

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



**boeuf**  
première qualité  
**metro**  
depuis 1947



**3X** vos points sur tout le boeuf coupé en magasin

RÔTI DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉ  
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  
GRUPPE RISTORANTE DE PIZZA 137 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RISTORANTE THIN CRUST PIZZA



produit d'ici

YOGOURT  
ACTIVIA DANONE  
PROBIOTIQUES  
DANONE YOGOURT &  
BOIRE 6.93 mL VOPLAIT  
YOGOURT TUBES 8.95 &  
MINI 1.99  
6.90 & VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
DANONE ACTIVIA YOGURT

**imbattable**  
**2.64**

ACTIVIA  
probiotiques actifs



MARGARINE  
MOLLE BECEL  
800 g, 800 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, 215g & TOFU MOU 300 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SUNRISE DESSERT TOFU

**5.77**

**VIANDE POUR FONDUE**  
SELECTION  
SURGÉLÉE, 199-295 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**

**HUILE CANOLA SELECTION**  
VEGETALE, 540 ml, FARINE 2.5 kg, CRISCO SHORTENING  
TOUT VEGETAL, 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**

**100% COLOMBIEN**  
ORIGINE UNIQUE  
Café moulu  
TORRÉFACTION MOYENNE

**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 TRACÉABLE  
DE LA PÊCHE À L'ARÊTE



**9.99**

LA CAGE  
TARTARE  
BŒUF BŒUF

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ici

TARTARE LA CAGE  
SURGÉLÉ, AVEC SAUCE, SALMON DU THON, 125 g DE BŒUF 100% VIVANT  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA CAGE TARTARE



**5.99**

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

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



**10.99**

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

C'EST EXCLUSIF! chez metro



**2/7.99** 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

Villaggio CLASSICO  
BON MATIN MIEUX PROTÉINÉE PROTEIN LIGHT

PAIN TRANCÉ VILLAGGIO  
550-675 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



**6.99**

35 points

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

CRACKER BARREL  
MOZZA



**5.99**

FORMAT FAMILIAL  
CORN FLAKES  
Cheerios au miel et aux noix  
FAITES AVEC DU Vrai Miel

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



**5.99**

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

Natrel  
SANS LACTOSE FREE  
SANS LACTOSE FREE



**2.99**

LIBERTÉ GREC-GREEK  
LIBERTÉ méditerranéenne

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

produit d'ici



**7.99**

EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE PERRIER  
MAISON PERRIER, SAN PELLEGRINO EAU MINÉRALE GAZEIFIÉE, CANETTES  
CONSIGNÉES 6-12/300-500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PERRIER CARBONATED SPRING WATER

perrier  
L'ORIGINAL  
CARBONATED NATURAL SPRING WATER  
EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE PERRIER  
NATURELLE GAZEIFIÉE  
8 x 330 ml



**1.55**

10 points

IRRESISTIBLES  
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



**6.99**

35 points

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

Irresistibles  
ALWAYS 100% PURE  
100% PURE  
2.5L



**12 HOT DOG**  
**12 HAMBURGER**

**PAIN À SANDWICH**  
875 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SANDWICH BREAD

**Soft Moelleux**  
produit d'ici

**TORTILLAS SELECTION**  
ORIGINALES 300 g & IRRESISTIBLES MINI NAAN ORIGINAL 400 g SELECTION TORTILLAS

**Mini Naan**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**6.99**

**2.99**  
PAINS À HAMBURGER OU À HOT-DOG SELECTION  
12 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION HAMBURGER OR HOT DOG BUNS  
Voir prix en magasin

**Chips Ahoy!**  
ORIGINAL ORIGINAL

**The Original OREO**  
Original

**BISCUITS CHRISTIE**  
200 250 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHRISTIE COOKIES

**4.49**

**Ben's Original**  
Bistro EXPRESS™  
BASMATI RICE RIZ BASMATI

**TASTY BITE**  
ALL NATURAL ENTièrement NATUREL  
Madras Lentils Lentilles de Madras

**RIZ BISTRO 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 BISTRO 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  
BIÈRE

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

**ensemble CLASSIQUE**

**SOUPE PRÊTE-À-SERVIR TIM HORTONS**  
400 540 ml, SAUCE GRUYÈRE 425 g & IRRESISTIBLES BISCUITES 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  
BIÈRE

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

**canettes**

**Coors LIGHT**

**BUD LIGHT**

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

**43.99**

**nos offres à moins de 5\$**

**Nestlé PARLOUR**  
Vanille

**3.99**  
DESSERT GLACÉ PARLOUR NESTLÉ  
1.5 L, FRAÎSISSES GLACÉES 12/100-43 ml  
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NESTLÉ PARLOUR FROZEN TREATS

