

notre meilleur prix de l'année



4 lb revient à **67¢**
/lb à l'achat d'un sac de 4 lb
2,68\$ le sac de 4 lb

POMMES PAULARED
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTAISIE, SAC 4 LB
PAULARED APPLES



mon épicier



RÔTI FRANÇAIS NON BARDE
BARDE, RÔTI DE BŒUF INTÉRIEUR DE RONDE
NO BARDED FRENCH STYLE ROAST
13.21/kg

5.99 /lb



au choix **1.99**

GROS BROCOLI
PRODUIT DU QUÉBEC, GR 14 OUI
MINI CONCOMBRES
PRODUIT DU QUÉBEC, 287 g OUI
CANTALOUPE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, GR 9
LARGE BROCCOLI, MINI CUCUMBERS
OR CANTALOUPE



POITRINES DE POULET DÉOSSÉES
NATURE OU ASSASSONNÉES
PARÉS, FORMAT ÉCONOMIQUE
BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK
13.21/kg

5.99 /lb



imbattable **5.44**

DESSERT GLACÉ NESTLÉ
VRAIE CRÈME CRÈME GLACÉE, 1.5 L, FRAÎCHES GLACÉES 4-10/15-125 ml
DRUMSTICK 4-6/13-140 ml, DEL MONTE 10/50 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ FROZEN DESSERT



BEURRE SELECTION
454 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION BUTTER

4.88



imbattable **5.87**

YOGOURT GREC LIBERTÉ
900-750 g, MÉDITERRANÉE
900 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ GREEK YOGURT

concours* jusqu'au 9 octobre

cette semaine dans l'appli Mon Metro

millionnaire

10 millions de points à gagner

détails sur programmemoi.ca

vendredi gratuit

WOW! Aucun achat requis

BISCUITS TRADITION LECLERC
200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC TRADITION COOKIES

TRADITION 1905

VALEUR DE **4,99\$**

• Coupon disponible sur l'appli **Mon Metro**, sur metro.ca ou dans la borne interactive en magasin le **vendredi** seulement!

• Coupon échangeable jusqu'au **jour** suivant

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

produit d'ici

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

149 /lb



produit d'ici

POIRES BARTLETT
PRODUIT DU CANADA
CANADA No 1, PANIER 2L
BARTLETT PEARS

399

2 L



C'EST EXCLUSIF!

SAUCISSES LA FERNANDIÈRE
PRODUIT DU QUÉBEC
SAUCISSES 400 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

2/12\$ ou 7,99 l'unité



BOLOGNE SELECTION
675 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

399



bubly
boisson à base d'eau pétillante
bublylime

produit d'ici

12

MONTELLIER
10x 355 mL
CANETTES MINCES

499

EAU PÉTILLANTE BUBLY
CANETTES CONSIGNÉES 10/355 mL, MONTELLIER EAU
GAZÉIFÉE 10/355 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BUBLY SPARKLING WATER



manger c'est la vie

BARBECUE

CÔTES DE DOS DE PORC À LA SAUCE BBQ
PORK BACK RIBS
CÔTES + DOS DE PORC

BENNY

999



IRRESISTIBLES ARTISAN

JAMBON DÉOSSÉ IRRESISTIBLES ARTISAN
ENY 1,8 kg
IRRESISTIBLES ARTISAN BONELESS HAM
11,00/kg

499 /lb

• 18% de protéines
• Fumé naturellement



PÂTE AU POULET VIANDE BLANCHE PLAISIRS GASTRONOMIQUES
SINGELE, TOURTIÈRE, GRATIN AU POULET, 775-850 g
PLAISIRS GASTRONOMIQUES FROZEN WHITE MEAT CHICKEN PIE

2/15\$ ou 8,99 l'unité



Mikes

CÉLÈBRE! PEPPERONI BACON FAMOUS!

840 g

599

PIZZA CROÛTE FARCIE MIKES
SINGULE, 777-840 g & 1,016-kg FOUR 720-671 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MIKES BISING CRUST PIZZA



Cette semaine seulement

mon special appi moi

400 g

OLD FASHIONED SMOKED HAM
JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE
14 % DE PROTÉINES DE VIANDE

699
prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité
799
prix sans coupon numérique

ÉMINCÉ DE JAMBON SELECTION
JAMBON HACHÉ, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHAVED HAM

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

Jusqu'à épuisement des stocks. Pendant la période de promotion - Coupon + Mon special Appi - 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\$.



Mars

Caramilk

KitKat

OH HENRY!

99¢

FRIANDISES CHOCOLATÉES
MARS, CADBURY, NESTLE, HERSHEY'S
30-40 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MARS, CADBURY, NESTLE, HERSHEY'S CHOCOLATE TREATS



16 morceaux

11.99

SUSHIS
16 MORCEAUX
SUSHIS

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

4.99

FILETS DE POISSON
COUPES DU MARCHÉ
HIGH LINER
SURCELES, MORUE, SALMON
SAUVAGE DU PACIFIQUE, SOLE,
AGLEFIN, ZETZ &
HIGH LINER MARKET CUTS
FISH FILLETS

4.99

FETA
TRE STELLE
BOCCONCHI
200 g
FETA
200 g

produit d'ici

3\$ de rabais
à l'achat
de 2 produits

PAIN TRANCÉ POM
CLUB, NATURE + MENAGE,
SIGNATURE, 600-675 g, BAGELS,
MUFFINS, PANCAKES, 6 UN., PAINS À
HOT DOG OU À HAMBURGER
4-6 UN., VILLAGGIO 6-8 UN., VOR
VARIETES EN MAGASIN
POM SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu
de caisse

5.99

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

2\$ de rabais
à l'achat
de 2 pains

45 points
à l'achat de 2

PAINS À HAMBURGER
OU À HOT-DOG SELECTION
17 UN., PAIN À SANDWICH 15'S &
IRRESISTIBLES PAINS GEANTS À
HAMBURGER OU À HOT-DOG 8 UN.,
VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION HAMBURGER OR
HOT-DOG BUNS
Voir réduction sur reçu
de caisse

5.99

CÉRÉALES KELLOGG'S,
GENERAL MILLS
VOR FORMATS
ET VARIETES
EN MAGASIN
KELLOGG'S
GENERAL MILLS
CEREAL

2\$ de rabais
à l'achat
de 2 pains

45 points
à l'achat de 2

PAIN TRANCÉ
CAMPAGNOLO ST-METHODE
570-650 g, SANS GRAS SANS SUCRE,
500-675 g, SUN-MAID PAIN TRANCÉ, AUX
BAISONS 4-6 UN., VOR VARIETES EN MAGASIN
ST-METHODE CAMPAGNOLO SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu de caisse

1.55

10 points

CROUSTILLES IRRESISTIBLES
130-150 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
IRRESISTIBLES POTATO CHIPS

2.88

15 points

JUS OASIS
ARIZONA THE GLACE, 8/200 mL
VOR VARIETES EN MAGASIN
OASIS JUICE

se désaltérer c'est la vie

bouteilles canettes

100 points
à l'achat de 2

2/68.98
ou à partir de
36.99 la caisse

bouteilles canettes

19.99
à l'achat de 2 ou à partir
de 20.99 la caisse

canettes

100 points

43.99

BIÈRE LABATT
MICHELOB ULTRA,
MOLSON
COORS LIGHT,
SLEEMAN CLEAR 2.0
CANETTE, CANETTES CONSIGNÉES 30/355 mL
VOR SELECTION EN MAGASIN
BEER



Kraft

ÇA, C'EST JUSTE

WOW

cliquez ici

POUR OBTENIR LA RECETTE ET PLUS ENCORE!

