

m les prix fous

mon épicier

gros fruit

247 /lb

GROS RAISINS ROUGES SANS PÉPINS
SEEDLESS LARGE RED GRAPES
5.45kg

au choix

587 /lb

bœuf première qualité metro
depuis 1947

idéal pour cuisson lente

RÔTI FRANÇAIS NON BARDE
BARDE, TRANCHE D'INTÉRIEUR DE BŔICHE, À BRASER
NO BARDED FRENCH STYLE ROAST
12.94kg

POULETS ENTIERS FRAIS
CAT. «B»
MOINS DE 2 kg
15.4 lb. FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH WHOLE CHICKENS,
ECONOMIC PACK
4.34kg

197 /lb

100% CANADIEN

995 /lb

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH ATLANTIC SALMON FILLETS, ECONOMIC PACK
21.94kg

Si la température le permet

margarine

Becel Salé

298

FROMAGE SELECTION
250 g BECEL MARGARINE À BASE DE PLANTES 454 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CHEESE

VAN HOUTTE

MÉLANGE DE LA MAISON
TORRÉFACTION MOYENNE

1496

CAFÉ MOULU VAN HOUTTE
640-900 g, CAPSULES DE CAFÉ & CUP 30 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VAN HOUTTE GROUND COFFEE

BISCUITS PATTES D'OURS DARE
100-240 g, NORMANDE,
MAKI FRIETS, METEO,
200 g BISCUITS 250-300 g,
UNRESISTIBLE EDITION
LIMITÉE 275-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE BEAR PINKS COOKIES

195

Pattes d'ours
Pépites de chocolat
Sans colorants ni arômes artificiels

produit d'ici

EXTRA CHEDDAR

imbattable

397

FROMAGE EXTRA CHEDDAR KRAFT
TOUTE, 16 TRANCHES, 300 g
KRAFT EXTRA CHEDDAR CHEESE

160 millions de points

lot de 100 à 100 000 points*

1 je présente ma carte moi avec tout achat
2 je reçois mon coupon-cadeau à code unique
3 je vais sur metro.ca/couponcadeau

jusqu'au 4 décembre 2024
tout le monde gagne avec moi

Du jeudi 21 novembre au mercredi 27 novembre 2024 From Thursday to Wednesday November 21st - November 27th, 2024

MINI CONCOMBRES
PRODUIT DU QUÉBEC
257 g
MINI CUCUMBERS

1.99

produit d'ici

Recettes au / sous le

produit d'ici

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

MINI CONCOMBRES
100 CONCOMBERS
300 x 100g

LEVESQUE
TRADITION

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

3.49 /lb

FESSE DE JAMBON FUMÉ
LEVESQUE
DECOUPEE, AVEC OS
LEVESQUE SMOKED HAM LEG, BONE IN
7.65kg

gros fruit

99¢ ch.

GROSSE MANGUE ROUGE
OR 10
LARGE RED MANGO

produit d'ici

GEN V

Laitue Boston
Butter Lettuce
2 feuilles
à la fois

2.99

LAITUE DUO GEN V
PRODUIT DU QUÉBEC, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GEN V DUO LETTUCE

Fontaine

Origines

JARRET D'AGNEAU
FAMILLE FONTAINE ORIGINES
ENV. 700 g
FONTAINE FAMILY ORIGINES LAMB SHANK
17.61kg

7.99 /lb

9.99

FIGES FRAICHES
1/2 CAISSE
FRESH FIGS

9.99

CÔTES DE DOS DE PORC À LA SAUCE BBQ
DE PORC À LA SAUCE BBQ

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

9.99

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES
RÔTISSERIES BENNY
8.6 LBS
RÔTISSERIES BENNY COOKED PORK BACK RIBS

imbattable

HEINZ CHILI SAUCE

Miracle Whip

HEINZ TOMATO KETCHUP AUX TOMATES

4.97

KETCHUP AUX TOMATES HEINZ
750 ml (L), MARIPOSA 450 ml, MIRACLE WHIP 500 ml, KRAFT
MIRACLE WHIP TARTINADE 850 ml, HEINZ SAUCE CHILI 450 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HEINZ TOMATO KETCHUP

DELVERDE

SOURCE DE LA RIVIÈRE VERDE
SOURCE OF THE VERDE RIVER
ITALY - ITALY

PASTENE

Coups de Fable - Petite Cut
TOMATES EN DÉS
DICED TOMATOES

DELVERDE

SPAGHETTI

1.67

PÂTES ALIMENTAIRES
DELVERDE
450 g, PASTENE TOMATES 750 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DELVERDE PASTA

vendredi gratuit

WOW!
Aucun achat requis

Ben's Original

STREET FOOD / CUISINE DE RUE

FRIED RICE WITH VEGETABLES
RIZ FRIÉ AUX LÉGUMES

255 g

VALEUR DE 5,49\$

RIZ CUISINE DE RUE BEN'S ORIGINAL
255 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEN'S ORIGINAL STREET FOOD RICE

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

mon spécial appli moi

6 ORIGINAL
TORTILLAS

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

2.99

prix sans coupon numérique **3.99**

TORTILLAS
450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

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

Appli à équiper des stores. Pendant la période de promotion: Coupons + Mon spécial Appli + échangeables seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité. Exclut d'autres promotions avec à 3,99\$ l'unité. Certaines variétés (appariements, voir metro.ca). Prix régulier 3,99\$.



5.99 la douzaine



25% de rabais

PIÈCES ENTIÈRES DE PORC OLYMEL

frais



à partir de 7.99



produit d'ici



25% de rabais sur le 2^e paquet à l'achat de 2

7.99



6.99



3.99



imbattable

3.87

ENSEMBLE MEXICAIN OLD EL PASO



30 points

5.99



2/6\$



3.99

YOGOURT ACTIVIA DANONE



imbattable 97¢

10 points

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

produit d'ici

PAIN TRANCHÉ AUX RAISINS SUN-MAID
450 g
SUN-MAID SLEEK RAISIN BREAD
Voir réduction sur recode caisse

2/8\$
ou 4,99 l'unité

produit d'ici

PAIN CAMPAGNOLO ST-MÉTHODE
570-650 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-MÉTHODE CAMPAGNOLO BREAD
Voir réduction sur recu de caisse

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

produit d'ici

SAUCE ST-HUBERT
330 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE

1,49

DÉTERGENT POUR LA LESSIVE LA PARISIENNE
2,56 L. ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 2,7 L. ARCTIC POWER DÉTERGENT POUR LA LESSIVE 3,56 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA PARISIENNE LAUNDRY DÉTERGENT