**CHOP'CHOP Kit**  
BACON CÉSAR, BACON CÉSAR

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

**4.99**

**RIO mare**  
Insalatissime  
Light Tuna Salad  
Salade de thon pâle

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

**3.45**

**JUS OU COCKTAIL OCEAN SPRAY**  
1.77 L, 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

**FETTUCINE**

**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  
24H FRESH EFFECT  
EFFET FRAÎCHEUR 24H

**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.



j'économise  
plus avec  
**moi**

cette semaine  
dans toutes mes enseignes

metro  Jean Coutu  Super C  Brunet 

**metro**

jusqu'au 23 octobre  
j'obtiens

**3X**

les points sur le boeuf  
de première qualité\*

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



**Super C**

jusqu'au 23 octobre

**1\$**



offre  
de la  
semaine

de rabais à l'achat de yogourt  
à boire IGO nano, 6 x 93ml

j'ajoute mon coupon à ma carte **moi**

 **Brunet**

jusqu'au 23 octobre

j'obtiens  
**5X les points**

à l'achat de produits\*

**Personnelle**

**Selection**

**Irresistibles**

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

 **Jean Coutu**

jusqu'au 23 octobre



valeur de  
**10\$**

à l'achat de  
50 \$ ou plus de  
produits dermo-  
cosmétiques\*

moi j'obtiens  
**1250**  
points\*

j'ajoute mon coupon à ma carte **moi**

jusqu'au 23 octobre

en boulangerie seulement

 **PREMIÈRE  
MOISSON**

j'obtiens

**30**  
points  
bonus

à l'achat d'un carré bio  
au blé de Charlevoix  
et grains germés\*



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.





**bœuf**  
**première qualité**  
**metro**  
 depuis 1947

## La qualité de notre bœuf en 5 points

- 1. fraîcheur**  
Nos pièces de bœuf sont **coupées ici** chaque jour.
- 2. qualité**  
Notre bœuf est sélectionné selon nos normes de qualité les plus élevées.
- 3. variété**  
Plus de 100 coupes de bœuf 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 bœuf** chaque jour.

### l'intérieur de ronde



**3X** vos points sur tout le bœuf coupé en magasin

**coupe attendrie et très polyvalente**

- très maigre
- abordable
- parfaite pour les marinades



BIFTECKS FRANÇAIS  
 VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN  
 FORMAT ÉCONOMIQUE  
 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 BŒUF BOURGUIGNON À FONDUE, À BROCHETTE  
 BOURGUNDIAN BEEF CUBES  
 ECONOMIC PACK  
 22,02\$/kg

**9.99** /lb

### la côte de bœuf



**3X** vos points sur tout le bœuf coupé en magasin

**coupe savoureuse et juteuse**

- idéale pour les amateurs de grill
- très tendre



RÔTI DE CÔTES DE BŒUF 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

BIFTECK DE CÔTES COUPE COWBOY CAT. "AA" OU SUPÉRIEURE  
 RIB STEAK COWBOY CUT

### le jarret de bœuf



**3X** vos points sur tout le bœuf coupé en magasin

**coupe parfaite pour mijoter**

- goûteuse
- tendre avec une cuisson lente



JARRET DE BŒUF STYLE MARTEAU DE THOR  
 THOR HAMMER STYLE BEEF SHANK  
 13,21\$/kg

**5.99** /lb



JARRET DE BŒUF BEEF SHANK  
 13,82\$/kg

**8.99** /lb

OS DE BŒUF À MOELLE CANOE  
 CANOE MARROW BONE  
 11,00\$/kg

**4.99** /lb



**fraîcheur  
garantie  
viande**

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



**3X**  
vos points

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**6.99** /lb

**BOEUF HACHE MAIGRE**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK  
15.41/kg



**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**3.49** /lb

**PILONS DE POULET FRAIS**  
PILOTS DE CUISSE DE POULET AVEC OS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS, ECONOMIC PACK  
7.69/kg