EN 3 ÉTAPES FACILES





2⁹⁹

DINER CRAVE
SURGÉLÉ, 200-320 g. KRAFT DINER 340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN OU SAUCE B.B.Q KRAFT 455 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CRAVE DINER & KRAFT B.B.Q SAUCE



2⁹⁹

SAUCE BBQ DIANA
500 mL. BULLES EYE 425 mL. KRAFT VINAIGRETTE 425 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DIANA BBQ SAUCE



2⁹⁹



2⁹⁹



2⁹⁹



3⁹⁹

BEURRE D'ARACHIDE KRAFT 500 g. TARTINADE NOISETTES ET CACAO 375 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. KRAFT PEANUT BUTTER



3⁹⁹



5⁴⁹

PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU VELVEETA KRAFT 450 g. KRAFT VELVEETA PROCESS CHEESE SPREAD



1²⁵

DINER KRAFT 50-200 g. JEL-O POUVOIR GÉLÉE 3 x 45 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. KRAFT DINER



3⁹⁹

CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE 150 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MAXWELL HOUSE INSTANT COFFEE



3⁹⁹



5⁹⁹

CAPSULES DE CAFÉ TASSIMO NABOB/MAXWELL HOUSE. CARTE NOMBRE 10-20. 6-16 g. MAXWELL HOUSE CAFÉ INSTANTANÉ GLACE 185 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. TASSIMO COFFEE CAPSULES



3/9⁹⁹

AROMATISANT D'EAU MIO. BOMBA À PRÉPARER EN POUR BOISSON, 48 mL. CRISTAL LÉGER. CRISTAL DE SAUVEUR 30-9-51 g. & 102-4-2-7 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MIO WATER ENHANCER

comparez et épargnez avec nos marques privées

épargnez 350\$ avec Irresistibles



10⁹⁹

CHOCOLAT TOBERONE CHOCOLAT AU LAIT SUISSE AVEC NOUGAT AU MIEL ET AUX AMANDES, 360 g. TOBERONE CHOCOLATE



7⁴⁹

CHOCOLAT IRRESISTIBLES CHOCOLAT AU LAIT AVEC NOUGAT AU MIEL ET AUX AMANDES, 400 g. IRRESISTIBLES CHOCOLATE

épargnez 350\$ avec Irresistibles



7⁹⁹

MOUTARDE MAILLE 500 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. MAILLE MUSTARD



4⁴⁹

MOUTARDE IRRESISTIBLES 500 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLES MUSTARD

épargnez 120\$ avec Selection



2⁶⁹

JUS OASIS DEL MONTE NECTAR ARIZONA THE GLACE, 960 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. OASIS JUICE



1⁴⁹

JUS SELECTION NECTAR 1 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION JUICE



3⁹⁹

TOFU EXTRA FERME FONTAINE SAINTE PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 400 g. FONTAINE SAINTE EXTRA FIRM TOFU



2⁴⁹

TOFU MILD EXTRA FERME NATURALIA PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 400-554 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LIFE SMART NATURALIA TOFU

épargnez 1\$ avec Selection



5⁹⁹

PEPPERONI TRANCHE CASERTA ROMA 375 g. ROMA CASERTA SLICED PEPPERONI



4⁹⁹

PEPPERONI TRANCHE SELECTION 375 g. SELECTION SLICED PEPPERONI



4⁹⁹

TORTILLAS POM 340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. POM TORTILLAS



3⁹⁹

TORTILLAS SELECTION 340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION TORTILLAS

épargnez 1\$ avec Selection



3⁹⁹

GRUAU QUAKER 500 g. 1 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. QUAKER OATMEAL



2⁹⁹

GRUAU SELECTION 500 g. 1 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION OATMEAL



4⁹⁹

FLOCONS DE GOBERGE À SAUVEUR DE CRABE OU DE HOMARD CLOVER LEAF BÂTONNETS, 227 g. CLOVER LEAF CRAB OR LOBSTER FLAVOURED POLLOCK FLAKES



4⁴⁹

FLOCONS DE GOBERGE À SAUVEUR DE CRABE SELECTION BÂTONNETS, 227 g. SELECTION CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES



metro.ca



SIMPLIFIEZ LA RENTRÉE AVEC L'ÉPICERIE EN LIGNE



20\$

DE RABAIS

sur votre 1^{ère} commande*

CODE PROMO
SOS20



Essayez maintenant

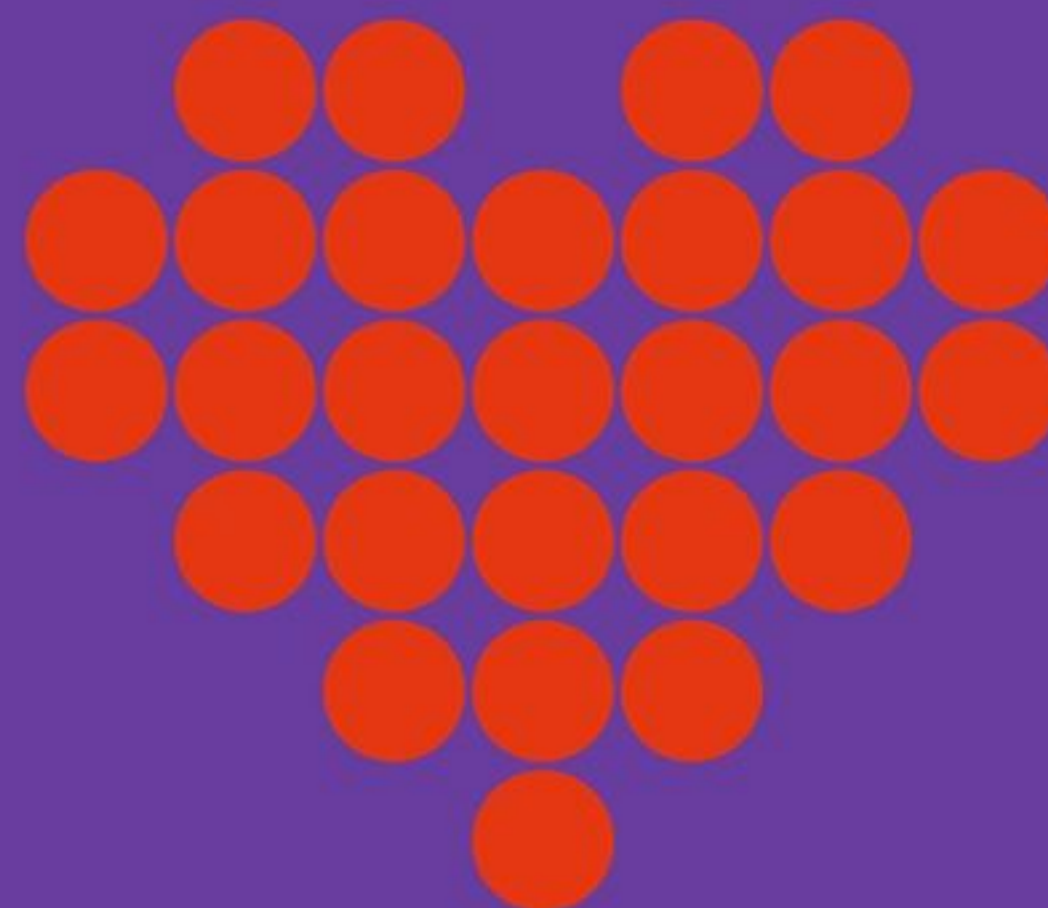


*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.



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 le Québec

hommage aux producteurs du Québec



PIERRE-LUC TURCOT, SECRÉTAIRE TRÉSORIER
RÉJEAN TURCOT, PRÉSIDENT
DAVID TURCOT, VICE-PRÉSIDENT

Depuis plus de 45 ans, nous sommes fiers d'offrir des carottes de première qualité. Utilisez-les pour accompagner vos recettes, elles seront la vedette de vos plats.