30 points

5,99

préparez vos fêtes

BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSON COORS LIGHT
CASSIS, BIÈRE OU CANETTES CONSIGNÉES
24x330 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

bouteilles ou canettes

Coors LIGHT **BUD LIGHT**

2/64,98
ou à partir de 30,99 la caisse

BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON DRY
CASSIS, BIÈRE OU CANETTES CONSIGNÉES
24x330 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

bouteilles ou canettes

Budweiser **Molson DRY**

2/68,98
ou à partir de 37,99 la caisse

BIÈRE LABATT MICHELOB ULTRA, MOLSON ULTRA, SLEEMAN CLEAR 2.0
CASSIS, CANETTES CONSIGNÉES
30x355 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

canettes

Ultra **Molson Ultra** **Sleeman Clear 2.0**

43,99

BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, KRONENBOURG 1664
CASSIS, BIÈRE OU CANETTES CONSIGNÉES
12x330 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

bouteilles ou canettes

Stella Artois **Corona Extra** **Heineken** **Kronenbourg 1664**

21,99
à l'achat de 2 ou à partir de 23,99 la caisse

Personne ne résiste aux

Irresistible

PIZZA IRRESISTIBLE ARTISAN
SÉRIÉE, 30x140 g. IRRESISTIBLE LEVE-AU-FOUR 744-820 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ARTISAN PIZZA

30 points

5,99

HORS-D'ŒUVRE IRRESISTIBLE
SÉRIÉE, 100-96 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE HORS D'ŒUVRE

BÂTONNETS DE FROMAGE PANÉS MOZZARELLA
BATTERED CHEESE STICKS

à l'achat d'une boîte de hors-d'œuvre obtenez 40% sur la 2^{ème} moins chère

TARTE
750 g. 1 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE

8,99

BISCUITS DANOIS IRRESISTIBLE
400 g
IRRESISTIBLE DANISH COOKIES

DANISH COOKIES DANOIS

6,99

BISCUITS EUROPÉENS IRRESISTIBLE
ASSORTIMENT, 650 g
IRRESISTIBLE EUROPEAN COOKIES

55 points

13,99

CRÈME GLACÉE IRRESISTIBLE
1,5 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ICE CREAM

5,99



metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

**COUPES SUR MESURE,
FÊTES RÉUSSIES AVEC LA**

LIVRAISON ILLIMITÉE

**3 MOIS
GRATUITS**

à l'achat d'un
abonnement de 12 mois*



Abonnez-vous maintenant

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

LA SIMPLICITÉ LIVRÉE À DOMICILE



OBTENEZ

80 \$

DE RABAIS

20 \$ de rabais
sur vos 4 premières
commandes en ligne*

CODES PROMO
SIMPLE1
SIMPLE2
SIMPLE3
SIMPLE3

Commandez maintenant

*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 4 décembre

tout le monde gagne avec moi

160 millions de points offerts par moi

je présente ma carte moi et j'obtiens mon coupon-cadeau à la caisse

Super C

jusqu'au 27 novembre

100 points

à l'achat de 20\$ de fruits et légumes*

j'ajoute mon coupon à ma carte moi

Jean Coutu

jusqu'au 27 novembre

moi j'obtiens

3X

les points*

je présente ma carte moi à la caisse

à l'achat d'un ensemble cadeau cosmétiques*

Brunet

jusqu'au 27 novembre

j'obtiens

2X les points

à l'achat de produits*

Personnelle

Selection

Inrésistible

j'ajoute mon coupon à ma carte moi

jusqu'au 11 décembre

en boulangerie seulement

 PREMIÈRE MOISSON

j'obtiens

65 points bonus

à l'achat d'un gâteau aux fruits*

je présente ma carte moi à la caisse



pas encore membre de moi? j'adhère à programmemoi.ca

* Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons numériques ou à programmemoi.ca. Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis **+10%***

4 lb

6⁹⁹

CLÉMENTINES
IMPORTÉES DU MAROC,
GR 15-20, SAC 4 LB
CLÉMENTINES

Maroc

MANGUES MIEL
(ATAULFO)
GR 14-16
HONEY (ATAULFO) MANGES

2/4\$

POMMES
HONEYCRISP
PRODUIT DU QUÉBEC,
GR 100-113
HONEYCRISP APPLES
7.659kg

3⁴⁹ /lb

produit
D'ICI

**20
points**

3⁹⁹

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

99¢

ch. LIME
GR 175-182
LIME

2/7\$

MÛRES
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g
BLACKBERRIES

**gros
fruit**

B10 5⁹⁹ GR 7

GROS ANANAS
TROPICAL GOLD
GR 6 DU
ANANAS DÉCORTIQUÉ
550 g
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE
OR CORED PINEAPPLE

4⁹⁹

coupé
en
magasin

préparez vos fêtes

ARACHIDES
IRRÉSISTIBLE
550 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE PEANUTS

9⁹⁹

MÉLANGE DE NOIX PRALINÉES IRRÉSISTIBLE
ET NOIX ENROBÉES DE CHOCOLAT, 1,25 kg
IRRÉSISTIBLE PRALINE AND CHOCOLATE NUTS

19⁹⁹

MÉLANGE DE NOIX
IRRÉSISTIBLE
454-600 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE MIXED NUTS

11⁹⁹

à partir de
7⁹⁹

PLATEAU DE NOIX OU D'ARACHIDES IRRÉSISTIBLE
525-700 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE NUTS OR PEANUTS PLATTER

pot 4,5 po
POINSETTIA ROUGE
PRODUIT DU QUÉBEC
RED POINSETTIA

5⁹⁹ ch.

pot 6 po
POINSETTIA ROUGE
PRODUIT DU QUÉBEC,
5 À 7 FLEURS
RED POINSETTIA

8⁹⁹ ch.

pot 8 po
POINSETTIA ROUGE
PRODUIT DU QUÉBEC,
10 À 15 FLEURS
RED POINSETTIA

18⁹⁹ ch.

produit
D'ICI

ORCHIDÉE CASCADE
BLANCHE NOËL
1 an
WHITE CASCADE ORCHID CHRISTMAS

39⁹⁹ ch.

8⁹⁹ ch.

POINSETTIA ROSE
OU BLANC
PRODUIT DU QUÉBEC, POT 6 po
PINK OR WHITE POINSETTIA

9⁹⁹ ch.

ÉPINETTE NAÏVE DE
L'ALBERTA OU PLANTE
BOÏTE CADEAU 4"
ALBERTA DINARS SPRUCE,
GIFT BOX PLANT 4"

fraîcheur garantie
fruits & légumes

ou argent remis +10%

GRENADE
GR 30
POMEGRANATE

2/7\$



gros fruit

GROS KIWIS
GR 27
LARGE KIWIS

4/5\$



gros fruit



2/5\$

CHAMPIGNONS BLANCS ENTIERS BIOLOGIQUES
PRODUIT DU CANADA, 227 g
ou 2,99 ch. ORGANIC WHOLE WHITE MUSHROOMS

B10 au même prix ch. GR 20

gros légume

3/69

ch. CÉLÉRI
PRODUIT DE S.-E. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE, CAT No 1, GR 24
CELERY

15 points

2/99

ch. PITAHAYA
GR 19-22
PITAHAYA



1/99

B10 2/49 454 g



2/69

ch. COURONNE DE BROCOLI
PRODUIT DE S.-E. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE, CAT No 1, GR 24
BROCCOLI CROWN

couronne

salades à toutes les sauces

PLANT DE FINES HERBES
PRODUIT DU QUÉBEC, POT 4oz, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN FINE HERB PLANT

4/99



Jusqu'à 18 variétés

produit d'ici

TOMATES ROUGES EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA/OT STEWED RED TOMATOES 0,80/kg