**3X**  
vos points

**5.99** /lb

**POITRINE DE BOEUF ENTIÈRE**  
WHOLE BEEF BRISKET  
13.21/kg



**3X**  
vos points

**6.99** /lb

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



**25**  
points

**4.99** /lb

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



**GASPESIE**

**produit d'ici**

**8.99** /lb

**ROULE DE PORC EN SAUMURE CUISINE GASPESIENNE**  
CUISINE GASPESIENNE SWEET PICKLED PORK ROLL  
19.82/kg



**4.49** /lb

**OS DE BOEUF À SOUPE**  
BEEF MARROW BONE  
9.90/kg

**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**

**metrogo! par martin juneau**

**Boulettes de boeuf**  
Beef meatballs with cheese and herbs  
100% viande  
100% meat



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

**16.99**



**Médaillons de porc enrobés de bacon avec épices BBQ Montréal**

**7.99**

**repas simplifié**



**PÂTES FARCIES IRRÉSISTIBLES**  
800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLES STUFFED PASTA

**SAUCE POUR PÂTES D'ŒLE MID**  
500 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
D'ŒLE MID PASTA SAUCE

**FILET DE PORC MAPLE LEAF**  
ÉRABLE CANADIEN 400 g, CUISSES DE POULET ROTISSÈRE CLASSIQUE 600 g, PORC EFFILOCHÉ 450 g, MAPLE LEAF PORK TENDERLOIN

**BOULETTES SUÉDOISES GASTRONOMIQUES**  
515 g

**BOULETTES ITALIENNES GASTRONOMIQUES**  
700 g

**PORC EFFILOCHÉ PLAISIRS GASTRONOMIQUES**  
POULET AU BEURRE, VOL-AU-VENT AU POULET, CHILI AU BOEUF, 400-400 g, PLAISIRS GASTRONOMIQUES PULLED PORK

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

**Real Simple. Vrai. Simple.**

**MAPLE LEAF**

**Pork Tenderloin**  
Maigre avec assaisonnement

**Filet de porc**  
Filet d'ergonomie canadien

**BOULETTES SUÉDOISES SWEDISH MEATBALLS**

**BOULETTES ITALIENNES ITALIAN-STYLE MEATBALLS**

**\* DÉTAILS EN MAGASIN**



**fraîcheur  
garantie  
viande**

**ou argent remis +10%**



DEMI-POITRINES  
DE POULET ASSAISONNÉES  
SANS OS, SANS PEAU FORMAT ÉCONOMIQUE  
SEASONED HALF SKINLESS CHICKEN BREASTS  
ECONOMIC PACK  
11,00/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**4.99**  
/lb



HAUTS DE CUISSE  
DE POULET DÉOSSÉS  
POITRINES DE POULET DÉOSSÉES  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BONELESS CHICKEN THIGHS, ECONOMIC PACK  
17,61/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**7.99**  
/lb



CÔTELETTES DE SURLONGE  
DE PORC DÉOSSÉES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
BONELESS SURLONG PORK CHOPS, ECONOMIC PACK  
11,00/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**4.99**  
/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

à partir de  
**55** points  
**9.99**  
/lb



CÔTES DE FLANC  
DE PORC FRAIS  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH PORK SIDE RIBS, ECONOMIC PACK  
9,90/kg

25 points  
—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**4.49**  
/lb



CÔTELETTES DE VEAU DE GRAIN  
VIEILLI FAMILLE FONTAINE  
FONTAINE FAMILY AGED GRAIN-FED VEAL CHOPS  
37,46/kg

FAMILLE  
**FONTAINE**  
FAMILY  
**16.99**  
/lb



SAUCCISSES  
FRAÎCHES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH SAUSAGES, ECONOMIC PACK  
12,10/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
30 points  
**5.49**  
/lb

DÉCOUVREZ nos  
**Sauccisses**  
Artisanales  
Fabriquées par nos artisans



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

**8.99**



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

**7.99**



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

**9.99**



BURGERS À BASE  
DE PLANTES  
BEYOND BURGER  
SURGÉLÉES, 204 g  
BEYOND BURGER FROZEN  
PLANT-BASED BURGERS

**6.99**



LANIÈRES DE BŒUF,  
DE POULET,  
DE PORC OU DE  
DINDE  
à partir de  
**7.99**  
/lb  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN, PORK  
OR TURKEY STRIPS  
À partir de 17,61/kg



POULET DE GRAIN  
ENTIER BIOLOGIQUE  
MIEUX-ÊTRE  
ENV. 1,9 kg  
LIFE SMART ORGANIC  
GRAIN-FED WHOLE CHICKEN  
13,21/kg

**5.99**  
/lb



VIANDE FUMÉE  
STYLE MONTRÉAL  
MONTRÉAL STYLE SMOKED MEAT  
19,82/kg

**8.99**  
/lb



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

**6.99**



SAUCISSES ROMA  
300-450 g, JUMBO 470S &  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ROMA SAUSAGES

