



388 /lb
FRESH
 Fresh Pork Back Ribs Value Pack or Pork Tenderloin Value Pack 8.55kg
 Côtes de dos de porc fraîches en emballage économique ou Filet de porc en emballage économique 8.55kg



244 ea.
FRESH
 Raspberries 170g PRODUCT OF U.S.A. OR MEXICO
 Framboises 170g PRODUIT DE SE-UI OU DU MEXIQUE



500 ea.
Front Street Bakery
 Homestyle Gourmet Cookies
 PÂTES DE 340-450g, SÉLECTIONNÉES
 Biscuits gourmet Front Street Bakery de style maison
 450g DE 340-475g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



377 ea.
Irresistibles Frozen Fruit
 SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
 Fruits Irresistibles surgelés
 FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



799 ea.
SAVE \$3.00
 Cadbury, Maynard Candy's
 501-550g
 SÉLECTIONNÉES
 WHILE QUANTITIES LAST
 Bombs Cadbury, Maynard
 501-550g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
 TANT QU'IL Y EN AURA



799 ea.
 Nestlé 50's or Skittle 45's Chocolate Bars
 485-554g
 SÉLECTIONNÉES
 WHILE QUANTITIES LAST
 Tablettes Nestlé en emb. de 50
 Skittle en emb. de 45
 Tablettes de chocolat
 485-554g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
 TANT QU'IL Y EN AURA



799 ea.
FRESH 2 GO
 Fresh 2 Go BBQ Half Chicken 450g
 Demi-poulet barbecue
 Fresh 2 Go 450g



688 ea.
SWISS CHALET
CHICKEN POULET
St-Hubert
MONTANA'S
 BBQ & BAR
 Swiss Chalet, St-Hubert or Montana's Meat Pies
 FROZEN 800-800g, SÉLECTIONNÉES
 Pâtés à la viande Swiss Chalet, St-Hubert ou Montana's
 SURGÉLÉS, 800-800g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



699 /lb or ea.
FRESH
 Fresh Tilapia Fillets, Value Pack
 MIN 900g & 950g, 1.55/100g OR
 Selection IQF Salmon Fillets
 567g & 6.99/EA.
 FROZEN
 Filets frais de tilapia, en emballage économique
 MIN 900g & 950g, 1.55/100g OR
 Filets de saumon surgelés individuellement Selection
 567g & 6.99/CH.
 SURGÉLÉS



2 for 14.00
mix & match
 California Rolls, Vegetarian or Spicy Sushi 200-230g
 SÉLECTIONNÉES, SÉLECTIONNÉS
 Rouleaux californiens, sushis végétariens ou épicés
 200-230g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, MAGASINS SÉLECTIONNÉS



999 ea.
FRONT STREET BAKERY
 Mini Gourmet Cakes 270-350g
 SÉLECTIONNÉES
 Mini gâteaux Gourmet Front Street Bakery
 270-350g
 VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



1299 ea.
OVER 3 LBS OF FRUIT
made in my metro m.
 Store Made Party Size Deluxe Fruit Salad
 1534g
 Salade de fruits de luxe en format festif préparée en magasin
 1534g




3 for 25.00 or 8.99 ea.
mix & match
 Market Bunches
 ASSORTED COLOURS AND VARIETIES
 Bouquets du marché
 VARIÉTÉ DE COULEURS ET ASSORTIMENTS VARIÉS

metro



2⁹⁹ /100 g

Cuddy, Lilydale or Selection Turkey Breast
SELECTED VARIETIES. SEE PACK FOR DETAILS
Poitrine de dinde Cuddy, Lilydale ou Selection
VARIETES SELECTIONNEES. TRANCHEZ AU COMPTEUR. 13.50%
PARMIERANO REGIONAL



4⁹⁹ /lb

EXTRA LEAN
GROUND IN-STORE DAILY
Extra Lean Ground Beef Value Pack
11.00kg
Boeuf haché extra maigre
en emballage économique
11.00kg



12⁹⁹ /lb

Parmigiano Reggiano Aged 24 Months
DELICIOUS. 2.80/100g. PRICES AS MARKED
IN-STORE GRATED. 3.49/100g
Parmigiano Reggiano vieillit 24 mois
COUTÉ AU COMPTEUR. 2.80/100g & PRICES AS MARKED
IN-STORE GRATED. 3.49/100g



5⁹⁹ /lb

CUT BY OUR BUTCHER
RED GRILL
Beef Grill Boneless Stewing Beef Cubes Value Pack
13.2kg
Boeuf Grill Rouge déossé
en emballage économique de cubes à ragoût
13.2kg



1⁹⁹ /lb or ea.

Foodland ONTARIO
Large Honeycrisp Apples
PRODUCT OF ONTARIO, CANADA EXTRA DE FANTASIE. 1.99/lb. 4.29/kg
Sunset Angel Sweet or Wild Wonders Tomatoes 201g
PRODUCT OF ONTARIO, 1.99 EA.
Grosses pommes Honeycrisp
PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA EXTRA DE FANTASIE. 1.99/lb. 4.29/kg
Tomates Angel Sweet ou Wild Wonders Sunset 201g
PRODUIT DE L'ONTARIO, 1.99 EA.



2 for 6⁰⁰

Demoster's Bagels, Thomas English Muffins
Selection 10" Tortillas or Country Harvest Breads
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES. ON 3 EA.
Bagels Demoster's, muffins anglais Thomas
Tortillas de 10 po Selection ou pain Country Harvest
FORMATS SELECTIONNES, VARIETES SELECTIONNEES. ON 3 EA.



9⁹⁹ /lb or ea.

Foodland ONTARIO
Fresh Rainbow Trout Fillets Value Pack
MIN 900g & 9.99/lb. 2.20/100g
Irresistibles Pacific White
Cooked Shrimp Ring 312g & 9.99 EA. FROZEN
Filets Frais de truite arc-en-ciel,
en emballage économique
MIN. 900g & 9.99/lb. 2.20/100g
Couronne Irresistibles
de crevettes blanches
du Pacifique cuites
312g & 9.99 EA. SURGÉLÉES



3⁴⁴ ea.

JUMBO
Foodland ONTARIO
Jumbo Pumpkins
PRODUCT OF ONTARIO
Citrouilles géantes
PRODUIT DE L'ONTARIO



4⁹⁹ ea.

Jordans, Nature's Path, Chex or Kashi Cereal or Life Smart Organic Fruit
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Céréales Jordans, Nature's Path, Chex or Kashi ou
Fruits biologiques Mieux-être
FORMATS SELECTIONNES, VARIETES SELECTIONNEES



3⁴⁹ ea.

Silk Refrigerated Beverages,
Irresistibles Orange Juice or
Oikos Greek Yogurt
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES
Boissons réfrigérées
Silk, jus d'orange
Irresistibles ou
yogourt grec Oikos
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES



5⁷⁷ ea.

Cracker Barrel Bars or
Shredded Cheese
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Barres de fromage ou
fromage râpé Cracker Barrel
FORMATS SELECTIONNES, VARIETES SELECTIONNEES



5⁹⁹ ea.

SAVE \$2.00
Hellmann's Mayonnaise 710-890 ml EA
Frank's Sauce 425 ml
SELECTED VARIETIES
Mayonnaise Hellmann's 710-890 ml EA
Sauce Frank's 425 ml
VARIETES SELECTIONNEES



4⁹⁹ ea.