3/99 /lb



B10 au même prix

produit d'ici

B10 1/99



1/69

ch. OIGNONS VERTS
PRODUIT DE S.-E. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE GREEN ONIONS

B10 au même prix GR 20

gros fruit

2/5\$



AVOCATS HASS
GR 18 HASS AVOCADOS



3/99

LAITUE AQUAVERTI
125-140 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN AQUAVERTI LETTUCE



3/99

CHOU FRISÉ COUPÉ
PRODUIT DU CANADA CHOPPED KALE

produit d'ici



3/99

POUSSES LES FERMES GOOD LEAF
50 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN LES FERMES GOOD LEAF SHOOTS

Jusqu'à 5 variétés

produit d'ici



4/99

SALADE KIT DOLE CHOP
216-342 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN DOLE CHOP CHOP KIT SALAD

Jusqu'à 10 variétés

boeuf première qualité
 Nous vous garantissons l'excellence de notre boeuf grâce à nos normes de qualité les plus élevées.

metro depuis 1947

extra-maigre

haché en magasin tous les jours

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
7.99 /lb

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

C'EST NOUVEAU!
 chez metro

9.99 /lb

PAVÉ D'INTÉRIEUR DE RONDE
 INSIDE ROUND PAVE
 22.02/kg

metrogo!

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
9.99 /lb

ALOUETTES DE BOEUF OU DE POULET
 BEEF OR CHICKEN ALUQUETTES,
 ECONOMIC PACK
 22.02/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
7.99 /lb

CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON
 À FONDUE, À BRICKLETTE, À RAGOUT,
 FORMAT ÉCONOMIQUE
 BOURGUIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK
 17.61/kg

10% de rabais

BIFTECK DE CONTRE-FILET
 STRIP LOIN STEAK

10% de rabais

BOEUF AAA PLATINUM PLUS

BIFTECK DE CÔTES PLATINUM AAA PLUS
 PLATINUM AAA PLUS RIB STEAK

veau de lait

18.99 /lb

ESCALOPES DE VEAU DE GRAIN FRAIS
 FRESH GRAIN FED VEAL SCALLOPINS
 41.87/kg

17.99 /lb

RÔTI OU COTELETTES DE LONGE DE VEAU DE LAIT DÉSSÉCHÉES
 BONELESS MILK FED VEAL CHOPS OR ROAST,
 ECONOMIC PACK
 39.66/kg

recette de ragoût de boulettes et pattes de cochon

cliquez ici

produit d'ici

JARRETS DE PORC FRAIS
 FRESH PORK HOCKS
 8.80/kg

3.99 /lb

maigre

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

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
3.99 /lb

repas sur le pouce

à partir de 8.99

SAUCISSES PORC & ÉRABLES
 À DÉJEUNER - BREAKFAST
 PORK & MAPLE SAUSAGES

FONDUE CLASSIQUE
 FRESH FONDUE - FRESH CLASSIC FONDUE

JAMBON EFFILOCHÉ
 À L'ÉRABLE - MAPLE
 PULLED HAM

JAMBON EFFILOCHÉ COCHON DINGUE
 175 g SAUCISSES DÉJEUNER OU FONDUE TROIS FROMAGES,
 SURGÉLÉES, 300 g
 COCHON DINGUE PULLED HAM

C'EST EXCLUSIF!
 chez metro

produit d'ici

PÂTES FRAÎCHES OLIVIERI
 500-700 g, VIGNES VARIÉTÉS EN MAGASIN
 OLIVIERI FRESH PASTA

9.99

PÂTES IMPÉRIALES PAGODA
 SURGÉLÉES, 570 g, VIGNES VARIÉTÉS EN MAGASIN
 PAGODA FROZEN EGG ROLLS

4.99

11.99

CUISSES DE POULET DE RÔTISSERIE
 MAPLE LEAF
 300 g PALET DE PORC À L'ÉRABLE CANADIEN 400 g
 PORC EFFILOCHÉ 400 g
 PÂTES SAUCISSES ENRICHIES DE PÂTES, SURGÉLÉES, 400-750 g, VIGNES VARIÉTÉS EN MAGASIN
 MAPLE LEAF RÔTISSERIE CHICKEN LEGS

9.99

BOEUF BRAISÉ ET LÉGUMES EN SAUCE BRUNE ST-HUBERT
 BEEF & LEGUMES IN SAUCE BLANCHE, 400 g
 ST-HUBERT BRAISED BEEF & VEGETABLE IN BROWN SAUCE

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%

**recette
de cuisses
de poulet à
la tomate**
cliquez ici



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**
2.99 /lb

**CUISSES DE POULET
FRAIS**
AVEC OS, HAUTS DE CUISSE
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH CHICKEN LESS WITH BACK
ECONOMIC PACK
6.50/kg



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**
5.49 /lb

**CÔTELETTES
DE PORC FRAIS
DÉOSSÉES**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS PORK CHOPS
ECONOMIC PACK
12.30/kg



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**
5.99 /lb

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

**DÉCOUVREZ nos
SAUCISSES
Artisanales**
Fabriqué par nos boulangers



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**
4.49 /lb

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



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**
7.99 /lb

**HAUTS DE CUISSES
DE POULET FRAIS
DÉOSSÉS**
POITRINES DE POULET DÉOSSÉES
PARÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN THIGHS OR FRESH
BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK
17.61/kg



3.49 /lb

RÔTI D'ÉPAULE PICNIC DE PORC
PORK PICNIC SHOULDER ROAST
7.69/kg

**produit
D'ICI**

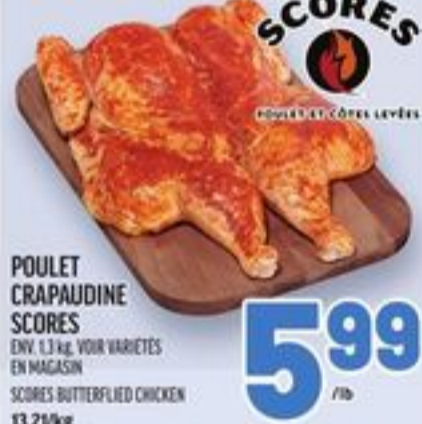


10.99 /lb

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

exclusivités d'ici

**produit
D'ICI**



5.99 /lb

**POULET
CRAPANUDINE
SCORES**
ENV. 1.3 kg, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SCORES BUTTERFLIED CHICKEN
13.21/kg



4.49 /lb

**POULET DE
GRAIN MIEUX-ÊTRE
NATURALIA**
CÂT. 1/2, ENV. 2 kg (4.4 lb)
LIFE SMART NATURALIA
GRAIN-FED CHICKEN
9.90/kg



8.99 /lb

**CÔTELETTES DE PORC
FUMÉES THEBERGE**
ENV. 250-400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
THEBERGE SMOKED PORK CHOPS
19.82/kg



11.99 /lb

**LONGE DE PORC
NAGANO**
750 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
NAGANO PORK LOIN

metrogo!

