

Chaque jour, nos pièces de bœuf sont coupées sur place afin de garantir la fraîcheur.



bœuf
première qualité
metro
depuis 1947



3X vos points sur tout le bœuf coupé en magasin

RÔTI DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉE
COUPE EUROPÉENNE, 100% Bœuf
DE PALETTE DE BŒUF
BONELESS BOTTOM BLADE ROAST
11.00/kg

4.99 /lb

notre meilleur prix de l'année

OIGNONS JAUNES
PRODUIT DU QUÉBEC
2 lb
45¢/lb
CHOU VERT
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1
45¢/lb - 95¢/kg
YELLOW ONIONS
OR GREEN CABBAGE



produit d'ici

45¢

2 lb



sans peau avec os

DEMI-POITRINES DE POULET
AVEC OS, SANS OS, SANS PEAU
FORMAT ÉCONOMIQUE
HALF SKINLESS CHICKEN BREASTS,
ECONOMIC PACK
8.31/kg

3.77 /lb



gros fruit



BIO 2.99 /lb
1.99 /lb

RAISINS ROUGES OU VERTS
SANS PÉPINS
CAT. No 1
SEEDLESS RED OR GREEN GRAPES
4.39/kg



imbattable
3.47

PIZZA CRÔTE MINCE RISTORANTE
SURGÈLE, 200-250 g, CASA DI MAMA 395-410 g,
GROUPE RESTAURANTS DE PIZZA 137 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RISTORANTE THIN CRUST PIZZA



produit d'ici

YOGOURT
ACTIVIA DANONE
PROBIOTIQUES
DANONE YOGOURT À
BOIRE 6.93 L, YOPLAIT
YOGOURT TUBES 8.95 L,
MINI-BOITES FRAIS
6.90 L, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DANONE ACTIVIA YOGURT

imbattable
2.64



MARGARINE
MOLLE BECEL
800 g, 800 g, 837 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BECEL SOFT MARGARINE

5.99

**fraîcheur
garantie**

ou argent remis **+10%***

**revient à
99¢**

**sac de 3 lb
ou 4 lb**

produit d'ici

POMMES EMPIRE, SPARTAN
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA DE FANTASIE, SAC 3 lb OU
POMMES CORTLAND, McINTOSH
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA DE FANTASIE, 4 lb
APPLES
3.96\$ le sac de 4 lb
2.97\$ le sac de 3 lb

99¢

produit d'ici

TOFU DESSERT SUNRISE
PRODUIT DU CANADA, 210g & TOFU MOU 300 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SUNRISE DESSERT TOFU

5.77

VIANDE POUR FONDUE
SELECTION
SURGÉLÉE, 199-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN MEAT
FOR FONDUE

1.79
le 100g

JAMBON CUIT OU
FUMÉ SELECTION
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION COOKED OR
SMOKED HAM
8.12/lb

13.99

CUISSES DE CANARD
CONFITES PLAISIRS
GASTRONOMIQUES
500 g
PLAISIRS GASTRONOMIQUES CONFIT
DUCK LEGS

1.77

FRUITS EN COUPE
SELECTION, MIEUX-ÊTRE
4707 ml, 6/110 g, MIEUX-ÊTRE SANS SUCRE
AJOUTÉ 4790 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION LIFE SMART FRUIT CLIPS

3.33

produit d'ici

HUILE CANOLA SELECTION
VÉGÉTALE, 540 ml, FARINE 2.5 kg, CRISCO SHORTENING
TOUT VÉGÉTALE, 454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CANOLA OIL

Cette semaine seulement

**mon spécial
appli
moi**

4.99*

5.99*

BROWNIES
CHOCOLAT, 290 g
BROWNIES

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

11.99

KEURIG
IRRESISTIBLES
MÉLANGE ITALIEN
TORRÉFACTION FORCÉE
CAFÉ MOULU
IRRESISTIBLES
EN GRAINS, 307-325 g,
CAPSULES DE
CAFÉ & CUP, 20 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES
GROUND COFFEE

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%***



9.99 /lb

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

GARANTIE FRAÎCHEUR TRACABLE
DE LA PÊCHE À L'ARÊTE



LA CAGE TARTARE
BŒUF BŒUF

LA CAGE TARTARE
SAUMON SAUMON

9.99

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit d'ici

TARTARE LA CAGE
SURGÈLE, AVEC SAUCE, SAUMON DU TROP, 125 g DE BŒUF 125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA CAGE TARTARE



5.99

CREVETTES NORDIQUES NORVÉGIENNES DOM
SURGÈLES, CARTES, 200 g
DOM NORWEGIAN COOKED SHRIMP

DOM Norwegian Fjord
COLD WATER SHRIMP
COOKED & PEELED
CUTES ET DÉCORTIQUÉES
CREVETTES NORDIQUES



LA CAGE

10.99

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

CÔTES DE DOS CUITES CLASSIQUE LA CAGE
630-750 g
LA CAGE CLASSIC COOKED BACK RIBS



2/7\$
ou 4.49 l'unité

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

Lesters
HOT DOG Original
SAUCISSES - WIENERS



3\$ de rabais
à l'achat de 2 produits

produit d'ici

PAIN TRANCÉ VILLAGGIO
520-675 g, BON MATIN 520-600 g, VACON PETITS GATEAUX 6-12 cm, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VILLAGGIO SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu de caisse

CLASSICO

BON MATIN
MIE PROTEINÉE PROTEIN LIGHT



35 points

6.99

FROMAGE CRACKER BARREL
400 g, FROMAGE RÂPÉ 250-320 g, CALABANNO MOZZARELLA 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CRACKER BARREL CHEESE

CRACKER BARREL
MOZZA



5.99

CÉRÉALES GENERAL MILLS, KELLOGG'S
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS, KELLOGG'S CEREAL

SUCRÉ SENSÉ
FORMAT FAMILIAL

CORN FLAKES

FORMAT FAMILIAL

Cheerios
au miel et aux noix
FAITES AVEC DU *True Malt*



5.99

PRODUIT LAITIERS SANS LACTOSE NATREL
2 L, CREMIER À CAFÉ 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL LACTOSE FREE DAIRY PRODUCT

Natrel
SANS LACTOSE FREE

produit d'ici



2.99

produit d'ici

YOGOURT GREC LIBERTÉ
4/100 g, 2/120 g, MÉDITERRANÉE YOGOURT 500 g, 4/100 g, YOPLAIT SOURCE 650 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ GREEK YOGURT

LIBERTÉ GREC-GREEK

LIBERTÉ méditerranée



7.99

EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE PERRIER
MAISON PERRIER, SAN PELLEGRINO EAU MINÉRALE GAZEIFIÉE, CANETTES
CONSIGNÉES 6-6/300-500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PERRIER CARBONATED SPRING WATER