Nutralia
EGG WHITES
FREE RUN POULES
LIBRETES
Life Smart
Eggs 12 un. OR
Liquid
Egg White 1kg
SELECTED VARIETIES
Oeufs
Mieux-être 12 un. OR
Blancs d'oeufs
liquides 1kg
VARIETES SELECTIONNEES



3⁴⁹ ea.

PARLOUR
Minis
PARLOUR
Vanilla
Nestle
ParLOUR Frozen Dessert or Novelties
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Dessert surgelés ou friandises ParLOUR
FORMATS SELECTIONNES, VARIETES SELECTIONNEES



4⁹⁹ ea.

SAVE UP TO \$7.00
Cashmere Bathroom Tissue or
Sponge Paper Towel 2-8 un.
SELECTED VARIETIES
Papier hygiénique Cashmere ou
Essuie-tout Sponge 2-8 un.
VARIETES SELECTIONNEES



2⁹⁹ ea.

MR. SUB '68
Bull's Eye BBQ Sauce 425 ml
Diana Sauce 375 ml, 500 ml
Kraft Dressing 425 ml OR
Mr. Sub Sauce 375 ml
SELECTED VARIETIES
Sauce barbecue Bull's Eye 425 ml
Sauce Diana 375 ml, 500 ml
Vinaigrette Kraft 425 ml OR
Sauce Mr. Sub 375 ml
VARIETES SELECTIONNEES



3⁷⁷ ea.

Coca-Cola, Canada Dry or Pepsi Soft Drinks
6 x 710 ml, SELECTED VARIETIES
Boissons gazeuses Coca-Cola, Canada Dry ou
Pepsi
6 x 710 ml, VARIETES SELECTIONNEES

\$ New Lower Prices



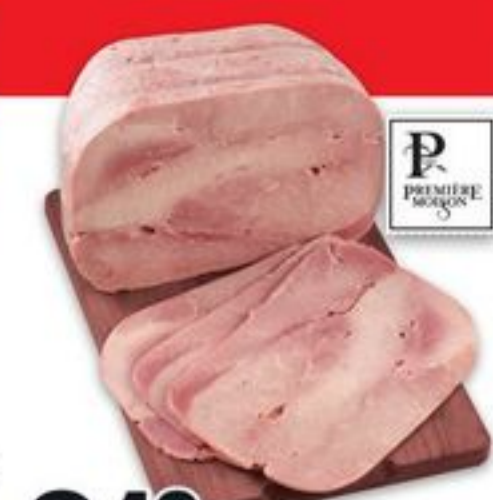
4.99 /lb
Store Made Sausages Value Pack
SELECTED VARIETIES
11,000/kg
Saucisses préparées en magasin en emballage économique
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
11,000/kg



7.99 ea.
Kicking Horse Organic Ground Coffee
304g
SELECTED VARIETIES
Café Kicking Horse biologique moulu
284g
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7.99 ea.
Waterview Market Shrimp with Sauce
454g
Irresistibles Shrimp Appetizers
240-340g FROZEN, SELECTED VARIETIES
Crevettes en sauce
Waterview Market 454g
Hors-d'œuvre aux crevettes Irresistibles
240-340g SURGÈLES, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2.49 /100g
Première Moisson White Ham
SELISSEZ 10,29lb
Jambon blanc Première Moisson
FRANÇÉ 0,29lb

2 for 7.00
Lactantia Margarine, Cream Cheese or Black Diamond Sliced Cheese
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES, OR 3.99EA.
Margarine, fromage à la crème
Black Diamond en tranches
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
OU 3,99CH



4.99 ea.
Lactantia PureFilter Milk
1.5L, SELECTED VARIETIES
Lait PurFilter Lactantia
1.5L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5.49 ea.
Natrel Organic or Lactose Free Butter or Coffee Creamer
250g, 1L, SELECTED VARIETIES
Beurre biologique ou sans lactose ou crème à café Natrel
250g, 1L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



6.99 ea.
iögo Multi Yogourt
16 X 100g, SELECTED VARIETIES
iögo Multi Yogourt
16 X 100g, SELECTED VARIETIES



4.99 ea.
Eskal Natural Spring Water
24 X 500ml
Eau de source naturelle Eskal
24 X 500ml



6.99 ea.
Del Monte Refrigerated Juice
2.5L, SELECTED VARIETIES
Jus réfrigérés Del Monte
2.5L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3.99 ea.
Kellogg's Nutri-Grain Cereal Bars, Special K Cereal Bar or Pop-Tarts
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Barres de céréales Nutri-Grain
Kellogg's, barre de céréales Special K ou Pop-Tarts
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 4.00
Perrier, Maison Perrier, San Pellegrino Sparkling Water or Essentia Alkaline Water
1L, SELECTED VARIETIES, OR 2.09EA.
Eau pétillante Perrier, Maison Perrier, San Pellegrino ou eau alcaline Essentia
1L, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 2,09CH



2.54 L 4.99 ea.
Mott's Clamato Cocktail 2.54L
SELECTED VARIETIES
Cocktail Clamato Mott's 2.54L
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3.49 ea.
Doritos, Cheetos or Sun Chips
MINIS CANISTER SNACKS
102-145g, SELECTED VARIETIES
Collations Doritos, Cheetos ou Sun Chips en mini boîte
102-145g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 9.00
Nestlé, Cadbury, Maynard or Dare Chocolates
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Chocolats Nestlé, Cadbury, Maynard ou Dare
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 8.50
Munchies, Sun Chips, Rold Gold Pretzels, Sun Chips Multigrain Chips or Munchies Snacks
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 4.29EA.
Bretzels Rold Gold, croustilles multigrains Sun Chips ou collations Munchies
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,29CH



2 for 7.50
Stacy's Pita Chips or Takis Tortilla Chips
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 4.79EA.
Croustilles de pitas Stacy's ou croustilles de tortillas Takis
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,79CH



2 for 7.00
Christie Cookies or Crackers
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES, OR 4.09EA.
Biscuits ou craquelins Christie
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES, OU 4,09CH



5.99 ea.
Dr. Oetker Ristorante or Casa Di Mama Pizza
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Pizza Ristorante ou Casa Di Mama Dr. Oetker
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



5.99 ea.
Amy's Frozen Meals
240-284g, SELECTED VARIETIES
Repas surgelés Amy's
240-284g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

5.99 ea.
Notco Frozen Meals
206-340g, SELECTED VARIETIES
Repas surgelés Notco
206-340g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



20% off
Native or CeraVe Personal Care
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Soins personnels Native ou CeraVe
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



2 for 7.50
Ziploc Freezer, Sandwich Bags or Selection Garbage Bags
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Sacs Ziploc à congélation, à sandwich ou sacs à ordures Selection
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7.99 ea.
Tide or Gain Laundry Detergent, Downy or Bounce Softener, Cascade Dish Detergent, Charmin Bathroom Tissue or Bounty Paper Towel
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES
Détergent Tide ou Gain pour la lessive, assouplissant Bounce ou Downy, détergent pour la vaisselle Cascade, papier hygiénique Charmin ou essuie-tout Bounty
FORMATS SÉLECTIONNÉS, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES

my
metro

HALLOWEEN TRICK-OR-TREAT.

Come trick-or-treat with us
in-store on Saturday, October 26th,
from 10am to 4pm.

Bring your costumes and bags!



