

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-TOUIT DE PAPIER SPONGE TOWELS  
3-6 ROLLEAUX, SCOTTIES PAPIERS MOUCHOIRS 6-81-102,  
CASHMERE PAPIER HYGIENIQUE 12 ROLLEAUX DOUBLES,  
6 ROLLEAUX TOWELS, 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

**49¢**  
/lb

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

2X vos points

**3.99**  
5 un.

POIREAUX  
PRODUIT DU QUÉBEC, POIS  
LEEKS

frais

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

**3.99**  
/lb

**LA CAGE** produit D'ICI

**8.99**

AILES DE POULET LA CAGE  
SURGELÉES, PORTIONS DE POULET FRAÎCHES. 100 AILES DE POULET 500 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA CAGE FROZEN CHICKEN WINGS

**PRIME** produit D'ICI

**7\$**

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

**BRÔME** produit D'ICI

**13.99**

CUISSES DE CANARD  
CONFITES  
LAC BRÔME  
370 g, PIÈCE  
DE CANARD CHAMPÈTRE  
SURGELÉ 700 g  
BRÔME LAKE  
CONFIT DUCK LEGS

PIÈCE DE  
CANARD  
CHAMPÈTRE  
COUNTRY STYLE  
DUCK ROYAL

2 CUISSES  
CANARD  
CONFITES  
2 CONFIT DUCK LEGS

**PRIME** produit D'ICI

**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

**GRISSEL** Baguettes

**Dare** MAXI FRUITS  
BISCUITS TENDRES À L'AVOINE  
Framboises

**VEGGIE CRISPS LÉGUME**  
sans sel  
sans gluten

**Breton** légumes du jardin  
30 points

**1.99**

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro m du jeudi au mercredi. Coupon exclusif aux membres moi. Jusqu'à épuisement des stocks. Pendant la période de promotion - Coupon + Mon spécial Appli + échangeable seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité, l'achat d'autres suppléments sera à 2,995 l'unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca. Prix régulier 2,495.

CRACQUELINS BRETON DARE  
130-200 g, TONDA 200-225 g, CRISPS 100 g, GRISSEL, TOAST MIELER, CANAPES MIELER, RONDIS, BOUCHEES, 130-200 g, BAGUETTES DE PAIN GRILLÉ 130 g, MAXI FRUITS, NORMANDIE, METEO BISCUITS, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DARE BRETON CRACKERS

**produit d'ici**

HÛTRES COCKTAIL TRESOR DU LARGE 18 UN. TRESOR DU LARGE COCKTAIL OYSTERS

**5\$ de rabais** à l'achat d'une cassettes d'huitres

**gros format**

PACIFIC WHITE SHRIMP CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE **COOKED-CUITES**

PACIFIC WHITE SHRIMP CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE **RAW-CRUES**

31-40

**à partir de 12.99**

CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE IRRESISTIBLES. SURGÉLÉES, CUITES, PÊLES, DÉVÊNEES, AVEC QUEUE, NON CUITES, FACILES À PÊLER, 31-40 UN./LB. 680 g. IRRESISTIBLES PACIFIC WHITE SHRIMP

**35% de rabais** sur charcuterie Selection du comptoir service

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

**SAUCISSES FUMÉES HYGRADE 450 g. VOIR VARIÉTÉS 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 VARIÉTÉS EN MAGASIN RISTORANTE THIN CRUST PIZZA

**produit d'ici**

PAIN TRANCÉ LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE 550-600 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE SLICED BREAD Voir réduction sur reçu de caisse

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

Grand-Père À l'avoine - Oat Grand-Mère

**40 points**

**2.99**

POMMES DE TERRE McCAIN SURGÉLÉES, 454-650 g. LÉGUMES 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN McCAIN POTATOS

**25 points**

**1.55**

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

Géant Vert Mais crème LE SIEUR TENDER PEAS POIS TENDRES

**produit d'ici**

BARRES CHOCO MAX LECLERC 175-192 g. MUFFIN MAX 223 g. NÜGABAR, CO PURE BARRES GRANOLA 175 g. BARRES FROITS ET AIGRINE 140-175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LECLERC CHOCO MAX BARS