PELLERINO
EAU MINÉRALE GAZEIFIÉE

perrier
L'ORIGINAL



10 points

1.55

OLD-FASHIONED POTATO CHIPS - CROUSTILLES À L'ANCIENNE

SEA SALT SEL DE MER

CROUSTILLES IRRESISTIBLES
130-150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES POTATO CHIPS



35 points

6.99

JUS D'ORANGE REFRIGÉRÉ IRRESISTIBLES
2.5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES REFRIGERATED ORANGE JUICE

Irresistibles

12 HOT DOG
12 HAMBURGER

PAIN À SANDWICH
875 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SANDWICH BREAD

Soft Moelleux
produit d'ici

PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION
12 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION HAMBURGER OR HOT DOG BUNS

Voir prix en magasin

2.99

12 ORIGINAL ORIGINAL
TORTILLAS
900 g. 12 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
VALUE SIZE - FORMAT VALEUR

Mini Naan
TORTILLAS SELECTION
ORIGINALES 300 g. IRRESISTIBLES MINI NAAN ORIGINALES 400 g. SELECTION TORTILLAS

6.99

Chips Ahoy!
ORIGINAL ORIGINAL

The Original OREO
Original

BISCUITS CHRISTIE
200 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE COOKIES

4.49

Ben's Original Bistrot EXPRESS™
BASMATI RICE RIZ BASMATI

TASTY BITE
ALL NATURAL ENTièrement NATUREL
Madras Lentils Lentilles de Madras

RIZ BISTROT EXPRESS BEN'S ORIGINAL
240 250 g. STYLE EPICE
240 g. TASTY BITE PLAT D'ACCOMPAGNEMENT
205 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEN'S ORIGINAL BISTROT EXPRESS RICE

3/8.97

bouteilles ou canettes

BIÈRE ARCHIBALD. BRASSEUR DE MONTREAL. UNIBROUÉ
CAISSE, BOUTEILLE, 30 CANETTES CONSIGNÉES
10/349-355 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEER

19.99
à l'achat de 2 ou à partir de 20,99 la caisse

ensemble CLASSIQUE

Tim Hortons
CHICKEN NOODLE SOUP
200 g

BISCOTTES MELBA
10

SOUPE PRÊTE-À-SERVIR TIM HORTONS
400 540 ml. SAUCE CRÈME 400 g. IRRESISTIBLES BISCOTTES MELBA 110 200 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
TIM HORTONS READY TO SERVE SOUP

2/5\$

bouteilles ou canettes

BIÈRE LABATT. BUDWEISER. MOLSON DRY
CAISSE, BOUTEILLE, 30 CANETTES CONSIGNÉES
24/349-355 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEER

2/68.98
ou à partir de 36,99 la caisse

Mo

Budweiser
TRONALE

canettes

Coors LIGHT

BIÈRE LABATT. BUD LIGHT. MOLSON COORS LIGHT. SLEEMAN CLEAR 2.0
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES
30/375 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEER

30 CANETTES

BUD LIGHT

43.99

nos offres à moins de 5\$

Nestlé PARLOUR
Vanille

3.99

DESSERT GLACÉ PARLOUR NESTLÉ
1.5 L. FRAÎCHES GLACES 12/90-63 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ PARLOUR FROZEN TREATS

CHOP'CHOP Kit
BACON CÉSAR BACON CÉSAR

4.99

MÉLANGE DE SALADES CHOP CHOP KIT
DOLE
210-347 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
DOLE CHOP CHOP KIT SALAD MIX

RIO mare
Insalatissime

3.45

SALADE DE THON INSALATISSIME RIO MARE
190 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIO MARE INSALATISSIME TUNA SALAD

JUS OU COCKTAIL OCEAN SPRAY
1.77 L. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
OCEAN SPRAY JUICE OR COCKTAIL

3.99

Canneberges

Diète 10

PÂTES FRAÎCHES IRRESISTIBLES
350 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES FRESH PASTA

FETTUCÇINE

LINGUINE

3\$

DENTIFRICE SENSODYNE
75 100 ml. NIVEA NETTOYANT POUR LE CORPS 500 ml. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SENSODYNE TOOTHPASTE

4.74

SENSODYNE

NIVEA MEN
COOLKICK

SANDWICHS À LA TARTINADE
130-140 g. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SPREAD SANDWICHES

4.29

au choix

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.



boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

La qualité de notre boeuf en 5 points

- 1. fraîcheur**
Nos pièces de boeuf sont coupées ici chaque jour.
- 2. qualité**
Notre boeuf est sélectionné selon nos normes de qualité les plus élevées.
- 3. variété**
Plus de 100 coupes de boeuf offertes.
- 4. provenance**
Nos producteurs du Canada et des États-Unis sont choisis avec soin pour offrir la meilleure qualité.
- 5. savoir-faire**
Nos experts-bouchers assurent la qualité de notre boeuf chaque jour.

l'intérieur de ronde



3X vos points sur tout le boeuf coupé en magasin

coupe attendrie et très polyvalente

- très maigre
- abordable
- parfaite pour les marinades



BIFTECKS FRANÇAIS
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRENCH STYLE STEAKS
ECONOMIC PACK
22,02/kg
9.99 /lb



TRANCHE D'INTÉRIEUR DE RONDE À BRAISER
INSIDE ROUND SLICE FOR BRAISING
22,02/kg
9.99 /lb

CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON
À FONDUE, À BROCHETTE
FORMAT ÉCONOMIQUE
BOURGIGNON BEEF CUBES
ECONOMIC PACK
22,02/kg
9.99 /lb

la côte de boeuf



3X vos points sur tout le boeuf coupé en magasin

coupe savoureuse et juteuse

- idéale pour les amateurs de grill
- très tendre



RÔTI DE CÔTES DE BOEUF
CAT. "AA" OU SUPÉRIEURE
BIFTECK DE CÔTES
FORMAT ÉCONOMIQUE
RIB ROAST OR STEAK
ECONOMIC PACK

10% de rabais coupe cowboy



BIFTECK DE CÔTES
CAT. "AA" OU SUPÉRIEURE
RIB STEAK
13,21/kg

BIFTECK DE CÔTES COUPE COWBOY
CAT. "AA" OU SUPÉRIEURE
RIB STEAK COWBOY CUT
13,21/kg

le jarret de boeuf



3X vos points sur tout le boeuf coupé en magasin

coupe parfaite pour mijoter

- goûteuse
- tendre avec une cuisson lente



JARRET DE BOEUF
STYLE HAMBURG
DE THOR
THOR HAMMER STYLE
BEEF SHANK
13,21/kg

5.99 /lb



JARRET DE BOEUF
BEEF SHANK
13,21/kg

8.99 /lb

OS DE BOEUF À MOELLE CANDÉE
CANDIED MARROW BONE
11,00/kg
4.99 /lb

fraîcheur garantie viande

ou argent remis **+10%***

BOEUF HACHÉ MAIGRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK
15,41/kg
6.99 /lb

BIFTECK DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉE
COUPE EUROPÉENNE
BONELESS BOTTOM BLADE STEAK, EUROPEAN CUT
15,41/kg
6.99 /lb