**6.49**



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

**8.99**



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

**15.99**



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

**14.99**



SMOKED MEAT  
MONTRÉAL  
LESTERS  
400 g  
LESTERS MONTRÉAL  
SMOKED MEAT

**13.99**  
prix membre  
**12.99**



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

**13.99**



**gratuit** à l'achat  
des  
ESCALOPETTES  
DE POULET  
FARCIES SANS  
ANTIBIOTIQUES  
PRIME  
MAPLE LEAF  
SURGÉLÉES, 300 g,  
PORTIONS DE POULET  
PANÉES 500-700 g, VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF PRIME  
BREADED 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. ESOU IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g  
RASPBERRIES

**BIO 5.99**

GROS ANANAS  
TROPICAL GOLD  
GR 6 OU  
ANANAS DÉCORTIQUÉ  
550 g  
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE  
OR CORDED PINEAPPLE

**4.99**

FRAISES  
PRODUIT DES É.-U.  
CAS No 1 054 g  
STRAWBERRIES

**4.99**

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

**4.99**  
ch.

**BIO au même prix**

CITRON  
GR 10  
LEMON

**99¢**  
ch.

**BIO au même prix**

AVOCATS  
SAC 5 UN.  
AVOCADOS

**5.99**

**4/5\$**  
GRDS KIWIS  
GR 27  
LARGE KIWIS

**BIO 2.49**

**15 points**

**1.99**

CAROTTES COUPÉES PELÉES  
PRODUIT DES É.-U. CAS 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.



CHAMPIGNONS SHIITAKE  
PRODUIT DU QUÉBEC, 125 g  
SHIITAKE MUSHROOMS

**4.99**



CHAMPIGNONS CAFÉ BIO  
PRODUIT DU CANADA, 227 g  
ORGANIC CRIMINI MUSHROOMS

**2.69**

**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.



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

**2.99**



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

**3.99**

**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, VOIR VARIÉTÉS 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 N°1, CR 39-42  
HOTHOUSE RED TOMATOES  
6.59/kg



**1.69** **B10** **3.99**

RUTABAGAS  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1  
TURNIPS 3.73/kg

CHOUX DE BRUXELLES  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1  
BRUSSELS SPROUTS 8.80/kg



**B10 au même prix**

**3.99** ch.

CHOU-FLEUR  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 CR 2  
CAULIFLOWER



**5 lb**

**3.99**

POMMES DE TERRE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 SAC 5 LB, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POTATOES



**2.69** ch.

COURONNE DE BROCOLI  
PRODUIT DU QUÉBEC  
BROCCOLI CROWN

**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 PÉPINS  
PRODUIT DU QUÉBEC  
SEEDLESS ENGLISH CUCUMBERS



**3.49**

POIREAUX EN RONDELLES  
PRODUIT DU QUÉBEC, 250g  
SLICED LEEKS



**2.99** ch.

LAITUE ICEBERG  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA N°1 CR 24  
ICEBERG LETTUCE



**3.99** **20 points**

AIL  
PRODUIT DU QUÉBEC, 15g  
GARLIC



**à partir de 3.99**

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

**gratuit**

ASSAISONNEMENT POUR TOFU EL-MA-MIA  
125-175g, 2.75g, 4 VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
EL-MA-MIA TOFU SEASONING  
Valeur de **6,49\$**  
VOR RÉDUCTION SUR REÇU DE Caisse

**à l'achat de**

TOFU SOYKEI  
PRODUIT DU QUÉBEC, 350-500g, 4 VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SOYKEI TOFU

**B10 au même prix**

**à partir de 2,99\$**



# fraîcheur garantie poisson

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

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro

**FRAÎCHEUR TRACABLE**  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

**8.99** /lb  
FILETS DE SÉBASTE  
ROCKFISH FILLETS  
19.82kg



produit d'ici

**qualité tartare**

DARNES DE THON  
TUNA STEAKS  
35.25kg

**15.99** /lb



**7\$**  
COQUILLE AUX FRUITS DE MER-REPAS  
SHELLS WITH SEAFOOD SHELL

produit d'ici

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro



**17.99** /lb  
PAVÉS DE SAUMON  
ROTI DE SALMON FILET  
DE SAUMON ASSAISONNÉ  
TORNADOS DE SAUMON, VOR  
VARIETÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON PORTIONS,  
ECONOMIC PACK  
39.66kg



**7.99** /lb  
SALADE DE GOBERGE  
VOR VARIETÉS EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK  
17.61kg



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



**2.99** le 100 g  
CREVETTES MARINÉES À L'AIL  
SURGÉLÉES, CÔTES, PÉLÉES  
DEVENUES, AVEC OÙLEVE  
MARINATED GARLIC SHRIMP  
13.56/lb



**10.99**  
GROSSES CREVETTES AIL  
ET FINES HERBES  
IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉES, NON CÔTES,  
AVEC CARAPACE, 340 g  
IRRÉSISTIBLES LARGE  
SHRIMP GARLIC AND  
FINE HERBS



