

# metro PLUS

vos économies commencent **ici!**

Famille Thibeault

En vigueur du 21 au 27 novembre 2024



**1.97** /lb

DEMI LONGE DE PORC  
FRAIS DÉOSSÉE  
FRESH BONELESS HALF PORK LOIN  
ROAST, RIB END  
4.34kg



produit d'ici

**2.99**

FRAISES DE SERRE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No. 1, S&M  
HOTHOUSE STRAWBERRIES

PIZZA CRÔTE MINCE  
RISTORANTE  
SURGÈLÉE, 225-295 g, CARRÉ 9x9 CM  
205-405 g, VOTRE VARIÉTÉ EN MAGASIN  
RESTAURANTE THIN CRUST PIZZA



**3.47**

FROMAGE RAPE  
SELECTION  
300 g, INDIVISIBLE  
FRANCAISSE RAPE, 300 g  
YOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SHREDED CHEESE

**4.99**



Personne ne résiste aux

*Irrésistible*



**40%**  
de rabais  
sur la 2<sup>e</sup> boîte  
la moins chère

HORS D'ŒUVRE  
IRRÉSISTIBLE  
SURGÈLÉS, 225-295 g, VOTRE VARIÉTÉ  
EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE HORS D'ŒUVRE

\* DÉTAILS EN MAGASIN.

LES **RABAIS** THIBEAULT

Repérez les étiquettes vertes des rabais Thibeault et économisez!

Près de **300 produits** à prix réduits!

Retrouvez-les dans chacune de nos succursales.

THON PÂLE SELECTION  
750 g, ASSASSONNÉ ES & VOTRE VARIÉTÉ  
EN MAGASIN  
SELECTION LIGHT TUNA  
**1.29**



Faites le plein d'économies dans l'une des trois succursales participantes:  
Blainville, Saint-Jérôme et Saint-Antoine

Spéciaux en vigueur du 21 novembre au 27 novembre 2024 chez vos marchands Metro Plus Famille Thibeault Saint-Jérôme situé au 430, rue Mgr Dubois, Saint-Jérôme, Metro Plus Saint-Antoine situé au 633, boul. des Laurentides, Saint-Jérôme et Metro Plus Blainville situé au 1260 boulevard Curé-Labelle à Blainville. Tous les détails sur metro.ca. 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.



# 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

RÔTI FRANÇAIS NON BARDE  
BARDE, TRANCHE D'INTÉRIEUR DE BŒUF, 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 BÉCAL 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 PRIMS 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  
257 g  
CUCUMBERS

LEVESQUE  
TRADITION

C'EST EXCLUSIF!  
chez metro

**3.49** /lb

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

gros fruit

**99¢** ch.

GROSSE MANGUE ROUGE  
OR 10  
LARGE RED MANGO

produit d'ici

GEN V

Laitue Boston  
Butter Lettuce  
2 feuilles  
de qualité supérieure  
Lettuce  
Boston  
Butter  
Lettuce  
2 leaves  
of superior  
quality  
Lettuce

**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  
ENK 700 g  
FONTAINE FAMILY ORIGINES LAMB SHANK  
17.61 kg

**7.99** /lb

**9.99**

FIGUES 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

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES  
RÔTISSERIES BENNY  
8.6 L 200 g  
RÔTISSERIES BENNY COOKED PORK BACK RIBS

imbattable

57 VARIÉTÉS

HEINZ CHILI SAUCE

Miracle Whip

HEINZ TOMATO KETCHUP AUX TOMATES

**4.97**

KETCHUP AUX TOMATES HEINZ  
750 ml (L), MAYONNAISE 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

FUSILLI

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

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

VALEUR DE 5,49\$

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<sup>e</sup> paquet à l'achat de 2

7.99



6.99



3.99



imbattable

3.87

ENSEMBLE MEXICAIN OLD EL PASO



30 points

5.99



3.99

YOGOURT ACTIVIA DANONE



2/6\$



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

**149**

**DÉTERGENT POUR LA LESSIVE LA PARISIENNE**  
2,5 L. ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 2,7 L. ARCTIC POWER DÉTERGENT POUR LA LESSIVE 3,56 L. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA PARISIENNE LAUNDRY DETERGENT