EPAULE DE PORC DE PALETTE DÉOSSÉE
BONELESS PORK SHOULDER BLADE ROAST
11,00/kg
4.99 /lb

ROULE DE PORC-EN SAUMURE CUISINE GASPESIENNE
CUISINE GASPESIENNE SWEET PICKLED PORK ROLL
13,82/kg
8.99 /lb

PILONS DE POULET FRAIS
MIGES DE CUISSE DE POULET AVEC DOS
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS, ECONOMIC PACK
7,69/kg
3.49 /lb

POITRINE DE BOEUF ENTIÈRE
WHOLE BEEF BRISKET
13,21/kg
5.99 /lb

OS DE BOEUF À SOUPE
BEEF MARROW BONE
9,90/kg
4.49 /lb

metrogo!
par martin juneau

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

idée recette de **Martin Juneau**
cliquez ici

6 burgers
15.99

Smash burger
avec bacon fumé et fromage halloumi

Coupe Baseball
médaillons de surlonge de boeuf assaisonnés façon Caroline du Sud

16.99

Médailles de porc
enrobés de bacon avec épices BBQ Montréal

7.99

repas simplifié

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

PÂTES FARCIES IRRESISTIBLES
800 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES STUFFED PASTA

SAUCE POUR PÂTES D'SOLE MIO
500 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
D'SOLE MIO PASTA SAUCE

Pork Tenderloin
With natural seasoning

Filet de porc
Porc effiloché

FILET DE PORC MAPLE LEAF
FILET CANADIEN 400 g, CUISSES DE POULET ROTISSERIE CLASSIQUE 800 g, PORC EFFILOCHÉ 450 g, MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN

POULET AU BEURRE BUTTER CHICKEN
400g

BOULETTES SUÉDOISES GASTRONOMIQUES
515 g

BOULETTES SUÉDOISES GASTRONOMIQUES
515 g, BOULETTES ITALIENNES CUITES 700 g, PLAISIRS GASTRONOMIQUES SWEDISH MEATBALLS

* DÉTAILS EN MAGASIN

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%*

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4.99 /lb

DEMI-POITRINES DE POULET ASSAISONNÉES
SANS OS, SANS PEAU
FORMAT ÉCONOMIQUE
SEASONED HALF SKINLESS CHICKEN BREASTS
ECONOMIC PACK
11.00/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

7.99 /lb

HAUTS DE CUISSE DE POULET DÉOSSÉS
POITRINES DE POULET DÉOSSÉES
FORMAT ÉCONOMIQUE
SKINLESS CHICKEN THIGHS, ECONOMIC PACK
17.67/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4.99 /lb

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

à partir de

55 points

9.99 /lb

SOUVLAKIS DE BŒUF, DE POULET, DE PORC OU DE DINDE ASSAISONNÉS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, CHICKEN, PORK OR TURKEY SOUVLAKIS
À partir de 22.02/kg

25 points

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4.49 /lb

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

FAMILLE FONTAINE

16.99 /lb

CÔTELETTES DE VEAU DE GRAIN VIEILLI FAMILLE FONTAINE
FONTAINE FAMILY AGED GRAIN-FED VEAL CHOPS
37.46/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

30 points

5.49 /lb

SAUCISSES FRAÎCHES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH SAUSAGES, ECONOMIC PACK
12.10/kg

DECouvrez nos SAUCISSES Artisanales Faites par nos bouchers

mieux choisir mieux vivre

8.99

SIMILI-VIANDE À BASE DE PLANTES BEYOND BEEF
SURGÉLÉE, 340 g
BEYOND BEEF FROZEN PLANT-BASED MEAT SUBSTITUTE

7.99

LANIÈRES PANÉES À BASE DE PLANTES BEYOND CHICKEN
SURGÉLÉES, 226 g, SAUCISSES À BASE DE PLANTES 400 g
BEYOND CHICKEN FROZEN PLANT-BASED BREADED STRIPS

9.99

POINTES DE STEAK À BASE DE PLANTES BEYOND STEAK
SURGÉLÉES, 226 g
BEYOND STEAK FROZEN PLANT-BASED TIP STEAK

6.99

BURGERS À BASE DE PLANTES BEYOND BURGER
SURGÉLÉS, 226 g
BEYOND BURGER FROZEN PLANT-BASED BURGERS

à partir de

7.99 /lb

LANIÈRES DE BŒUF DE POULET, DE PORC OU DE DINDE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, CHICKEN, PORK OR TURKEY STRIPS
À partir de 17.61/kg

5.99 /lb

POULET DE GRAIN ENTIER BIOLOGIQUE MIEUX-ÊTRE
ENV. 1.8 kg
LIFE SMART ORGANIC GRAIN-FED WHOLE CHICKEN
13.21/kg

8.99 /lb

VIANDE FUMÉE STYLE MONTRÉAL
MONTRÉAL STYLE SMOKED MEAT
19.82/kg

6.99

POULET HACHÉ EXTRA MAIGRE MIEUX-ÊTRE
DINDE HACHÉE EXTRA MAIGRE, 450 g
LIFE SMART EXTRA LEAN GROUND CHICKEN

6.49

SAUCISSES ROMA
300-450 g, JUMBO 4725 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ROMA SAUSAGES

8.99

BACON LAFLEUR
LAFLEUR NATUREL, 375-500 g, PRÉCUIT 65-90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BACON

15.99

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES ST-HUBERT
625 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT COOKED PORK BACK RIBS

14.99

JAMBON FUMÉ NATUREL MAPLE LEAF
100 g, SCHNEIDERS 700 g, MÈRE MICHEL 800 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SMOKED HAM

13.99

SMOKED MEAT MONTRÉAL LESTERS
400 g
LESTERS MONTRÉAL SMOKED MEAT

12.99

prix membre

13.99

AILES DE POULET LA CAGE
SURGÉLÉES, PORTIONS DE POULET PANÉES, 550 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA CAGE FROZEN CHICKEN WINGS

gratuit

à l'achat des

ESCALOPETTES DE POULET FARCIES SANS ANTIBIOTIQUES PRIME MAPLE LEAF
SURGÉLÉES, 300 g, PORTIONS DE POULET PANÉES 560-700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF PRIME RAISED WITHOUT ANTIBIOTICS FROZEN STUFFED CHICKEN CUTLETS

ANNONCÉES À 14,99\$

Valeur de 7,99\$

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

**fraîcheur
garantie
fruits & légumes**

ou argent remis +10%*

20 points

3.99

FRAMBOISES
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g
RASPBERRIES

BIO 5.99

GROS ANANAS
TROPICAL GOLD
GR 5 OU
ANANAS DÉCORTIQUÉ
550 g
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE
OR CORDED PINEAPPLE

4.99

FRAISES
PRODUIT DES É.-U.
CSC No 1-054-E
STRAWBERRIES

4.99

GROS CANTALOUPE
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1, GR 9
LARGE CANTALOUPE

4.99 ch.

gros fruit

BIO au même prix GR 05

CITRON
GR 08
LEMON

99¢ ch.

gros fruit

BIO au même prix 3 un.