**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**



**à partir de
7.99**

**MEDAILLONS
DE PORC
BACON B.B.Q
ÉRABLE METROGO!**
340 g, MEDAILLONS DE
SURLONGE DE BOEUF, COUPE
BAGEL, 3/4 lb & BOULETTES
DE VIANDE SMASH BURGER
6/100 g
METROGO PORK
MEDAILLONS
BACON B.B.Q MAPLE



7.99 /lb

**BOUDIN NOIR
MAISON DU GIBIER**
PORC AVEC CANARD
MAISON DU GIBIER BLOOD PUDDING
17.61/kg

**LA MAISON
DU GIBIER**



6.49

BOLOGNE GASPÉSIEN
PAIN DE VIANDE SIMILI-POULET, 375 g
GASPÉSIEN BOLOGNA



**produit
D'ICI**

**C'EST
NOUVEAU!**



6.49

**SAUCISSES
JOHNSONVILLE**
375 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
JOHNSONVILLE SAUSAGES



5.49

**SAUCISSES FUMÉES
LAFLEUR**
LAFLEUR NATUREL, 375-450 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR WIENERS



15.99
14.99

**AILES DE POULET
FLAMINGO**
SURGÉLÉES, 500 g, PORTIONS
DE POULET PANÉES 200-250 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLAMINGO FROZEN
CHICKEN WINGS



12.99

**JAMBON FUMÉ
PTIT CAPRICE
LAFLEUR**
500 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LAFLEUR PTIT CAPRICE
SMOKED HAM



6.99

BACON SELECTION
375 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION BACON



14.99

**FILETS DE
POULET PANÉS
SCHNEIDERS**
SURGÉLÉES, 400 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SCHNEIDERS FROZEN
BREADED CHICKEN
FILETS

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%

FORMAT ÉCONOMIQUE

11⁹⁹ /lb

FILETS D'AILLEFIN FRAIS
SANS OSSES. FORMAT ÉCONOMIQUE
HARDOCK FILETS, ECONOMIC PACK
26.43kg

GARANTIE
**FRAÎCHEUR
TRAÇABLE**
DE LA PÊCHE À L'ARRETTE

Si la température le permet

FLOCONS DE GOBERGE
À SAUVEUR DE CRABE
CRAB FLAVOURED
POLLOCK FLAKES
22.02kg

9⁹⁹ /lb

CREVETTES
NORDIQUES CUITES
DÉCORTIQUÉES
COOKED NORTHERN SHRIMP
33.05kg

14⁹⁹ /lb

**au même
prix**

MUSSELS - MOULES

6⁹⁹

MOULES
BLEUES
FRAÎCHES
CANADIEN
COVE
307 g
CANADIAN COVE
FRESH BLUE
MUSSELS

TOURNEDOS DE
SAUMON FRAIS
PIÈCES DE SAUMON, TÔTE DE
SAUMON, FILETS DE SAUMON
ASSASSONNÉS, VOR VARIETÉS
EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH SALMON PORTIONS,
ECONOMIC PACK
33.05kg

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

14⁹⁹ /lb

**bol végé aussi disponible,
plus de 7 variétés
en magasin**

BOL POKE
VOR VARIETÉS
EN MAGASIN
POKE BOWL

12⁹⁹

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

FILETS DE
POISSON
COUPES DU
MARCHÉ
HIGH LINER
SAUMON SAUVAGE
DU PACIFIQUE,
AIGLEFIN, MORUE,
SOLE SAUVAGE DU
PACIFIQUE, ZET &
HIGH LINER
COD LIONS

6⁹⁹

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

* D'applicable sur
vos achats en magasin
effectués à la fois

BROCHETTE
DE THON
VOR BROCHETTES
EN MAGASIN
TUNA BROCHETTE

PORTIONS DE POISSON
PANÉES HIGH LINER
SURGÉLÉES, 330-360 g, VOR
VARIETÉS EN MAGASIN
HIGH LINER BREADED FISH PORTIONS

9⁹⁹

High Liner
Filets
PÂTE À
L'ANGLAISE

500 g

**C'EST
EXCLUSIF!**

**prix
special**

4⁴⁹

**prix
membre**

3⁹⁹

COQUILLE DE FRUITS
DE MER
SURGÉLÉE, AVEC POMMES
DE TERRE, 150 g
FROZEN SEAFOOD SHELL

**C'EST
EXCLUSIF!**

**prix
special**

13⁹⁹

**prix
membre**

12⁹⁹

PIZZA BLEU MER
SURGÉLÉE, 340-355 g,
VOR VARIETÉS EN MAGASIN
BLEU MER PIZZA

**VOTRE
FUMOIR**

Poissons fumés
pour des arômes et une texture à la perfection

FILET DE SAUMON FUMÉ
À CHAUD ARTISANAL
VOR VARIETÉS EN MAGASIN
ARTISANAL HOT SMOKED SALMON
FILET

FILET DE SAUMON
FUMÉ À FROID
ARTISANAL
ARTISANAL COLD SMOKED
SALMON FILET

**Pour tout le
temps des fêtes
obtenez
15%
sur
votre fumoir**

* Rabais déjà appliqué sur
l'emballage

RILLETES DE
SAUMON FUMÉ
ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED
SALMON RILLETES

PÉPITES DE SAUMON
FUMÉ ARTISANAL
VOR VARIETÉS EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED SALMON
NUGGETS

Irresistible

RAW-CRUS

CREVETTES
ET PÉTONCLES
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉS,
NON CUTS, 340 g
IRRÉSISTIBLE
SHRIMP & SCALLOPS

**55
points**

10⁹⁹

RAW-CRUS

SCALLOPS
DÉTACHÉS DE
RAW-CRUS

80-120

**25%
de rabais
sur le 2^e
mois**

9⁹⁹

PÉTONCLES
DE BAIE
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉS,
80-120 un./lb, 400 g
IRRÉSISTIBLE
BAY SCALLOPS

ROCKEFELLER
OYSTERS - HÛTRES

**A l'achat d'une boîte
de 100 g, obtenez
40%
sur
la 2^e boîte
de 100 g**

14⁹⁹

HÛTRES
ROCKEFELLER
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, 100 g
IRRÉSISTIBLE
ROCKEFELLER OYSTERS

SAUMON
ATLANTIQUE
À POKE

**65
points**

22⁹⁹

POKE
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉ, SAUMON
ATLANTIQUE, THON
ALBACORE, 400 g
IRRÉSISTIBLE POKE

Irresistible ça couronne bien une entrée!

