETS

Cette semaine seulement

mon spécial appli moi

Redpath

SUCRE GRANULÉ SPECIAL FIN 2 kg

prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité **1 99**

prix sans coupon numérique **2 99**

SUCRE BLANC GRANULÉ REDPATH 2 kg
REDPATH GRANULATED WHITE SUGAR

BOULANGERIE GRISSEL Baguettes

VEGGIE CRISPS LÉGUME

Dare MAXI FRUITS Biscuits tendres à l'avoine

Breton légumes du jardin

30 points

1 99

CRACQUELINS BRETON DARE
130-200 g, TONDA 200-225 g, CRISPS 100 g, GRISSEL, TOAST MIEUX, CANAPÉS MIEL-BAVARD, BONDÉS, BOUCHÉES, 130-200 g, BAGUETTES DE PAIN GRILLÉ 130 g, MAXI FRUITS, NORMANDIE, METEO BISCUITS, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE BRETON CRACKERS

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'autres suppléments sera à 2,995 l'unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca. Prix régulier 2,495.

HÛTRES COCKTAIL TRESOR DU LARGE
10 ou 15 ou 20 ou 25 ou 30 ou 40 ou 50 ou 60 ou 70 ou 80 ou 90 ou 100 ou 110 ou 120 ou 130 ou 140 ou 150 ou 160 ou 170 ou 180 ou 190 ou 200 ou 210 ou 220 ou 230 ou 240 ou 250 ou 260 ou 270 ou 280 ou 290 ou 300 ou 310 ou 320 ou 330 ou 340 ou 350 ou 360 ou 370 ou 380 ou 390 ou 400 ou 410 ou 420 ou 430 ou 440 ou 450 ou 460 ou 470 ou 480 ou 490 ou 500 ou 510 ou 520 ou 530 ou 540 ou 550 ou 560 ou 570 ou 580 ou 590 ou 600 ou 610 ou 620 ou 630 ou 640 ou 650 ou 660 ou 670 ou 680 ou 690 ou 700 ou 710 ou 720 ou 730 ou 740 ou 750 ou 760 ou 770 ou 780 ou 790 ou 800 ou 810 ou 820 ou 830 ou 840 ou 850 ou 860 ou 870 ou 880 ou 890 ou 900 ou 910 ou 920 ou 930 ou 940 ou 950 ou 960 ou 970 ou 980 ou 990 ou 1000

5\$ de rabais
À l'achat d'une cassette d'huitres

produit d'ici

gros format

à partir de 12.99

CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE IRRESISTIBLES
SOMMELES, CUITES, PELEES, DEVIENEES, AVEC QUEUE, NON CUITES, FACILES A PELEL, 31-40 UN./LB, 680 g, IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP

RAW-CRUES
COOKED-CUITES

35% de rabais
sur charcuterie Selection du comptoir service

CHARCUTERIE SELECTION
VOIR FORMATS ET VARIETES EN MAGASIN
SELECTION DELI COLD CUTS

SAUCISSES FUMÉES HYGRADE
450 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
HYGRADE WIENERS

3.99

50 points

4.99

PIZZA CROÛTE MINCE RISTORANTE
SURGÉLÉE, 300-390 g, CASA DI MAMA 395-410 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
RISTORANTE THIN CRUST PIZZA

produit d'ici

3\$ de rabais
à l'achat de 2 pains

PAIN TRANCHE LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE
550-600 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu de caisse

40 points

2.99

POMMES DE TERRE McCain
SURGÉLÉES, 454-650 g, LÉGÈRES 400 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
McCain POTATOS

25 points

1.55

LÉGUMES GÉANT VERT, LE SIEUR, DEL MONTE
340-390 ml, VOIR VARIETES EN MAGASIN
GREEN GIANT, LE SIEUR, DEL MONTE VEGETABLES

produit d'ici

3/7\$

BARRES CHOCO MAX LECLERC
175-192 g, MUFFIN MAX 223 g, NUGABAR, CO PURE BARRES GRANOLA 175 g, BARRES FROITS ET AIGRE 140-175 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
LECLERC CHOCO MAX BARS

produit d'ici

2.99

YOGURT SOURCE 0% YOPLAIT
630 g, YOGURT THIN 850 g, MINIGA FROMAGE FRAIS 650 g, LIBERTÉ MÉDITERRANÉE 500 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
YOPLAIT SOURCE 0% YOGURT

produit d'ici

97¢

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



produit d'ici



5.99

YOGOURT SKYR SIGGI'S
600 750 & 850g YOGOURT 16/100 &
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SIGGI'S SKYR YOGURT
simple ingredient skyr
skyr aux ingrédients simples
18g Protéines
11g Sucre
Vanilla • Vanille
750g • 0% M.F./M.G.



produit d'ici

2\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits

PAIN TRANCHE
VILLAGGIO
550-675 & BON MATIN
550-650 & INCEPIN
PETITS GÂTEAUX 4-12 un.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VILLAGGIO SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu
de caisse



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

PAINS À HAMBURGER OU
À HOT-DOG SELECTION
12 un. PAIN À SANDWICH 675 &
IRRÉSISTIBLES PAINS GÉANTS À
HAMBURGER OU À HOT-DOG 8 un.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION HAMBURGER
OU HOT-DOG BUNS
Voir réduction sur reçu
de caisse



60 points
15.99

CAFÉ MOULU IRRÉSISTIBLES
305 & CAPSULES DE CAFÉ 4 CUP 30 un.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES GROUND COFFEE



3/8.97

RIZ BISTRO
EXPRESS
BEN'S ORIGINAL
340 250 & STYLE EPICE
240 & RESISTO 240 &
TASTY BITE PLAT
D'ACCOMPAGNEMENT 205 &
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEN'S ORIGINAL
BISTRO EXPRESS RICE



2.99

CÉRÉALES POST
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS
EN MAGASIN
POST CEREAL



6.99

produit d'ici

BÂTONNETS DE FROMAGE
FICELLO
250 330 & BLACK
DIAMOND 252 g
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FICELLO CHEESE STICKS
100% REAL CHEESE
WITH REAL FROMAGE
Marble • Marbre



2/6.898
ou à partir de
36,99 la caisse

BIÈRE LABATT
BUDWEISER,
MOLSON DRY
CAISSE, BOUTEILLES
CONSIGNÉES 24x340-355 ml
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER



21.99
à l'achat de 2 ou à partir
de 23,99 la caisse

bouteilles
canettes

BIÈRE CORONA EXTRA,
STELLA ARTOIS,
HEINEKEN,
KRONENBURG 1664
CAISSE, BOUTEILLES
CONSIGNÉES 12x330-355 ml
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER



43.99

canettes FROID

BIÈRE LABATT
BUD LIGHT, MOLSON
COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 30x355 ml
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

concours jusqu'au 9 octobre

millionnaire

10 millions
de points à gagner

je présente ma carte moi pour participer

5x les participations pour les détenteurs de la carte moi RBC Visa

détails sur programmemoi.ca

metro Jean Coultu super C Brunet PREMIERE MORGON

*aucun achat requis. Le concours "millionnaire" est ouvert aux résidents du Québec, de l'Ontario et du Nouveau-Brunswick ayant atteint la majorité dans leur province de résidence à la date d'ouverture du concours. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Le concours commence le 12 septembre 2024 à 00:01 AM (heure de l'EST) et se termine le 9 octobre 2024 à 23:59:59 (heure de l'EST). Prix: dix (10) lots de 1 000 000 de points à gagner, valeur de chaque lot: 8 000\$. Mode de participation au concours: Participation avec achat. Les membres du Programme Moi éligibles peuvent participer au concours en utilisant leur carte Moi lors d'un achat d'un montant minimum de 10 \$ avant l'achat effectif en magasin ou d'un montant minimum de 50\$ avant l'achat d'une copie et même transaction commerciale, soumise et validée officiellement en ligne dans les magasins participants. *Les membres du Programme Moi éligibles au concours qui détiennent une carte de crédit moi RBC Visa liée à une carte Moi valide pendant la durée du concours bénéficieront automatiquement de 5x les participations au concours pour chaque participation avec achat en ligne et 1x les participations au concours et les critères applicables à chaque mode de participation prévue au règlement du concours en vigueur. Pour le mode de participation avec achat, les achats ne doivent pas nécessairement être payés au moyen de la carte de crédit moi RBC Visa. Tous les autres règles du concours s'appliquent également. Réponse exacte à une question d'habileté mathématique requise. 5 autres conditions s'appliquent. Consultez le règlement officiel du concours disponible au programmemoi.ca et dans les magasins participants pour obtenir tous les détails. moi est une marque de commerce de Metro inc. "MC Marquise" de commerce de Banque Royale du Canada. Tous les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

metro.ca

SAVOUREZ L'AUTOMNE TOUT EN FRAÎCHEUR

**fraîcheur
garantie**

ou argent remis
+10%

45 \$

DE RABAIS

15 \$ sur vos 3 premières
commandes*

CODES PROMO
RECOLTE1
RECOLTE2
RECOLTE3

Magasinez maintenant

*Offre valide entre le 19 septembre et le 7 novembre 2024.
Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

exclusif à
Metro et
moi

du 19 au 25 septembre 2024
fraicheur garantie!

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

2X

les points*
à l'achat de
fruits et légumes frais

pour découvrir plus d'offres et de concours dans
mes enseignes préférées, je visite programmemoi.ca

metro



Jean-Coutu

Super C



Brunet



* Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Metro et moi est une marque de Metro inc.

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 variété, 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.



fraîcheur garantie

ou argent
remis

+10%*

<p>1,5 L</p> <p>5⁹⁹</p> <p>PRUNES BLEUES PRODUIT DE L'ONTARIO, PANIER 1,5 L BLUE PLUMS</p>	<p>2 lb</p> <p>25 points</p> <p>4⁹⁹</p> <p>CLÉMENTINES CLEMENTINES</p>	<p>2⁶⁹ /lb</p> <p>POIRES BARTLETT, BOSC, ROUGES CRIMSON PRODUIT DE WASHINGTON, CAT. EXTRA DE FANTAISIE, GR 100-120 PEARS 5.93/kg</p> <p>USA</p>
<p>3⁹⁹</p> <p>ANANAS DÉCORTIQUÉ 550g CORED PINEAPPLE</p> <p>coupe en magasin</p>	<p>5⁹⁹</p> <p>AVOCATS SAC 5 UN AVOCADOS</p> <p>5 unités</p>	<p>3⁹⁹ /lb</p> <p>RAISINS ROUGES OU NOIRS CAT. N°1 SEEDLESS RED OR BLACK GRAPES 0.80/kg</p> <p>20 points</p> <p>gros fruit</p> <p>BIO au même prix</p>

je présente ma carte moi à la caisse et je récolte

2X les points

à l'achat de fruits et légumes frais

<p>5 lb</p> <p>3⁹⁹</p> <p>POMMES DE TERRE, CAROTTES OU DIGNONS JAUNES PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1, SAC 5 LB, 100 VARÉTÉS EN MAGASIN POTATOES, CARROTS OR YELLOW ONIONS</p>	<p>3⁴⁹</p> <p>MINI CONCOMBRES PRODUIT DU QUÉBEC, 197 g MINI CUCUMBERS</p>	<p>3⁹⁹ ch.</p> <p>CHOU-FLEUR BLANC, ORANGE OU MAUVE PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1, GR 12 WHITE, ORANGE OR PURPLE CAULIFLOWER</p>
<p>3⁹⁹</p> <p>AIL PRODUIT DU QUÉBEC, 175g GARLIC</p>	<p>25 points</p> <p>4⁹⁹ /lb</p> <p>CHOUX DE BRUXELLES PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 BRUSSELS SPROUTS 11.00/kg</p>	<p>3⁹⁹ ch.</p> <p>CITROUILLE PRODUIT DU QUÉBEC PUMPKIN</p>
<p>1⁶⁹ /lb</p> <p>RUTABAGAS PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 RUTABAGAS 3.73/kg</p>	<p>2⁹⁹</p> <p>PANAIS PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 1 LB PARSNIPS</p>	<p>2/5\$</p> <p>PETITE CITROUILLE (BOL À SOUPE) PRODUIT DU QUÉBEC SMALL PUMPKIN (SOUP BOWL)</p>

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%*

**EXPERT
BOUCHER**



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

14.99 /lb

RÔTI OU BIFTECKS DE CÔTES
CUT: AAA-BB SUPERIEURE, FORMAT ÉCONOMIQUE
RIB STEAKS OR ROAST, ECONOMIC PACK
33.05/kg

**merguez
d'agneau**

DECouvrez nos
SAUCISSES
Artisanales
Faites par nos bouchers



rabais de
1\$/lb

SAUCISSES FRAÎCHES
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRESH SAUSAGES

**BOEUF
PLATINUM
ANGUS
AAA**



75
points

10%
de rabais

**BIFTECK DE
CONTRE-FILET
PLATINUM ANGUS AAA**
PLATINUM ANGUS AAA STRIP LOIN STEAK



**BOEUF HACHÉ
EXTRA-MAIGRE**
FORMAT ÉCONOMIQUE
EXTRA LEAN GROUND BEEF,
ECONOMIC PACK
17.61/kg

40
points

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

7.99 /lb



25
points

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4.99 /lb

**CÔTELETTES
DE LONGE DE PORC
FRAIS**
AVEC OS, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN,
FORMAT ÉCONOMIQUE
PORK LOIN CHOPS, BONE-IN,
ECONOMIC PACK
11.00/kg

metrogo!