**3/7\$**

Nügabar choc max GRANOLA

**produit d'ici**

**2.99**

YOGOURT SOURCE 0% YOPLAIT 630 g. YOGOURT THIN 8.50 g. MINIGA FROMAGE FRAIS 630 g. LIBERTÉ MÉDITERRANÉE 500 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN YOPLAIT SOURCE 0% YOGURT

**produit d'ici**

**97¢**

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

VANILLA FLAVOUR / SŒUR DE VANILLE STRAWBERRY BANANA FLAVOUR / SŒUR DE FRAISE BANANE STRAWBERRY FLAVOUR / SŒUR DE FRAISE



produit d'ici



**5.99**

YOGOURT SKYR SIGGI'S  
600 750 g. 48% YOGOURT 16/100 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SIGGI'S SKYR YOGURT

simple ingredient skyr  
skyr aux ingrédients simples  
18g Protéines  
11g Sucre  
Vanille • VANILLE  
750 g • 0% M.F./M.G.



produit d'ici

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

PAIN TRANCHE  
VILLAGGIO  
550-675 g. BON MATIN  
550-650 g. INCIEN  
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 g.  
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 g. CAPSULES DE CAFÉ 8 CUP 30 un.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES GROUND COFFEE



**3/8.97**

RIZ BISTRO  
EXPRESS  
BEN'S ORIGINAL  
340-250 g. STYLE EPICE  
240 g. RISOTTO 240 g.  
TASTY BITE PLAT  
D'ACCOMPAGNEMENT 205 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEN'S ORIGINAL  
BISTRO EXPRESS RICE



**2.99**

CÉRÉALES POST  
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
POST CEREAL



BÂTONNETS DE FROMAGE  
FICELLO  
250-330 g. BLACK  
DIAMOND 252 g.  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FICELLO CHEESE STICKS

**6.99**

produit d'ici



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

BIÈRE LABATT  
BUDWEISER,  
MOLSON DRY  
CAISSE, BOUT. OU CANETTES  
CONSIGNÉES 24x340-355 ml.  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER



bouteilles  
canettes

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

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



canettes FROID

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

**43.99**

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](http://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 d'un bonus de 500 points de participation au concours et les critères applicables à chaque mode de participation prévus au règlement du concours seront respectés. 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](http://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.

# 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><b>1,5 L</b> PRUNES BLEUES PRODUIT DE L'ONTARIO, PANIER 1,5 L BLUE PLUMS</p> <p><b>5<sup>99</sup></b></p>	<p><b>2 lb</b> CLÉMENTINES 2 lb CLÉMENTINES</p> <p><b>25 points</b> <b>4<sup>99</sup></b></p>	<p>POIRES BARTLETT, BOSC, ROUGES CRIMSON PRODUIT DE WASHINGTON, CAT. EXTRA DE FANTAISIE, GR 100-120 PEARS 5.93/kg</p> <p><b>2<sup>69</sup></b> /lb</p> <p><b>USA</b></p>
<p><b>3<sup>99</sup></b> ANANAS DÉCORTIQUÉ 550g CORED PINEAPPLE</p> <p><b>coupe en magasin</b></p>	<p><b>5<sup>99</sup></b> AVOCATS SAC 5 UN AVOCADOS</p> <p><b>5 unités</b></p>	<p>RAISINS ROUGES OU NOIRS CAT. N°1 SEEDLESS RED OR BLACK GRAPES 0.80/kg</p> <p><b>20 points</b> <b>3<sup>99</sup></b> /lb</p> <p><b>gros fruit</b></p> <p><b>BIO au même prix</b></p>