**30 points**

**599**

**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**

**2/6498**  
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**

**2/6898**  
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**

**4399**

**BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, KRONENBOURG 1664**  
CASSIS, BIÈRE OU CANETTES CONSIGNÉES  
30x355 mL. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**bouteilles ou canettes**

**Heineken** **Corona Extra**

**2199**  
à l'achat de 2 ou à partir de 23,99 la caisse

**Personne ne résiste aux**

*Irresistible*

**PIZZA IRRESISTIBLE ARTISAN**  
MEDITERRANEAN STYLE MEDITERRANÉE

**30 points**

**599**

**PIZZA IRRESISTIBLE ARTISAN**  
SOURCELÉE, 363-410 g. IRRESISTIBLE LEVE-AU-FOUR 744-820 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE ARTISAN PIZZA

**HORS-D'ŒUVRE IRRESISTIBLE**  
SOURCELÉS, 100-260 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<sup>ème</sup> moins chère**

**TARTE**  
750 g (1 kg). VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PIE

**899**

**IRRESISTIBLE APPLE PIE-TARTE POMMES**

**BISCUITS DANOIS IRRESISTIBLE**  
400 g  
IRRESISTIBLE DANISH COOKIES

**699**

**DANISH COOKIES DANOIS**

**BISCUITS EUROPÉENS IRRESISTIBLE**  
ASSORTIMENT, 650 g  
IRRESISTIBLE EUROPEAN COOKIES

**55 points**

**1399**

**BELGIAN BELGES**

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

**599**

**TOURBILLON DE CARAMEL** **PISTACHE**





**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  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 

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**

**Irresistible**

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](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.



**fraîcheur  
garantie**  
fruits & légumes

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



**4 lb**

**6<sup>99</sup>**

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



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

**2/4\$**



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

**3<sup>49</sup>** /lb

produit d'ici



**20 points**

**3<sup>99</sup>**

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** **5<sup>99</sup>** GR 7

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

**4<sup>99</sup>**

coupé en magasin

**préparez vos fêtes**



ARACHIDES  
IRRÉSISTIBLE  
550 g, VOS VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE PEANUTS

**9<sup>99</sup>**

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

**11<sup>99</sup>**

MÉLANGE DE NOIX  
IRRÉSISTIBLE  
1,25 kg  
IRRÉSISTIBLE PRALINE AND CHOCOLATE NUTS

**19<sup>99</sup>**



**à partir de 7<sup>99</sup>**

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

**5<sup>99</sup>** ch.

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

**8<sup>99</sup>** ch.

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

**18<sup>99</sup>** ch.

produit d'ici



ORCHIDÉE CASCADE  
BLANCHE NOËL  
1 an  
WHITE CASCADE ORCHID CHRISTMAS

**39<sup>99</sup>** ch.

**8<sup>99</sup>** ch.

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

**9<sup>99</sup>** 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**

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 STEW-HED 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



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

**3/99**



**3/99**

CHOU FRISÉ COUPÉ  
PRODUIT DU CANADA CHOPPED KALE

**produit d'ici**



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

**3/99**

Jusqu'à 5 variétés

**produit d'ici**



**4/99**

SALADE KIT DOLE CHOP CHOP  
PRODUITS DE S.-E. 216-347 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  
 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  
 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  
 PORK & MAPLE SAUSAGES