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

7.99 /lb

**BOULETTES DE PORC
ASSAISONNÉES**
FORMAT ÉCONOMIQUE
SEASONED PORK MEATBALLS, ECONOMIC PACK
17.61/kg



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

7.99 /lb

**HAUTS DE
CUISSÉS DE
POULET FRAIS
DÉOSSÉS**
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN THIGHS,
ECONOMIC PACK
17.61/kg

préparez votre mijoté



**ÉPAULE DE PORC DE
PALETTE DÉOSSÉE**
BONELESS PORK SHOULDER
BLADE ROAST
11.00/kg

4.99 /lb



BIFTECK DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉE
COUPE EUROPÉENNE
BONELESS BOTTOM BLADE STEAK, EUROPEAN CUT
15.41/kg

6.99 /lb



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4.99 /lb

**CUBES DE PORC
À RAGÔT**
FORMAT ÉCONOMIQUE
STEERING PORK CUBES, ECONOMIC PACK
11.00/kg



**OS À SOUPE
AVEC MOELLE**
SOUP MARROW BONES
9.90/kg

4.49 /lb



**ROULÉS DE PORC EN
SAUMURE GASPÉSIEN**
ENV. 500 g
GASPÉSIEN PICKLED PORK ROLLS
19.82/kg

8.99 /lb

**recette de poulet
rôti au citron, ail
et estragon**

cliquez ici



**Life Smart
Meat & More
NATURALIA**



**POULET DE GRAIN
MIEUX-ÊTRE
NATURALIA**
ENV. 2 kg (4.4 lb)
LIFE SMART NATURALIA
GRAIN-FED CHICKEN
9.90/kg

4.49 /lb

**fraîcheur
garantie
viande**

**ou argent
remis +10%***



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

349 /lb

PILONS DE POULET FRAIS
HAUTS DE CUSSIS DE POULET FRAIS AVEC OSS.
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS, ECONOMIC PACK
7.69/kg



35 points

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

699 /lb

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



699 /lb

POITRINE DE BŒUF ENTIÈRE
WHOLE BEEF BRISKET
15.49/kg



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

999 /lb

BIFTECKS FRANÇAIS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN.
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRENCH STYLE STEAKS,
ECONOMIC PACK
22.02/kg



**rabais de
1\$/lb**

**BROCHETTES DE BŒUF,
DE POULET, DE DINDE OU
DE PORC AVEC LÉGUMES**
BROCHETTES DE SAUCISSES COCTAIL,
OU DE HAUTS DE CUSSIS DE POULET,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, CHICKEN, TURKEY OR PORK
BROCHETTES WITH VEGETABLES



metrogo!

ROSETTES DE BŒUF
NATURELLES OU ASSAISONNÉES.
FORMAT ÉCONOMIQUE
BEEF PINWHEELS,
ECONOMIC PACK
22.02/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

999 /lb



**FAMILLE
FONTAINE
FAMILY**

1599 /lb

2 BAVETTES DE VEAU
FAMILLE FONTAINE
ASSAISONNÉES, ENV. 400 g
FONTAINE FAMILY 2 VEAL FLAP
STEAKS
35.25/kg

exclusivités d'ici

**produit
d'ici**



799

**MEDAILLONS DE
PORC METROGO!**
ENRÔBÉS DE BACON BROS, 340 g
METROGO PORK MEDALLIONS



1599

**BOULETTES DE
BŒUF METROGO!**
AVEC BACON FUMÉ ET
FROMAGE HALLOUM POUR
SMASH BURGERS, 6/100 g
METROGO BEEF MEATBALLS



1799

**MEDAILLONS DE
SURLONGE DE
BŒUF METROGO!**
COUPE BASEBALL, 340 g
METROGO SIRLOIN BEEF
MEDALLIONS



Nagano

1199

**LONGE DE
PORC NAGANO
DESOSSEE**
750 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
NAGANO BONELESS
PORK LOIN



SCORES
POULET ET CŒURS LEVÉS

599 /lb

**POULET
CRAPAUDINE
SCORES**
ENV. 1.3kg, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SCORES BUTTERFLIED CHICKEN
13.29/kg



LA CAGE

1699

**CÔTES DE DOS
DE PORC CUITES
LA CAGE**
750 g
LA CAGE COOKED PORK
BACK RIBS



399

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



1499

**JAMBON FUMÉ NATUREL
MAPLE LEAF**
600 g, MÈRE MICHEL JAMBON
FUMÉ ENTièrement CUIT
600 g, SCHNEIDERS JAMBON
ORIGINAL, 700 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL
SMOKED HAM



699

**BACON FUMÉ
SELECTION**
375 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SMOKED BACON



**à partir de
799**

**SOUVLAKIS
MARC ANGELO**
320 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MARC ANGELO SOUVLAKIS



899

**PÂTES FRAÎCHES
O'SOLE MIO**
500 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
O'SOLE MIO FRESH PASTA

799

prix membre



1199

**SAUCISSES
ENRÔBÉES DE PÂTE
SUR BATON POGO**
SOURCÉES, 600-750 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
POGO FROZEN BREADED
WIENERS

gratuit

**BOUCHÉES
DEJEUNER
SCHNEIDERS**
SOURCÉES, 200 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SCHNEIDERS FROZEN
BREAKFAST BITES

**Valeur de
6,99\$**

**à l'achat
de**

**SANDWICHS
DEJEUNER
SCHNEIDERS**
SOURCÉES, 230-260 g,
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SCHNEIDERS
FROZEN BREAKFAST
SANDWICHES

**ANNONCÉS
à partir de 6,99\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE.

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%*

FORMAT ÉCONOMIQUE

11⁹⁹ /lb

FILETS DE MORUE DU PACIFIQUE SANS ARÊTES. FORMAT ÉCONOMIQUE. PACIFIC COD FILLETS. ECONOMIC PACK. 26.43/kg

GARANTIE FRAÎCHEUR TRACABLE DE LA PÊCHE À L'ARÊTE

surgelé

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹ /lb

FILET DE TRUITE SURGELÉ. FORMAT ÉCONOMIQUE. TROUT FILLET. ECONOMIC PACK. 28.64/kg

GARANTIE FRAÎCHEUR TRACABLE DE LA PÊCHE À L'ARÊTE

produit d'ici

CREVETTES NORDIQUES CUITES DÉGÉLÉES. COOKED NORTHERN SHRIMP. 33.05/kg

14⁹⁹ /lb

TOURNEDOS DE SAUMON
PATES QU'ON PEUT FAIRE DE SAUMON ASSAISONNÉS, VOR VARIETES EN MAGASIN. FORMAT ÉCONOMIQUE. SALMON TOURNEDOS. ECONOMIC PACK. 33.05/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

14⁹⁹ /lb

emballage de 2

MINI PIZZAS AUX FRUITS DE MER OU AU SAUMON FUMÉ. SEAFOOD OR SMOKED SALMON MINI PIZZAS

5⁴⁹

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF!