je présente ma carte moi à la caisse et je récolte

# 2X les points

à l'achat de fruits et légumes frais

<p><b>5 lb</b> POMMES DE TERRE, CAROTTES OU DIGNONS JAUNES PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1, SAC 5 LB, 100 VAR. VARIÉTÉS EN MAGASIN POTATOES, CARROTS OR YELLOW ONIONS</p> <p><b>3<sup>99</sup></b></p>	<p><b>3<sup>49</sup></b> MINI CONCOMBRES PRODUIT DU QUÉBEC, 197 g MINI CUCUMBERS</p> <p><b>3<sup>99</sup></b> CHOU-FLEUR BLANC, ORANGE OU MAUVE PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1, GR 12 WHITE, ORANGE OR PURPLE CAULIFLOWER</p>	<p><b>2<sup>69</sup></b> COURONNE DE BROCOLI PRODUIT DU QUÉBEC BROCCOLI CROWN</p> <p><b>3<sup>99</sup></b> COEURS DE LAITUE ROMAINE PRODUIT DU QUÉBEC, POT 3 ROMAINE LETTUCE HEARTS</p>
<p><b>3<sup>99</sup></b> AIL PRODUIT DU QUÉBEC, 175g GARLIC</p>	<p><b>25 points</b> <b>4<sup>99</sup></b> CHOUX DE BRUXELLES PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 BRUSSELS SPROUTS 11.00/kg</p>	<p><b>3<sup>99</sup></b> CITROUILLE PRODUIT DU QUÉBEC PUMPKIN</p>
<p><b>1<sup>69</sup></b> RUTABAGAS PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 RUTABAGAS 3.73/kg</p>	<p><b>2<sup>99</sup></b> PANAIS PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 1 lb PARSNIPS</p>	<p><b>2/5\$</b> PETITE CITROUILLE (BOL À SOUPE) PRODUIT DU QUÉBEC, SMALL PUMPKIN (SOUP BOWL)</p>

**fraîcheur  
garantie  
viande**

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

QUALITÉ  
**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



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**40** points

**7.99** /lb

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



**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**  
**3.49** /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**  
**6.99** /lb

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



**6.99** /lb

POITRINE DE BŒUF ENTIÈRE  
WHOLE BEEF BRISKET  
15.49/kg



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**9.99** /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



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**9.99** /lb

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



**15.99** /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



**7.99**

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



**15.99**

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

**17.99**

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



**11.99**

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



**5.99** /lb

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

**16.99**

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



**3.99**

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



**14.99**

JAMBON FUMÉ NATUREL  
MAPLE LEAF  
600 g, MÈRE MICHEL JAMBON  
FUMÉ ENTièrement CUIT  
100% & SCHNEIDERS JAMBON  
ORIGINAL, 750 g, VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF NATURAL  
SMOKED HAM



**6.99**

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



**7.99**

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



**8.99**  
**7.99** membre

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



**11.99**

SAUCISSES  
ENRÔBÉES DE PÂTE  
SUR BÂTON 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\$**  
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE



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\$**

**fraîcheur  
garantie  
poisson**

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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**11.99** /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**

**12.99** /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 DÉCORÉES. COOKED NORTHERN SHRIMP. 33.05/kg

**14.99** /lb

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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**14.99** /lb