Learn more

Farm Fresh Produce

 <p>Clementines 2 lb PRODUCT OF SOUTH AFRICA Clementines 2 lb PRODUIT DE L'AFRIQUE DU SUD</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Goldenberries 200g PRODUCT OF COLOMBIA Cerises de terre 200g PRODUIT DE LA COLOMBIE</p> <p>3.99 ea.</p>	 <p>Tomatoes on the Vine PRODUCT OF ONTARIO 5.49kg Tomates en grappes PRODUIT DE L'ONTARIO 5.49kg</p> <p>2.49 /lb</p>	 <p>Carrots or Yellow Onions 2 lb, PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Carottes ou oignons jaunes 2 lb PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1</p> <p>1.99 ea.</p>
 <p>Avocados 5PK PRODUCT OF MEXICO Avocats 5MB DE 5 PRODUIT DU MEXIQUE</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Extra Large Red or Green or Large Black Seedless Grapes PRODUCT OF U.S.A. No. 1 GRADE 8.80kg Extra gros raisins rouges ou verts ou gros raisins noirs sans pépins PRODUIT DES E.-U. CAT. no 1 8.80kg</p> <p>3.99 /lb</p>	 <p>Romaine Hearts 1PK PRODUCT OF U.S.A. Coeurs de romaine EMB. DE 3, PRODUIT DES E.-U.</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Sweet Potatoes PRODUCT OF ONTARIO 3.28kg Patates douces PRODUIT DE L'ONTARIO 3.28kg</p> <p>1.49 /lb</p>
 <p>Large Red Starkrimson Pears PRODUCT OF U.S.A. EXTRA FANCY GRADE 5.49kg Grosses poires rouges Starkrimson PRODUIT DES E.-U. CAT. EXTRA DE FANFANSE 5.49kg</p> <p>2.49 /lb</p>	 <p>Assorted Ontario Squash PRODUCT OF ONTARIO 3.73kg Variété de courges de l'Ontario PRODUIT DE L'ONTARIO 3.73kg</p> <p>1.69 /lb</p>	 <p>Mini Sweet Peppers 454g, PRODUCT OF ONTARIO OR MEXICO Mini poivrons 454g PRODUIT DE L'ONTARIO OU DU MEXIQUE</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Assorted Local Potatoes 5 lb PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Pommes de terre locales 5 lb PRODUIT DE L'ONTARIO CANADA no 1</p> <p>3.99 ea.</p>
 <p>Kiwi Baskets 600g PRODUCT OF GREECE Paniers de kiwis 600g PRODUIT DE LA GRECE</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Canary Melons PRODUCT OF BRAZIL 3.73kg Melons canari PRODUIT DU BRÉSIL 3.73kg</p> <p>1.69 /lb</p>	 <p>Mini Cucumbers 357g PRODUCT OF ONTARIO CANADA No. 1 GRADE Mini concombres 357g PRODUIT DE L'ONTARIO, CANADA no 1</p> <p>3.99 ea.</p>	 <p>Daiya Cheese Style Shreds, Blocks, Crumbles, Slices or Spreads 170-227g SELECTED VARIETIES Copeaux, blocs, miettes, tranches ou tartinades de style fromagé Daiya 170-227g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>
 <p>Jumbo Chestnuts PRODUCT OF ITALY 13.21kg Marrons géants PRODUIT DE L'ITALIE 13.21kg</p> <p>5.99 /lb</p>	 <p>Irresistible Premium Snacking Mixes PEANUT 500g PEANUT 600g Mélanges de collations de premier choix Irresistibles MIXES SOUFFLE 500g ARACHIDES 600g</p> <p>6.99 ea.</p>	 <p>Lifesmart Naturalia Tofu 400-454g, SELECTED VARIETIES Tofus Naturalia Mieux-être 400-454g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>2.49 ea.</p>	 <p>Daiya Cheese Style Shreds, Blocks, Crumbles, Slices or Spreads 170-227g SELECTED VARIETIES Copeaux, blocs, miettes, tranches ou tartinades de style fromagé Daiya 170-227g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>

Organic

 <p>Booch Organic Kombuchas 473ml, SELECTED VARIETIES Kombuchas biologiques Booch 473ml, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>3.99 ea.</p>	 <p>Organic Pineapples PRODUCT OF COSTA RICA Ananas biologiques PRODUIT DU COSTA RICA</p> <p>5.99 ea.</p>	 <p>Greenbelt Organic Greens 142g PRODUCT OF ONTARIO SELECTED VARIETIES Verdure biologique Greenbelt 142g PRODUIT DE L'ONTARIO VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>	 <p>Belle Grove Organic Whole White or Cremini Mushrooms 227g PRODUCT OF ONTARIO Champignons biologiques entiers Belle Grove blancs ou cremini 227g, PRODUIT DE L'ONTARIO</p> <p>3.49 ea.</p>
--	---	---	--

Sliced & Diced

 <p>Store Made Small Salads 100-340g Petites salades préparées en magasin 100-340g</p> <p>5.99 ea.</p>	 <p>Cored Golden Pineapples 600g Ananas dorés évidés 600g</p> <p>4.99 ea.</p>
 <p>Store Made Carousels FRESH VEGETABLE 955g FRESH FRUIT 1.4kg Carousels préparés en magasin CROQUETTES 955g FRUITS FRAIS 1.4kg</p> <p>12.99 ea.</p>	 <p>Cored Golden Pineapples 600g Ananas dorés évidés 600g</p> <p>4.99 ea.</p>

Flowers in Bloom

 <p>Amaryllis Bulk Kits ASSORTED COLOURS AND VARIETIES Trousse d'amaryllis en vrac VARIÉTÉ DE COULEURS ET ASSORTIMENTS VARIÉS</p> <p>2 for 18.00 or 9.99 ea.</p>	 <p>Marigolds 8 POT Marigolds 8 POT DE 6cm</p> <p>2 for 16.00 or 8.99 ea.</p>
 <p>Fine Wine Collection Bouquet ASSORTED COLOURS AND FLOWERS Bouquets Collection Fine Wine VARIÉTÉ DE COULEURS ET DE FLEURS</p> <p>16.99 ea.</p>	

MUSHROOMS

EXCLUSIVE TO METRO. Belle Grove Mushrooms are grown the natural way – without any pesticides. So, they taste great and they're better for the environment too.

LION'S MANE MUSHROOMS

Offer a mildly sweet flavour and a tender texture that mimics shellfish and is a great alternative to seafood in rice, pasta dishes and stir-fry.



349
ea.

BELLE GROVE
BUTTON MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
227 g



299
ea.

BELLE GROVE
WHOLE CREMINI
MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
227 g



449
ea.

BELLE GROVE
LION'S MANE MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
150 g



BELLE GROVE
SHIITAKE
MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
100 g

449
ea.

OYSTER MUSHROOMS

With their silky texture and mild, savoury flavour, Oyster mushrooms make recipes delectable, from tarts to an alternative for steak.



299
ea.

BELLE GROVE
WHOLE WHITE MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
227 g



349
ea.

BELLE GROVE
OYSTER MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
100 g



449
ea.