1.99 /lb

2 lb

CAROTTES
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1, SAC 2 LB
CARROTS

produit d'ici

BIO 1.49 /lb

99¢ /lb

CHOU VERT
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1
GREEN CABBAGE
2.10/kg

1.99 /lb

COURGETTES VERTES
PRODUIT DU QUÉBEC
GREEN ZUCCHINI
COURGISHES
4.39/kg

2.49 /lb

15 points

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

2.49 ch.

LAITUE ICEBERG
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1, OR 16
ICEBERG LETTUCE

3.99

MÉLANGE DE LAITUES ET POUSSÉS LES FERMES GOOD LEAF
PRODUIT DU QUÉBEC, 103 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LES FERMES GOOD LEAF LETTUCE AND SHOOT MIX

3.99

BETTERAVES EN FEUILLES OU BETTERAVES DORÉES EN FEUILLES
PRODUIT DU QUÉBEC
TOP BEETS OR GOLDEN TOP BEETS

metrogo! préparés en magasin

15 variétés disponibles

LÉGUMES COUPÉS
400-550 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUT VEGETABLES

à partir de 3.99

économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE

5.99

MÉLANGE DE LAITUES ATTITUDE
POURQUETTE, AUBERGES
ÉPINARDS, PRODUIT DU QUÉBEC, 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ATTITUDE SALAD MIX

13.99

FIGES FRAÎCHES
12 CAISSE
FRESH FIGS

14.99

AVOCATS
CAISSE 3 kg
AVOCADOS

mieux choisir mieux vivre

manger végé!

3/5\$

TOFU SUNRISE
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SUNRISE TOFU

4.99

REPAS VÉGÉTAL GUSTA
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 200-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GUSTA PLANT-BASED MEAL

produit d'ici

savourez le Québec

B10 2.99

CHOU VERT FRISE (KALE)
PRODUIT DU QUÉBEC
GREEN CURLY KALE

1.99

produit
D'ICI



FRAISES
PRODUIT
DU QUÉBEC, 750 ml
STRAWBERRIES

3.99

5
unités

POIREAUX
PRODUIT DU QUÉBEC, POT'S
LEEK'S

5.99



potiron

amercup

dumpling

spaghetti

delicata

poivrée

musquée

stripetti

turban
d'aladin

recette
gnocchis de
courge poivrée
au parmesan
de
**Martin
Juneau**

cliquez ici

9
variétés
disponibles
au choix
1.49
/lb

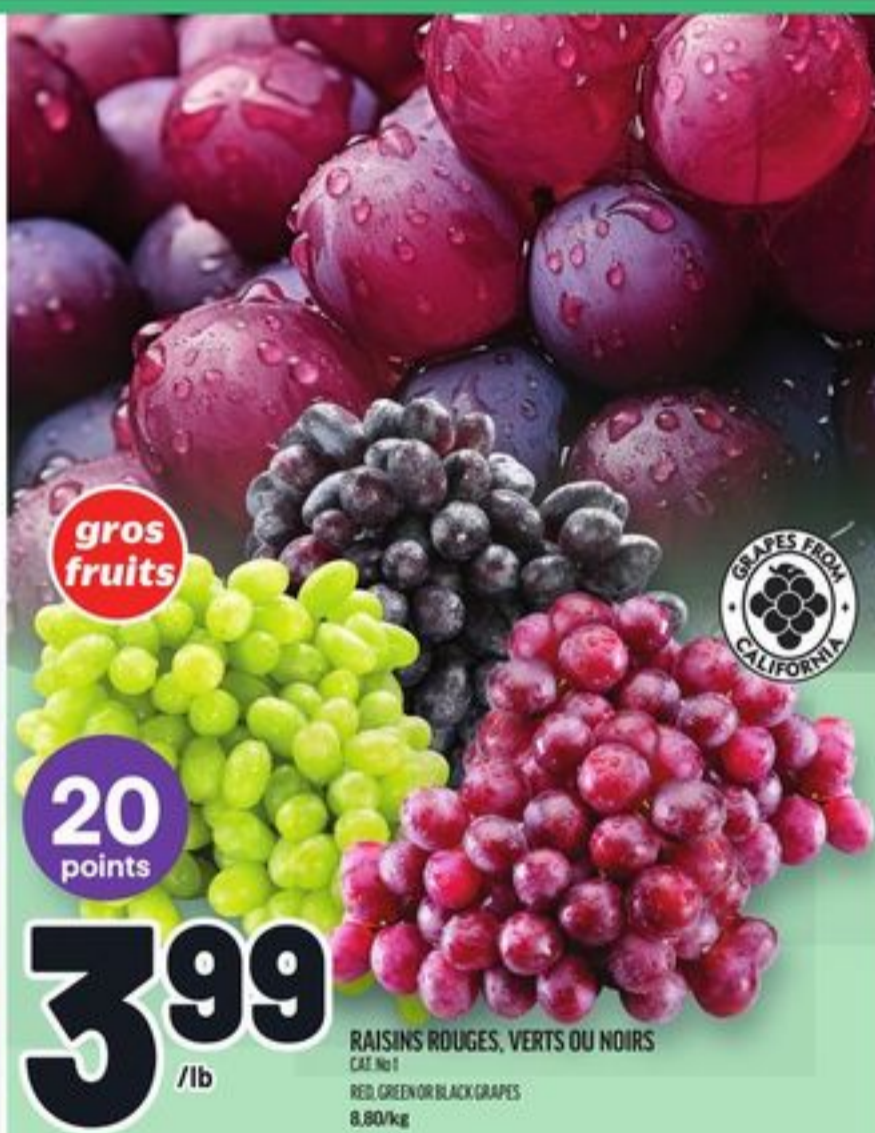
COURGES
PRODUIT DU QUÉBEC, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SQUASHES
3.28/kg

**B10 au même
prix**
GR 95

gros
fruit

CITRON
GR 88
LEMON

99¢
ch.



gros
fruits

20
points

3.99
/lb

RAISINS ROUGES, VERTS OU NOIRS
CAT. No 1
RED, GREEN OR BLACK GRAPES
8.80/kg



gros
fruits

ORANGES NAVEL
SANS PÉPINS
GR 56
SEEDLESS NAVEL ORANGES

2/3\$

gros
fruits

AVOCATS HASS
GR 81
HASS AVOCADOS

2/5\$

ASPERGES
IMPORTÉES DU MEXIQUE
ÉTOU/UPÉROU, CAT. No 1, 25 g
ASPARAGUS

5.99



3.99

POIS SUCRÉS
OU MANGE-TOUT
IMPORTÉS DU GUATEMALA, 200 g
SNOW OR SUGAR SNAPS PEAS



3.99

FRAMBOISES
PRODUIT DES-10
ÉTOU/IMPORTÉES DU MEXIQUE,
CAT. No 1, 170 g
RASPBERRIES

viandes de qualité



BOEUF HACHÉ MAIGRE
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 LEAN GROUND BEEF ECONOMIC PACK
 15,419/kg

35 points

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6.99 /lb



CUISSES DE POULET FRAIS AVEC DOS
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 FRESH CHICKEN LEGS WITH BACK ECONOMIC PACK
 6,591/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

2.99 /lb



BIFTECK DE FAUX-FILET PLATINUM ANGUS AAA
 PLATINUM ANGUS AAA RIB EYE STEAK

10% de rabais



CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON
 À RAGOUT, À FONDU OU À BROCHETTE.
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 BOURGUIGNON BEEF CUBES ECONOMIC PACK
 15,419/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6.99 /lb