FONDUE CLASSIQUE  
 CLASSIC FONDUE

JAMBON EFFILOCHÉ  
 PULLED HAM

**C'EST EXCLUSIF! chez metro!**

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

**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**

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

**11.99**

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

**9.99**



**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*  
Faites 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

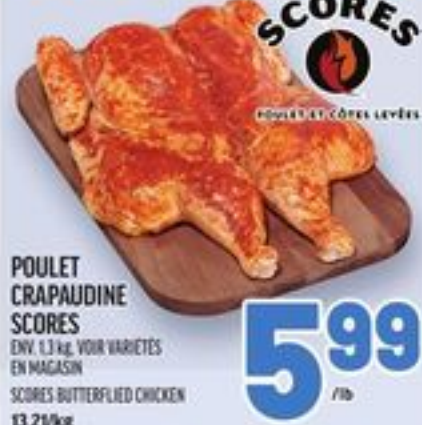


**10.99** /lb

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

**exclusivités d'ici**

produit d'ici



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

**5.99** /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

**4.49** /lb



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

**8.99** /lb



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

**11.99** /lb

**metrogo!**

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez metro



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

**à partir de 7.99**



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

**7.99** /lb



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



**BOLOGNE GASPÉSIEN**  
BOLOGNE BOLOGNA

**6.49**



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

**6.49**



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

**5.49**



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

**15.99**  
prix membre **14.99**



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

**12.99**



**BACON SELECTION**  
375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION BACON

**6.99**



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

**14.99**



**fraîcheur  
garantie  
poisson**

**ou argent remis +10%**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**11<sup>99</sup>** /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 SAUEUR DE CRABE  
CRAB FLAVORED  
POLLOCK FLAKES  
22.02kg

**9<sup>99</sup>** /lb

CREVETTES  
NORDIQUES CUITES  
DÉCORTIQUÉES  
COOKED NORTHERN SHRIMP  
33.05kg

**14<sup>99</sup>** /lb

**au même  
prix**

MUSSELS - MOULES

**6<sup>99</sup>**

MOULES  
BLEUES  
FRAICHES  
CANADIEN  
COVE

TOURNEDOS DE  
SAUMON FRAIS  
FRESH SALMON, BODY DE  
SAUMON, FILETS DE SAUMON  
ASSASSONÉS, VOR VARIETES  
EN MAGASIN  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH SALMON PORTIONS,  
ECONOMIC PACK  
33.05kg

**FORMAT  
ÉCONOMIQUE**

**14<sup>99</sup>** /lb

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

BOL POKE  
VOR VARIETES  
EN MAGASIN  
POKE BOWL

**12<sup>99</sup>**

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

FILETS DE  
POISSON  
COUPES DU  
MARCHÉ  
HIGH LINER

**6<sup>99</sup>**

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

BROCHETTE  
DE THON  
VOR BROCHETES  
EN MAGASIN  
TUNA BROCHETTE

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

**9<sup>99</sup>**

High Liner  
Filets  
PÂTE À  
L'ANGLAISE

500 g

**C'EST  
EXCLUSIF!**

**prix  
special**

**4<sup>49</sup>**

**prix  
membre**

**3<sup>99</sup>**

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

**C'EST  
EXCLUSIF!**

**prix  
special**

**13<sup>99</sup>**

**prix  
membre**

**12<sup>99</sup>**

PIZZA BLEU MER  
SURGÉLÉE, 340-355 g,  
VOR VARIETES 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 VARIETES EN MAGASIN  
ARTISANAL HOT SMOKED SALMON  
FILLET

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

**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 VARIETES EN MAGASIN  
ARTISANAL SMOKED SALMON  
NUGGETS

**Irresistible**

RAW-CRUS

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

**55  
points**

**10<sup>99</sup>**

RAW-CRUS

SCALLOPS  
DÉTACHÉS DE  
RAW-CRUS

**25%  
de rabais  
sur le 2<sup>e</sup>  
mois**

**9<sup>99</sup>**

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<sup>e</sup> boîte  
de 100 g**

**14<sup>99</sup>**

HÛTRES  
ROCKEFELLER  
IRRÉSISTIBLE  
SURGÉLÉES, 100 g  
IRRÉSISTIBLE  
ROCKEFELLER OYSTERS

SAUMON  
ATLANTIQUE  
À POKE

**65  
points**

**22<sup>99</sup>**

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, 142 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

**19<sup>99</sup>**

GÂTEAU AU FROMAGE 570 g & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CHEESECAKE



**C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!**  
chez metro

**délice aux baies**



**cappuccino**

**65 points**

**24<sup>99</sup>**

GÂTEAU DÉLICE AUX BAIES 570 g & GÂTEAU CAPPUCCINO 800 g BAY DELIGHT CAKE



MINI PANETTONE 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**à partir de 4<sup>99</sup>**



**C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!**  
chez metro

PANETTONE 500 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**7<sup>99</sup>**



PANETTONE 500-600 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**à partir de 14<sup>99</sup>**