BELLE GROVE
PORTABELLA MUSHROOMS
PRODUCT OF ONTARIO
170 g

Our Butcher's Finest

GREAT FOR SMOKING



5.99 /lb

Red Grill Whole Beef Brisket Vac Pack
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER
13.21kg
Pointe de poitrine de boeuf Grill rouge entière emballée sous vide
BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPERIEUR
13.21kg



18.99 /lb

Red Grill Strip Loin Steak
CUT FROM CANADA AA OR USDA SELECT GRADE OR HIGHER
41.87kg
Bifteck de contre-filet Grill Rouge
BOEUF CANADA AA OU USDA SELECT OU SUPERIEUR
41.87kg

CUT BY OUR BUTCHER



3.99 /lb

Fresh Chicken Drumsticks or Thighs
8.80kg
Pilons ou hauts de cuisses de poulet frais
8.80kg



3.99 /lb

Fresh Pork Loin Chops Economy Pack
3.98 & 3.98 LBS LON CHOPS
8.80kg
Côtelettes de longe de porc fraîches en emballage économique
3 CÔTELETTES DE BOUT DE CÔTELET 3.06 SURLONGE
8.80kg



4.99 /lb

Maple Leaf Prime Raised without Antibiotics Garlic & Herb Flat Chicken
11.00kg
Poulet plat élevé sans antibiotiques Prime Maple Leaf, à l'ail et aux fines herbes
11.00kg



9.99 /lb

Life Smart Naturalia Grass Fed Boneless Inside Round or Blade Roast
PRODUCT OF NEW ZEALAND
22.02kg
Intérieur de ronde ou palette de boeuf nourri à l'herbe Naturalia Mieux-être en rôti désossé
PRODUIT DE LA NOUVELLE ZÉLANDE
22.02kg

NATURALIA

- Steaks aged for a minimum of 28 days
- Free range grass fed
- Raised without antibiotics
- Raised without added hormones



4.99 /lb

Homestyle Meatloaf or Meatballs
SELECTED VARIETIES
11.00kg
Pain de viande ou boulettes de viande de style maison
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
11.00kg



5.88 /lb

Stuffed Pork Tenderloin
SELECTED VARIETIES
12.96kg
Filet de porc farci
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
12.96kg



4.49 /lb

Fresh Beef Liver
9.90kg
Foie de boeuf frais
9.90kg



5.99 /lb

Fresh Pork Bellies
SLICED OR BY THE PIECE
13.21kg
Poitrines de porc fraîches
TRANCHEES OU A LA PIECE
13.21kg

 <p>2.99 ea.</p> <p>Irresistibles Naturalia Wieners 375g Saucisses fumées Naturalia Irresistibles 375g</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Selection Bacon 65-375g SELECTED VARIETIES Bacon Selection 65-375g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Olymel Breakfast Sausages 375g SELECTED VARIETIES Saucisses à déjeuner Olymel 375g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>4.99 ea.</p> <p>Maple Lodge Ultimate Chicken Sausages or Zabihah Halal 300g or Ultimate Chicken Sausages 375-500g SELECTED VARIETIES Saucisses fumées de poulet Ultimate Maple Lodge ou Zabihah Halal 300g ou Saucisses de poulet Ultimate 375-500g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
 <p>5.99 ea.</p> <p>Marc Angelo Sausages FROZEN 500g 475g SELECTED VARIETIES Saucisses Marc Angelo SURGÉLÉES 500-475g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>6.99 ea.</p> <p>Schneiders Juicy Jumbos Smoked Sausages 375-450g SELECTED VARIETIES Saucisses Juicy Jumbos ou fumées Schneiders 375-450g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>9.99 ea.</p> <p>Marc Angelo Pork Sirloin Roast or Pork Meatballs 800g-1kg Rôti de surlonge de porc ou boulettes de porc Marc Angelo 800g-1kg</p>	 <p>12.99 ea.</p> <p>44th Street Pork Back Ribs or Pot Roast 575-595g SELECTED VARIETIES Côtes de dos de porc ou rôti de boeuf braisé 44th Street 575-595g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
 <p>4.99 ea.</p> <p>Selection Stuffed Chicken Breast FROZEN 284g SELECTED VARIETIES Poitrine de poulet farcie Selection SURGÉLÉE 284g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>5.99 ea.</p> <p>Yves Veggie Cuisine FROZEN 226-383g SELECTED VARIETIES Yves Veggie Cuisine SURGÉLÉE 226-383g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	 <p>6.99 ea.</p> <p>Maple Leaf Sausage Meat FROZEN 500g Chair à saucisse Maple Leaf SURGÉLÉE 500g</p>	 <p>8.99 ea.</p> <p>Irresistibles Pasta Entrées FROZEN 1-1.03kg SELECTED VARIETIES Repas de pâtes Irresistibles SURGÉLÉS 1-1.03kg VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>
 <p>10.99 ea.</p> <p>Swiss Chalet Breaded Chicken Breast Strips or Nuggets FROZEN 700g Lanières ou pépites de poitrine de poulet panées Swiss Chalet SURGÉLÉES 700g</p>	 <p>12.99 ea.</p> <p>Janes Unbreaded Chicken Burgers FROZEN 602g Burgers de poulet Janes non panés SURGÉLÉS 602g</p>	 <p>12.99 ea.</p> <p>Kelseys Original Roadhouse Pork Back Ribs FROZEN 600g Côtelettes de dos de porc Roadhouse Original Kelseys SURGÉLÉES 600g</p>	 <p>16.99 ea.</p> <p>The Keg Prime Rib Beef Burgers 852g-1.02kg SELECTED VARIETIES OR Pork Back Ribs 700g FROZEN Burgers The Keg de côte de boeuf de premier choix 852g-1.02kg VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES OU Côtes de dos de porc 700g SURGÉLÉES</p>

FOR PERSONALIZED COUPONS, DOWNLOAD OUR APP OR VISIT metro.ca

Click here for One Pan Shrimp Fajitas recipe



8⁹⁹ ea. IRRESISTIBLES RAW PACIFIC WHITE SHRIMP FROZEN, 21/25 SIZE, 340 g



7⁹⁹ ea. IRRESISTIBLES RAW WILD PINK ARGENTINIAN SHRIMP FROZEN, 20/30 SIZE, 300 g

DIVE IN

OCTOBER IS SEAFOOD MONTH



4⁴⁹ ea. FRESH ONTARIO RAINBOW TROUT PORTIONS SKINLESS, 140 g



From species & provenance to how it was caught & farmed, you can be sure of the authenticity of your seafood's traceability information.



4⁹⁹ ea. FRESH ATLANTIC SALMON PORTIONS SKINLESS, 113 g



11⁹⁹ /lb FRESH LAKE TROUT FILLETS 2.65/100 g



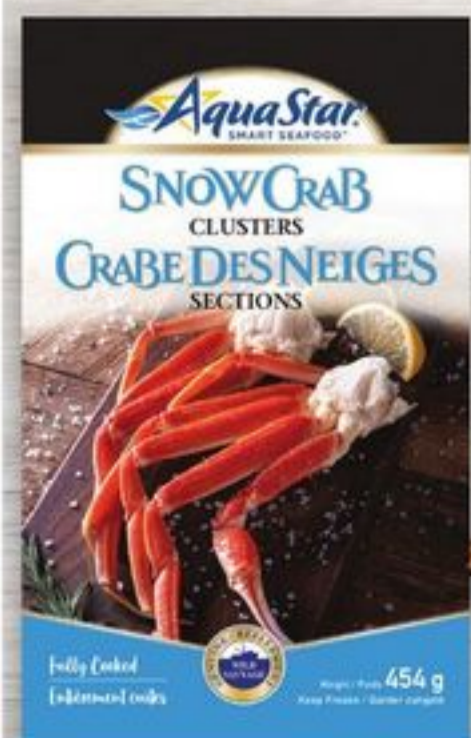
8⁹⁹ /lb WILD CAUGHT ALASKAN COD FILLETS FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN 1.99/100 g



3⁹⁹ ea. ROCK LOBSTER TAILS FROZEN, 2 oz.