AVOCATS
SAC 5 un.
AVOCADOS

5.99

5 unités

gros fruit

BIO 2.49 654 g

15 points

4/5\$ GROS KIWIS
GR 27
LARGE KIWIS

1.99 CAROTTES COUPEES PELEES
PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1, 340 g
PEELED BABY CUT CARROTS

**nos champignons
jusqu'à 16 variétés en magasins**

saveur : douce, boisée et texture ferme.

dégustation : frit, grillé ou farci.



2/5\$
ou 2,99 l'unité

CHAMPIGNONS BLANCS
ENTIERS BIOLOGIQUES
PRODUIT DU CANADA, 227 g
ORGANIC WHOLE
WHITE MUSHROOMS

saveur : boisée avec un parfum doux et agréable.
dégustation : idéal avec des plats de viande, des soupes, des sauces ou comme garniture.



4.99

CHAMPIGNONS SHIITAKE
PRODUIT DU QUÉBEC, 125 g
SHIITAKE MUSHROOMS



2.69

CHAMPIGNONS CAFE BIO
PRODUIT DU CANADA, 227 g
ORGANIC CREMINI MUSHROOMS

saveur : douce et délicate qui s'intensifie à la cuisson.
dégustation : pré-tranché pour une cuisson facile. Excellent lorsqu'il est grillé, rôti ou sauté.



2.99

CHAMPIGNONS BLANCS TRANCHEES BIOLOGIQUES
PRODUIT DU CANADA, 227 g
ORGANIC SLICED WHITE MUSHROOMS



3.99

CHAMPIGNONS PLEUROTES BIOLOGIQUES
PRODUIT DU CANADA, 85 g
ORGANIC OYSTER MUSHROOMS

metrogo! préparées en magasin

jardinière



plus de 10 variétés en magasins

jardinière fromage



cobb



tomates, concombres et feta



bocconcini



fraises amandes



SALADES VARIÉES
300-700 g, VOR VARIETES
EN MAGASIN
ASSORTED SALADS

au choix
6.99

**fraîcheur
garantie
fruits & légumes**

ou argent remis +10%*



2 lb

1.99 **B10** **2.99**

CAROTTES OU BETTERAVES
PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 2 LB
CARROTS OR BEETS



20 points

2.99 **B10** **3.99**

TOMATES ROUGES DE SERRE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1 CR 39-64
HOTHOUSE RED TOMATOES
6.59/kg



1.69 **B10** **3.99**

RUTABAGAS
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1
TURNIPS 3.73/kg

CHOUX DE BRUXELLES
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1
BRUSSELS SPROUTS 8.80/kg



B10 au même prix

3.99 ch.

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



5 lb

3.99

POMMES DE TERRE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1 SAC 5 LB. VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POTATOES



2.69 ch.

COURONNE DE BROCOLI
PRODUIT DU QUÉBEC
BROCCOLI CROWN

produit d'ici savourez les produits d'ici



4.99 /lb

TOMATES HEIRLOOM
PRODUIT DU QUÉBEC
HEIRLOOM TOMATOES
11.00/kg



2/5\$ **B10** **2/6\$**

CONCOMBRES ANGLAIS SANS PEPINS
PRODUIT DU QUÉBEC
SEEDLESS ENGLISH CUCUMBERS



3.49

POIREAUX EN RONDELLES
PRODUIT DU QUÉBEC, 250 g
SLICED LEEKS



2.99 ch.

LAITUE ICEBERG
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1 CR 34
ICEBERG LETTUCE



3.99 **20 points**

AIL
PRODUIT DU QUÉBEC, 150 g
GARLIC



à partir de 3.99

JUS FRAIS HÉRITAGE 77
PRODUIT DU QUÉBEC, 1.75 L
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HERITAGE 77 FRESH JUICE

gratuit

ASSAISONNEMENT POUR TOFU EL-MA-MIA
25 (15 & 20) & 100 VARIÉTÉS EN MAGASIN
EL-MA-MIA TOFU SEASONING
Valeur de 6,49\$
VOR RÉDUCTION SUR RECEU DE Caisse

à l'achat de

TOFU SOYKEI
PRODUIT DU QUÉBEC, 350-500 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOYKEI TOFU

B10 au même prix

à partir de 2,99\$

fraîcheur garantie poisson

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

FRAÎCHEUR TRACÉABLE
DE LA PÊCHE À L'ARRETTE

fourchette bleue

8.99 /lb

FILETS DE SÉBASTE
ROCKFISH FILLETS
19.82/kg

produit d'ici

qualité tartare

DARNES DE THON
TUNA STEAKS
35.25/kg

15.99 /lb



COQUILLE AUX FRUITS DE MER-REPAS
SORGELÉES, 275 g
MEAL SCALLOP SHELL

7\$

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

ou argent remis **+10%***



PAVES DE SAUMON
ROTI DE SAUMON FILET
DE SAUMON ASSASSONNE
TOMATES DE SAUMON, VOR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
SAUMON PORTIONS
ECONOMIC PACK
39.66/kg

FORME ÉCONOMIQUE
17.99 /lb



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

FORME ÉCONOMIQUE
7.99 /lb



MEDAILLON DE PÉTONCLE
10-10 UN./LB
SCALLOP MEDALLION

1.89 ch.



CREVETTES MARINÉES À L'AIL
SORGELÉES, CUTES, PÉLÉES
DEVENIMÉS, AVEC CURE
MARRINATED GARLIC SHRIMP
13.56/lb

2.99 le 100 g



GROSSES CREVETTES AIL ET FINES HERBES
IRRÉSISTIBLES
SORGELÉES, NON CUTES,
AVEC CARAPACE, 340 g
IRRÉSISTIBLES LARGE SHRIMP GARLIC AND FINE HERBS

10.99



FILETS DE POISSON PANÉS BLUE WATER
SORGELÉES, 480-725 g
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLUE WATER BREADED FISH FILLETS

12.99



SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ
IRRÉSISTIBLES
SORGELÉ, TRANCHE, 130 g
IRRÉSISTIBLES SMOKED ATLANTIC SALMON

prix spécial
10.99
prix membre
9.99



CREVETTES POPCORN PANÉES
IRRÉSISTIBLES
SORGELÉES, CUTES, 700 g
IRRÉSISTIBLES BREADED POPCORN SHRIMP

prix spécial
15.99
prix membre
14.99

LifeSmart Mieux-être

FRAÎCHEUR TRACÉABLE
DE LA PÊCHE À L'ARRETTE

Sole

NATURALIA

Haddock Aiglefin

Tilapia

FILETS DE POISSON MIEUX-ÊTRE NATURALIA
SORGELÉES, 480 g
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA FISH FILLETS

à partir de 5.99
*Voir variétés en magasin

- produit de source responsable
- sans agents de conservation ajoutés
- non cuit, sans peau et sans arêtes