JARRETS DE PORC OSSO BUCO
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 PORK OSSO BUCO ECONOMIC PACK
 13,291/kg

30 points

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5.99 /lb



8 brochettes

12\$

BROCHETTES D'ÉTÉ
 640 g, 8 un.
 SUMMER BROCHETTES



BROCHETTES DE BOEUF, DE POULET, DE DINDE OU DE PORC AVEC LÉGUMES
 BROCHETTES DE SAUCISSES COCKTAIL OU DE MAILLIS DE CUISSE DE POULET.
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 BEEF, CHICKEN, TURKEY OR PORK BROCHETTES WITH VEGETABLES

rabais de 1\$/lb tout l'été

recette de flanc de porc braisé à la bière de Martin Juneau

[cliquez ici](#)



FLANC DE PORC DÉOSSÉ OLYMEL
 DÉCROQUÉE, ENV. 2,5 kg
 OLYMEL BONELESS PORK BELLY
 14,319/kg

6.49 /lb

recette de bouts de côtes de bœuf aux épices de Montréal

[cliquez ici](#)



BOUT DE CÔTES D'ÉPAULE DE BOEUF AA FAMILLE FONTAINE
 STYLE TEXAS
 FONTAINE FAMILY AA BEEF CHUCK SHORT RIBS
 26,431/kg

11.99 /lb



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

4.99



BACON MAPLE LEAF
 375 g, PRÉCUT 65-85 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 MAPLE LEAF BACON

6.99



PÂTES FRAÎCHES OLIVIERI
 250-300 g, SAUCE POUR PÂTES 300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 OLIVIERI FRESH PASTA

5.49



FILET DE PORC MAPLE LEAF
 CRABLE CANADIEN 400 g, CUISSES DE POULET BRÛSÉE CLASSIQUE 600 g, PORC EFFILOCHÉ 450 g, MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN

11.99



SAUCISSES FUMÉES SUR BÂTON VALENTINE
 SURGÉLÉES, 680 g, VALENTINE FROZEN CORN DOGS

8.49

prix membre 7.99



PÂTES IMPÉRIALES WONG WING
 SURGÉLÉES, 680 g, ROULEAUX DE PRINTemps 300-400 g, MÛTS CHINOIS 400 g, RIZ FRI 500 g, DUMPLINGS 424 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 WONG WING FROZEN EGG ROLLS

7.99



AILES DE POULET FLAMINGO
 SURGÉLÉES, 550 g, BOUCHÉES DE POULET PANÉES 600-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 FLAMINGO FROZEN CHICKEN WINGS

14.99



PORTIONS DE POULET PANÉES FLAMINGO
 SURGÉLÉES, 600-680 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 FLAMINGO FROZEN CHICKEN PORTIONS

13.99

PORC HACHÉ MAIGRE
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 LEAN GROUND PORK
 ECONOMIC PACK
 8.80/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3.99 /lb

POULET ENTIER FRAIS
 CAC. 40, ENV. 2 kg (4.4 lb)
 FRESH WHOLE CHICKEN
 8.80/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3.99 /lb

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

metrigo!

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

9.99 /lb

SAUCISSES FRAÎCHES ARTISANALES
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 ARTISANAL FRESH SAUSAGES

rabais de 1\$/lb tout l'été

coupe baseball

14.99 /lb

MEDAILLON DE HAUT DE SURLONGE DESOSSÉE
 COUPE BASEBALL, CAC. 140-160 SUPERIEURE
 BONELESS TOP SIRLOIN MEDALLION, BASEBALL CUT
 33.05/kg

CÔTELETTE DE LONGE DE VEAU VIEILLE
 FAMILLE FONTAINE
 ENV. 270 g
 FONTAINE FAMILY AGED VEAL 1-BONE LOIN CHOP
 39.66/kg

17.99 /lb

BAVETTE DE BOEUF IRRESISTIBLES
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
 IRRESISTIBLES BEEF BAVETTE

9.99

des viandes à découvrir!

ESCALOPES DE POULET FRAIS
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 FRESH CHICKEN CUTLETS, ECONOMIC PACK
 17.61/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

7.99 /lb

CÔTELETTES DE SURLONGE DE PORC DESOSSÉES
 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE
 BONELESS PORK SIRLOIN CHOPS, ECONOMIC PACK
 11.00/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4.99 /lb

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

10.99

BIFTECK DE BISON NORTHFORK
 254 g
 NORTHFORK BISON STEAK
14.99

VIANDE CHEVALINE HACHÉE EXTRA-MAIGRE
 454 g
 VIANDE RICHELIEU EXTRA LEAN GROUND HORSEMEAT

35 points

6.99

POITRINES DE POULET DE GRAIN BIOLOGIQUE MIEUX-ÊTRE
 DESOSSÉES SANS PEAU
 ENV. 400 g
 LIFE SMART ORGANIC GRAIN-FED CHICKEN BREASTS
 33.05/kg

14.99

VOTRE FUMOIR **Viandes fumées pour des arômes et une texture à la perfection**

QUART DE JAMBON FUMÉ ARTISANAL
 JAMBON FUMÉ STYLE TOUPIE
 QUART MÉCHOUI, FUMÉ ARTISANAL
 ARTISANAL SMOKED HAM QUARTER
 17.61/kg

7.99 /lb

VIANDE FUMÉE STYLE MONTREAL
 MONTREAL STYLE SMOKED MEAT
 22.02/kg

9.99 /lb

EFFILOCHÉ DE JAMBON TOUPIE FUMÉ MÉCHOUI
 PULLED HAM TOUPIE SMOKED MÉCHOUI
 22.02/kg

9.99 /lb

RÔTI DE LONGE DE PORC FUMÉ ARTISANAL
 TRANCHES DE LONGE DE PORC FUMÉES ARTISANALES
 ARTISANAL SMOKED PORK LOIN ROAST
 À partir de 15.41/kg

à partir de 6.99 /lb

poissons

et fruits de mer



BIO au même prix

produit d'ici

6.99

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

produit d'ici

14.99 / lb

CREVETTES NORDIQUES CUITES
DÉCORTIQUÉES
COOKED NORTHERN SHRIMP
33.05 kg

100% CANADIEN

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES. FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH ATLANTIC SALMON FILLETS
ECONOMIC PACK
35.25 kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

15.99 / lb

MEDAILLON DE PÉTONCLE
10-20 un./lb
SCALLOP MEDALLION

17.99

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit d'ici

COOILLE AUX FRUITS DE MER
SURGÈLE. AVEC POMMES DE TERRE. 195 g
SEAFOOD SHELL

3.99

SALADE DE GOBERGE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK
17.61 kg

7.99 / lb

rabais de 1\$/lb tout l'été
pour les produits réguliers

COURONNE DE CREVETTES BLANCHES
IRRESISTIBLES
SURGÈLES. AVEC SAUCE COCKTAIL. 204 g
IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP RING

40 points

7.99

Blue Water
TEMPURA HADDOCK AIGLEFIN
350 g

PORTIONS DE POISSON PANÉES BLUE WATER
SURGÈLES. 300-600 g, CREVETTES 250-325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLUE WATER BREADED FISH PORTIONS

8.99

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit d'ici

TARTARE DE SAUMON OU DE THON SHAKER
SURGÈLE. 130 g, TATAKI DE THON AVEC ÉPICES 175 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SHAKER SALMON DE TUNA TARTARE

12.99
prix membre **11.99**

SEAFOOD CROSTINI AUX FRUITS DE MER
SURGÈLES. 448 g
IRRESISTIBLES SEAFOOD CROSTINI

13.99
prix membre **12.99**

le temps des huîtres c'est la vie

GARDER AU FROID 30° À 39°F • -1° À 4°C
25 HUITRES DE FORME NOR.
Sandhills Point
« Meilleures Huîtres de Malépique »
Produit de l'Écologie Québec, Canada