FRESH CANADIAN COVE ORGANIC CANADIAN MUSSELS 2 lb, 907 g

5⁹⁹ ea.



15⁹⁹ ea. AQUA STAR SCORED SNOW CRAB CLUSTERS FROZEN, 454 g



10⁹⁹ ea. ROCK HARBOUR COOKED LOBSTER FROZEN, 350 g

Seafood

WILD CAUGHT



15⁹⁹ /lb
Wild Canadian Sockeye Salmon Fillets
FROZEN OR PREVIOUSLY FROZEN, 3.53/100g
Filets de saumon sockeye sauvage du Canada
SURGÈLES OU DÉCONGÈLES, 3.53/100g

9⁹⁹ /lb
Fresh Tilapia Roast with Vegetables & Cheese,
Crab Stuffing or Panko Breading
Rôti de tilapia frais avec légumes et fromage,
farce de crabe ou pané Panko
2.2/100g



1²⁹ ea.
Choice Oysters
SELECTED VARIETIES
Huîtres de choix
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



3⁹⁹ ea.
Selection Imitation Crab
FLAKES OR STICKS, 227g
Similicrabe Selection
EN FLOCONS OU EN BÂTONNETS, 227g



4⁹⁹ ea.
7 Seas Sole with Imitation
Crab & Shrimp Stuffing
PREVIOUSLY FROZEN, 210g
Sole 7 Seas avec farce de
simili crabe et de crevettes
DÉCONGÈLÉE, 210g



7⁹⁹ ea.
Store-Made
Mini Seafood Platter
PREVIOUSLY FROZEN, 300g
Mini plateau de fruits de
mer préparé en magasin
DÉCONGÈLÉ, 300g



8⁹⁹ ea.
Naturalia
Wild Cod Fillets
FROZEN, 400g
Filets de morue
sauvage Naturalia
SURGÈLES, 400g



9⁹⁹ ea.
Better Fish
BARRAMUNDI
SIMPLY
SKIN-ON
FILETS
WITH PEANUT
24g



10⁹⁹ ea.
Nanuk Smoked Coho Salmon
FROZEN, 140g
Saumon coho fumé Nanuk
SURGÈLE, 140g



7⁹⁹ ea.
Marina Del Rey
Shrimp or
Lobster Ravioli
250g
Ravioli
Marina Del Rey
aux crevettes ou
au homard
250g



7⁹⁹ ea.
Highliner Family Packs
FROZEN, 500-700g, SELECTED VARIETIES
Emballages familiaux Highliner
SURGÈLES, 500-700g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



7⁹⁹ ea.
Highliner Chips & Fish
English Style
550g



11⁹⁹ ea.
High Liner Catch of the Day Fillets
FROZEN, 500g - 1.32kg
Filets Prise du jour High Liner
SURGÈLES, 500g - 1.32kg



FLAVOURS OF Italy

2⁵⁹ /100g
San Daniele Mortadella or
Prosciutto Cotto Lean
SELECTED VARIETIES
DÉLIÉS/SLICÉES, 10.75/100g
Mortadelle ou prosciutto
cotto San Daniele
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES
FRANCHES AU COMPTOIR, 10.75/100g



2⁹⁹ /100g
Mastro Capocollo or
Roasted Ham
DÉLIÉS/SLICÉES, 13.50/100g
Capocollo Mastro ou
jambon rôti
FRANCHISE AU COMPTOIR, 13.50/100g



3⁹⁹ /100g
Saputo Asiago
DÉLIÉ/CUT, PRECISELY MARKED, 18.10/100g
Asiago Saputo
COUPÉ AU COMPTOIR
PRIX TELS QU'INDIQUÉS, 18.10/100g



4⁴⁹ /100g
Castello Gorgonzola Cheese
REGULAR OR SHREDDED, DÉLIÉ/CUT
PRECISELY MARKED, 20.37/100g
Fromage gorgonzola Castello
REGULIER OU FOMÉ, COUPÉ AU COMPTOIR
PRIX TELS QU'INDIQUÉS, 20.37/100g



14⁹⁹ ea.
Saputo Mini Friulano Cheese 500g
Fromage Mini
Friulano Saputo 500g



8⁴⁹ ea.
Tre Stelle Ricotta or Mozzarella
340-475g, SELECTED VARIETIES
Ricotta ou boule de
mozzarella Tre Stelle
340-475g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



8²⁹ ea.
Gold Label
Pepperoni Sticks or
Bellitalia Salametti
225-375g, SELECTED VARIETIES
Bâtonnets de
pepperoni
Gold Label ou
Salametti
Bellitalia
225-375g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9²⁹ ea.
Mastro Charcuterie Trio
150-250g, SELECTED VARIETIES
Trio de charcuteries Mastro
150-250g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



10⁹⁹ ea.
Mastro Salami
300-375g, SELECTED VARIETIES
Salami Mastro
300-375g, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



9⁹⁹ ea.
Olivieri
Fresh Stuffed
Pasta or Skillet
Gnocchi
300-700g,
SELECTED VARIETIES
Pâtes fraîches
farcies ou gnocchis
poêlés Olivieri
300-700g,
VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES



Natural selections

Made with real, simple, natural ingredients.

8⁴⁹ ea.
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SLICED DELI MEAT
105-175g, SELECTED VARIETIES



14⁹⁹ ea.
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS FAMILY PACK SLICED DELI MEAT
375-400g, SELECTED VARIETIES



SCHNEIDERS CANADIAN CRAFTED SINCE 1890

10⁹⁹ ea.
SCHNEIDERS PEPPERETTES
250-375g, SELECTED VARIETIES



8⁴⁹ ea.
SCHNEIDERS BOLOGNA
375-500g, SELECTED VARIETIES



metro FRESH 2 GO

FRESH FOR FALL Tasty Thai LIMITED TIME ONLY

14.99 ea. COCONUT THAI STYLE PIZZA 8 SLICES, SERVES 1

10.00 ea. COCONUT THAI STYLE BOWL SERVES 1

3.99 ea. WICKED THAI STYLE SOUP SERVES 1, LARGE \$4.99 HOT SOUP AVAILABLE AT SELECT STORES ONLY

13.88 ea. THAI STYLE BBQ SEASONED CHICKEN SERVES 4

7.00 ea. COCONUT THAI STYLE WRAP SERVES 1

12.49 ea. FRESH 2 GO HOT CHICKEN TENDERS OR WINGS PACKAGE OF 12 (TENDERS) OR PACKAGE OF 15 (BITES) HOT OR CHILLED

1.49 ea. FRESH 2 GO DIPPING SAUCES 44 ml SELECTED VARIETIES

4.99 ea. ADONIS GARLIC SAUCE 250 g

9.99 ea. QUEEN'S PASTA MAPLE RAVIOLI WITH RICOTTA & BASIL 350 g

6.99 ea. FRESH 2 GO DUCHE 210 g SELECTED VARIETIES

7.99 ea. FRESH 2 GO HANDHELD PASTRY PIE 1 un SELECTED VARIETIES

TRY ONE OF OUR SAUCES

BUILD YOUR OWN PIZZA

9.49 ea. MARCANGELD SALAMI 225 g SELECTED VARIETIES

6.99 ea. PILLER'S PEPPERONI OR SALAMI PIZZA TOPPINGS 125-250 g SELECTED VARIETIES

8.49 ea. TRE STELLE BOCCONCINI CHEESE 200 g SELECTED VARIETIES

6.99 ea. GALBANI MOZZARELLA FRESCA 170-227 g SELECTED VARIETIES

9.99 ea. FRESH 2 GO PIZZA KIT 1 un SELECTED VARIETIES MEAT LOVERS 10.99 EA.