VOTRE FUMOIR

Poissons fumés
pour des arômes et une texture à la perfection

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

5.99 le 100 g

PÉPITES DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED SALMON NUGGETS
22.17/lb

5.99 le 100 g

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

5.99 le 100 g

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

3.49 le 100 g

le temps des huîtres c'est la vie

découvrez nos différentes saveurs d'huîtres

GARDER AU FROID 30° À 20° - 1° À 4° C

25 HUITRES DE FORME NORMALE

Sandhills Point

Zeus

MISTRAL

LES HUITRES

BeauSoleil

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

HUITRES VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN OYSTERS

recette d'huîtres gratinées façon César de Martin Juneau

*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**

ou argent remis +10%*

temps limité



Irresistibles

5.99

TARTE
454 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PIE



50¢
de chaque achat
sera remis à la recherche
sur le cancer du sein

MINI BEIGNES
228 g
MINI DONUTS

5.49



**à partir de
4.99**

FEUILLES DE PALMIER
477 g, CHAUSSONS 400-50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PALM LEAVES



**à partir de
5.99**

ROULES SUISSES
400 g, CARRES 400-450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SWISS ROLLS



**à partir de
4.79**

CROISSANTS
495 g, DANNOSES 400-50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CROISSANTS



7.99

TARTE À LA
CITROUILLE
600 g
PUMPKIN PIE

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**



10
CROISSANTS 100% BEURRE
10/57 g
100% BUTTER CROISSANTS
**tous les jours
5.99**



6
MUFFINS
600 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MUFFINS
**tous les jours
6.99**



12
BEIGNES
1078 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS
5.99



12
BISCUITS
BISCUITS DE CHOCOLAT-BONBONS, 13/31 g
COOKIES
5.99



420
MACARONS
420 g
MACARONS
8.99



12
ENGLISH MUFFINS
NATURE, 12 UN.
ENGLISH MUFFINS
5.29



5.99
5.49
CÂTEAU TRANCHÉ
430 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SLICED LOAF CAKE



**à partir de
2.99**
BAGUETTE FRANÇAISE
202 g, PAIN BELGE, ITALIEN 400-450 g,
PARISSEN 400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FRENCH BAGUETTE



3.99
PETITS PAINS
CALABRESE
4195 g, PORTUGAIS 4100 g
CALABRESE BUNS



2/6\$
ou 3,49\$
l'unité
BAGELS
452 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BAGELS
Voir réduction sur
recu de caisse

fraîcheur garantie
charcuterie,
fromages et
mets préparés

ou argent remis **+10%***

MORTADELLE
SAN DANIELE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SAN DANIELE MORTADELLA
13,96 \$/lb

2.99
le 100 g

POITRINE DE DINDE
FLAMINGO
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FLAMINGO
TURKEY BREAST
17,29 \$/lb

3.79
le 100 g

produit d'ici

SALAMI DE GENÈS
MASTRO
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MASTRO GENÈS SALAMI
18,10 \$/lb

3.99
le 100 g

PASTRAMI OEIL
DE RONDE LESTERS
BOEUF FUMÉ À L'ANCIENNE,
RÔTI DE BOEUF
LESTERS EYE OF ROUND PASTRAMI
18,10 \$/lb

3.99
le 100 g

Selection
1% MEAT PROTEIN
SMOKED TURKEY
BREAST
shaved-turkey
POITRINE DE
NOÛ FUMÉE
74 % DE PROTÉINES DE VIANDE

FAMILY FRIENDLY
400 g

Selection
1% MEAT PROTEIN
OLD FASHIONED
SMOKED HAM
shaved-ham
JAMBON FUMÉ
À L'ANCIENNE
74 % DE PROTÉINES DE VIANDE

FAMILY FRIENDLY
400 g

à partir de **9.99**

EMINÉ DE JAMBON OU POITRINE
DE DINDE SELECTION
JAMBON HACHÉ, 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHAVED HAM OR TURKEY BREAST

GASPÉSIE
300 g

TRIO
300 g

30 points

SIMILI POULET
TRANCHE GASPÉSIE
SALAMI, PEPPERONI, BOLOGNE
300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GASPÉSIE SLICED MOCK CHICKEN

5.49

TRIO DE CHARCUTERIES
EN TRANCHE SELECTION
SALAMI PEPPERONI JAMBON FUMÉ,
250 g
SELECTION SLICED DELI COLD CUTS TRIO

5.49

Selection
SAUCÉ-TRANCHE
PEPPERONI
305 g

produit d'ici

prix spécial **6.49**

prix membre **5.99**

PEPPERONI TRANCHE SELECTION
375 g
SELECTION SLICED PEPPERONI

produit d'ici

HUMMUS FONTAINE SANTÉ
SANTÉ, TREMPETTE, 250-200 g,
SAUCE À LAIL, 225 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FONTAINE SANTÉ HUMMUS

4.49

FROMAGE DE CHEVRE
IRRÉSISTIBLES
ARTISAN,
MIEUX-ÊTRE
103 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES ARTISAN
LIFE SMART
GOAT'S MILK CHEESE

30 points

5.99

FONDUE AUX
3 FROMAGES DE
LISLE-AUX-GRUES
125-200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LISLE-AUX-GRUES 3 CHEESE FONDUE

à partir de **7.99**

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

50 points

9.99

StHubert
SALADE ST-HUBERT
424 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT SALAD

à partir de **4.79**

produit d'ici

HALOUMI LE
BEDOUIN
NIGELIS, 200 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LE BEDOUIN HALOUMI

8.99

BALDERSON
CHEDDAR
CHEDDAR
VIÉILLE
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BALDERSON CHEDDAR CHEESE

à partir de **11.99**

**recette de
lasagne aux
légumes et aux
3 fromages**

cliquez ici

Valeur de **4,99\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

Tre Stelle
PARMIGIANO
REGGIANO
200 g
TRE STELLE
PARMIGIANO
REGGIANO CHEESE

11.49

Tre Stelle
deluxe
MOZZARELLA
340 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TRE STELLE MOZZARELLA CHEESE

9.99

gratuit

NOUILLES
À LASAGNE
PRÊTES-À-CUIRE
IRRÉSISTIBLES
300 g
IRRÉSISTIBLES READY TO
COOK LASAGNA NOODLES

à l'achat
de
FROMAGE RICOTTA TRE STELLE
425 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TRE STELLE RICOTTA CHEESE

ANNONCE
à **8,49\$**

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

**ou argent
remis +10%***



offrez-vous de la variété!



moi
j'accumule une tonne
de points

plus de
1600
points bonus
en circulaire

50
points

metrogo!