COURONNE DE CREVETTES BLANCHES
DU PACIFIQUE IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 284 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC WHITE SHRIMP RING

8\$ **40
points**

COURONNE DE GROSSES CREVETTES
BLANCHES DU PACIFIQUE IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 312 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC WHITE LARGE SHRIMP RING

**55
points** **12\$**

DEMI-COURONNE DE CREVETTES
BLANCHES DU PACIFIQUE IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 147 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC WHITE SHRIMP HALF-RING

15\$ **55
points**

COURONNE DE CREVETTES
GÉANTES BLANCHES DU PACIFIQUE
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 600 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC JUMBO SHRIMP RING

**60
points** **20\$**

**fraîcheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%



C'EST NOUVEAU!
chez metro

19⁹⁹

GÂTEAU AU FROMAGE 510 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CHEESECAKE



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

délice aux baies



cappuccino

65 points

24⁹⁹

GÂTEAU DÉLICE AUX BAIES 510 g GÂTEAU CAPPUCCINO 800 g BAY DELIGHT CAKE



MINI PANETTONE 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MINI PANETTONE

à partir de 4⁹⁹



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

PANETTONE 500 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PANETTONE

7⁹⁹



PANETTONE 500-600 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PANETTONE

à partir de 14⁹⁹



produit d'ici

PANETTONE 750 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PANETTONE

à partir de 29⁹⁹



l'art du vrai

belge d'automne

viennois chocolat

à partir de 5⁴⁹

PAIN VIENNOIS CHOCOLAT 325 g CHOC-CANNEBERGES 400 g BELGE D'AUTOMNE 510 g VIENNESE BREAD

choco-canneberge



2/10\$
ou à partir de 0,49 l'unité
pains tranchés sélectionnés



faits avec des pommes du Québec

à partir de 6⁴⁹

DOUCEUR FEUILLETÉE PREMIÈRE MOISSON BRIOCHES 470 g, CROISSANTS CHOCOLATÉS 480 g, TORSADES 475-60 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PREMIÈRE MOISSON SOFT PASTRY



BAGUETTE FRANÇAISE BAGUETTE CARBATA 325 g, PAIN PAYSAN 475 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN FRENCH BAGUETTE

à partir de 3²⁹



tous les jours

CROISSANTS 100% BEURRE 10/57 g 100% BUTTER CROISSANTS

5⁹⁹



MUFFINS 60/60 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MUFFINS

tous les jours

6⁹⁹



BAGELS STYLE MONTRÉAL 400 g, BAGELWICH 420 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MONTRÉAL STYLE BAGELS

4⁴⁹



PAIN PUGLIESE 454 g PUGLIESE LOAF

2⁹⁹

3⁴⁹

2⁹⁹

fraîcheur garantie
charcuterie,
fromages et
mets préparés

ou argent remis **+10%**



JAMBON BLANC
PREMIÈRE MOISSON
PREMIERE MOISSON WHITE HAM
13.50/lb

15
points

2.99
le 100 g

30%
d'économie

JAMBON CUIT EXTRA
MAIGRE LAFLEUR
TOUR EFFEL JAMBON PARISEN
LAFLEUR EXTRA
LEAN COOKED HAM
12.65/lb

15
points

2.79
le 100 g

SIMILI POULET
GASPESIEN
VOIR VARIETES EN MAGASIN
GASPESIEN MOCK CHICKEN
8.42/lb

17.9
le 100 g

C'EST NOUVEAU!
chez metro

SOUPE
IRRÉSISTIBLE
400 ml, VOIR VARIETES
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE SOUP

5.99

PÂTE DE CAMPAGNE
OU DE FOIE
LA BELLE BRETAGNE
150 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
LA BELLE BRETAGNE COUNTRY STYLE
OR LIVER PATE

20
points

3.99

JAMBON FUMÉ
SELECTION
POITRINE DE DINDE, 175 g,
VOIR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION SMOKED HAM

5.99

SAUCE ST-HUBERT
300-450 ml, VOIR VARIETES
EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE

3.49

CROÛTES À PIZZA
MIKES
PRETOUTES, AVEC SAUCES, 450 g,
PEPPERONI TRANCHE 300 g
MIKES PIZZA CRUSTS

7.49

CHARCUTERIE
FANTINO & MONDELLO
100-200 g, VOIR VARIETES
EN MAGASIN
FANTINO & MONDELLO
DELI COLD CUTS

6.99
prix spécial

5.99
prix membre

FORMAT ÉCONOMIQUE

EMMENTAL IRRÉSISTIBLE
ITALIENNE, 400 g
IRRÉSISTIBLE EMMENTAL CHEESE

9.99

SMOKED MEAT
MONTREALAIS
IRRÉSISTIBLE ARTISAN
MIN. 400 g
IRRÉSISTIBLE ARTISAN MONTREAL
SMOKED MEAT
15.36/lb

3.39
le 100 g

OKA ORIGINAL
MIN. 400 g
OKA ORIGINAL CHEESE
16.10/lb

3.99
le 100 g

POITRINE
DE DINDE FUMÉE
SELECTION
MIN. 400 g, VOIR VARIETES
EN MAGASIN
SELECTION SMOKED
TURKEY BREAST
12.66/lb

2.79
le 100 g

BRIE DOUBLE
CRÈME
IRRÉSISTIBLE
ARTISAN
450 g
IRRÉSISTIBLE ARTISAN BRIE
DOUBLE CREAM CHEESE

14.99

FETA SELECTION
EN SAUMURE, 800 g
SELECTION FETA CHEESE

17.99

JAMBON FORÊT NOIRE
LE PETIT CHARCUTIER
250 g, BOULGNE, JAMBON CUIT, PAIN
DE VIANDE SIMILI POULET 600 g
THE DELI SHOP BLACK FOREST HAM

8\$

SALADE SELECTION
800 g, VOIR VARIETES
EN MAGASIN
SELECTION SALAD

4.99

CASTELLO
SWISS
SUISSE

RICOTTA TRE STELLE
475 g, CASTELLO FROMAGE FRANÇAISE
145-200 g, ANIA FETA 200 g,
VOIR VARIETES EN MAGASIN
THE STELLE RICOTTA CHEESE

à partir de
6.99

40
points

FONDUE PARMESAN
SELECTION
180 g (100 g | 100 g | 100 g)
SELECTION PARMESAN FONDUE CHEESE

à partir de
4.49

FROMAGE BERGERON
170-200 g, VOIR VARIETES EN MAGASIN
BERGERON CHEESE

7.99

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%

préparez vos fêtes avec metrogo!