Sweet Apple Treats



4.49 ea.
Front Street Bakery
Apple Fruit Bites
Pkg of 12, 240-336 g, SELECTED VARIETES
Bouchées aux fruits
Front Street Bakery aux pommes
EMH DE 12, 240-336 g
VARIETES SELECTIONNEES



5.49 ea.
Front Street Bakery
Apple Muffins
Pkg of 6, 684 g
Muffins Front Street Bakery
aux pommes
EMH DE 6, 684 g



5.49 ea.
Front Street Bakery
Apple Cheese Parisian Twist
Pkg of 6, 420 g, SELECTED VARIETES
Torsades parisiennes Front Street Bakery
pomme et fromage
EMH DE 6, 420 g, VARIETES SELECTIONNEES



5.49 ea.
Front Street Bakery
Apple Braided Strudel
420 g, SELECTED VARIETES
Strudel tresse Front Street Bakery
aux pommes
420 g, VARIETES SELECTIONNEES

Strawberry Delight



18.99 ea.
Front Street Bakery
Strawberry Cheesecake 975 g
Gâteau au fromage Front Street Bakery
aux fraises
975 g, VARIETES SELECTIONNEES



18.99 ea.
Front Street Bakery
Triple Strawberry Boston Cake 1000 g
SELECTED VARIETES
Gâteau Boston Front Street Bakery
garni de fraises
1000 g, VARIETES SELECTIONNEES



18.99 ea.
Front Street Bakery
Strawberry Cream Bar Cake
650-875 g, SELECTED VARIETES
Gâteau tuxedo Front Street
Bakery garni de fraises
650-875 g, VARIETES SELECTIONNEES



6.99 ea.
Front Street Bakery
Strawberry Custard Pie
300 g
Tarte Front Street Bakery
à la crème pâtissière
garnie de fraises
300 g



3.79 ea.
Front Street Bakery
Rye or Belgian Bread
340-450 g, SELECTED VARIETES
Pain de seigle ou belge
Front Street Bakery
340-450 g, VARIETES SELECTIONNEES



4.99 ea.
Première Moisson Baguettes
325-475 g, SELECTED VARIETES
Baguettes Première Moisson
325-475 g, VARIETES SELECTIONNEES



4.99 ea.
Front Street Bakery
Pains Front Street Bakery
aux olives Kalamata et
romarin ou au levain et grains
germés 400 g



4.49 ea.
Front Street Bakery
All Butter Mini Croissants
Pkg of 12, 336 g
Mini croissants tout beurre
Front Street Bakery
EMH DE 12, 336 g



4.99 ea.
Dempster's
Cinnamon Raisin Bread 570 g
Pain Dempster's
aux raisins et
à la cannelle
570 g



3.89 ea.
Dempster's
Hot Dog of Hamburger Buns
Pkg of 8
Pains à hot dog ou à
hamburger Dempster's
EMH DE 8



6.49 ea.
Selection Dessert Square
400-450 g, SELECTED VARIETES
Carré Selection pour le dessert
400-450 g, VARIETES SELECTIONNEES



2.99 ea.
Hostess Snack Cakes
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETES
Petits gâteaux Hostess
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES

More Great Savings



5.99 ea.
Dainty Jasmine or Brown Rice
900 g, SELECTED VARIETES
Riz au jasmin ou riz brun Dainty
900 g, VARIETES SELECTIONNEES



5.00 ea.
Ben's Original
Fast & Fancy Vite & Bon
Riz Vite & Bon Ben's Original
152 g, SELECTED VARIETES
Riz Vite & Bon Ben's Original
152 g, VARIETES SELECTIONNEES



4.99 ea.
Boston Market Frozen Entrée
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETES
Repas Boston Market surgelés
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES



5.49 ea.
Hungry Man Frozen Entrée
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETES
Repas Hungry-Man surgelés
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES



2.00 ea.
Rao's Pasta Sauce
600 ml
SELECTED VARIETES
Sauce pour pâtes Rao's
600 ml
VARIETES SELECTIONNEES
BUY MORE
SAVE MORE!
2 for
LESS THAN 2
PAY 13.99 EA.



2.99 ea.
No Yolks Egg Noodles
340 g, SELECTED VARIETES
Nouilles aux oeufs No Yolks
340 g, VARIETES SELECTIONNEES



4.49 ea.
Something Special Dips
300 g, SELECTED VARIETES
Trempettes Something Special
300 g, VARIETES SELECTIONNEES



7.00 ea.
Oasis Juice or
Arizona Iced Tea
8 x 200 ml, SELECTED VARIETES
OU 3.99 EA.
Jus Oasis ou le glacé
Arizona 8 x 200 ml
VARIETES SELECTIONNEES, OU 3.99 EA.



6.49 ea.
Planters Nuts
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETES
Noix Planters
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES



6.00 ea.
Bits & Bites
Mèli-Mèlo
Crispers
2 for
BUY MORE
SAVE MORE!
Crispers or
Bits & Bites Snacks
145 g, SELECTED VARIETES
Collations
Crispers ou Mèli-Mèlo
145 g, VARIETES SELECTIONNEES
LESS THAN 2
PAY 4.29 EA.



7.00 ea.
Goldfish Crisps
Croustillants
2 for
NEW! CRISP!
2% CREAM & ONION
WITH CHEDDAR
Goldfish Crackers
SELECTED SIZES, SELECTED VARIETES
OU 3.99 EA.
Craquelins Goldfish
FORMATS SELECTIONNES
VARIETES SELECTIONNEES
OU 3.99 EA.



3.99 ea.
Leclerc Celebration Cookies
200-325 g, SELECTED VARIETES
WHOLE QUANTITIES LAST
Biscuits Célébration Leclerc
200-325 g, VARIETES SELECTIONNEES
TANT QU'IL Y EN AURA



5.50 ea.
Sober Carpenter
Non-Alcoholic Beer
473 ml, SELECTED VARIETES
OU 3.29 EA.
Bière désalcoolisée
Sober Carpenter
473 ml, VARIETES SELECTIONNEES
OU 3.29 EA.



3.50 ea.
Selection Soft Drinks
2 L, SELECTED VARIETES
Boissons gazeuses
Selection
2 L, VARIETES SELECTIONNEES
BUY MORE
SAVE MORE!
2 for
LESS THAN 2
PAY 1.99 EA.



9.99 ea.
Monster Energy Drinks
4 x 473 ml, SELECTED VARIETES
Boissons énergisantes Monster
4 x 473 ml, VARIETES SELECTIONNEES



8.00 ea.
Lindt Chocolate Bars
50-100 g, SELECTED VARIETES
Tablettes de chocolat Lindt
50-100 g, VARIETES SELECTIONNEES

FREE SAME-DAY PICKUP

SAME FLYER PRICES AND DEALS ONLINE

GHOSTLY GOOD HALLOWEEN HAULS



MARS HALLOWEEN CHOCOLATES
601 g
SELECTED VARIETIES

13⁹⁹
ea.