FORMAT
ÉCONOMIQUE

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

50
points

BAGUETTE CIABATTA
325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CIABATTA BAGUETTE

50
points

FROMAGE RAPE
SAPUTO
1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SAPUTO SHREDED CHEESE

50
points

BARRES GRANOLA
CHOCO MAX LEELERC
BROSURES DE CHOCOLAT, NUGABAR
BARRES NUGOGLI CHOCOLAT ET
CARAMEL, 630 g
LEELERC CHOCO MAX GRANOLA BARS

50
points

SIROP D'ÉRABLE ET
MÉLASSE GRANDMA
250 ml
GRANDMA MAPLE SYRUP AND
MOLASSES

50
points

PAPIER D'ALUMINIUM ALCAN
55-175' x
ALCAN ALUMINIUM PAPER

50
points

CREVETTES
BANG BANG
IRRÉSISTIBLES
340 g
IRRÉSISTIBLES BANG
BANG SHRIMP

50
points

TARTINADE DE
POULET ST-HUBERT
175 g
ST-HUBERT CHICKEN SPREAD

25
points

LAITUE OU MÉLANGE
AQUAVERTI
PRODUIT DU QUÉBEC, 125-140 g
AQUAVERTI LETTUCE OR MIX

25
points

BOISSON SELECTION
2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION DRINK

25
points

BOUILLON À FONDUE
PETE AUTHENTIQUE
1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PETE AUTHENTIQUE FONDUE BROTH

25
points

MOULES À GÂTEAU
REYNOLDS
BLANCHES 50 ml
REYNOLDS BAKING CUPS

25
points

SAUCISSES
NATURELLES
MAPLE LEAF
PORC À DÉJEUNER, CUITES, 300 g
MAPLE LEAF NATURAL SAUSAGES

25
points

GALETTES DE POMMES DE
TERRE CAVENDISH
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAVENDISH FROZEN HASH BROWN PATTIES

**fraîcheur
garantie
produits réfrigérés**

ou argent remis +10%*



4.99 COLORANT À CAFÉ
COFFEE MATE
820-940 ml. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
COFFEE MATE COFFEE WHITENER



3.99 CRÈME LACTANTIA,
SEALTEST,
QUÉBON ULTRA CRÈME
5.1% M.G., 15.1% M.G., 18.1% M.G., 25.1% M.G.
237 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LACTANTIA, SEALTEST, QUÉBON
ULTRACREAM CREAM



2.99 LAIT AU CHOCOLAT
QUÉBON, SEALTEST,
BEATRICE
MARBEL, 1 L. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
QUÉBON, SEALTEST, BEATRICE
CHOCOLATE MILK



4.49 BOISSON RÉFRIGÉRÉE
SO NICE
1.75 L. EARTH'S OWN BOISSON À
L'AVOINE, AMANDES, 1.75 L. 89 L.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SO NICE REFRIGERATED DRINK



7.99 FROMAGE
LA VACHE QUI RIT
400 g. BARRIÈRE NON-FRIGORIFIÉE
240 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
THE LAUGHING COW CHEESE



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



4.59 DEUFS BLANCS
SELECTION
NUTRI, BURNBRAE, CALIBRE
EXTRA GRAND, NUTRI, MAYFLOWER
DEUFS BRUNS, CALIBRE GRAND,
DOUZ.
SELECTION WHITE EGGS



4.99 YOGOURT ASTRO
ORIGINAL
1270 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ASTRO ORIGINAL YOGURT



5.99 BÂTONNETS
DE FROMAGE
AMOOZA!
TWISTS
230 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
AMOOZA TWISTS
CHEESE STICKS



5.49 FROMAGE EN
FRANCHES SELECTION
210-230 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SLICED CHEESE



5.99 BEURRE PRÉSIDENT
LACTANTIA NON SÂLE SANS LACTOSE,
250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRÉSIDENT BUTTER

organisez vos journées



4.49 LÉGUMES
ARCTIC
GARDENS
SURGÈLES,
425 g. 4 kg.
VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ARCTIC GARDENS
VEGETABLES



5.99 CRÈME
GLACÉE
COATICOOK
GOURMET, 1.5 L.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
COATICOOK ICE
CREAM



6.99 SAUCE
POUR PÂTES
STEFANO FAITA
835 ml. 1.5 L.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
STEFANO FAITA
PASTA SAUCE



2.99 TOMATES PASTENE
750 ml. GATTUSO SAUCE À PIZZA
300 g. LASAGNE 300 ml.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PASTENE TOMATOES



3.49 BARRES NUTRI GRAIN
KELLOGG'S
215 g. SPECIAL K 120 g. & CARBES AUX
RICE KRISPIES 170 g. & POP TARTS
304 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S NUTRI GRAIN BARS



4.99 TISANES TWININGS
THE EN SACHETS, 20 UN., NESCAFÉ
CAFÉ INSTANTANÉ 15 g. VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
TWININGS HERBAL TEA



2/8\$ PAINS À
HOT-DOG OU
À HAMBURGER
POM
4 UN., VILLAGEO 3 UN.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM HOT DOG
OR HAMBURGER BUNS
Voir réduction sur
recu de caisse
ou à 99
l'unité



1.99 LÉGUMES
GEANT
VERT,
LE SIEUR,
DEL
MONTE
340-380 ml.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
GREEN GEANT,
LE SIEUR,
DEL MONTE,
VEGETABLES



5.79 BEURRE
D'ARACHIDE
SELECTION
1 kg. MEUR-ÈRE
BIOLONGUE 300 g.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION
PEANUT BUTTER



5.49 CÉRÉALES BIOLOGIQUES
NATURE'S PATH
204-275 g. TARTIÈTTES 302 g.
& ENVOIR 305 g. & OÛVE CRUNCH
325 g. PRANA GRANOLA 300 g.
& ST-OLAF FOUR TARTIÈTTES 225 ml.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S PATH ORGANIC CEREAL



3.99 SAUMON ROSE
CLOVER LEAF
150-213 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
CLOVER LEAF PINK SALMON



2.99 TORTILLAS OLD EL PASO
840-934 g. COQUELLES TACOS 125-153 g.
MARICHOTS SAUTÉS 200 ml. BIZ
MEXICAIN 215 g. ENSEMBLE TACO
94-105 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLD EL PASO TORTILLAS



5.49 CAPSULES DE CAFÉ
CAFÉ AGGA
10 UN., VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
AGGA COFFEE COFFEE CAPSULES



4.99 CAPSULES EN ALUMINIUM
ALUMINIUM CAPSULES
prix spécial
prix membre



5.49 ARACHIDES
SELECTION
700-800 g.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION PEANUTS
30 points



6.49 BOISSON GAZEUSE
SELECTION
CANISTES CONSIGNÉES
12/355 ml. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SOFT DRINK

pour l'halloween

jusqu'à épuisement des stocks



24⁹⁹ CITROUILLES CHOCOLATÉES SELECTION 100 g
SELECTION CHOCOLATE PUMPKINS



12⁹⁹ CROUSTILLES PRINGLES 327 g
PRINGLES POTATO CHIPS

FRIANDISES CHOCOLATÉES CADBURY, MARS, NESTLÉ 35-40 g. MACKINTOSH'S TOFFEE CREMEUR 45 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CADBURY, MARS, NESTLÉ CHOCOLATE TREATS