**12.99**  
FILETS DE POISSON  
PANÉS BLUE WATER  
SURGÉLÉES, 400-725 g  
VOR VARIETÉS EN MAGASIN  
BLUE WATER BREADED  
FISH FILLETS



**9.99**  
SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ  
IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉ, TRANCHE, 130 g  
IRRÉSISTIBLES SMOKED  
ATLANTIC SALMON



**14.99**  
CREVETTES POPCORN PANÉES  
IRRÉSISTIBLES  
SURGÉLÉES, CRUES, 700 g  
IRRÉSISTIBLES BREADED  
POPCORN SHRIMP

**Life Smart Mieux-être**

**FRAÎCHEUR TRACABLE**  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

**Sole**

**Tilapia**

**Haddock Aiglefin**

**NATURALIA**

FILETS DE POISSON MIEUX-ÊTRE NATURALIA  
SURGÉLÉES, 400 g  
VOR VARIETÉS 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

**5.99** le 100 g  
FILET DE SAUMON FUMÉ À CHAUD ARTISANAL  
VOR VARIETÉS EN MAGASIN  
ARTISANAL HOT SMOKED SALMON FILLET  
27.67/lb

**5.99** le 100 g  
PÉPITES DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL  
VOR VARIETÉS EN MAGASIN  
ARTISANAL SMOKED SALMON NUGGETS  
27.67/lb

**5.99** le 100 g  
FILET DE TRUITE FUMÉ À FROID ARTISANAL  
ARTISANAL COLD SMOKED TROUT FILLET  
27.67/lb

**3.49** le 100 g  
RILLETES DE SAUMON FUMÉ ARTISANAL  
ARTISANAL SMOKED ATLANTIC SALMON RILLETES  
15.83/lb

## le temps des huîtres c'est la vie

découvrez nos différentes saveurs d'huîtres

**Économisez 5\$**  
à l'achat d'une cassette d'huîtres

**HUITRES**  
VOR VARIETÉS EN MAGASIN  
OYSTERS

**recette d'huîtres gratinées façon César de Martin Juneau**

**Sandhills Point**  
25 HUITRES DE FORME NORMALE  
GARDER AU FROID 30° À 39° F • 1° À 4° C

**ZEUS**

**MISTRAL**

**FIREBARN'S**  
LES HUITRES

**BeauSoleil**

\*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, 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, CROISSONS 400-50 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PALM LEAVES



**à partir de  
5.99**

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



**à partir de  
4.79**

CROISSAINS  
485 g, DANNOSES 400-50 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CROISSINS



**7.99**

TARTE À LA  
CITROUILLE  
600 g  
PUMPKIN PIE

**FORMAT  
ÉCONOMIQUE**



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



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



**12 un.**  
**5.99**

BEIGNES  
12/91 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS



**12 un.**  
**5.99**

BISCUITS  
BRISSURES DE CHOCOLAT-BOBONS, 10/31 g  
COOKIES



**420 un.**  
**8.99**

MACARONS  
420 g  
MACAROONS



**12 un.**  
**5.29**

MUFFINS ANGLAIS  
NATURE, 12 un.  
ENGLISH MUFFINS



**GÂTEAU TRANCHE**  
420 g, VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SLICED LOAF CAKE  
**5.99**  
prix membre  
**5.49**



**BAGUETTE FRANÇAISE**  
287 g, PAIN BEIGÉ, ITALIEN 400-450 g,  
PRÉSENT 400 g, VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
FRENCH BAGUETTE  
**à partir de  
2.99**



**PETITS PAINS  
CALABRESE**  
415 g, PORTUGAIS 410 g,  
CALABRESE BUNS  
**3.99**



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



**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  
17,75 \$/lb

**3.79**  
le 100 g

produit d'ici

SALAMI DE GÈNES  
MASTRO  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MASTRO GENOVA 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  
15% MEAT PROTEIN  
SMOKED TURKEY BREAST  
shaved-turkey  
POITRINE DE DINDE FUMÉE  
74% DE PROTÉINES DE VIANDE

Selection  
15% MEAT PROTEIN  
OLD FASHIONED SMOKED HAM  
shaved-ham  
JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE  
74% DE PROTÉINES DE VIANDE