HERSHEY'S CHOCOLATES
100'S 1-1.17 kg
SELECTED VARIETIES

16⁹⁹
ea.



7⁹⁹
ea.

HERSHEY'S OH HENRY!
OR REESE'S CHOCOLATE BARS
375-390 g
SELECTED VARIETIES



10⁹⁹
ea.

KINDER CHOCOLATES
297-330 g
SELECTED VARIETIES



12⁹⁹
ea.

PRINGLES CHIPS
608 g
SELECTED VARIETIES



5⁹⁹
ea.

SELECTION CANDIES
750 g
SELECTED VARIETIES



14⁹⁹
ea.

REGAL CANDY
1.3 kg
SELECTED VARIETIES



12⁹⁹
ea.

FRITO-LAY SNACKS
640 g
SELECTED VARIETIES



11⁹⁹
ea.

ROCKETS CANDIES
1 kg
SELECTED VARIETIES



6⁹⁹
ea.

SELECTION CHIPS
24 x 16 g
SELECTED VARIETIES



11⁹⁹
ea.

DARE REAL FRUIT CANDIES
600 g
SELECTED VARIETIES



12⁹⁹
ea.

OLD DUTCH CHIPS
45 x 16 g
SELECTED VARIETIES

While Quantities Last.

Breakfast Favourites

<p>5.99 ea. Eggo Waffles SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Gaufres Eggo VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>2 for 7.00 Leclerc Go Pure Cereal Bar 140-175g SELECTED VARIETIES Barres de céréales Go Pure Leclerc 140-175g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>6.99 ea. Kellogg's Wednesday Cereal 227g Céréales Wednesday Kellogg's 227g</p>	<p>9.99 ea. Kellogg's Rice Krispies Squares 40g/1.4oz Betty Crocker Mash Fruit Snack 65g SELECTED VARIETIES WHILE QUANTITIES LAST</p>
<p>3.99 ea. Original Recipe Rice Pudding Kozy Shack Pudding SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Pouding Kozy Shack VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>6.49 ea. Bonne Maman Jam 250ml Cora Pancake Mix 700g SELECTED VARIETIES Confiture Bonne Maman 250 ml ou Mélange à crêpes Cora 700g VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>9.99 ea. Starbucks Coffee Capsule 10x, SELECTED VARIETIES Café Starbucks en capsules 10x, VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>	<p>4.99 ea. Oasis or Del Monte Juice SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Jus Oasis ou Del Monte VARIÉTÉS SÉLECTIONNÉES</p>

<p>6.49 ea. NESTLÉ ICE CREAM OR FROZEN DESSERT 15L SELECTED VARIETIES</p>	<p>6.49 ea. NESTLÉ FROZEN TREATS SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p>	<p>GENERAL ADMISSION FREE MOVIE Plus You could WIN \$500 CINEPLEX GIFT CARDS</p>	<p>4.99 ea. GENERAL MILLS CEREAL 253-340g SELECTED VARIETIES</p>
<p>2 for 11.00 LESS THAN 2 PAY 6.99 EA. Häagen-Dazs ICE CREAM TUBS OR NOVELTIES SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p>	<p>3 for 10.00 LESS THAN 3 PAY 4.99 EA. NATURE VALLEY GRANOLA BARS OR BETTY CROCKER FRUIT SNACKS SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p>	<p>2 for 9.00 LESS THAN 2 PAY 4.99 EA. OLD EL PASO DINNER KITS 250-510g, SELECTED VARIETIES</p>	

HÄAGEN-DAZS TRADEMARKS REPRODUCED UNDER LICENSE BY NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6S2.
© 2024 NESTLÉ. NESTLÉ TRADEMARKS ARE OWNED SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SWITZERLAND AND USED UNDER LICENCE. ©/2024 NESTLÉ.

<p>2 for 16.00 LESS THAN 2 PAY 9.29 EA. FANTA BEETLEJUICE SOFT DRINKS 2x 350ml SELECTED VARIETIES WHILE QUANTITIES LAST</p>	<p>21.99 ea. NESTLÉ ASSORTED MINI CHOCOLATE BARS 100CT SELECTED VARIETIES</p>	<p>7.49 ea. STARBUCKS COFFEE CREAM 800ml SELECTED VARIETIES</p>	
<p>FOR MILK CONNOISSEURS</p> <p>10.69 ea. LACTANTIA LACTOSE-FREE MILK 4L SELECTED VARIETIES</p>	<p>5.29 ea. LACTANTIA ULTRAPUR MILK 1.5L SELECTED VARIETIES</p>	<p>6.99 ea. MAISON PERRIER PERRIER® OR SAN PELLEGRINO SPARKLING SPRING WATER 1.5L SELECTED VARIETIES</p>	<p>11.49 ea. STARBUCKS VERTUO COFFEE CAPSULE 10x SELECTED VARIETIES</p>

Nestlé uses Starbucks trademarks under license. Perrier trademarks are owned by Nestlé Waters, France and used under license.
©2024 Nestlé. Sanpellegrino trademarks are owned by S.p.A. Sanpellegrino (S.P.A.) and used under license.
©2024 S.pellegrino. All other Nestlé trademarks are owned by Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Switzerland and used under license. ©2024 Nestlé.

<p>Make Diwali special with</p> <p>2 for 5.00 KHAAS DAHI YOGOURT 750g SELECTED VARIETIES</p>	<p>A tasty and nutritious snack</p> <p>2 for 9.00 IÖCO NANO DRINKABLE YOGOURT 6x 150g SELECTED VARIETIES OR 4.99 EA.</p>
---	---

6.49 ea.
NATREL ORGANIC MILK 2L
ORGANIC BUTTER 250g
SELECTED VARIETIES

5.29 ea.
NATREL ORGANIC CREAM
1L

TASTE ORGANIC FRESHNESS



BRAR'S GHEE
800 g
14⁹⁹
ea.



9⁹⁹
ea. SUN LOVIN'
WHOLE MEDJOL DATES
307 g
PRODUCT OF U.S.A.