99¢ 10 points **MILK**



64⁹⁹ OEUF CHOCOLATE KINDER SURPRISE 100 g
KINDER SURPRISE CHOCOLATE EGG



6⁹⁹ ROULEAUX DE BONBONS ROCKETS 300 g
ROCKETS CANDY ROLLS

FRIANDISES CHOCOLATÉES NESTLÉ ASSORTIMENT 377 g
NESTLÉ CHOCOLATE TREATS

16⁹⁹



54⁹⁹ 30 points NOIX OU FRUITS ENROBÉS DE CHOCOLAT IRRESISTIBLES 300 g
IRRESISTIBLES CHOCOLATE COATED NUTS OR FRUITS



7⁹⁹ TIRE STE-CATHERINE GRANDMA 400 g
GRANDMA STE-CATHERINE KISSES



16⁹⁹ FRIANDISES CHOCOLATÉES CADBURY RÉGALS ÉCLAIR 1 kg
CADBURY CHOCOLATE TREATS



16⁹⁹ BONBONS MAYNARDS RÉGALS ÉCLAIR 1 kg
MAYNARDS CANDIES



3⁹⁹ CHOCOLAT RITTER SPORT 100 g
BITTER SPORT CHOCOLATE



9⁹⁹ FRIANDISES CHOCOLATÉES KIT KAT NESTLÉ 328 g
NESTLÉ KIT KAT CHOCOLATE TREATS

CROUSTILLES SELECTION 326 g
SELECTION POTATO CHIPS

6⁹⁹



ménage d'automne

DÉTARGEANT POUR LA VAISSELLE DAWN PLATINUM ULTRA 825-982 ml. EZ-SQUEEZE 535-650 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAWN PLATINUM DISHES DETERGENT



4⁹⁹

NETTOYANT POUR SURFACE DE CUISSON CERAMA BRYTE 424-424 ml. TAMPON NETTOYANT 1 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CERAMA BRYTE COOKTOP CLEANER



5⁹⁹



55 points

PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION 30 ROULEAUX MEGA. LÉSSIE-TOUT DE PAPIER 12 ROULEAUX. PAPIERS MOUCHOUERS 1212S. SELECTION BATHROOM TISSUE

11⁹⁹



NETTOYANT DE SALLE DE BAIN SCRUBBING BUBBLES TOUT USAGE 548-950 ml. 567 g. POUR COUVERTE 6 un. FANTASTIK NETTOYANT TOUT USAGE 650 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SCRUBBING BUBBLES BATHROOM CLEANER

5⁹⁹

NETTOYANT TOUT USAGE PINE-SOL 1.4 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PINE-SOL ALL PURPOSE CLEANER



25 points

4⁹⁹



4⁹⁹ CHANDELLE GLADE 1 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GLADE CANDLE

TROUSSE DE DÉPART SWIFFER DUSTERS 1 un. SWIFFER DUSTERS STARTER KIT



18⁹⁹



TROUSSE DE PLUMEAUX SWIFFER NON PROPRIÉTÉS 5 un. FEUILLES DE RECHARGE POUR BALAI 16 un. SWIFFER DUSTER KIT

74⁹⁹



DÉTARGEANT POUR LA LESSIVE TIDE PODS 20 un. BUNNY ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 546 ml. 1.5 L. BOUNCE 120 un. GAIN 1.2 L. 120 un. FLINGO 96 un. DÉTARGEANT POUR LA LESSIVE 1.2 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. TIDE PODS LAUNDRY DETERGENT

7⁹⁹



DÉTACHANT POUR LA LESSIVE OXI CLEAN 103-330 ml. 680-750 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. OXI CLEAN LAUNDRY STAIN REMOVER

7⁹⁹



LAVE-GLACE SELECTION LIQUIDE 40% 3.78 L. SELECTION WINDSHIELD WASHER. **4/15⁹⁹** ou 4,99 l'unité. À PRIX MULTIPLE D'ENTRÉPÔT



SACS COMPOSTABLES SELECTION, ECO 20 un. SACS EN PAPIER POUR RÉSIDUS DE JARDIN 1 un. SACS À DROURES 25-30 un. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. SELECTION, ECO COMPOSTABLE BAGS

54⁹⁹



EAU DE JAVEL SELECTION NE PROTÈGE-FIBRES 2.4 L. SELECTION LIQUID BLEACH

34⁹⁹

multipliez vos économies

BISCUITS TRADITION LECLERC
255-290 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC TRADITION COOKIES

2/6\$

TRADITION 1905

produit d'ici

BARRES VAL NATURE
140-210 g. FIBRE 1.55 g. NETTY CRACKER. PROTÉINATIONS. COLLAGÈNE AOX. FROITS 2.55 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE VALLEY BARS

2/7\$

VAL NATURE
SUCRÉES SALEES
CHOCOLAT NOIR + NOIX

CRAQUELINS GOLDFISH PEPPERIDGE FARM
150-217 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PEPPERIDGE FARM GOLDFISH CRACKERS

2/6\$ **30** points à l'achat de 2

CROUSTILLES LAY'S
220-225 g. POPPABLES 100 g. BAKED 177 g. Fritos CROUSTILLES DE MAÏS 340 g. ROLA GOLD ANISE CROÛTE 190-210 g. SUN CRIPS 105 g. CNETOS 102 g. DORITOS 145 g. BAD MONKEY MAÏS SOUFFLÉ 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAY'S POTATO CHIPS

2/7\$

FORMAI FÊTE

PRINGLES

CROUSTILLES DE LÉGUMES VIVA
140-150 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YUM YUM VIVA VEGGIE CHIPS

2/8\$

produit d'ici

JUS DE TOMATE HEINZ
540 ml
HEINZ TOMATO JUICE

2/5\$

LAIT DE COCO HAIKU
390 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HAIKU COCONUT MILK

2/5\$

V8

COCKTAIL DE LÉGUMES V8
575 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
V8 VEGETABLE COCKTAIL

2/6\$

OLD EL PASO TACO

ASSAISONNEMENT OLD EL PASO
28 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLD EL PASO SEASONING

2/3\$

DINER IRRESISTIBLES
SURGÈLE, 255-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES DINNER

2/7\$

VEGGIE CRISPS
300 g
VEGGIE CRISPS DARE
100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE CRISPS CRACKERS

30 points à l'achat de 2

2/6\$

EAU VITAMINÉE GLACEAU
550 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLACEAU VITAMIN WATER

3/7\$

LE DIMANCHE 20 OCTOBRE **JOURNÉE NATIONALE DE L'ÉRABLE**

SIROP D'ÉRABLE IRRESISTIBLES
540 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES MAPLE SYRUP

9.49

BEURRE D'ÉRABLE IRRESISTIBLES
200 g
IRRESISTIBLES MAPLE BUTTER

45 points **8.49**

BISCUITS IRRESISTIBLES
200-300 g. SÉLECTION 625-800 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES COOKIES