COQUILLE DE FRUITS DE MER SURGELÉE. AVEC POMMES DE TERRE. 195 g. FROZEN SEAFOOD SHELL

3⁹⁹

produit d'ici

MOULES BLEUES FRAÎCHES CANADIAN COVE. 907 g. CANADIAN COVE FRESH BLUE MUSSELS

6⁹⁹

BIO au même prix

produit d'ici

LES SCALLOPS DÉGÉLÉES. RAW-CRUS. 80-120

10⁹⁹

produit d'ici

LA CAGE SAUMON

TARTARE LA CAGE SURGELÉ. AVEC SAUCE SAUMON DU THON. 125 g. DE BOEUF 125 g. VOR VARIETES EN MAGASIN. LA CAGE TARTARE

11⁹⁹

VALOR 100 - FORMAT VALUE

CREVETTES POPCORN PANÉES. SHRIMP POPCORN. 700 g

55 points

14⁹⁹

BROchette de crevettes ou de thon. VOR VARIETES EN MAGASIN. SHRIMP OR TUNA BROCHETTE

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes

FORMAT ÉCONOMIQUE

400 • **65 points**

POKE IRRÉSISTIBLES SURGELÉS. SAUMON ATLANTIQUE. FROZEN ALBACORE TUNA. IRRÉSISTIBLES FROZEN POKE

21⁹⁹

300 •

SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ TRANCHÉ IRRÉSISTIBLES SURGELÉ. 300 g. IRRÉSISTIBLES FROZEN SLICED SMOKED ATLANTIC SALMON

19⁹⁹

party de fruits de mer

55 points

TRIO AUX CREVETTES ASSORTIES IRRÉSISTIBLES SURGELÉS. 303 g. IRRÉSISTIBLES FROZEN ASSORTED SHRIMP TRIO

12⁹⁹

CREVETTES BANG BANG IRRÉSISTIBLES SURGELÉS. 340 g. IRRÉSISTIBLES FROZEN BANG BANG SHRIMP

11⁹⁹

908 •

MÉLANGE DE GOBERGE ET CHAIR DE CRABE DES NEIGES HACHÉE. 500 g. POLLOCK AND SNOW CRAB MEAT MIX

19⁹⁹

700 • 1.1 lb

FILETS DE SOLE SELECTION. SURGELÉS. MORUE. PANCAKEUS. 700 g. 1.1 lb. VOR VARIETES EN MAGASIN. SELECTION FROZEN SOLE FILLETS

55 points

à partir de 10⁹⁹

LES HORS-D'ŒUVRE

CRISPY CALAMARI. CALAMARS CROUSTILLANTS. 340 g. CALAMARS

8⁹⁹

prix membre 7⁹⁹

CRABE

FLOCONS DE GOBERGE À SAVEUR DE CRABE SELECTION. BATTERIES. 227 g. SELECTION CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES

4⁴⁹

prix membre 3⁹⁹

**le temps des huîtres
c'est la vie**

découvrez nos différentes saveurs d'huîtres



MISTRAL OYSTERS & MUSHROOMS

5\$ à l'achat d'une caisse d'huîtres

économisez 3\$ sur les caisses d'huîtres à l'achat d'une caisse de Blanche de Chambly

20⁹⁹

Sandhills Point - Meilleures Huîtres de Malpeque

GARDER AU FROID 30° À 39°F • -1° À 4°C

25 HUITRES DE FORME NORMALE

Produit de l'Île-du-Prince-Édouard, Canada

* 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.

fraîcheur garantie boulangerie

FEUILLES DE PALMIER
477 g. CHAUSSONS 490-95 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PALM LEAVES

à partir de 4.79

CROISSANTS
495 g. DANNOSES 490-95 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CROISSANTS

Dr Isabelle
PHD NUTRITION

C'EST EXCLUSIF!
chez nous

MUFFINS
DANNOSES 490-95 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MUFFINS

à partir de 4.99

ou argent remis +10%*

Selection

35 points

TARTE
CITRON MERINGUE, 637 g. & GÂTEAU DES ANGES 284 g. PÂTE

à partir de 6.99

Inesistibles

TARTE À LA CRÈME
836 g. GÂTEAU AU FROMAGE 600 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CREAM PIE

à partir de 13.99

produit d'ici

GÂTEAU TRANCHE
420 g. & PETITS GÂTEAUX 284 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SLICED LOAF CAKE

à partir de 5.49

Selection

à partir de 7.49

ROULÉS SUISSES
400 g. & CARRES 400-150 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SWISS ROLLS

FORMAT ÉCONOMIQUE

10 unit.

CROISSANTS 100% BEURRE
1057 g
100% BUTTER CROISSANTS

30 points

à partir de 5.99

15/31

BEIGNES
12/38 g. BISCUITS BRISURES DE CHOCOLAT 15/31 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS

au choix

à partir de 5.99

12/38

608 g

two-bite brownies

BROWNIES AU CHOCOLAT
608 g
CHOCOLATE BROWNIES

à partir de 8.99

840 g

12 Original Cinnamon Rolls with Cream Cheese Frosting
12 Original Cinnamon Rolls with Cream Cheese Frosting
12 Original Cinnamon Rolls with Cream Cheese Frosting

BRIOCHES À LA CANNELLE
840 g
CINNAMON ROLLS

à partir de 12.99

400-900 g

Selection

12 ORIGINAL ORIGINAL

TORTILLAS SELECTION
ORIGINALS, 900 g. & INESISTIBLES MINI NAAN ORIGINAL, 400 g. & SELECTION TORTILLAS

à partir de 6.99

BAGUETTE FRANÇAISE
212 g. FROM BELGE, ITALIEN, 400-450 g. & PÂNSIEN 400 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRENCH BAGUETTE

à partir de 2.99

Bagels

à partir de 3.49

Blueberry Bluslets

à partir de 2.99

BAGELS
452 g. & VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BAGELS

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

ou argent remis **+10%***

à partir de 5.49

OLD FASHIONED SMOKED HAM
JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE

COOKED TURKEY BREAST
POITRINE DE DINDE CUITE

BLACK FOREST SMOKED HAM
JAMBON FUMÉ FORÊT NOIRE

ÉMINCÉ DE JAMBON OU DE POITRINE DE DINDE SÉLECTION 175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SMOKED HAM OR TURKEY BREAST

produit d'ici

O.K.A.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
O.K.A. CHEESE
20.377lb