à partir de **9.99**

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

GASPÉSIE  
PARCE QUE C'EST  
SIMILI-POULET  
MOCK CHICKEN  
MEAT LOAF

TRIO  
SALAMI PEPPERONI JAMBON FUMÉ,  
200 g  
SELECTION SLICED DELI COLD CUTS TRIO

**5.49** **30 points** **5.49**

pe produit d'ici

SELECTION  
SLICED-TRANCHE  
PEPPERONI

pe produit d'ici

**6.49**  
prix spécial

**5.99**  
prix membre

PEPPERONI TRANCHE SELECTION  
375 g  
SELECTION SLICED PEPPERONI

produit d'ici

HUMMUS FONTAINE SANTÉ  
TARTINADE, TREMPETTE, 250-280 g,  
SAUCE À LAIT, 235 ml,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FONTAINE SANTE HUMMUS

**4.49**

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

FONDUE  
AUX 3 FROMAGES  
ISLE-AUX-GRUES  
125 g

**5.99** **30 points** **7.99**

FONDUE AUX 3 FROMAGES DE L'ISLE-AUX-GRUES  
125-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ISLE-AUX-GRUES 3 CHEESE FONDUE

pe produit d'ici

PÂTE ST-HUBERT  
BOURRIÈRE, QUICHE, GÂTEAU,  
525-645 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT POT PIE

**9.99**

pe produit d'ici

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

**4.79**

pe produit d'ici

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

**8.99**

pe produit d'ici

CHEDDAR BALDERSON  
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BALDERSON CHEDDAR CHEESE

**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  
25% MOZZARELLA CHEESE - FORMAGE POUR RECIPES  
340 g  
TRE STELLE MOZZARELLA CHEESE

**9.99**

**gratuit**

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

à l'achat de

FROMAGE RICOTTA TRE STELLE  
475 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**  
700 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 RÂPÉ SAPUTO**  
1 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SAPUTO SHREDED CHEESE

**50 points**

**BARRES GRANOLA CHOCO MAX LECLERC**  
BOISSONS DE CHOCOLAT, NUGABAR  
BARRES NUGABAR CHOCOLAT ET CARAMEL, 530 g  
LECLERC 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'

**50 points**

**CREVETTES BANG BANG IRRESISTIBLES**  
SINGLES, 340 g  
IRRESISTIBLES BANG BANG SHRIMP

**50 points**

**TARTINADE DE POULET ST-HUBERT**  
375 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**  
BLANCS, 30 ml  
REYNOLDS BAKING CUPS

**25 points**

**SAUCISSE NATURELLE**  
TOUTES CUIRES  
SAUCISSES DE PORC À DÉJEUNER  
Pork, sans sel ni sucre, porc de Canada, épices de 100 ans, Canada, Québec, Agave, Éthanol, 340 g

**25 points**

**GALETTES DE POMMES DE TERRE CAVENDISH**  
SINGLES, 800 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  
800-940 ml. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
COFFEE MATE COFFEE WHITENER



**3.99** CRÈME LACTANTIA,  
SEALTEST,  
QUÉBON ULTRACRÈME  
1% M.G., 18% M.G., 42% M.G., 5%  
237 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LACTANTIA, SEALTEST, QUÉBON  
ULTRACREAM CREAM



**2.99** LAIT AU CHOCOLAT  
QUÉBON, SEALTEST,  
BEATRICE  
MIGRÉL 1L. 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 (8 FL.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SO NICE REFRIGERATED DRINK



**7.99** FROMAGE  
LA VACHE QUI RIT  
400 g. BÂTONNETS NON-FRIGIDÉS  
200 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** OEUF BLANCS  
SELECTION  
NUTRI, BURBARRA, CALIBRE  
EXTRA GROS, NUTRI, NUTRI/DOYER  
EXTRA BRUNS, CALIBRE GROS,  
DOYER,  
SELECTION WHITE EGGS



**4.99** YOGOURT ASTRO  
ORIGINAL  
1070 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ASTRO ORIGINAL YOGURT



**5.99** BÂTONNETS DE FROMAGE  
AMOZZA!  
TWISTS  
228 g. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
AMOZZA! TWISTS  
CHEESE STICKS



**5.49** FROMAGE EN  
FRANCHES SELECTION  
200-230 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. 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  
850 ml. VOIR  
VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
STEFANO FAITA  
PASTA SAUCE



**2.99** TOMATES PASTENE  
750 ml. GATTUSO SAUCE À PIZZA  
60 g À L'ASAGANE, 300 ml.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PASTENE TOMATOES



**3.49** BARRES NUTRI GRAIN  
KELLOGG'S  
235 g. SPECIAL K, 125 g. CARRÉS AUX  
RIZ, KRISPIES 275 g. POP TARTS  
304 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S NUTRI GRAIN BARS



**4.99** TISANES TWININGS  
THE EN CHOCOLATES, 20 UN. NESCAFÉ  
CAFÉ INSTANTANÉ 56 g. VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TWININGS HERBAL TEA