**emballage de 2**

**produit d'ici**

**C'EST EXCLUSIF!**

COQUILLE DE FRUITS DE MER SURGELÉE. AVEC POMMES DE TERRE. 195 g

**3.99**

**produit d'ici**

**Mussels - Moules**

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

**6.99**

**BIO au même prix**

**produit d'ici**

SCALLOPS DÉGUSTÉS. **RAW-CRUS**. 80-120

**10.99**

**produit d'ici**

**LA CAGE**

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

**11.99**

**VALOR 100 - FORMAT VALUE**

CREVETTES POPCORN PANÉES. IRRESISTIBLES. SURGELÉES. CRUES. 700 g

**55 points**

**14.99**

**1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes**

**BROCHETTE DE CREVETTES OU DE THON**  
VOR VARIETES EN MAGASIN. SHIMP OR TUNA BROCHETTE

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**400** • **300** •

**65 points**

**21.99**

POKE IRRESISTIBLES SURGELÉ. SAUMON ATLANTIQUE FROZEN. ALMACOÛL 700 g. IRRESISTIBLES FROZEN POKE

**19.99**

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

**party de fruits de mer**

**55 points**

**12.99**

TRIO AUX CREVETTES ASSORTIES IRRESISTIBLES SURGELÉES. 303 g. IRRESISTIBLES FROZEN ASSORTED SHRIMP TRIO

**11.99**

CREVETTES BANG BANG SHIMP. IRRESISTIBLES SURGELÉES. 340 g. IRRESISTIBLES FROZEN BANG BANG SHRIMP

**908** • **700** • **1.1 lb**

**55 points**

**19.99**

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

**à partir de 10.99**

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

**LES HORS-D'ŒUVRE**

CRISPY CALAMARI. CALMARS CROUSTILLANTS. 340 g. IRRESISTIBLES FROZEN CRISPY CALAMARI

**8.99**

**7.99** prix membre

**4.49**

**4.49** prix spécial

**3.99** prix membre

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

**le temps des huîtres  
c'est la vie**

découvrez nos différentes saveurs d'huîtres



**MISTRAL**  
OYSTERS & MUSHROOMS  
Super Mystery / Mushrooms 2024

**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 **20.99**

**Sandhills Point**  
« Meilleures Huîtres de Malpeque »  
Produit de l'Île-du-Prince-Édouard, Canada

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

25 HUITRES DE FORME NORMALE

HUITRES VOR VARIETES EN MAGASIN OYSTERS

\* 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 & CHAUSSONS 490-95 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PALM LEAVES

**à partir de 4.79**



**CROISSANTS**  
495 & DANNOSES 490-95 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CROISSANTS

**4.99**



**MUFFINS**  
DANNOSES 490-95 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MUFFINS

**4.99**

*Dr Isabelle*  
PHD NUTRITION

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez nous

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

**Selection**



**35 points**

**6.99**

**TARTE**  
CITRON MERINGUE, 677 g & GÂTEAU DES ANGES 284 g PIE

**Inesistibles**



**TARTE À LA CRÈME**  
836 & GÂTEAU AU FROMAGE 600 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CREAM PIE

**à partir de 13.99**

**produit d'ici**



**GÂTEAU TRANCHE**  
420 & PETITS GÂTEAUX 284 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SLICED LOAF CAKE

**à partir de 5.49**

**Selection**



**à partir de 7.49**

**ROULÉS SUISSES**  
400 & CARRES 400-450 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SWISS ROLLS

**FORMAT ÉCONOMIQUE**



**10 un.**

**CROISSANTS 100% BEURRE**  
1057 g  
100% BUTTER CROISSANTS

**30 points**

**5.99**



**608 g**

**BROWNIES AU CHOCOLAT**  
608 g  
CHOCOLATE BROWNIES

**8.99**



**15/31**

**BEIGNES**  
1278 & BISCUITS BRISURES DE CHOCOLAT 1521 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**au choix**

**5.99**

**12/38**



**840 g**

**BRIOCHES À LA CANNELLE**  
840 g  
CINNAMON ROLLS

**12.99**



**400-900 g**

**TORTILLAS SELECTION**  
ORIGINALES, 900 & INESISTIBLES MINI NAAN ORIGINAL, 400 & SELECTION TORTILLAS

**6.99**



**BAGUETTE FRANÇAISE**  
262 & FROM BELGE, 1741EN, 400-450 & PARFUMEN 400 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE

**à partir de 2.99**



**Bagels**

**3.49**

**prix spécial**

**2.99**

**prix membre**

**BAGELS**  
452 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAGELS

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

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

**à partir de**  
**5.49**

UN MEAT PRESS  
OLD FASHIONED  
SMOKED HAM  
JAMBON FUMÉ  
à l'ANCIENNE  
1/2 lb de PRODUITS DE VIANDE

UN MEAT PRESS  
BLACK FOREST  
SMOKED HAM  
JAMBON FUMÉ  
FORÊT NOIRE  
1/2 lb de PRODUITS DE VIANDE

UN MEAT PRESS  
COOKED TURKEY  
BREAST  
POITRINE DE  
DINDE CUITE  
1/2 lb de PRODUITS DE VIANDE

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**

**4.99** HUMMUS BIOLOGIQUE  
FONTAINE SAINTE  
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FONTAINE SAINTE ORGANIC HUMMUS

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

**produit  
D'ICI**

CAPRICE DES DIEUX  
125 g. GARNI/BOUILLONNE  
DE CHEVRE 150 g. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
CAPRICE DES DIEUX CHEESE

**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**

**5.79** RILLETTES CHEF  
GEORGES  
MOUSSE, TERRINE, CONFIT, 300 g.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHEF GEORGES RILLETTES

**3.49** SAUCE ST-HUBERT  
300-450 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT SAUCE

**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**

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

**à partir de**  
**7.49**

**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  
25 MINUTES  
READY IN 25 MINUTES

**StHubert**  
PÂTE  
25 MINUTES  
READY IN 25 MINUTES

**8.99**

**recette de  
sandwich divin  
au jambon  
forêt noire**

**cliquez ici**



JAMBON FUMÉ FORÊT NOIRE  
SELECTION  
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"

à partir de  
**599**

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



viandes  
froides



italien



pizza

**pizzas et pâtés frais**



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

à partir de  
**1049**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



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

**799**

**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  
MR. 1 kg  
LIFE SMART NATURALIA  
HOT AND COOKED WHOLE CHICKEN



50 points

THE GLACÉ NESTEA, PEACE TEA  
CAISSE, CARNETTES CONSIGNÉES 10/340 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



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  
SINGELETÉS, AVEC SAUCE  
CHILI DOUCE, 454 g  
IRRÉSISTIBLES  
COCONUT  
SHRIMP



25 points

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



25 points

KIWIS  
PAINIER 2 lb  
KIWIS



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  
PIE DOUGH  
1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRANÇOIS HUBERT PIE DOUGH

**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**  
PREMIUM QUALITÉ SUPÉRIEURE UNALITÉ NOUR SALT



**5.99** BEURRE PRÉSIDENT  
LACTANTIA, 250 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PRÉSIDENT BUTTER



**5.99** PRODUIT LAITIÈRE  
SANS LACTOSE  
LACTANTIA  
2 L VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
LACTANTIA LACTOSE FREE  
DAIRY PRODUCT

**35** points à l'achat de 2



**2/7\$** CRÈME SÉLECTION  
10% 15% 475 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION CREAM



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

**FROMAGE EN TRANCHES SÉLECTION**  
210 x 210 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION SLICED CHEESE



**30** points

**5.49**

**25** points



**4.99** MARGARINE MOLLE BECEL  
427 g IMPRÉMIABLE ET VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BECEL SOFT MARGARINE

**BOISSON RÉFRIGÉRÉE EARTH'S OWN**  
BOUILLONNES 1.5 L À CUVETTE 1.75 L  
50 MIÈXES AMANDES 1.25 L  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
EARTH'S OWN REFRIGERATED DRINK



**prix spécial 4.49**

**prix membre 3.99**

**35** points à l'achat de 2



**2/7\$** CRÈME SURE SÉLECTION, MIEUX-ÊTRE  
500 ml FROMAGE COTTAGE  
500 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION LIFE SMART SOUR CREAM



**5.49** COLORANT À CAFÉ  
COFFEE MATE  
820 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
COFFEE MATE COFFEE WHITENER

**multipliez vos économies**

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



**2/2.22**

**SANS GLUTEN**



**2/7\$** CROUSTILLES KETTLE  
156-190 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KETTLE POTATO CHIPS



**2/8.50** CROUSTILLES TORTILLA DORITOS  
155-200 g DORITOS  
205-240 g RUFFLES  
CROUSTILLES 190-200 g  
SUN CHIPS CROUSTILLES  
MULTIGRAINS 205 g CROÛTES  
AMISE GOUÛLE 190-210 g MAÏS  
SOUFFLE 190 g VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
DORITOS TORTILLA CHIPS