4.49 le 100 g

produit d'ici

BRIE DOUBLE CRÈME L'EXTRA
CAMBRIÈRE VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
L'EXTRA BRIE DOUBLE CRÈME CHEESE
18.10/lb

3.99 le 100 g

produit d'ici

HUMMUS BIOLOGIQUE
FONTAINE SAINTE
203 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FONTAINE SAINTE ORGANIC HUMMUS

4.99

produit d'ici

SALADE SUMMER FRESH
SUMMER FRESH SALAD
300-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

9.99

produit d'ici

CAPRICE DES DIEUX
"un amour de fromage"

à partir de 6.99

produit d'ici

GRAND CHEDDAR
AGROPUR
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
AGROPUR GRAND CHEDDAR CHEESE

à partir de 9.49

produit d'ici

RILLETTES CHEF GEORGES
MANGÉ
100 g

5.79

produit d'ici

SAUCE ST-HUBERT
BBQ
ST-HUBERT SAUCE

3.49

produit d'ici

CHARCUTERIES FANTINO & MONDELLO
300-450 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FANTINO & MONDELLO DELI COLD CUTS

prix spécial 6.99

prix membre 5.99

produits de chez nous

produit d'ici

POULET THAI EXPRESS
200-300 g. SOUPE 400-600 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
THAI EXPRESS CHICKEN

à partir de 7.49

produit d'ici

StHubert

PÂTE ST-HUBERT
TOURTIÈRE, QUICHE, GRATIN, 525-645 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT POT PIE

8.99

BOULETTES SUÉDOISES 3 FOIS PAR JOUR
305 g. POULET AU BEURRE 300 g.
CUISSÉ DE POULET OLIVES-CITRON 420 g.
3 FOIS PAR JOUR SWEDISH MEATBALLS

9.99

produit d'ici

StHubert

PÂTE ST-HUBERT
TOURTIÈRE, QUICHE, GRATIN, 525-645 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT POT PIE

8.99

recette de sandwich divin au jambon forêt noire

cliquez ici



JAMBON FUMÉ FORÊT NOIRE SÉLECTION
SELECTION BLACK FOREST SMOKED HAM
8.12/lb

1.79 le 100 g

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%*



macaroni au
fromage Oka

plus de
25
variétés
de repas
individuels



sauté de nouilles
pad sew au poulet



boulettes
général tao

à partir de
239
le 100 g
à partir
de 10,84/lb



poulet shish taouk

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

sous-marins 9"



dinde
fumée

plus de
8
variétés
de sous-marins
9"



viandes
froides

à partir de
599

SOUS-MARIN GARNI
900, 340 370 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
STUFFED SUBMARINE



italien



pizza

pizzas et pâtés frais



PÂTE 8"
375-445 g, TOURTIÈRE 600 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
8" PÂTE

à partir de
1049

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



799

PIZZA 9"
375-445 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
9" PIZZA

**LE CHOIX DU
RÔTISSEUR**

Poitrine ou cuisse
de poulet

REPAS

POUR 2

1299\$

POUR 3

1899\$

POUR 4

2399\$

moins cher qu'au resto



Quart de poulet avec frites, sauce et salad

moi

j'accumule une tonne de points

plus de
1700
points bonus en circulaire



50 points

TARTE
454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE



50 points

POULET
ENTIER
CUIT
ET CHAUD
MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
MIN. 1 kg
LIFE SMART NATURALIA
HOT AND COOKED WHOLE CHICKEN

produit
D'ICI



50 points

THE GLACÉ NESTEA, PEACE TEA
CAISSE, CARNETS CONSIGNÉS 10/34 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTEA, PEACE TEA ICED TEA



50 points

BEURRE
D'ARACHIDE
SELECTION
2 kg, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION PEANUT BUTTER

2 kg



50 points

VINAIGRE
BALSAMIQUE
DE MODÈNE
250 ml
IRRÉSISTIBLES GLAZE WITH
BALSAMIC VINEGAR OF
MODENA



50 points

CAFÉ EN GRAINS
MELITTA
507 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MELITTA GROUND COFFEE



50 points

CREVETTES
À LA NOIX
DE COCO
IRRÉSISTIBLES
SINGELETTS, AVEC SAUCE
CHILI DOUCE, 454 g
IRRÉSISTIBLES
COCONUT
SHRIMP



25 points

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

produit
D'ICI



25 points

KIWIS
PAQUET 2 lb
KIWIS

2 lb



25 points

THÉ VERT
EN SACHETS
LIPTON
25-25 cm
LIPTON GREEN TEA BAGS



25 points

VINAIGRE BLANC
SELECTION
2.5 L
SELECTION WHITE VINEGAR



25 points

BONBONS
TWIZZLERS
170 g, JOLLY RANCHER 902-930 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TWIZZLERS CANDIES



25 points

CORNICHONS À
L'ANETH MOISHES
1 L
MOISHES KOSHER DILL PICKLES



25 points

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

produit
D'ICI

**fraîcheur
garantie
produits réfrigérés**

ou argent remis +10%*

LAIT FINEMENT FILTRÉ NATREL
LACTANTIA PURIFILTRÉ, 1L
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL FINE-FILTERED MILK




3.29

produit d'ici

PRÉSIDENT
Produit Laitier Sans Lactose
LACTANTIA, 250 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRÉSIDENT BUTTER



5.99

PRODUIT LAITIÉ
SANS LACTOSE
LACTANTIA
2 L, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LACTANTIA LACTOSE FREE
DAIRY PRODUCT



5.99

Crème à cuisson
15%
475 ml



35 points à l'achat de 2

2/7\$

Crème SELECTION
10% 15% 475 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CREAM



5.79

LAIT AU CHOCOLAT QUEBON, BEATRICE, SEALTEST
2 L, NATREL LAIT AROMATISÉ 6/200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUEBON, BEATRICE, SEALTEST CHOCOLATE MILK



produit d'ici

FROMAGE EN TRANCHES SELECTION
210 x 210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SLICED CHEESE



30 points

5.49

Becel Originale
Huiles à base de plantes
MARGARINE MOLLE BECEL
427 g IMPRÉMIABLE ET/VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BECEL SOFT MARGARINE



25 points

4.99

BOISSON RÉFRIGÉRÉE EARTH'S OWN
BOUILLONNES 1.25 L
50 MIÈX AMANDES 1.25 L
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
EARTH'S OWN REFRIGERATED DRINK



prix spécial 4.49

prix membre 3.99

Crème SURE SELECTION, MIEUX-ÊTRE
500 ml, FROMAGE COTTAGE
500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION, LIFE SMART SOUR CREAM