Économisez 5\$
à l'achat d'une caisse de 12 huîtres*

HUITRES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OYSTERS

Gratuit!
Sauce tabasco 57 ml à l'achat d'une caisse de 12 canettes de Blanche de Chambly
voir détails en magasin.

fourchette bleue
pour une saine gestion des ressources marines
par Exploramer

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

FILETS DE SÉBASTE
ROCKFISH FILLETS
19.82/kg

8.99 / lb

BIO

ALGUES D'ATLANTIQUE EN FLOCONS Océan de Saveurs
OCEAN DE SAVEURS ATLANTIC SEAWEED FLAKES

9.99

FLETAN DE L'ATLANTIQUE PÊCHERIE MANICOUAGAN
SURGÈLE. 200 g
MANICOUAGAN FISHERIES ATLANTIC HALIBUT

12.99

VOTRE FUMOIR Poissons fumés pour des arômes et une texture à la perfection

PÉPITES DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED SALMON NUGGETS
22.37/lb

5.99 / le 100 g

FILET DE TRUITE FUMÉ À FROID ARTISANAL
ARTISANAL COLD SMOKED TROUT FILLET
22.63/lb

4.99 / le 100 g

FILET DE SAUMON FUMÉ À FROID ARTISANAL
ARTISANAL COLD SMOKED SALMON FILLET
22.83/lb

4.99 / le 100 g

FILET DE SAUMON FUMÉ À CHAUD ARTISANAL
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL HOT SMOKED SALMON FILLET
20.37/lb

4.49 / le 100 g

RILLETES DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED SALMON RILLETES
15.83/lb

3.49 / le 100 g

boulangerie



379

FOCACCIA
ROMAIN SEL DE MER 402 g
FOCACCIA



25 points

à partir de **399**

PAIN NAAN
STONEFIRE
MINI NAAN 250-300 g, VOIR
VARIETES EN MAGASIN
STONEFIRE NAAN BREAD



au choix **349**

PETITS PAINS
TRANCHES
BLANCS 499 g SANDWICH
PASTICHIO 470 g PETITS PAINS
CROISSANT 470 g
SLICED DINNER ROLLS

st Donat
BOULANGERIE BAKERY



PETS DE SOEUR
275 g
NUN'S PASTRIES

599



TARTE
300-670 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
PIE

à partir de **849**



GÂTEAU
435-460 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
CAKE

1249



GÂTEAU MOUSSE
465-575 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
MOUSSE CAKE

1899

sucrez-vous le bec avec nos beignets



TROUS DE BEIGNETS
2013 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
DONUT HOLES

449
24 unités



BEIGNETS
10125 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
MINI DONUTS

799
10 unités



BEIGNES
400-590 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
DONUTS

749
6 unités



BEIGNES
400-590 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
DONUTS

549



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

prix spécial **399**
prix membre **349**

BAGUETTE
CALABRESE
305 g, MICHÉ CALABRESE 500 g
CALABRESE BAGUETTE

FORMAT
ÉCONOMIQUE



MUFFINS
IRRESISTIBLES
MUFFINS

6 un.
MUFFINS IRRESISTIBLES
600 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
IRRESISTIBLES MUFFINS
699




ENGLISH
MUFFINS
ANGLAIS
Original - Nature

12 un.
MUFFINS ANGLAIS
SELECTION
NATURE, 12 un.
SELECTION ENGLISH MUFFINS
30 points
529

charcuterie,

fromagerie et mets préparés



JAMBON BLANC PREMIERE MOISSON
PREMIERE MOISSON WHITE HAM
13,56/lb

2.99
le 100 g



MORTADELLE SAN DANIELE
VOIR VARIETES EN MAGASIN
SAN DANIELE MORTADELLA
13,56/lb

2.99
le 100 g



RÔTI DE POITRINE DE DINDE IRRESISTIBLES ARTISAN
VOIR VARIETES EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ARTISAN TURKEY BREAST ROAST
20,37/lb

4.49
le 100 g

25 points



JAMBON PROSCIUTTO TRANCHE SAN DANIELE
FUMÉ, 100 g, MASTRO SALAMI 125-150 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
SAN DANIELE SLICED PROSCIUTTO HAM

à partir de 5.99



ÉMINCÉ DE JAMBON MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS
POITRINE DE DINDE OU DE POULET, 125-175 g, PEPPERONI TRANCHE 250 g, SCHNEIDERS JAMBON, POITRINE DE DINDE, 150-175 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SHAVED HAM

7.99



FROMAGE TRANCHE CASTELLO
125-175 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
CASTELLO SLICED CHEESE

4.99



GOUDA MONSIEUR GUSTAV
SANS LACTOSE, 170 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
MONSIEUR GUSTAV GOUDA CHEESE

6.99

DORÉ-MI SAPUTO
235 g, FROMES DE FROMAGE 250 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
SAPUTO DORÉ-MI CHEESE

à partir de 9.99

produits de chez nous



HUMMUS FONTAINE SANTÉ
227-235 g, LANTANA 283 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
FONTAINE SANTÉ HUMMUS

4.49



RILLETTES FAÇON LE MANS PREMIERE MOISSON
FÂTÉ DE CAMPAGNE OU DE FÔTE, 125 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
PREMIERE MOISSON RILLETTES LE MANS STYLE

5.49

TARTINAIDE PLAISIRS GASTRONOMIQUES
SALADE, 350-360 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES SPREAD

8.99



PÂTE PLAISIRS GASTRONOMIQUES
CROÛTE, TARTINAIDE, FLOULETTE, GRATIN, 540-585 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES PÂTE

8.99

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

6.49



SOUPE OU POTAGE COMMENSAL
600 mL, VOIR VARIETES EN MAGASIN
COMMENSAL SOUP

prix spécial 5.99

prix membre 4.99



SIMILI POULET GASPÉSIEN
MIX, 400 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
GASPÉSIEN MOCK CHICKEN
7,24/lb

1.59
le 100 g

FORMAT ÉCONOMIQUE

20% de rabais

à l'achat d'un minimum de 400 g et plus



OKA ORIGINAL
MIX, 400 g
OKA ORIGINAL CHEESE
10,10/lb

3.99
le 100 g



JAMBON FORÊT NOIRE IRRESISTIBLES ARTISAN
MIX, 400 g
IRRESISTIBLES ARTISAN BLACK FOREST HAM
12,66/lb

2.79
le 100 g



SMOKED MEAT MONTREALAIS IRRESISTIBLES ARTISAN
MIX, 400 g
IRRESISTIBLES ARTISAN MONTREAL SMOKED MEAT
15,38/lb

3.39
le 100 g



GRANA PADANO RISERVA IRRESISTIBLES
MIX, 400 g
IRRESISTIBLES GRANA PADANO RISERVA CHEESE
15,38/lb

3.39
le 100 g



EMMENTAL IRRESISTIBLES
MIX, 400 g
IRRESISTIBLES EMMENTAL CHEESE
11,29/lb

2.49
le 100 g

15 points

metrogo! prêt-à-manger pour gourmands pressés

préparés en magasin

Repérez l'autocollant en magasin

soupe à 150\$
à l'achat d'un wrap sélectionné



7.99

WRAP 220-275g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

lunch sur le pouce

BOÎTE À LUNCH
300-475g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LUNCHBOX

poulet méditerranéen

kale-quinoa poulet-herbes

à partir de 6.99

saumon sésame

BOL OU SALADE REPAS
300-475g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MEAL BOWL OR SALAD

à partir de 10.99

solution repas pour tous les jours

14.99

rôti de porc avec patates gelots

sur le réchaud!

22.99

repas de poulet rôti avec frites, sauces et salades

FORMAT ÉCONOMIQUE

boulettes général Tao

FORMAT ÉCONOMIQUE

poulet au cari sur couscous

FORMAT ÉCONOMIQUE

macaroni à la viande

à partir de 14.99
le 100 g à partir de 6,76/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

visionner la recette de pad thaï de poulet et crevettes de **Martin Juneau**

vidéo

metrogo!