**CROUSTILLES LAYS**  
220-225 g PIPPAYLES 130 g SAKED 177 g  
SMARTPOW MAÏS SOUFFLE 150-220 g MINICHES  
AMISE GOUÛLE 250 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAYS POTATO CHIPS



**2/7.50**

**BOISSON GAZEUSE SÉLECTION**  
BOUILLONNÉE 2 L VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION SOFT DRINK



**25** points à l'achat de 3

**3/5\$**

**3/7\$** EAU VITAMINÉE GLACEAU  
500 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GLACEAU VITAMIN WATER

**MÉLANGE À SAUCE SÉLECTION**  
21.5 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION SAUCE MIX



**2/1.98**

**25** points à l'achat de 3



**3/5\$** POUDING EN COUPE SÉLECTION  
4 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION PUDDING CUP

**CATELLI**  
FUSILLI



**2/5\$** PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI  
BISTRO, 375 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CATELLI PASTA



**2/7\$** BOISSON ÉNERGISANTE REDBULL  
CANETTE CONSIGNÉE 355 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
REDBULL ENERGY DRINK

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



**2/5.50**



**2/7.50** MAÏS SOUFFLE BAD MONKEY  
300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAD MONKEY POPCORN

**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**



**2/5\$** JUS OASIS  
DEL MONTE NECTAR ARZONKA THE GLACE, 500 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OASIS JUICE

**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 CHEERYS

**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** PIZZA POCHETTES MCCAIN  
SINGLES, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MCCAIN PIZZA POCKETS

**8.49** BOISSON ÉNERGISANTE GURU  
CANETTES CONSIGNÉES 4/250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
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  
prix spécial

**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 VEILLE 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**



LAIT UHT  
GRAND PRÉ  
1 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
GRAND PRÉ  
UHT MILK

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  
350 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**



RIZ GRAINS LONGS  
SELECTION  
2 kg, MÉLANGE BIOLOGIQUE  
BASMATI RIZ BRUN 500 g,  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION LONG GRAIN RICE

**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  
150-230 g, BÉTES PUFFES  
150 g, PELLISSE  
150 g, BETTY CROCKER  
COLLATION AUX FRUITS  
120 g, ROULES AUX FRUITS  
140 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
NATURE VALLEY BARS

économisez **gros**

FORMAT  
ÉCONOMIQUE

**2,25 kg**

**5 79**



GRUAU  
OUAKEK  
RAPIDE, 2,25 kg  
OUAKEK OATMEAL

**825 g**

**8 49**

**8 49**



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

**2-160 g**

**7 99**

**7 99**



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

**900 g**

**6 99**

**6 99**



BARRES DE  
CÉRÉALES  
SELECTION  
FRUITS, 900 g  
SELECTION  
CEREAL BARS

**1,42 L**

**8 95**



MAYONNAISE  
HELLMANN'S  
1,42 L, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
HELLMANN'S  
MAYONNAISE

**762 m**

**19 99**

**19 99**



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

**72 unités**

**26 99**

**26 99**



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

**3 l**

**9 99**

**9 99**



HUILE  
CANOLA  
SELECTION  
VEGETALE, 3 L  
SELECTION  
CANOLA OIL

FORMAT MULTIPLE

À PRIX D'ENTREPÔT

**3/6 \$**

ou 2,99  
l'unité



COLLATION AUX POMMES  
MIEUX-ÊTRE, SELECTION  
6113 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART SELECTION APPLE SNACK

**4/10 \$**

ou 3,69  
l'unité



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

**2/15 99**

ou 9,99  
l'unité



CRAQUELINS  
GOLDFISH  
PEPPERIDGE FARM  
510-750 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
PEPPERIDGE FARM GOLDFISH  
CRACKERS