35 points à l'achat de 2

2/7\$

COLORANT À CAFÉ COFFEE MATE
800 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
COFFEE MATE COFFEE WHITENER



5.49

multipliez vos économies

SOUPE AUX TOMATES AYLNER
204 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
AYLNER TOMATO SOUP



2/2.22

CRUSTILLES KETTLE
156-190 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KETTLE POTATO CHIPS



2/7\$

CRUSTILLES TORTILLA DORITOS
155-200 g, DORITOS
205-240 g, RUFFLES
CRUSTILLES 190-200 g
SUN CHIPS CRUSTILLES
MULTIGRAINS 205 g, CHEETOS
AMISÉ GOULETS 190-210 g, MAÏS
SOUFFLE 190 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DORITOS TORTILLA CHIPS



2/8.50

CRUSTILLES LAYS
220-225 g, PIPPAYLES 130 g, SAKED 177 g
SMARTPOW MAÏS SOUFFLE 150-220 g, MINICHES
AMISÉ GOULETS 230 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAYS POTATO CHIPS



2/7.50

BOISSON GAZEUSE SELECTION
BOUILLONNÉE
2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION
SOFT DRINK



25 points à l'achat de 3

3/5\$

EAU VITAMINÉE GLACEAU
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLACEAU VITAMIN WATER



3/7\$

MÉLANGE À SAUCE SELECTION
21.5 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SAUCE MIX



2/1.98

POUDING EN COUPE SELECTION
4 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PUDDING CUP



3/5\$

PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI
BISTRO, 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CATELLI PASTA



2/5\$

BOISSON ÉNERGISANTE REDBULL
CANETTE CONSIGNÉE 355 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REDBULL ENERGY DRINK



2/7\$

TARTINADE GRENACHE
CARAMEL, MAP-O-SPREAD
BEURRE DE SUCRE, 400 g
GRENACHE SPREAD



2/5.50

MAÏS SOUFFLE BAD MONKEY
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BAD MONKEY POPCORN



2/7.50

EAU DE SOURCE NATURELLE PURE LIFE
12 x 500 ml, SPLASH
EAU AROMATISÉE 6/500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ PURE LIFE
NATURAL SPRING WATER



2/7.50

JUS OASIS
DEL MONTE NECTAR
ARZONA THE GLACE, 500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OASIS JUICE



2/5\$

accompagner vos repas

5.49 30 points
EAU GAZÉIFIÉE SELECTION
SELECTION CARBONATED WATER

4.99 BOUILLON À FONDUE CANTON
1.1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CANTON FONDUE BROTH

2/7\$ PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER POM
4.8 UN., VILLAGGIO 6.8 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM HOT DOG OR HAMBURGER BUNS
Voir réduction sur reçu de caisse

8.49 CORNICHONS MAILLE
375 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAILLE CHERKINS

10.99 OLIVES VERTES FARCIES PILAROS
1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PILAROS STUFFED GREEN OLIVES

6.99 RIZ BASMATI DAINTY
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAINTY BASMATI RICE

7.99 PIZZAS POUCHES McCain
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
McCain PIZZA POCKETS

8.49 BOISSON ÉNERGISANTE GURU
CANETTES CONSIGNÉES 4/250 mL
GURU ENERGY DRINK

4.99 25 points
MÉLANGE À MUFFINS QUAKER
À BISCUITS, 300 g, FONDUE D'ORIGINE 700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUAKER MUFFIN MIX

9.99 FRIANDISES CHOCOLATÉES MARS
345-400 g, CADBURY 365-380 g, LINDT 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MARS CHOCOLATE TREATS

9.99 MILLEFEUILLE ST-HUBERT
SURCELLE, 500 g, TARTE AU SUCRE CLASSIQUE 800 g, ST-HUBERT MILLEFEUILLE

6.99 BOISSON SPORTIVE GATORADE
6/500 mL, 8/375 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GATORADE SPORT DRINK

7.99 BOISSON REFRIGÉRÉE KOMBUCHA RISE
1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KOMBUCHA RISE REFRIGERATED DRINK

6.99 30 points
SAUCE POUR PÂTES DÉLICIES D'AUTREFOIS
700 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DÉLICIES D'AUTREFOIS PASTA SAUCE

5.99 prix membre
6.99 prix spécial
DÉLICIES D'AUTREFOIS SAUCE À LA VIANDE
700 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DÉLICIES D'AUTREFOIS PASTA SAUCE

santé-beauté

5.49 30 points
NETTOYANT POUR LE CORPS NIVEA
500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NIVEA BODY WASH

6.99 SHAMPOING REVITALISANT TRESEMME
820 mL, PRODUITS COIFFANTS 250-310 g, 230-430 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TRESEMME SHAMPOO CONDITIONER

4.99 COTONS-TIGES Q-TIPS
400 UN.
Q-TIPS COTTON SWABS

5.49 DENTIFRICE SENSODYNE
75-100 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SENSODYNE TOOTHPASTE

7.49 RINCE-BOUCHE SCOPE
CRIST, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SCOPE MOUTHWASH

essentiels de la maison

11.99 ASSOUPLISSEUR DE TISSUS BOUNCE
120-200 UN., TIRE DÉTENDANT POUR LA LESSIVE 3.1 L, BOMBY REHAUSSSEUR DE PARFUM 275 g, GAIN FROISSURES 379 g, ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 2.8 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BOUNCE FABRIC SOFTENER

4.99 CHANDELLE GLADE
1 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLADE CANDLE

4.99 DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE DAWN ULTRA PLATINUM
825-982 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAWN ULTRA DISHES DETERGENT

7.49 SACS À ORDURES GLAD
26-52 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLAD GARBAGE BAGS

2.99 15 points
NETTOYANT TOUT USAGE HERTEL
DE SALLE DE BAIN, 700-800 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HERTEL ALL PURPOSE CLEANER

gratuit

LINGETTES HUMIDES HUGGIES
36-64 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HUGGIES WET WIPES

à l'achat de
COUCHES POUR BÉBÉS HUGGIES
30-98 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HUGGIES BABY DIAPERS

HUGGIES little movers
ANNONCÉES À 30,99\$

Valeur de 3,99\$
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

7.49 PURIFICATEUR D'AIR FEBREZE
375 g + PLUS À LA VOIE 26 mL, DESODORISANT TEXTILE 700 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FEBREZE AIR FRESHENER