TOURTIÈRE
PORC ET BOEUF
SURGÈLÉ (9.99)

PÂTÉ
AU POULET
SURGÈLÉ (9.99)

PÂTÉ
AU SAUMON
SURGÈLÉ (9.99)

**3 pour
24\$**
ou 9,99\$ l'unité

réservez tôt votre menu traiteur

consultez le menu complet ici



choix parmi
50
plateaux

**Gnocchis
au chorizo**



20
points

**fraîchement
préparés
en magasin**

à partir de

259
le 100 g
à partir de
11,75 /lb

**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro

**Dumplings
au poulet**

**Poulet
au pesto**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**poulet
BBQ**

**garantie
toujours disponible**

entre 16h et 19h sur nos
poulets BBQ sinon obtenez

5\$ en bon
d'achat
différé



POULET B.B.Q
CUIT ET CHAUD
MRK 1kg
HOT AND COOKED
B.B.Q CHICKEN

12.99



POULET ENTIER
CUIT ET
CHAUD MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
MRK 1kg
LIFE SMART NATURALIA HOT AND
COOKED WHOLE CHICKEN

13.99

fraîcheur
garantie
produits réfrigérés

ou argent remis +10%

CRÈME SURE
SELECTION
MIEUX-ÊTRE
500 ml, FROMAGE COTTAGE 500 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION, LIFE SMART SOUR CREAM

349

20
points



YOGOURT
GREC
RIVIERA
750 g, VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
RIVIERA GREEK
YOGURT

599



849 4 BÂTONNETS DE
BEURRE LACTANTIA
MY COUNTRY, 454 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LACTANTIA BUTTER STICKS



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

25
points

459



OEUF BRUNS
NUTRI
NATURBOEUF, CALIBRE GROS,
DOUZ,
NUTRI BROWN EGGS

329

LAIT AU CHOCOLAT
QUEBON, SEALTEST,
BEATRICE
1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUEBON, SEALTEST, BEATRICE
CHOCOLATE MILK



20
points

349



BOISSON À LAVOINE
MIEUX-ÊTRE
ORIGINALE 1,75 L, AUX AMANDES
NON SUCRÉE 1,89 L
LIFE SMART DAT DRINK



499

699

COLORANT À CAFÉ
STARBUCKS
820 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
STARBUCKS COFFEE WHITENER



329

LAIT FINEMENT
FILTRÉ NATREL
LACTANTIA PURIFILTRE, 1 L,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL FINE FILTERED MILK



599

PRODUIT LAITIÈRE SANS
LACTOSE NATREL
NATREL PLUS, LACTANTIA LAIT
SANS LACTOSE, 2 L, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
NATREL LACTOSE FREE DAIRY
PRODUCT

The Laughing Cow
La Vache qui rit
ORIGINAL
LIMITED EDITION
ÉDITION LIMITÉE
FROMAGE
LA VACHE QUI RIT
L'ORIGINAL, 257 g
THE LAUGHING COW CHEESE

prix spécial
599
prix membre
549

**BAS PRIX
DE TOUS LES JOURS**
588
BEURRE SELECTION
454 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION BUTTER

vos déjeuners

Toaster Strudel
Eggo originale
399
GAUFRES EGGO KELLOGG'S
SURGÉLÉES, CRÊPES, 200 g, BÂTONNETS DE PAIN DORÉ 270 g,
TOASTER STRUDEL, 326 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S EGGO WAFFLES

micro croissants
549
MICRO CROISSANTS
LA PETITE
BRETONNE
350 g, MINI CHOCO 400 g
LA PETITE BRETONNE MICRO
CROISSANTS

**PAIN À SANDWICH
SELECTION**
215 g, PAINS À SANDWICH
OU À HOT DOG 12 ou 16
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SANDWICH BREAD

Soft Moelleux

Oatbox
999
CÉRÉALES GRANOLA
OATBOX
540 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
OATBOX GRANOLA CEREAL

nutella
Jif
499
BEURRE
D'ARACHIDE JIF
ADAMS, 300 g, NUTELLA
TARTINADE NOISETTES 375 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JIF PEANUT BUTTER

Oatbox
399
BOISSON À LAVOINE
OATBOX
BARISTA, 946 ml
OATBOX DAT
DRINK

Naturalia
Inévitable
3/1499
FRUITS MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
SURGÉLÉES, 400-600 g,
INÉVITABLE FRAÏBOUSES
400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA FROZEN
FRUITS

FOUR O'CLOCK
449
TISANE HERBORISTE
FOUR O'CLOCK
25 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FOUR O'CLOCK HERBAL TEA

Jus Selection
149
JUS SELECTION
NATURALIA, 1 L, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JUICE

Smuckers Uncrustables
549
SANDWICHES
UNCRUSTABLES
SMUCKER'S
SURGÉLÉES, 402-58 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SMUCKER'S
UNCRUSTABLES SANDWICHES

ST-DALFOUR
549
TARTINADE
ST-DALFOUR
225 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ST-DALFOUR SPREAD

ZBAR
599
BARRES COLLATION
BIOLOGIQUES
CLIF KID ZBAR
50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLIF KID ZBAR ORGANIC SNACK BAR

BARISTA
999
CAFÉ MOULU OU
EN GRAINS
BARISTA
BIOLOGIQUE
340 g, VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BARISTA GROUND
COFFEE OR
COFFEE BEANS

KD
Deluxe

KD



Prêt en 20 minutes

EN PROMOTION CHEZ **metro**

HEINZ
ESTD 1869

L'AFFAIRE EST CORNICHON



Essayez-le maintenant !

aux saveurs de l'Italie

CAFÉ MOULU CIMO 250 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CIMO GROUND COFFEE.

3⁹⁹

CAFÉ ESPRESSO DÉCAFFÉINÉ LAVAZZA EN GRAINES 500 g. LAVAZZA DECAFFEINATED ESPRESSO COFFEE.

18⁹⁹

60 points

16⁹⁹

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

TOMATES SÈCHÉES DANS L'HUILE PASTENE 200 ml. PASTENE SUN-DRIED TOMATOES.

5⁹⁹

PESTO IRRÉSISTIBLE 270 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLE PESTO.

4⁴⁹

THON RIO MARE 300 g. THON FILET 195 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. RIO MARE TUNA.

7⁴⁹

à partir de **12⁹⁹**

VIN ROUGE OU BLANC. VOIR SÉLECTION D'ICE VINTS. 750 ml / 1 L. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN. RED OR WHITE WINE.

TORTINA Original. PÂTES ALIMENTAIRES GAROFALO 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GAROFALO PASTA.

3⁴⁹

GAUFRETTES LOCKER 175 g. BISCUITS GAUFRETTES 83 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LOCKER WAFFLES.

3⁴⁹

RIZ ARBORIO AURORA 750 g. AURORA ARBORIO RICE.

4⁷⁹

CHAPÉLURE AURORA ITALIENNE 400 g. AURORA BREAD CRUMBS.

4²⁹

BOLOGNAISE CAVATAPPI BOLOGNAISE ET CAVATAPPI 260 g. DÎNER IRRÉSISTIBLE. SINGULE. 250-300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLE DINNER.

3⁴⁹

SAUCE POUR PÂTES IRRÉSISTIBLE 400 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. IRRESISTIBLE PASTA SAUCE.

4⁹⁹

HUILE D'OLIVE BERTOLLI 500 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. BERTOLLI OLIVE OIL.

12⁹⁹

prix spécial

prix membre **11⁴⁹**

de la variété à la pelletée

POMMES DE TERRE CAVENDISH SINGULES, 540-750 g. RONDELLES D'ONION 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. CAVENDISH POTATOES.

3⁹⁹

FRUITS EN COUPE DOLE 4107 ml. 4123 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DOLE FRUIT CUP.