**2/8\$** PAINS À  
HOT-DOG OU  
À HAMBURGER  
POM  
4 UN. VILLAGE 0.9 UN.  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM HOT DOG  
OR HAMBURGER BUNS  
Voir réduction sur  
recu de caisse



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



**5.79** BEURRE  
D'ARACHIDE  
SELECTION  
1 kg. MIÉRIÈRE  
BIOLINGUE 500 g.  
VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION  
PEANUT BUTTER



**5.49** CÉRÉALES BIOLINGUES  
NATURE'S PATH  
284-325 g. TARTIÈTTES 302 g.  
ENVOIRS RIZ 284 g. LIGNE CRUNCH  
325 g. PAINA GRANULOSE 300 g.  
ST-MALFOUR TARTINADE 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  
140-254 g. COQUELLES TACO 125-165 g.  
MARIQUÉS SAUTÉS 200 ml. RIZ  
MEXICAIN 215 g. ENSEMBLE TACO  
94-105 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLD EL PASO TORTILLAS



**4.99** CAPSULES DE CAFÉ  
CAFÉ AGGA  
10 UN. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
AGGA COFFEE COFFEE CAPSULES

**5.49** prix spécial  
**4.99** prix membre



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



**6.49** BOISSON GAZEUSE  
SELECTION  
CANISTRES CONSIGNÉES  
1275 ml. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
SELECTION SOFT DRINK



# pour l'halloween

jusqu'à épuisement des stocks



**24<sup>99</sup>** CITROUILLES CHOCOLATÉES SELECTION 300g  
SELECTION CHOCOLATE PUMPKINS



**12<sup>99</sup>** CROUSTILLES PRINGLES 300g  
PRINGLES POTATO CHIPS

FRIANDISES CHOCOLATÉES CADBURY, MARS, NESTLE 30-60g, MACKINTOSH'S TOFFEE CRÉMEUX 45g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CADBURY, MARS, NESTLE CHOCOLATE TREATS

**99¢** 10 points  
MILK



**64<sup>99</sup>** OEUF CHOCOLATE KINDER SURPRISE 100g  
KINDER SURPRISE CHOCOLATE EGG



**69<sup>99</sup>** ROULEAUX DE BONBONS ROCKETS 300g  
ROCKETS CANDY ROLLS

FRIANDISES CHOCOLATÉES NESTLE ASSORTIMENT 377g  
NESTLE CHOCOLATE TREATS

**16<sup>99</sup>**



**54<sup>99</sup>** 30 points  
NOIX OU FRUITS ENROBÉS DE CHOCOLAT IRRESISTIBLES 300g  
IRRESISTIBLES CHOCOLATE COATED NUTS OR FRUITS



**79<sup>99</sup>** TIRE STE-CATHERINE GRANDMA 400g  
GRANDMA STE-CATHERINE KISS



**16<sup>99</sup>** FRIANDISES CHOCOLATÉES CADBURY RÉGALS-ÉCLAIR 140g  
CADBURY CHOCOLATE TREATS



**16<sup>99</sup>** BONBONS MAYNARDS RÉGALS-ÉCLAIR 140g  
MAYNARDS CANDIES



**39<sup>99</sup>** CHOCOLAT RITTER SPORT 100g  
RITTER SPORT CHOCOLATE



**99<sup>99</sup>** FRIANDISES CHOCOLATÉES KIT KAT NESTLE 330g  
NESTLE KIT KAT CHOCOLATE TREATS

CROUSTILLES SELECTION 300g  
SELECTION POTATO CHIPS

**69<sup>99</sup>**



# ménage d'automne

DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE DAWN PLATINUM 4X 825-982 ml, E2-SOULÈVE 535-650 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAWN PLATINUM DISHES DETERGENT

**49<sup>99</sup>**

NETTOYANT POUR SURFACE DE CUISSON CERAMA BRYTE 404-424 ml, TRAMPON NETTOYANT 100 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CERAMA BRYTE COOKTOP CLEANER

**59<sup>99</sup>**



**55 points**  
PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION 30 ROULEAUX MEGA, ESSUIE-TOILET DE PAPIER 12 ROULEAUX, PAPIERS MOUCHOIRS 10/20  
SELECTION BATHROOM TISSUE

**119<sup>99</sup>**



NETTOYANT DE SALLE DE BAIN SCRUBBING BUBBLES  
TOUT USAGE 940-950 ml, 567 g, POUR COUVERTE 6 un., FANTASTIK NETTOYANT TOUT USAGE 850 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SCRUBBING BUBBLES BATHROOM CLEANER