**produit d'ici**

PANETTONE 750 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN

**à partir de 29<sup>99</sup>**



**l'art du vrai**

**belge d'automne**

**viennois chocolat**

**à partir de 5<sup>49</sup>**

PAIN VIENNOIS CHOCOLAT 325 g & CHOC-CANNEBERGES 400 g & BELGE D'AUTOMNE 575 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 6<sup>49</sup>**

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 3<sup>29</sup>**



**tous les jours**

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

**5<sup>99</sup>**



MUFFINS 60/60 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MUFFINS

**tous les jours**

**6<sup>99</sup>**



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

**4<sup>49</sup>**



PAIN PUGLIESE 454 g PUGLIESE LOAF

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**prix spécial 3<sup>49</sup>**

**prix membre 2<sup>99</sup>**



**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 EFFTEL JAMBON PARISEN  
LAFLEUR EXTRA  
LEAN COOKED HAM  
12.65/lb

**15**  
points

**2.79**  
le 100 g

SIMILI POULET  
GASPESIEEN  
VOIR VARIETES EN MAGASIN  
GASPESIEEN MOCK CHICKEN  
8.12/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 PATÉ

**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  
18.10/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 TRANCHE  
145-200 g, ANJA FETA 200 g,  
VOIR VARIETES EN MAGASIN  
THE STELLE RICOTTA CHEESE

**à partir de**  
**6.99**

**40**  
points

FONDUE PARMESAN  
SELECTION  
180 g (1/2 oz), 1/2 oz, 1/2 oz  
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 (900g)

PÂTÉ  
AU POULET  
SURGÈLÉ (900g)

PÂTÉ  
AU SAUMON  
SURGÈLÉ (900g)

**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 114g  
HOT AND COOKED  
B.B.Q CHICKEN

**12<sup>99</sup>**



**produit  
D'ICI**

POULET ENTIER  
CUIT ET  
CHAUD MIEUX-ÊTRE  
NATURALIA  
MRK 114g  
LIFE SMART NATURALIA HOT AND  
COOKED WHOLE CHICKEN

**13<sup>99</sup>**



**KD**  
Deluxe

**KD**



Prêt en 20 minutes

EN PROMOTION CHEZ **metro**

**HEINZ**  
ESTD 1869

**L'AFFAIRE EST CORNICHON**



Essayez-le  
maintenant !



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



Lactantia  
Beurre salé  
100% BEURRE DE LAITIÈRES  
Beurre de consommation baratté 414 g

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



349

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



499

CRÈME QUEBON  
ULTRA CRÈME  
SEALTEST  
LACTANTIA, NATREL 25 1/2 OZ (718 ml)  
5 L, 10 L, 1 L, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
QUEBON ULTRACREAM, SEALTEST  
CREAM



699

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



329

LAIT FINEMENT  
FILTRÉ NATREL  
LACTANTIA PUR FILTRÉ, 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

FROMAGE LA VACHE QUI RIT 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

399

GÂUFRES 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 SANDWICHES OU À HOT DOG 12 ou 16 VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION SANDWICH BREAD

Soft Moelleux

Voir prix en magasin

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

Avoine

Naturalia

3/1499

FRUITS MIEUX-ÊTRE NATURALIA SURGÉLÉS, 400-600 g, IRRÉSISTIBLE FRAÏBOISES 602 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART NATURALIA FROZEN FRUITS

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

ou 8,99 l'unité

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 NECTAR, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION JUICE

Smuckers Uncrustables

549

SANDWICHES UNCRUSTABLES SMUCKER'S SURGÉLÉS, 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



# aux saveurs de l'Italie

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

**3<sup>99</sup>**

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

**18<sup>99</sup>**

**60 points**

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

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

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

**5<sup>99</sup>**

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

**4<sup>49</sup>**

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

**7<sup>49</sup>**

à partir de **12<sup>99</sup>**

VIN ROUGE OU BLANC. VOIR SYSTÈME D'OUVERTURE VENTI 750 ml x 1 L. VOIR SÉLECTION EN MAGASIN. RED OR WHITE WINE.