3.99

FEUILLE D'ÉRABLE

SUCRE D'ÉRABLE IRRESISTIBLES
170-220 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES MAPLE SUGAR

6.99

EAU D'ÉRABLE MAPLE 3
1 L
MAPLE 3 MAPLE WATER

3.99

MAPLE 3

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

5.99

KREMA
650 g
YOGURT GREC KREMA OLYMPIC
650 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMPIC KREMA GREEK YOGURT

3.69

SAUCE B.B.Q. IRRESISTIBLES
VINAGRETTE, 350 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES B.B.Q. SAUCE

3.99

popote d'automne

NOIX DE COCO SÉLECTION
AMANDES, PACANES, NOIX DE CREMABLE. PISCHONS, 80-250 g. MAPA DATES SÈCHES. GENYVAUTES 500 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SÉLECTION COCONUT

à partir de 1.99

Jaffa DATES

Tenderflake
200-250 g. SÉLECTION 625-800 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TENDERFLAKE PIE SHELLS

3.49

CRÔTES À TARTE TENDERFLAKE
SURGÈLES, 255-350 g. PÂTE FEUILLETÉE 307 g. V.O. 40-VENT 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TENDERFLAKE PIE SHELLS

3.49

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

3.49

gratuit

PÉPITES DE CHOCOLAT SÉLECTION
250-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SÉLECTION CHOCOLATE CHIPS

Valeur de 3,49\$
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE Caisse

à l'achat de deux
SAINDOUX TENDERFLAKE
454 g
TENDERFLAKE PURE LARD

2.99

SUCRE BLANC GRANULÉ REDPATH
2 kg. CASONADE 7 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REDPATH GRANULATED WHITE SUGAR

7.99

MIEL LE MIEL D'ÉMILIE
500 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LE MIEL D'ÉMILIE HONEY

produit d'ici

ET VOUS POURRIZ

DÉBALLEZ LE CONFORT DU 4^e QUART

Reese's

GAGNER

UNE EXPÉRIENCE POUR 2 PERSONNES DANS LES COULISSES DE LA NBA

DES DOUZAINES DE TROUSSES CONFORT DE REESE'S ET DE LA NBA

Chocolat officiel de la NBA

C'EST NOUVEAU! chez nous

Reese's NOUGAT

Reese's

Barres formates standards de Hershey, saveurs variées (42 - 58 g)

99¢

Reese's minis

Reese's BAR BARRE

Barres familiales de Hershey, saveurs variées (90 - 120 g)

Chocolats emballés de Hershey, saveurs variées (160 - 230 g)

549\$

329\$

produit d'ici

eska®

EAU DE SOURCE GAZEIFIEE ESKA 1L ESKA CARBONATED SPRING WATER

99¢

EAU DE SOURCE ESKA 4L ESKA SPRING WATER

199

EAU DE SOURCE ESKA 24 x 500 ml ESKA SPRING WATER

499

Votre dose quotidienne de mmm!

3/5 \$

Les thés glacés NESTEA^{MD}, Boissons Fruitopia^{MD} et Minute Maid^{MD} concentrés congelés de 295 mL

2/550 \$

Les boissons Minute Maid^{MD} en bouteille de 1,54 L

399 \$

Les thés glacés NESTEA^{MD} et Minute Maid^{MD} en emballage de 10x200 mL

* Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valide dans les établissements participants pour une durée limitée. Selon la disponibilité, jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Le détaillant peut vendre à un prix inférieur. Tous les produits doivent être achetés lors d'un même achat. Le prix courant s'applique à l'achat d'un seul produit.

Les marques de commerce indiquées appartiennent à leur propriétaire respectif.

GRIGNOTER & JOUER

LORS DE VOTRE PROCHAINE SOIRÉE DE JEUX EN FAMILLE

499

ORVILLE REDENBACHER®
6 - 8 PK OU GRAINS DE MAÏS SOUFFLÉ
tailles sélectionnées
variétés sélectionnées

1299

POGO®
8 - 10 PK SURGELÉ
600 g - 750 g

GAGNER UN ENSEMBLE DE PRIX NINTENDO SWITCH®

1 RUCON KOME REQUIS. Ouvert aux résidents légaux du Canada ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence du 2 septembre 2024 à midi HE au 31 décembre 2024 à 15h30 min PT (HE). Visitez www.ordpogo.ca ou utilisez un code QR en participant à nos concours. Dans votre magasin, vous devez acheter un code QR valide (pour Orville Redenbacher® ou POGO) admissible. Il y a une limite maximale (2) par habitation. (Chaque implication en - prix habituel) - à gagner pendant le concours. Chaque prix habituel comprend : (1) console Nintendo Switch™ - Modèle OLED, et (2) code de téléchargement pour un jeu Nintendo Switch™ (personne par le consommateur) et un abonnement d'un (1) an de plus à la Nintendo Switch Online™. (Veuillez consulter les détails supplémentaires de 161 005 4283). Les chances de gagner un prix habituel dépendent du nombre d'implications valides reçues au moment des tirages au sort. Le nombre de prix offerts diminue au fur et à mesure qu'ils sont révélés et réclamés. Répondez à une question d'habitude mathématique rapide. Des conditions et restrictions s'appliquent. Pour participer ou pour consulter le règlement complet du concours, visitez www.ordpogo.ca. Le prix peut ne pas être exactement comme indiqué dans le matériel de concours. Nintendo n'est pas un commanditaire, ni commanditaire ou administrateur de ce concours. Nintendo n'est pas propriétaire de Nintendo.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du 1^{er} septembre 2014 à 31 août 2015. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par des marques similaires. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler de l'utilisation de ces pages par les employés par les différents annonceurs et fournisseurs de produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture et les modalités de participation. L'offre peut faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins Metro Plus (valeur de 4\$). Visitez programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro. Les points sont attribués sur les produits frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez achetés chez Metro, nous vous remercions de votre fidélité (taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. Le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme à tout moment. L'offre ne s'applique pas sur les produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est de 4\$.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from 1st September 2014 to 31 August 2015. If possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand. Photos are for illustrative 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 use of these pages by the employees of the various advertisers and product suppliers. Please consult your retailer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may not be available. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the following: products participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points. Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating products on metro.ca or in store), we will refund the purchase price (taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with the receipt. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other products (for example, milk). Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.

du jeudi 17 octobre au mercredi 23 octobre 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Les produits sont remplacés par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux détaillants. Tous les visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins et typographies sont réservés à l'usage de Metro. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent ne pas s'appliquer. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points. *Valable dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) de la fraîcheur d'un produit, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes). La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit en magasin en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments, les produits pharmaceutiques et les produits réglementés par la loi (par exemple, le lait). Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

Thursday, October 17th to Wednesday, October 23rd, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is not possible to purchase the same brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims responsibility for the photos, logos, designs and typography used by the various advertisers and product suppliers. See your grocery store for details. Points may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply to the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at Metro Inc. (S4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus. For fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes) plus 10% of the price paid for the product (including taxes). The product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be made with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. Pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law are excluded.