2/6\$

BARRES MUFFIN MAX LECLERC 223 g. CHOCO MAX 195-195 g. EN PÂTE BARRÉS 140-195 g. NOGABAR 175 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LECLERC MUFFIN MAX BARS.

2/5\$

VINAIGRETTE LE GREC 350 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. LE GREC SALAD DRESSING.

3⁹⁹

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

1⁹⁹

RIZ INSTANTANÉ SELECTION PRECUT, 1.4 kg. SELECTION INSTANT RICE.

6⁹⁹

SAUCE PIQUANTE FIREBARNS 300 ml. FIREBARNS HOT SAUCE.

4⁹⁹

PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY 203-340 g. CROÛTES À PIZZA 391 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH.

3⁴⁹

PURÉE DE POMMES DE TERRE BETTY CROCKER 340-375 g. HAMBURGER HELPER 170-220 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. BETTY CROCKER MASHED POTATOES.

2/5⁵⁰

THÉ-TISANE DAVIDSTEA 32 ml. 40-50 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAVIDSTEA TEA-HERBAL TEA.

8⁹⁹

MAYO ÉPICÉE DIC ANN'S 500 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DIC ANN'S SPICY MAYO.

5⁹⁹

SMOOTHIE EVIVE 550 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. EVIVE SMOOTHIE.

5⁹⁹

COCKTAIL DE LÉGUMES GARDEN COCKTAIL 345 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. GARDEN COCKTAIL VEGETABLE COCKTAIL.

2⁴⁹

BOISSON FRUITE 1 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. FRUIT DRINK.

3²⁹

à la soupe

MÉLANGE À SOUPE LIPTON, KNORR 17 ONZ. ZIP-A-SOUP 4 EN 1, VOR VARIETES EN MAGASIN LIPTON, KNORR SOUP MIX

1.99

PÂTES POUR SOUPE SELECTION 375 g PÂTES ALIMENTAIRES 300 g, VOR VARIETES EN MAGASIN SELECTION PASTA SOUP

2.49

Arctic Gardens 19g CANADA 1

Arctic Gardens SMALL PEAS PETITS POIS 19g CANADA 1

produit d'ici

LÉGUMES ARCTIC GARDENS SURGELÉS, 425-750 g, VOR VARIETES EN MAGASIN ARCTIC GARDENS FROZEN VEGETABLES

4.49

red split lentils lentilles cassées rouges

à partir de **1.99**

LENTILLES ROUGES SELECTION CASSEES, HARICOTS BLANCS, 900 g SELECTION RED LENTILS

petit format à petit prix

LEGUMINEUSES IRRÉSISTIBLE, MIEUX-ÊTRE, SELECTION 540 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN IRRÉSISTIBLE, LIFE SMART, SELECTION LEGUMES

1.99

CRAQUELINS PREMIUM PLUS CHRISTIE 450-801 g, VOR VARIETES EN MAGASIN CHRISTIE PREMIUM PLUS CRACKERS

4.79

VERMICELLE DE RIZ HAIKU NOUILLES STYLES KOMBUDE, 200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN HAIKU RICE VERMICELLI

20 points

3.99

MR. NOODLES NOUILLES INSTANTANÉES MR. NOODLES 85 g, VOR VARIETES EN MAGASIN MR. NOODLES INSTANT NOODLES

10 points

44¢

BOUILLON CONCENTRE SELECTION 300 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN SELECTION CONCENTRATED BROTH

30 points

5.99

BOUILLON MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 340 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC BROTH

2.99

ÉPICES LA GRILLE CLUB HOUSE 85-200 g, PARCHERER CROQUANTS 4.5 L, VOR VARIETES EN MAGASIN CLUB HOUSE LA GRILLE SPICES

4.99

PRÉPARATION CRÉMEUSE DE SOYA BIOLOGIQUE BELSOY 250 ml BELSOY ORGANIC CREAMY SOY PREPARATION

2.79

FORMAT FAMILIAL ECONOMY PACK JULIENNE

25 points

4.99

PÂTES POUR SOUPE R. FORTIN 200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN R. FORTIN SOUP PASTA

SOUPE STEFANO FAITA 805 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN STEFANO FAITA SOUP

6.49

pour les fringales

BONBONS SELECTION 325-650 g, VOR VARIETES EN MAGASIN SELECTION CANDIES

6.99

BOUCHÉES DE CHOCOLAT FERRERO ROCHER 200 g FERRERO ROCHER CHOCOLATE BITES

9.99

PEPSI COKE 800 g, CONGELÉS 670 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN SOFT DRINK

25 points

4.99

CROUSTILLES SELECTION 200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN SELECTION POTATO CHIPS

10 points

1.99

CROUSTILLES MISS VICKIE'S 190-200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN MISS VICKIE'S POTATO CHIPS

4.49

CROUSTILLES TORTILLA TOSTITOS 200-400 g, MARIANOS 100-200 g, CROQUANTS ASSÉS-CROQUANTS 170-200 g, MARIANOS SOUFFLÉ 100 g, NOUILLES PRODUITES 100-200 g, MARIANOS CROUSTILLES MARIANOS 200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN TOSTITOS TORTILLA CHIPS

2/8.50

CRISPY MINIS QUAKER 90-100 g, VOR VARIETES EN MAGASIN QUAKER CRISPY MINIS

2.99

CRAQUELINS IRRÉSISTIBLE ASSORTIMENT 250 g IRRÉSISTIBLE CRACKERS

5.49

AMUSE-GUEULE CRISPERS CHRISTIE MELLI MELLI 145 g, VOR VARIETES EN MAGASIN CHRISTIE CRISPERS SNACKS

2.99

BONBONS MAYNARDS SOUR PATCH KIDS, 150-154 g, SOLLY RANCHER 100-105 g, BROWN CARAMELS 125 g, WERTHER'S ORIGINAL BONBONS 116-125 g, TWIZZLERS COMMANES 170 g, VOR VARIETES EN MAGASIN MAYNARDS CANDIES

2.99

COMPOTE DE POMMES MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 520 ml, COLLATION AUX POMMES SÈCHES, VOR VARIETES EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC APPLE SAUCE