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

**3<sup>49</sup>**

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

**3<sup>49</sup>**

RIZ ARBORIO AURORA 750 g. AURORA ARBORIO RICE.

**4<sup>79</sup>**

CHAPÉLURE AURORA ITALIENNE 400 g. AURORA BREAD CRUMBS.

**4<sup>29</sup>**

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

**3<sup>49</sup>**

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

**4<sup>99</sup>**

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

**12<sup>99</sup>**

prix spécial

prix membre **11<sup>49</sup>**

# 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.

**3<sup>99</sup>**

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.

**3<sup>99</sup>**

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

**1<sup>99</sup>**

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

**6<sup>99</sup>**

SAUCE PIQUANTE FIREBARNS 300 ml. FIREBARNS HOT SAUCE.

**4<sup>99</sup>**

PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY 200-340 g. CROÛTES À PIZZA 391 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH.

**3<sup>49</sup>**

PURÉE DE POMMES DE TERRE BETTY CROCKER 40-275 g. HAMBURGER HELPER 170-220 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. BETTY CROCKER MASHED POTATOES.

**2/5<sup>50</sup>**

THÉ-TISANE DAVID'S TEA 32 ml. 40-50 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. DAVID'S TEA HERBAL TEA.

**8<sup>99</sup>**

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

**5<sup>99</sup>**

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

**5<sup>99</sup>**

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

**2<sup>49</sup>**

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

**3<sup>29</sup>**







**mieux choisir  
mieux vivre**

**Pâtisseries sans soucis**

<p><b>GLUTEN</b> SANS GLUTEN</p>  <p><b>6<sup>39</sup></b></p> <p>CHAPELURE GRAHAM PANERISO 325 g PANERISO GRAHAM CRUMBS</p>	<p><b>SANS LACTOSE</b></p>  <p><b>4<sup>99</sup></b></p> <p>CRÈME À FOUETTER SANS LACTOSE LACTANTIA 473 ml LACTANTIA LACTOSE FREE WHIPPING CREAM</p>	<p><b>BIO</b></p>  <p><b>6<sup>99</sup></b></p> <p>SUCRE À GLACER WHOLESOME BIOLOGIQUE, 454 g WHOLESOME ICING SUGAR</p>	
<p><b>GRAINS ANCIENS</b></p>  <p><b>5<sup>49</sup></b></p> <p>MÉLANGE À MUFFINS ISABELLE HUOT À BISCUITS, 400-465 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ISABELLE HUOT MUFFIN MIX</p>	<p><b>BIO</b></p>  <p><b>4<sup>99</sup></b></p> <p>CHOCOLAT THEOBROMA 80% &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THEOBROMA CHOCOLATE</p>	<p><b>GLUTEN</b> SANS GLUTEN</p>  <p><b>10<sup>99</sup></b></p> <p>FARINE TOUT USAGE CUISINE LANGÉLIQUE SANS GLUTEN THE CUISINE LANGÉLIQUE ALL PURPOSE FLOUR</p>	
<p><b>BIO</b></p>  <p><b>6<sup>99</sup></b></p> <p>BEURRE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 250 g &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC BUTTER</p>	<p><b>FAIBLE TENEUR EN CHOLESTÉROL</b></p>  <p><b>4<sup>49</sup></b></p> <p>BLANCS D'ŒUFS MIEUX-ÊTRE NATURALIA ŒUFS, 500 g LIFE SMART NATURALIA EGGS WHITES</p>	<p><b>25 points</b></p>  <p><b>4<sup>99</sup></b></p> <p>SUCRE DE CANNE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 g LIFE SMART ORGANIC CANE SUGAR</p>	<p><b>FOCUS DIGESTION</b></p>  <p><b>4<sup>99</sup></b></p> <p>GRAINES DE CHIA BIOLOGIQUES MIEUX-ÊTRE NOIRES ENTÈRES, 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><b>SEL BIOLOGIQUE HERBAMARE</b> 125 g &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HERBAMARE ORGANIC SALT</p> <p><b>2<sup>99</sup></b></p>	<p><b>VINAIGRE DE CIDRE DE POMME OMEGA</b> BIOLOGIQUE, 946 ml OMEGA APPLE CIDER VINEGAR</p> <p><b>7<sup>99</sup></b></p>	<p><b>OLIVES BIOLOGIQUES SARDO</b> 375 ml &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SARDO ORGANIC OLIVES</p> <p><b>4<sup>99</sup></b></p>	<p><b>25 points</b></p> <p><b>BOUILLON BIOLOGIQUE IMAGINE</b> 1 L &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IMAGINE ORGANIC BROTH</p> <p><b>4<sup>99</sup></b></p>
<p><b>BISCUITS SODA BIOLOGIQUES SAVÖR</b> 156 g SAVÖR ORGANIC SODA CRACKERS</p> <p><b>4<sup>49</sup></b></p>	<p><b>JUS LAKEWOOD</b> 375 ml &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAKEWOOD JUICE</p> <p><b>4<sup>49</sup></b></p>	<p><b>PAIN INEWA BIOLOGIQUE</b> SURGÈLE, 500-550 g &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ORGANIC INEWA BREAD</p> <p><b>5<sup>49</sup></b></p>	<p><b>PAIN DE LEVAIN INTÉGRAL WHOLE GRAIN SOURDOUGH BREAD</b></p> <p><b>5<sup>49</sup></b></p>
<p><b>QUINOA ROYAL GOGO QUINOA</b> 500 g &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO QUINOA ROYAL QUINOA</p> <p><b>8<sup>99</sup></b></p>	<p><b>HUILE CANOLA MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE</b> 500 ml LIFE SMART ORGANIC CANOLA OIL</p> <p><b>7<sup>49</sup></b></p>	<p><b>PAIN PLAT BIOLOGIQUE LE PAIN DES FLEURS</b> 300 g &amp; VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LE PAIN DES FLEURS ORGANIC FLAT BREAD</p> <p><b>5<sup>49</sup></b></p>	<p><b>PAIN DES FLEURS</b></p> <p><b>5<sup>49</sup></b></p>



# GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

1<sup>RE</sup> 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 PELEES 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 PURIFICATEURS 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



Québon

2% M.S. D.L.

LOCAL

4 L



Québon

LAIT ÉCRÉMÉ SKIM MILK

0% M.S. D.L.

LOCAL

4 L





**3**

**Bénéfices**

- 1 MILLIARD DE PROBIOTIQUES ACTIFS\***
- FAVORISE UNE BONNE SANTÉ DIGESTIVE\***
- NUTRIMENTS QUOTIDIENS\***

# BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ



\*Activia contient plus de 10<sup>9</sup> 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 licence. © 2024 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec. Metro inc. se réserve le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans votre magasin Metro, Metro inc. se dégage de toute responsabilité relativement aux photos, logos, dessins et typographies employées par les différents annonceurs et tout autre contenu. Le contenu de metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une limitation de quantité. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points. Valable dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) d'un produit acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10% de la valeur du produit consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être présentée dans les 3 jours de la date d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Non applicable aux médicaments, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est fixé.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from the time of publication until the end of the promotion. Metro inc. reserves 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 product. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to quantity limitations. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude participating stores in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating stores), 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 be presented within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with the receipt. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other products (for example, milk). Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.



du jeudi 21 novembre au mercredi 27 novembre 2024 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de remplacer, dans certaines régions, les produits par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix équivalent ou supérieur. Nous ne sommes pas responsables en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur le magasin peut être soumise à une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Disponible dans les magasins de 500 points (valeur de 4\$). Visiter [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) pour connaître les conditions. Moi est une marque de confiance de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur [metro.ca](http://metro.ca) ou en magasin) que nous vous offrons de 10% du prix payé pour le produit remboursé (ayant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et doit être retourné dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits réglementés par la loi (par exemple, le lait). Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur [metro.ca](http://metro.ca).

Thursday, November 21st to Wednesday, November 27th, 2024 until closing. We reserve the right to limit quantities. It is not a sale and does not replace any other offer. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims responsibility for the photos, logos, designs and typography used by the various advertisers and product suppliers. See your grocer for details. This offer may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply to the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at Metro stores (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 participating fresh products in stores or on [metro.ca](http://metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes) if the product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be submitted with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer is not redeemable, non-transferable and cannot be applied to pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law.