4.99 NETTOYANT TOUT USAGE PINE-SOL
1.41 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PINE SOL ALL PURPOSE CLEANER

remplissez votre **garde-manger**

SOUPE PRÊTE-À-SERVIR
TIM HORTONS
400-540 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
TIM HORTONS READY TO SERVE SOUP

3 79



EAU DE SOURCE
PÉTILLANTE
PURE LIFE
1 L, EAU DE SOURCE
NATURELLE 1.5 L,
VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PURE LIFE SPARKLING
SPRING WATER

89¢



3 99



CÉRÉALES CHEX
GENERAL MILLS,
VAL NATURE, OUAKEK
PROTÉINES
VOS FORMATS ET VARIÉTÉS
EN MAGASIN
GENERAL MILLS CHEX, NATURE
VALLEY, OUAKEK PROTÉIN CEREAL

4 99



2 49 LAIT DE COCO HAIKU
330 mL, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HAIKU COCONUT MILK



15 99 CAPSULES DE CAFÉ TIMOTHY'S
8 CUP 30 mL, VOS
VARIÉTÉS EN MAGASIN
TIMOTHY'S COFFEE
CAPSULES



JUS DE
TOMATE
SELECTION
1.36 L, VOS
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION
TOMATO JUICE

15
points

2 99



25
points

4 99



TARTINADE
NOISSETTES-CACAO
NUTELLA
375 g, 9-READY BARRÉS 132 g,
NUTELLA HAZELNUT-COCOA
SPREAD

1 99



MÉLANGE À GÂTEAU
BETTY CROCKER
375-404 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BETTY CROCKER CAKE MIX

2 49



GLACAGE À GÂTEAU
BETTY CROCKER
340-450 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BETTY CROCKER CAKE ICING

30
points

5 99



26 99



BARRES
PROTÉINÉES
CLIF BUILDERS
1250 g, CLIF BAR
BARRES ENRICHIS EN
1250 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
CLIF BUILDERS
PROTEIN BARS

2 99



SAUCE À PIZZA MIKES
340 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MIKES PIZZA SAUCE

2/6 \$



BARRES
VAL NATURE
130-230 g, BÉTES PUFFS
130 g, PELLISSEY
150 g, BETTY CROCKER
COLLATION AUX FRUITS
130 g, ROULES AUX FRUITS
140 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
NATURE VALLEY BARS

économisez **gros**

FORMAT
ÉCONOMIQUE

2,25 kg

5 79



825 g

8 49



2-160 g

7 99



THON PÂLE RIO MARE
2100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIO MARE LIGHT TUNA

900 g

6 99



1,42 L

8 95



762 m

19 99



PELLICULE
MOULANTE
SELECTION
COUPE-FILM 20 x 5 cm, 762 m
SELECTION PLASTIC WRAP

72 unités

26 99



CAPSULES
DE CAFÉ
IRRÉSISTIBLES
8 CUP 72 mL, VOS
VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES
COFFEE CAPSULES

3 l

9 99



FORMAT MULTIPLE

À PRIX D'ENTREPÔT

3/6 \$

ou 2,99
l'unité



BOISSON À L'AVOINE
EARTH'S OWN SOFRESH
540 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFRESH EARTH'S OWN OAT DRINK

4/10 \$

ou 3,69
l'unité



2/15 99

ou 9,99
l'unité



3/11 97

ou 4,99
l'unité



CRÉEZ LA MOUSSE PARFAITE

3.99

BOISSON VÉGÉTALE
BARISTA SILK
348 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILK BARISTA PLANT-BASED DRINK

14G DE PROTÉINES*

YOGURT TWO GOOD
125 g, ACTIVIA 170 g
TWO GOOD YOGURT

4.99

14G DE PROTÉINES*

C'EST NOUVEAU!

ACTIVA
sans lactose free

*par portion de 175 g

FAITES LE PLEIN DE VOS BOISSONS SILK PRÉFÉRÉES

BOISSON VÉGÉTALE SILK
348 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILK PLANT-BASED DRINK

3/8\$

Activia™ / Danone™ / Two Good™ employé(e) sous licence. © 2024 Die Gerstens Danone. YOGURT ACTIVIA™ employé(e) sous licence. © 2024 The YF Farm Company, LLC. Oikos™ employé(e) sous licence. © 2024 Danone U.S. L.L.C. Silk™ employé(e) sous licence. © 2024 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

À ajouter dans la boîte à lunch!

YOGURT DANONE
125 mL, YOCRUNCH 214 g
DANONE YOGURT

3.79

C'EST NOUVEAU!

YOGURT TWO GOOD
475 g, OIKOS 475-495-400 g
TWO GOOD YOGURT

3/9.99

ou 5,29 l'unité

80% MOINS DE SUCRE**

**par rapport au yogourt à saveur le plus vendu au Canada

P.F. CHANG'S
HOME MENU | MENU À LA MAISON

RESTEZ À LA MAISON.
MANGEZ COMME AU RESTAURANT.™

SAUCE P.F. CHANG'S
350 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
P.F. CHANG'S SAUCE

4.49

P.F. CHANG'S DINNER
SURGÈLE, 312 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
P.F. CHANG'S DINNER

7.99

Healthy Choice

De délicieux ingrédients.
Un goût authentique.

4.99

HEALTHY CHOICE GOURMET STEAMERS DINNER
SURGÈLE, 269-306 g
HEALTHY CHOICE GOURMET STEAMERS DINNER

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit d'ici

Beatrice
4 L

Québon
2%
4 L

Québon
0%
4 L

PEPSI MINI
CANETTES CONÇUES
3,22 L. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK

3,99

10 POWDER STICKS/SACHETS DE POUDRE

G ZERO
GATORADE
ZERO SUGAR - ZÉRO SUCRE
GLACIER FREEZE™ ICEBERG™

6,49

BOISSON SPORTIVE EN SACHETS GATORADE
10 x 100 mL VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
GATORADE SPORT DRINK IN PACKETS

10x 355 mL CANETTES MINCES

MONTELLIER
EAU DE SOURCE NATURELLEMENT CARBONÉE

5,99

EAU FRUITÉE PÉTILLANTE BUBLY
CANETTES CONÇUES
1000 mL MONTELLIER EAU DE SOURCE CARBONÉE 100% NATURELLE
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BUBLY SPARKLING FRUITY WATER

bubly
boisson à base d'eau pétillante
bublylime.

pour vous hydrater toute la journée

JUS D'ORANGE RÉFRIGÉRÉ SIMPLY
1,5 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SIMPLY REFRIGERATED ORANGE JUICE

5,49

JUS DE BOISSON MINUTE MAID
1,5 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINUTE MAID FRUIT OR DRINK

3,99

BOISSON RÉFRIGÉRÉE MINUTE MAID
1,5 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINUTE MAID REFRIGERATED JUICE

2/5,50

GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

1^{re} MARQUE DE TOMATES EN ITALIE*

MUTTI
TOMATES MUTTI
796 mL VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
TOMATOES