1⁹⁹
ea. LARGE RED MANGOES
PRODUCT OF BRAZIL



7⁹⁹
ea. NOOR
OR ARJUN BASMATI RICE
3.63 - 4.54 kg
SELECTED VARIETIES

CELEBRATE DIWALI THE FESTIVAL OF LIGHTS



14⁹⁹
ea. ORCHIDS
3.5' POT
ASSORTED COLOURS



5⁰⁰
ea. CEDAR
CANNED BEANS
540 ml
SELECTED VARIETIES



4⁰⁰
2 for CARNATION
EVAPORATED MILK
OR GRACE
COCONUT MILK
354 - 400 ml
SELECTED VARIETIES



3⁹⁹
ea. PATAK'S
COOKING SAUCES
313 - 315 g, 284 - 400 ml
SELECTED VARIETIES



6⁹⁹
ea. CASABLANCA
HONEY
1 kg



5⁰⁰
2 for SANTOSH NAAN
500 g
SELECTED VARIETIES



9⁹⁹
ea. SAPORITO
VEGETABLE OIL
3 L



1⁹⁹
ea. DIVYA
STUFFED PARATHAS OR NAAN
320 - 400 g
SELECTED VARIETIES



3⁰⁰
2 for CASABLANCA
COCONUT WATER OR
PARLE MILK
OR ELAICHI RUSK
520 ml, 273 - 300 g
SELECTED VARIETIES



2⁴⁹
ea. SURATI
SNACKS OR RUBICON DRINKS
200 - 341 g, 1 L
SELECTED VARIETIES



39¢
ea. MAGGI NOODLES
70 g



5⁹⁹
ea. DESI-LICIOUS KULFI
OR MILO CHOCOLATE POWDER
400 g, 1 L
SELECTED VARIETIES



1⁴⁹
ea. BHIKHARAM OR SHALINI
SNACKS OR KURKURE CHIPS
80 - 200 g
SELECTED VARIETIES



5⁰⁰
2 for PHOENICIA, CEDAR,
HANS DAHI OR SWEET LASSI
650 - 750 g, 1 L
SELECTED VARIETIES



5⁹⁹
ea. BRAR'S
SAMOSAS OR
PATAK'S CHUTNEY
624 g, 250 ml
SELECTED VARIETIES



99¢
ea. PARLE-G BISCUITS,
EBM OR LU COOKIES
84 - 300 g
SELECTED VARIETIES

Item availability varies by store.

Gluten-Free

<p>Siete Tortilla Chips 142g SELECTED VARIETIES Croustilles de tortillas Siete 142g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>	<p>Crunchmaster Rice Crackers 100-120g SELECTED VARIETIES Craquelins de riz Crunchmaster 100-120g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.49 ea.</p>	<p>Nonna Pia's Balsamic Vinegar 250ml SELECTED VARIETIES Vinaigre balsamique Nonna Pia's 250ml VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>8.99 ea.</p>
<p>Schär Biscuits 190g SELECTED VARIETIES Biscuits Schär 190g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>5.99 ea.</p>	<p>Life Smart Organic Smoothie Mix 300g SELECTED VARIETIES Mélange à smoothie biologique Mieux-être 300g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>8.49 ea.</p>	<p>Chosen Foods Mayonnaise 255ml SELECTED VARIETIES Mayonnaise Chosen Foods 255ml VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>10.99 ea.</p>
<p>Life Smart Quick Oats 344g SELECTED VARIETIES Flocons d'avoine Mieux-être 344g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.99 ea.</p>		

Non-GMO

<p>Earth's Own Oat Beverage 546ml SELECTED VARIETIES Boisson à l'avoine Earth's Own 546ml VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>2.99 ea.</p>	<p>Guru Energy Drinks 355ml SELECTED VARIETIES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>2 for 8.00 LESS THAN 2 PAY 4.49 EA.</p>	<p>Vita Coco Coconut Beverage 1L SELECTED VARIETIES Boisson de noix de coco Vita Coco 1L VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>3.79 ea.</p>
		<p>Life Smart Organic Butter 250g SELECTED VARIETIES Beurre Mieux-être 250g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>6.99 ea.</p>

Organic

<p>Pita Bites Crackers 142g SELECTED VARIETIES Craquelins Pita Bites 142g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>4.49 ea.</p>	<p>Pacific Beef Broth 546ml-1L SELECTED VARIETIES</p> <p>6.99 ea.</p>	<p>Pacific Chicken Broth 546ml-1L SELECTED VARIETIES</p>	<p>Pacific Red Pepper & Tomato Soup 546ml-1L SELECTED VARIETIES</p>
--	---	---	--

Nourish Every Body

<p>Whiskas Perfect Portions Wet Cat Food 75g SELECTED VARIETIES Nourriture humide Perfect Portions Whiskas pour chats 75g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>4 for 5.00 LESS THAN 4 PAY 1.69 EA.</p>	<p>Whiskas Perfect Portions Wet Cat Food 75g SELECTED VARIETIES Nourriture humide Perfect Portions Whiskas pour chats 75g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>4 for 10.00 LESS THAN 4 PAY 2.99 EA.</p>
---	--

Household Helpers

<p>BRITA Water Pitcher or Replacement Filters 1-3.5L SELECTED VARIETIES Pichet ou filtres de remplacement Brita pour l'eau 1-3.5L VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>25.99 ea.</p>	<p>Energizer MAX AAA 10 SELECTED VARIETIES Piles Energizer 2-12V VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>9.99 ea.</p>
<p>Finish Dishwasher Detergent or Jet Dry Rinse Agent SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Détergent Finish pour lave-vaisselle ou agent de rinçage Jet Dry FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>14.99 ea.</p>	<p>GLAD Garbage Bags 20-300L SELECTED VARIETIES Sacs à ordures Glad 20-300L VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>12.99 ea.</p>

Pet

<p>Whiskas Temptations Cat Treats SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES Friandises Temptations Whiskas pour chats FORMATS SÉLECTIONNÉS VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>3 for 9.00 LESS THAN 3 PAY 4.99 EA.</p>	<p>Purina One Dog Treats 89g SELECTED VARIETIES Friandises Purina One pour chiens 89g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>2 for 10.00 LESS THAN 2 PAY 5.99 EA.</p>
---	--

Turn up Autumn

<p>GLADE Plugs or Candles SELECTED SIZES, SELECTED VARIETIES</p> <p>BUY MORE SAVE MORE!</p> <p>2 for 20.00 LESS THAN 2 PAY 12.99 EA.</p>	<p>IAMS Dry Dog Food 2.27-3.84g SELECTED VARIETIES Nourriture sèche IAMS pour chiens 2.27-3.84g VARIETÉS SÉLECTIONNÉES</p> <p>17.99 ea.</p>
---	---

FREE \$10 Metro gift card

with the purchase of a \$50 AnyCard Gift Card

ARM & HAMMER
Cat Litter 12.7kg
SELECTED VARIETIES

17.99
ea.



**LOCALLY
SOURCED**
ONTARIO

**We take pride in sourcing locally from the
Eastern Ontario Region.**

ST-ALBERT
CHEDDAR CHEESE
270 g
SELECTED VARIETIES

9⁹⁹
ea.



MURRAY'S
PURE & NATURAL HONEY
1 kg
SELECTED VARIETIES

11⁹⁹
ea.



NANNY HUDSON'S
KETCHUP OR RELISH
375 ml
SELECTED VARIETIES

6⁹⁹
ea.



GOLDEN MAPLES FARM
ORGANIC MAPLE SYRUP
500 ml

11⁹⁹
ea.



FRANCESCO'S
COFFEE BEANS
454 g
SELECTED VARIETIES

SAVE \$4.00

10⁹⁹
ea.



PAPA JACK
MUSTARD
250 ml
SELECTED VARIETIES

2⁹⁹
ea.



Effective October 17 - November 6, 2024

metro IS PROUD TO SUPPORT ONTARIO

[LEARN MORE](#)

metro.ca

SAVOUR AUTUMN WITH A TOUCH OF FRESHNESS

\$45

OFF YOUR GROCERIES

\$15 off on your first
3 orders*

PROMO CODES
HARVEST1
HARVEST2
HARVEST3

Try It Now

* Offer valid between September 19th and November 7th, 2024.
Conditions apply. Details on metro.ca.



Taste the Fun!

Superfries®

5⁴⁹
ea.

MCCAIN
FRIES
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



POCKETS®/MD

7⁹⁹
ea.

MCCAIN
PIZZA POCKETS
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES



TAST!EZ™

6⁹⁹
ea.

MCCAIN
TAST!EZ
SELECTED SIZES
SELECTED VARIETIES