**59<sup>99</sup>**

NETTOYANT TOUT USAGE PINE-SOL 1,41 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PINE-SOL ALL PURPOSE CLEANER

**25 points**

**49<sup>99</sup>**



**49<sup>99</sup>** CHANDELLE GLADE 1 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GLADE CANDLE

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

**189<sup>99</sup>**

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

**74<sup>99</sup>**

DÉTERGENT POUR LA LESSIVE TIDE PODS 20 un., BOMBY ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 840 ml 4,5 L, BOUNCE 120 un., GAIN 1,2 L, 120 un., FLEUR 90 un., DÉTURGENT POUR LA LESSIVE 1,2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TIDE PODS LAUNDRY DETERGENT

**79<sup>99</sup>**

DÉTACHANT POUR LA LESSIVE OXI CLEAN 100-200 ml, 600-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OXI CLEAN LAUNDRY STAIN REMOVER

**79<sup>99</sup>**

LAVE-GLACE SELECTION LIQUIDE 400-400 L, 3,2 L, SELECTION WINDSHIELD WASHER  
FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT  
**4/159<sup>99</sup>** ou 4,99 l'unité

SACS COMPOSTABLES SELECTION, ECO 20 un., SACS EN PAPIER POUR VÉGÉTALS DE JARDIN 5 un., SACS À ODOURES 20-30 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, ECO COMPOSTABLE BAGS

**54<sup>99</sup>**

EAU DE JAVEL SELECTION NE PROTÈGE FIBRES, 2,4 L, SELECTION LIQUID BLEACH

**34<sup>99</sup>**







ET VOUS POURRIZ

**DÉBALLEZ LE CONFORT DU 4<sup>e</sup> 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

© 2024 Hershey Foods Corporation. Tous droits réservés. Les prix sont en dollars américains. Les prix en dollars canadiens sont indiqués à titre indicatif. Les prix peuvent varier en fonction de la région. Les prix sont en dollars américains. Les prix en dollars canadiens sont indiqués à titre indicatif. Les prix peuvent varier en fonction de la région. Les prix sont en dollars américains. Les prix en dollars canadiens sont indiqués à titre indicatif. Les prix peuvent varier en fonction de la région.

**C'EST NOUVEAU!**

**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 GAZEIFIÉE 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<sup>MD</sup>, Boissons Fruitopia<sup>MD</sup> et Minute Maid<sup>MD</sup> concentrés congelés de 295 mL

**2/550 \$\***

Les boissons Minute Maid<sup>MD</sup> en bouteille de 1.54 L

**399 \$\***

Les thés glacés NESTEA<sup>MD</sup> et Minute Maid<sup>MD</sup> en emballage de 10x200 mL

\* Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valable 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 ACHAT REQUIS. Ouvert aux résidents légaux du Canada ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence du 1 septembre 2024 à minuit HE au 31 décembre 2024 à 23 h 59 min 59 s. Visitez [www.grignoter.com](http://www.grignoter.com) ou le code QR et remplissez le formulaire de participation au concours. Dans votre questionnaire, vous devez entrer un code QR valide pour Orville Redenbacher® ou POGO® admissible. Il y a seulement quatre (4) prix hebdomadaires (chaque implique un - prix hebdomadaire -) à gagner pendant le concours. Chaque prix hebdomadaire comprend : Une (1) console Nintendo Switch® - Modèle OLED, un (1) code de téléchargement pour un jeu Nintendo Switch compatible (personnel par le consommateur) et un approvisionnement d'un (1) jeu de maïs Orville Redenbacher® (fabriqué au détail approuvé de 50-50 C&O). Les chances de gagner un prix hebdomadaire dépendent du nombre d'exceptions valides reçues au moment des heures de jeu. Le nombre de prix offerts diminue au fur et à mesure qu'ils sont révélés et réclamés. Rapports à une question d'habileté mathématique requise. Des conditions et restrictions s'appliquent. Pour participer ou pour consulter le règlement complet du concours, visitez [www.grignoter.com](http://www.grignoter.com). Le prix peut ne pas être exceptionnellement comme indiqué dans le matériel de concours. Nintendo n'est pas un commanditaire, ni commanditaire ou administrateur de ce concours. Nintendo trademarks are property of Nintendo.



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 17 octobre au mercredi 23 octobre 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins et typographies employées par les différents annonceurs et fournisseurs de produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. \*Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, October 17th to Wednesday, October 23rd, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs and typography used by the various advertisers and product suppliers. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. \*Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.





# CRAVE

REPAS SURGELÉS



DÉCOUVREZ NOS PRODUITS  
CHEZ **metro**