**3/11 97**

ou 4,99  
l'unité



CRAQUELINS  
IRRÉSISTIBLES  
150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES CRACKERS

**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 SUCRE SUCRAL**

**C'EST NOUVEAU!**  
sans lactose

\*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 sous licence. © 2024 Die Gerstens Danone. YOGURT ACTIVIA™ employé sous licence. © 2024 The YF Farm Company, LLC. Oikos™ employé sous licence. © 2024 Danone US, LLC. Silk™ employé 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!**  
sans lactose

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!**

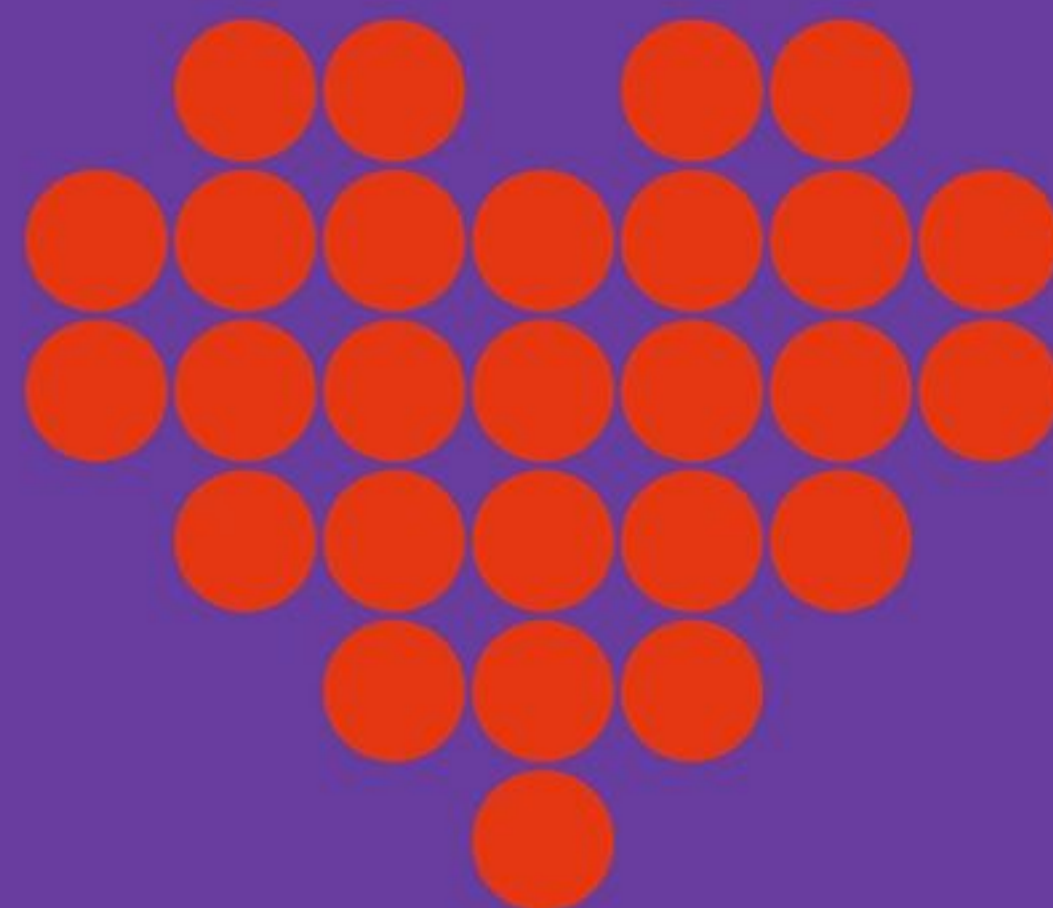
lait régulier, format 4 L

**produit d'ici**



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](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.

# SAVOUREZ, et gagnez

Vous pourriez gagner\*

# 5 000\$



Achetez un  
yogourt Lactalis



Téléversez votre reçu  
à [savourezetgagnez.ca](http://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](http://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](http://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.