4,99 **25 points**

MUTTI
TOMATES CONCASSÉES FINES POLPA
1 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
TOMATO PASTE

4,49

MUTTI
COULIS DE TOMATE MUTTI
600 mL VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
STRAINED TOMATOES

4,69

UNE FAMILLE, UNE PASSION. TOMATES.

metro.ca

jusqu'à 1000 points

LIVRAISON ILLIMITÉE

Abonnez-vous maintenant

25% DE RABAIS

CHOISISSEZ VOTRE COUPE ET VOTRE ÉPAISSEUR

Livraison illimitée abonnements 6 et 12 mois*

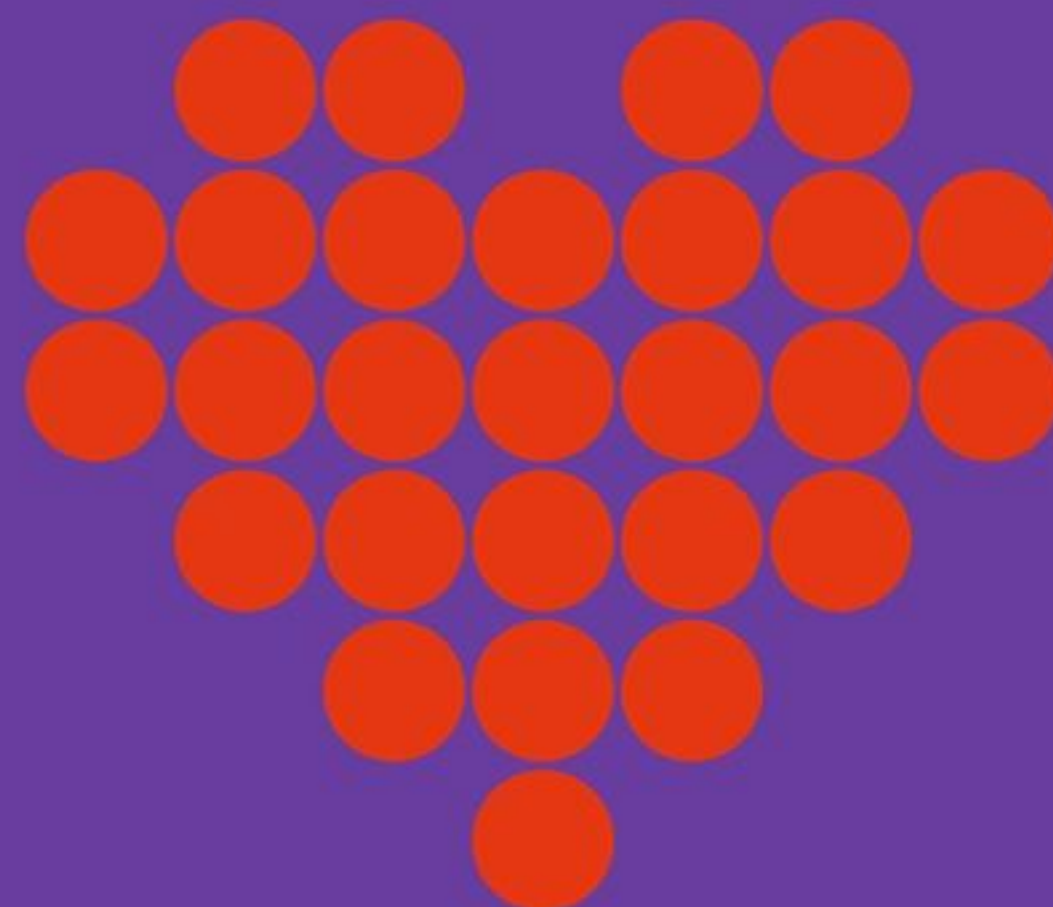
*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 19 septembre au mercredi 25 septembre 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 équivalent égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro Inc. se réserve tous droits réservés en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, designs et typographies employés par les différents annonceurs et fournisseurs de produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulation des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits régularisés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme met. Points accumulés dans les magasins participants à partir d'un total de 500 points (valeur de 4\$). Voir programme en magasin pour connaître les conditions, ainsi qu'une marque de commerce de Metro Inc. Valable dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) de la fraîcheur d'un produit frais, votre détail des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous remboursons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes 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 (sauf exceptions) 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 monnaie, ni transférable. Ne peut être appliquée sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). 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 19th to Wednesday, September 25th, 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. 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 stores and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the met 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 met program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programme.ca for terms and conditions. Met is a trademark of Metro Inc. Valid at Metro and Metro Plus stores across Québec. 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, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). 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 (except for exceptions) 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. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.

toujours plus avec

moi



j'utilise aussi ma carte pour mes achats beauté et bien-être chez

 Brunet

un produit **gratuit** exclusif aux membres*



coupon exclusif sur l'appli



 Jean Coutu

moi j'obtiens **1250** points



valeur de **10\$**

à l'achat de 75 \$ ou plus de fragrances*

je présente ma carte moi à la caisse

pas encore membre de moi? j'adhère à programmemoi.ca

* Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons numériques ou à programmemoi.ca. Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

SAVOUREZ, et gagnez

Vous pourriez gagner*

5 000\$



Achetez un
yogourt Lactalis



Téléversez votre reçu
à savourezetgagnez.ca



5 99\$

nanö
Yogourt à boire
6 x 93 ML

SANS
LACTOSE

*Aucun achat requis. Le concours commence le 4 août 2024 à 23h59 (HE) et se termine le 29 septembre 2024 à 23h59. Un des modes de participation est d'acheter un produit de yogurt Lactalis participant, de soumettre le reçu d'achat et de remplir le formulaire à www.savourezetgagnez.ca (le « site Web »). Il y a un (1) Grand Prix consistant en un prix en argent comptant de 5 000\$ CA à gagner par tirage au sort à la fin de la période du concours. Les chances de gagner le grand prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Pour connaître tous les produits admissibles et consulter le règlement complet du concours, visitez le site Web. Le concours est ouvert aux résidents canadiens se trouvant au Canada au moment de leur participation, à l'exception des personnes de moins de treize (13) ans résidant au Québec. ©2024 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) M9C 5J1.



coupon rabais de 1\$*
disponible sur l'application
Mon Metro

Metro et
moi

*Obtenez 1\$ de 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. Réservez uniquement aux résidents du Québec qui sont membres du programme Moi. L'offre débute le 12 septembre 2024 à 09h01 (heure de l'EST) et se termine le 9 octobre à la fermeture des magasins participants.