Life Smart Mieux à l'ère

NATURALIA-POULET
100% QUÉBÉCOIS
BBQ ASSAISONNÉ

Élevé sans l'usage d'antibiotiques

Nourri au grain

CERTIFIÉ HUMAIN

13.99

55 points

POULET ENTIER CUIT ET CHAUD
MEUX-ÊTRE NATURALIA
MR 1kg
LIFE SMART NATURALIA/NOT ANIMATED AND COOKED WHOLE CHICKEN

petits formats à petits prix!



199-284 ml
LÉGUMES SELECTION
109 VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION VEGETABLES

129



65 g
SOUPE INSTANTANÉE SELECTION
45 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION INSTANT SOUP

99¢



400 ml
MOUTARDE JAUNE SELECTION
400 ml RELISH VERTE SUCRÉE 375 ml
SELECTION YELLOW MUSTARD

179



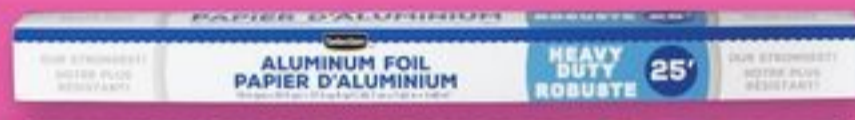
454 g
BISCUITS SODA SELECTION
454 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SODA CRACKERS

329



227-250 g
FROMAGE À LA CRÈME SELECTION
227-250 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CREAM CHEESE

369



50 pi
PAPIER D'ALUMINIUM SELECTION
50' 762 cm
SELECTION ALUMINIUM FOIL

349



6-8 rouleaux
PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION
BRIOLEADY DOUBLEES DOB
BROKLEADY TISSUES
SELECTION BATHROOM TISSUE

549



400 g
MÉLANGE POUR BOUILLON INSTANTANÉ SELECTION
400 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION INSTANT BROTHER

449



350 g
PÂTES ALIMENTAIRES FRAÎCHES IRRESISTIBLES
350 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES PRESH PASTA

399



213 ml
SAUCE À PIZZA SELECTION
213 ml VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PIZZA SAUCE

129



200 g
MINI PAIN CALABRESE
200 g
CALABRESE BUN

199



125 g
BRIE ALEXIS DE PORTNEUF
125 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ALEXIS DE PORTNEUF BRIE CHEESE

499



130-140 g
SANDWICH TARTINADE
DEUFS, POULET, JAMBON, CIO 140 g VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SPREAD SANDWICHES

429



400-454 g
TOFU MIEUX-ÊTRE NATURALIA
PRÉPARÉ AU DÉGÊTE 400-454 g
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MIEUX-ÊTRE NATURALIA TOFU

249

préparez vos matinées

FORMAT ÉCONOMIQUE

989

ŒUFS BLANCS SELECTION
NATURAL BURNHAM CALIBRE GARD. 30 un.
SELECTION WHITE EGGS

JUS DU BOISSON RÉFRIGÉRE TROPICANA
1.8 L (59.1 FL. OZ.) PINK LEMON LIME FLAVOUR 1.7% V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
TROPICANA REFRIGERATED JUICE OR DRINK

599

BIO

LAIT FINEMENT FILTRÉ NATREL
PRODIGEUX 1.8 L V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL FINE FILTERED MILK

679

FROMAGE COTTAGE BEATRICE
500 g CRÈME SURE 500 mL
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEATRICE COTTAGE CHEESE

479

JUS DU COCKTAIL DE CANNEBERGES IRRESISTIBLES
1.8 L V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES CRANBERRY JUICE OR COCKTAIL

479

CAFÉ MOULU CAFÉ WILLIAM
300-340 g STARBUCKS CAFÉ MOULU
300-340 g CAPSULES DE CAFÉ R-CUP
10 un. V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAFÉ WILLIAM GROUND COFFEE

999

GAUFRES EGGO KELLOGG'S
SOMMELLES CRÊPES 300 g
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S EGGO WAFFLES

599

BOISSON DE SOYA EARTH'S OWN SO NICE
BARISTE 346 mL
SO NICE EARTH'S OWN SOYA DRINK

15 points

299

FROMAGE LA VACHE QUI RIT
ORIGINAL 257 g
THE LAUGHING COW CHEESE

599

CONFITURE PURE SMUCKER'S
GÉLÉE 250 mL EXCEPTÉ FRAMBOISES
SMUCKER'S MARMELADE 175 mL
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
SMUCKER'S PURE JAM

20 points

399

TISANE CELESTIAL SEASONINGS
20 un. V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
CELESTIAL SEASONINGS HERBAL TEA

25 points

449

NATURE VALLEY VAL NATURE
SWEET & SALTY SUCRÉES & SALÉES

699

599

BARRES VAL NATURE
515-490 g V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE VALLEY BARS

JUS MINUTE MAID
SUCRÉE CONCENTRÉE
100% JUS D'ORANGE
295 mL
MINUTE MAID JUICE

2/4 \$

BOISSON VÉGÉTALE ENJOY
NON SUCRÉE 1.75 L
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
ENJOY PLANT-BASED DRINK

499

pour la cuisson

HUILE VÉGÉTALE SELECTION DE CANADA 3 L
SELECTION VEGETABLE OIL

999

SUCRE BLANC GRANULE REDPATH
7 kg ASSUMÉ 7 kg
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
REDPATH GRANULATED WHITE SUGAR

299

NOIX DE GRENOBLE SELECTION
PECANES AMANDES
100-200 g POUCHES
80 g V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION WALNUTS

à partir de 199

55 points

FARINE SELECTION
25.4 kg V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FLOUR

449

CRÈME QUEBON ULTRA CRÈME SEALTST
LACTANTIA NATREL 3%
35% 473 mL 5% 10% 1 L
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUEBON ULTRACREAM SEALTST CREAM

499

SIROP D'ÉRABLE IRRESISTIBLES
MIEUX-ÊTRE PRODIGEUX 540 mL
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES MAPLE SYRUP

45 points

899

SHORTENING TOUT VÉGÉTAL CRISCO
454 g V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
CRISCO ALL VEGETABLE SHORTENING

20 points

399

PELLICULE MOULANTE SELECTION
60 m PAPIER PARCHEMIN 10 m
V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PLASTIC WRAP

299

BRISURES DE CHOCOLAT SELECTION
PÊCHES DE CHOCOLAT
855 g 1 kg V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CHOCOLATE CHIPS

1049

BLANCS D'ŒUFS MIEUX-ÊTRE NATURALIA
LIQUIDES 1 kg
LIFE SMART NATURALIA EGG WHITES

699

PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY
À BISCUITS BRISURES
FÉUILLETES CHOUSSONS
383-496 g CROÛTES À TARTIF 400 g V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH

399

MÉLASSE DE FANTAISIE GRANDMA
875 g
GRANDMA FANCY MOLASSES

25 points

479

LAIT ÉVAPORÉ CARNATION
354 mL V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
CARNATION EVAPORATED MILK

15 points

269

LAIT CONDENSÉ EAGLE BRAND
300 mL V.V. VARIÉTÉS EN MAGASIN
EAGLE BRAND CONDENSED MILK

20 points

399

organisez vos fins de journées

produit d'ici

5.49 PEPSI, COKE
BOITE CONSOMÉES 6710 mL
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK

15% de rabais

VIN ROUGE OU BLANC
750 mL VOIR SÉLECTION
EN MAGASIN
RED OR WHITE WINE

hiu

FROMAGE RAPE SELECTION
370 g, IRRESISTIBLES 210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHREDDED CHEESE

5.99 **30 points**

TEX MEX
MOZZARELLA

2.99 POMMES DE TERRE
FRITES SELECTION
SOMMELES, 300 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION FRENCH FRIED POTATOES