2/7.99

BARRES VAL NATURE 525-600 g, VOR VARIETES EN MAGASIN NATURE VALLEY BARS

6.99

BONBONS SWEET SIXTEEN MONDOUX 250-400 g, VOR VARIETES EN MAGASIN MONDOUX SWEET SIXTEEN CANDIES

5.99

FRIANDISES CHOCOLATÉES NESTLE 120-200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN NESTLE CHOCOLATE TREATS

4.99

**mieux choisir
mieux vivre**

Pâtisseries sans soucis

<p>GLUTEN SANS GLUTEN</p>  <p>6³⁹ CHAPELURE GRAHAM PANERISO 325 g PANERISO GRAHAM CRUMBS</p>	<p>SANS LACTOSE</p>  <p>4⁹⁹ CRÈME À FOUETTER SANS LACTOSE LACTANTIA 473 ml LACTANTIA LACTOSE FREE WHIPPING CREAM</p>	<p>BIO</p>  <p>6⁹⁹ SUCRE À GLACER WHOLESOME BIOLOGIQUE, 454 g WHOLESOME ICING SUGAR</p>	
<p>GRAINS ANCIENS</p>  <p>5⁴⁹ MÉLANGE À MUFFINS ISABELLE HUOT À BISCUITS, 400-465 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ISABELLE HUOT MUFFIN MIX</p>	<p>BIO</p>  <p>4⁹⁹ CHOCOLAT THEOBROMA 80 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THEOBROMA CHOCOLATE</p>	<p>GLUTEN SANS GLUTEN</p>  <p>10⁹⁹ FARINE TOUT USAGE CUISINE LANGÉLIQUE SANS GLUTEN THE COUSINE LANGÉLIQUE ALL PURPOSE FLOUR</p>	
<p>BIO</p>  <p>6⁹⁹ BEURRE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 250 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC BUTTER</p>	<p>FAIBLE TENEUR EN CHOLESTÉROL</p>  <p>4⁴⁹ BLANCS D'ŒUFS MIEUX-ÊTRE NATURALIA ŒUFS, 500 g LIFE SMART NATURALIA EGG WHITES</p>	<p>25 points</p>  <p>4⁹⁹ SUCRE DE CANNE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 g LIFE SMART ORGANIC CANE SUGAR</p>	<p>FOCUS DIGESTION</p>  <p>4⁹⁹ GRAINES DE CHIA BIOLOGIQUES MIEUX-ÊTRE MIEUX-ÊTRE, 300 g LIFE SMART ORGANIC CHIA SEEDS</p>

Les indispensables biologiques!

Ils ne contiennent aucun OGM ou produits chimiques utilisés. Les entreprises respectent des normes élevées réduisant les effets négatifs sur l'environnement.



<p>SEL BIOLOGIQUE HERBAMARE 125 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HERBAMARE ORGANIC SALT</p> <p>2⁹⁹</p>	<p>VINAIGRE DE CIDRE DE POMME OMEGA BIOLOGIQUE, 946 ml OMEGA APPLE CIDER VINEGAR</p> <p>7⁹⁹</p>	<p>OLIVES BIOLOGIQUES SARDO 375 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SARDO ORGANIC OLIVES</p> <p>4⁹⁹</p>	<p>BOUILLON BIOLOGIQUE IMAGINE 1 L VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IMAGINE ORGANIC BROTH</p> <p>25 points</p> <p>4⁹⁹</p>
<p>BISCUITS SODA BIOLOGIQUES SAVÖR 156 g SAVÖR ORGANIC SODA CRACKERS</p> <p>4⁴⁹</p>	<p>JUS LAKEWOOD 375 ml VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAKEWOOD JUICE</p> <p>4⁴⁹</p>	<p>PAIN INEWA BIOLOGIQUE SURGÈLE, 500-550 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ORGANIC INEWA BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>	<p>PAIN DE LEVAIN INTÉGRAL WHOLE GRAIN SOURDOUGH BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>
<p>QUINOA ROYAL GOGO QUINOA 500 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO QUINOA ROYAL QUINOA</p> <p>8⁹⁹</p>	<p>HUILE CANOLA MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 ml LIFE SMART ORGANIC CANOLA OIL</p> <p>7⁴⁹</p>	<p>PAIN PLAT BIOLOGIQUE LE PAIN DES FLEURS 300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LE PAIN DES FLEURS ORGANIC FLAT BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>	<p>PAIN DES FLEURS</p> <p>5⁴⁹</p>

GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

1^{RE} MARQUE DE TOMATES EN ITALIE*



COULIS DE TOMATE AVEC BASILIC MUTTI 680 ml
COULIS DE TOMATE MUTTI 680 ml

25 points
4.79

SAUCE À PIZZA CLASSIQUE MUTTI 398 ml

SAUCE À PIZZA AVEC ÉPICES MUTTI 398 ml



2.99



TOMATES PÉLÉES MUTTI 796 ml
TOMATES CONCASSÉES FINES POLPA MUTTI 796 ml

4.99



UNE FAMILLE, UNE PASSION. TOMATES.

*Crisco S.r.l. - Top badge des meilleurs marques par valeur dans la catégorie Sauces de tomates pour les restaurants, l'épicerie et les magasins d'alimentation en libre-service - Juin 22 - 02/23

Prenez la vie avec un grain de riz



4.99\$

Riz à grains longs ROYAL 900g, Riz BRUN 900g, Riz étuvé CONDITIONNÉ 900g, Riz BASMATI bioéquivalent 450g, Riz JASMIN bioéquivalent 450g, Riz BRUN et SAUVAGE bioéquivalent 450g, Mélange avec riz sauvage BOREALIS 450g, Mélange avec riz basmati RAJAH 450g, Mélange de riz jasmyn JASMINA 450g.



9.99\$

Riz BASMATI 1.8kg, Riz JASMIN 1.8kg, Riz à grains longs ROYAL 1.8kg, Riz étuvé CONDITIONNÉ 1.8kg, Riz à grains moyens KIMORA 1.8kg



19.99\$

Riz BASMATI 3.6kg, Riz JASMIN 3.6kg, Riz calrose KIMORA 3.6kg

dainty.ca



* Célébrez * le temps des Fêtes *

avec des parfums en édition limitée



GLADE CHANDELLES 3 MÉCHES SÉLECTION VARIÉE DE FRAGRANCES **6.29\$**

GLADE BRANCHE PURIFICATEUR LESSIVE FRAICHE OU BRISÉ EXOTIQUE 2 UNITÉS **9.49\$**

Ziploc + deuxième récolte

GLISSEZ PLUS DONNEZ PLUS

Chaque produit de marque Ziploc® que vous achetez permet d'offrir un repas à une famille dans le besoin.*



3.99\$

ZIPLOC CONGÉLATION, SANDWICH OU COLLATION SUR UNE SÉLECTION VARIÉE DE 10 À 90 SACS.

*Produit de marque Ziploc® vendu entre le 29 sep et le 28 déc 2024, jusqu'à concurrence de 300,000 repas.

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L



produit D'ICI

Beatrice

3.25 \$/L

4 L

LOCAL

4 L

Québon

2%

LOCAL

4 L

Québon

0%

4 L

Québon

4 L

Québon

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 21 novembre au mercredi 27 novembre 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 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, November 21st to Wednesday, November 27th, 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 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.



ÇA COMMENCE À L'INTÉRIEUR

3

Bénéfices

1 MILLIARD DE PROBIOTIQUES ACTIFS*

FAVORISE UNE BONNE SANTÉ DIGESTIVE*

NUTRIMENTS QUOTIDIENS*

BÉNÉFICES
POUR VOTRE SANTÉ



*Activia contient plus de 10⁹ UFC Bifidobacterium lactis par portion, un probiotique contribuant à la santé de la flore intestinale.

*Activia est une source de calcium, vitamine D et/ou potassium.

Activia™ employée sous lic., © 2024 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.