5.99 CORNICHONS
BICK'S
CORNICHOISE, 1 L
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BICK'S PICKLES

2/5\$ JUS DE TOMATE
HEINZ
540 mL
HEINZ TOMATO JUICE

1.79 POMMES DE TERRE
SELECTION
540 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION POTATOES

2.99 CROUSTILLES
PRINGLES
140 g x 3
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRINGLES POTATO CHIPS

2.99 CROUSTILLES AUX LÉGUMES
SENSIBLE PORTIONS
120-142 g
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SENSIBLE PORTIONS
VEGETABLE CHIPS

2.99 pailles aux légumes
du jardinier

2/6\$ Oh Caramel!
JOS LOUIS
PETITS GÂTEAUX
VACHON
6-12 g x 12
SARA LEE
GÂLÉTES 300 g VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
VACHON SNACK CAKES
VOIR RÉDUCTION SUR
REÇU DE CAISSE

20 points

3.49 GÔTER AU POUDING
KOZY SHACK
62 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
KOZY SHACK PUDDING SNACK

20 points

3.99 MAIS SOUFFLE
IMPERIAL
300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IMPERIAL POPCORN

2/7.50 CROUSTILLES LAYS
20225 PIMPAABLES, VOIR
BAKED ITTY SMARTFOOD MACE,
SOUFFLES 600 200 700 MIMICKES P,
AMUSE-GUEULE 250 F, VOIR T,
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAYS POTATO CHIPS

prix spécial

4.49

prix membre

3.99

AMUSE-GUEULE
HUMPTY DUMPTY
250-290 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HUMPTY DUMPTY SNACKS

produit d'ici

1.99 SAUCE
ST-HUBERT
300 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE

repas sur le pouce

25 points

3.99 PÂTES ALIMENTAIRES
DE CECCO
500 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DE CECCO PASTA

10 points

1.99 SAUCE TOMATE SELECTION
600 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION TOMATO SAUCE

15 points

3.29 SOUPE CHUNKY
CAMPBELLS
355 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
CAMPBELLS CHUNKY SOUP

4.99 SAUCE POUR PÂTES
IRRÉSISTIBLES
650 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES
PASTA SAUCE

2.99 DÎNER DE PÂTES OU
DE NOUILLES ANNIE'S
170 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ANNIE'S PASTA OR NOODLES
DINNER

4.99 RIZ MINUTE RICE
500-700 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MINUTE RICE RICE

4.79 SAUCE INDIENNE
PATAK'S
400 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PATAK'S INDIAN SAUCE

40 points

7.99 SAUCE POUR PÂTES PETE
AUTHENTIQUE
200 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PETE AUTHENTIQUE
PASTA SAUCE

2/4\$ ALIMENTS EN
PUREE POUR BÉBES
PERSONNELLE BÉBE
100 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PERSONNELLE BABY
STRAINED BABY FOOD

7.99 DÎNER PF CHANG'S
SÉRIÉ 710 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PF CHANG'S DINNER

14.99 SUBSTITUT DE
REPAS BOOST
625 mL VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BOOST MEAL SUBSTITUTE

gratuit à l'achat de

PLAT D'ACCOMPAGNEMENT
HAIKU KONJAC
250 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HAIKU KONJAC SIDE DISH

Valeur de 4.79\$

SAUCE SOYA
TAMARI SAN-J
250 mL
SAN-J TAMARI SOYA SAUCE

SANS GLUTEN

ANNONCÉE À
6.49\$

retour à la routine

FRUITS EN COUPE DOLE
4107 ml, 4102 & GELÉE 4102 &
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DOLE FRUIT CUP

2/6\$ **30** points à l'achat de 2



CAFÉ MOULU VAN HOUTTE
640-908 g, CAPSULES DE CAFÉ 6 CUP 30 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VAN HOUTTE GROUND COFFEE

19.99

LANGUE DE LA MAISON
TORRÉFACTION MOYENNE



COLLATION AUX POMMES MOTT'S FRUITSATIONS
175 g, 6/100 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MOTT'S FRUITSATIONS APPLE SNACK

2.99

COLLATION AUX POMMES BIOTALIA
175 g, 6/100 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIOTALIA APPLE SNACK

2/3\$



BARRES DE CÉRÉALES KIND
575 g, BARRES DÉSHYDRATÉS 450 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KIND CEREAL BARS

4.49

BARRES GRANOLA BIOLOGIQUES MADE GOOD
500 g, 5/100 g, 5/20 g, 5/20 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MADE GOOD ORGANIC GRANOLA BARS

3.99



BOISSON SPORTIVE PRIME HYDRATANTE
300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRIME HYDRATION SPORT DRINK

2.99

BOISSON ÉNERGISANTE REDBULL
473 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REDBULL ENERGY DRINK

2/8.50



SACS ZIPLOC
10-90 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ZIPLOC BAGS

4.99

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

2/5.50



COMPOTE DE POMMES MOTT'S
620 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MOTT'S APPLE SAUCE

2/5.50

CÉRÉALES GENERAL MILLS
VOIR FORMATS
ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS CEREAL

5.49



BISCUITS LECLERC
PRAEVENTIA 210 g,
VITAL 200 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC COOKIES

2/6\$



CRAQUELINS RITZ CHRISTIE
FINS AU BLE, MINCES AUX
LÉGÈRES, 175/200 g,
MINI RITZ 6/50 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE RITZ CRACKERS

15 points

2.99



VINAIGRETTE MATHESON FOOD COMPANY
250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MATHESON FOOD COMPANY
SALAD DRESSING

5.99

SOUPE PRÊTE À SERVIR CANTON
615 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CANTON READY TO SERVE SOUP

4.49



RIZ DAINTY
LE RIZ, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DAINTY RICE

55 points

10.49



RIZ DAINTY
410-500 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DAINTY RICE

4.99

RIZ KNORR
177 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KNORR RICE

3.49



THON PALE CLOVER LEAF
310 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLOVER LEAF LIGHT TUNA

6.99

THON PALE TONNINO
190 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TONNINO LIGHT TUNA

8.49



VIANDE EN FLOCONS MAPLE LEAF
156 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MAPLE LEAF FLAKES OF MEAT

2/5\$

VINAIGRETTE STYLE MAYONNAISE NANDO'S
450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NANDO'S MAYONNAISE STYLE
DRESSING

6.29



GÂTEAU DEEPN DELICIOUS McCAIN
300-400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
McCAIN DEEPN DELICIOUS CAKE

6.79

TARTINADE LOTUS BISCOFF
300-400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LOTUS BISCOFF SPREAD

6.99



BISCUITS LOTUS BISCOFF
CARAMELISE ORIGINAL, 240 g,
LOTUS BISCOFF COOKIES

3.99

GAUFRETTES LOACKER
175 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LOACKER WAFERS

2/5\$



mieux choisir
mieux vivre

De nouvelles
découvertes
diversifiées



5,99 THE EN SACHETS BIOLOGIQUE TRADITIONAL MEDICINALS
15 sachets, voir variantes en magasin
TRADITIONAL MEDICINALS ORGANIC TEA BAGS



2,49 BARRE COLLATION GOOD TO GO
40g, voir variantes en magasin
GOOD TO GO SNACK BAR



3,99 COLLATION BOB SNAIL
100g, voir variantes en magasin
BOB SNAIL SNACK



7,99 TARTINADE SUNBUTTER
GRAINES DE TOURNESOL, SANS GLUTEN,
SANS ARACHIDES, 454g
SUNBUTTER SPREAD



12,99 MÉLANGE À BOISSON
0 HYDRATATION
100g, voir variantes en magasin
0 HYDRATION DRINK MIX



6,99 35 points
DESSERT GLACE GRAZY
300ml, voir variantes en magasin
GRAZY FROZEN DESSERT



4,49 LÉGUMES MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
SOMMELES, EDAMAME ÉCROUSÉ BIO, 450g
LIFE SMART ORGANIC VEGETABLES



3,99 SOUPE PRÊTE-À-SERVIR
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE, 300ml,
voir variantes en magasin
LIFE SMART READY TO SERVE SOUP



2/4,50 JUS DE POMME
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE, 1L,
voir variantes en magasin
LIFE SMART ORGANIC
APPLE JUICE

Découvrez
nos
indispensables
santés à petits
prix

focus
appétit

Les aliments affichant l'attribut
« focus appétit » renferment un
minimum de 8 g de protéines et
4 g ou plus de fibres
par portion.



3,99 BOEUF VÉGÉTARIEN
SO VEGGIE SO WISE
30 x 100g, voir variantes en magasin
SO VEGGIE SO WISE
VEGAN BEEF



1,99 LÉGUMINEUSES MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
300ml, voir variantes en magasin
LIFE SMART ORGANIC LEGUMES



7,49 DINER ARTISAN VEGAN BURGERS
SINGLES, 400g, voir variantes en magasin
ARTISAN VEGAN BURGERS DINNER



2,99 AMUSE-GUEULE
HARVEST SNAPS
75g x 6, voir variantes en magasin
HARVEST SNAPS SNACKS



4,99 25 points
NOIX MÉLANGÉES
PRANA
150g, voir variantes en magasin
PRANA MIXED NUTS



produit d'ici



5,49 AMANDES BLUE DIAMOND
170g, voir variantes en magasin
BLUE DIAMOND ALMONDS



5,49 PROTEINE VÉGÉTALE
BOB'S RED MILL
TEXTURÉE, 340g
BOB'S RED MILL VEGETABLE PROTEIN



4,29 PÂTES ALIMENTAIRES
GOGO QUINOA
227g, voir variantes en magasin
GOGO QUINOA PASTA



227g



3,99 20 points
SALADE DE THON
OCEAN'S
160g, voir variantes en magasin
OCEAN'S TUNA SALAD



4,49 CÉRÉALES MUESLI
MIEUX-ÊTRE
450g, voir variantes en magasin
LIFE SMART MUESLI CEREAL

BUD LIGHT | **NFL**
PARTENAIRE OFFICIELLE

OBTENEZ
10\$ DE RABAIS
SUR UN PRODUIT PINTY'S
A L'ACHAT DE 30 CANETTES

(au choix)

AUSSI
COUREZ LA CHANCE DE
GAGNER
UNE EXPERIENCE POUR 2 PERSONNES
AU SUPERBOWL 2025 EN LOUISIANE

Natrel

C'EST NOUVEAU!
C'EST NOUVEAU!
C'EST NOUVEAU!

5.99
CREMIER A CAFE
NATREL
NATREL COFFEE CREAMER

SANS LACTOSE
5.99
LAIT SANS LACTOSE
NATREL, NATREL PLUS
NATREL, NATREL PLUS LACTOSE-FREE MILK

NOUVELLE SAVEUR
5.99
NATREL PLUS
NATREL PLUS
NATREL PLUS
18% PROTÉINES
50% D'ÉCLAIRCI

pour participer

- 1 achetez une caisse de 30 canettes de Budweiser ou de Bud Light et un produit Pinty's participant.
- 2 présentez votre carte moi à la caisse
- 3 Vous êtes automatiquement inscrit!

APPRÉHÉZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir 18 ans ou le consentement de l'adulte. Voir les détails en magasin. M&P Advertising Search LLC. © 2024 M&P. Tous droits réservés.

Natrel

SOURCE DE CALCIUM ET DE VITAMINES A & D

4.99
LAIT FINEMENT FILTRÉ
NATREL
NATREL FINE FILTERED MILK

Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

Decouvrez un monde de Lindt

C'EST NOUVEAU!
C'EST NOUVEAU!
C'EST NOUVEAU!

5.79
CHOCOLAT LINDT SWISS CLASSIC GRANDES, SWISS CLASSIC 150-200 g. VÉGÉTALIEN 100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LINDT SWISS CLASSIC GRANDES, SWISS CLASSIC CHOCOLATE

3/11\$
CHOCOLAT LINDT EXCELLENCE, GHIRARDELLI 50-130 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LINDT EXCELLENCE, GHIRARDELLI CHOCOLATE

6.99
CHOCOLAT LINDT LINDOR, GHIRARDELLI 142-201 g. BÂTIMAGÉ AU CHOCOLAT 200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LINDT LINDOR, GHIRARDELLI CHOCOLATE

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit d'ICI

Arctic Gardens.

C'EST NOUVEAU!
chez metro



Arctic Gardens
PERFECTLY IMPERFECT
PARFAITS IMPARFAITS

UPCYCLED
RECYCLABLE
LES ÉMULSIONS

1 kg

3⁹⁹

LÉGUMES ARCTIC GARDENS
425 g x 1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARCTIC GARDENS VEGETABLES

SAVOUREZ, et gagnez

Vous pourriez gagner **5 000\$**

Acheter un
yogourt Lactalis
PARTICIPEZ ICI!



Essayez une collation intensément fruitée!

C'EST NOUVEAU!
chez metro



Del Monte
PÊCHES EN MORCEAUX
avec de la
COPOLÉINE

Del Monte
VERY CHERRY
ULTRA CERISES

20 COMPOTES
30 x 112.5 ml (225 L)

FRUITS EN MORCEAUX
DANS DE LA COMPOTE DEL MONTE
450 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DEL MONTE FRUIT CHUNKS IN FRUIT PUREE

3⁴⁹

FRUITS EN COUPE DEL MONTE
20 x 112.5 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DEL MONTE FRUIT CUPS

12⁹⁹



iögo nano
simple ingredient skyr
skyr aux ingrédients simples
10 g de sucre
8 g de matières grasses
100 g x 100 g (2 x 50 g)

siggis
VANILLA
VANILLE

iögo
Creamy + Crémeux
4 g de sucre
4 g de matières grasses
100 g x 100 g (2 x 50 g)

3⁹⁹

6⁹⁹

*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 yogourt Lactalis participant, de scanner le code QR et de remplir le formulaire à www.lactalis.ca/jeu-5000-\$. Il y a un (1) Grand Prix consistant en un prix en argent consistant 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. L'attribution des prix sera de moins de 18 ans (18) ans résident au Québec. ©2024 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) M6C 5G1.

PAPIER HYGIÉNIQUE BONTERRA

6 ROLLEAUX, PAPIERS MOUCHOIRS,
ESSUIE-TOUT ROLLEAUX
BONTERRA BATHROOM TISSUE

6⁹⁹

Bonterra
Pour un meilleur plaisir

Bonterra
Pour un meilleur plaisir

Bonterra
Plastic-Free Packaging
Emballage sans plastique

Fier partenaire de **4Ocean**

ACHETEZ UN PRODUIT BONTERRA ET AIDEZ À SAUVER L'OcéAN

Achetez un emballage de produit Bonterra et
contribuez à éliminer 45 bouteilles
en plastique de l'océan*

[cliquez ici](#) Voyez la différence
que nous faisons ensemble

metro.ca

LIVRAISON ILLIMITÉE

CHOISISSEZ VOTRE COUPE
ET VOTRE ÉPAISSEUR

Abonnez-vous maintenant

25% **1000 points**

DE RABAIS

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 12 septembre ou mercredi 18 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 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 ou 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.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, September 12th to Wednesday, September 18th, 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 greener 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.