

elles sont arrivées!

nouvelle récolte

Maroc

sac 4 lb



prix spécial 4.99
prix membre 3.99



1.99

MINI CONCOMBRES
PRODUIT DU QUÉBEC, 337 g
MINI CUCUMBERS



5.77

VIANDE POUR FONDUE
SELECTION
SINGELÉE, 175-250 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN
MEAT FOR FONDUE

m
mon épicier

désossées et parées

poitrine de dinde au même prix



4.44 /lb

POITRINES DE POULET OU DE DINDE DÉOSSÉES
PARÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN OR TURKEY BREASTS,
ECONOMIC PACK
9.75/kg



veau de lait désossé

COUP DE CŒUR

CÔTELETTES OU RÔTI DE LONGE DE VEAU DE LAIT DÉOSSÉ
FORMAT ÉCONOMIQUE
BONELESS MILK-FED VEAL CHOPS OR LOIN ROAST, ECONOMIC PACK
28.64/kg

12.99 /lb



1.99

CRAQUELINS RITZ CHRISTIE
TRICOLOR, FINS AU BLE, MIGNES NOIR LEGÈRES, 175-200 g,
MINI RITZ 6/250 g & BISCUITS SNACK PAKS 150-200 g,
SELECTION 270-325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE RITZ CRACKERS



FROMAGE PTTI QUÉBEC,
BLACK DIAMOND
400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PTTI QUÉBEC, BLACK DIAMOND CHEESE

4.87



vendredi en folie!
8 novembre seulement

5.77
7,99 le reste de la semaine

COURONNE DE CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE
IRRÉSISTIBLE
SINGELÉES AVEC SAUCE COCKTAIL, 204 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC WHITE SHRIMP



Irresistible
Gusto Italiano
SPINACI
Thin crust
Cruste mince

PIZZA CRÔTE MINCE
IRRÉSISTIBLE
SINGELÉE, 340-380 g, ÉTOURÉ À LA MAIN
340-380 g & PAIN PLAT 340-370 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE FROZEN THIN CRUST PIZZA

2.99

2.99

produit d'ici

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

2 lb

3.99

KIWIS
PANIER 2 LB
KIWIS

FRÂCHEUR TRACABLE
DE LA PÊCHE À L'AMBIÈTE

frais

9.99 /lb

Si la température le permet

FILETS D'ANGLEFIN FRAIS
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH HADDOCK FILLETS, ECONOMIC PACK
22.02/kg

99¢

produit d'ici

RADIS EN FEUILLES, DÉJEUNER OU 3 COULEURS
PRODUIT DU QUÉBEC, POT
TOP BREAKFAST OR 3 COLOURS RADISHES

2/5\$

au même prix

jusqu'à 9 variétés

produit d'ici

TOFU UNISOYA
PRODUIT DU QUÉBEC, 300-454 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
UNISOYA TOFU

CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE
631-900 g & MAXWELL HOUSE 204 g & BARISTA 340 g & CAPSULES DE CAFÉ 12 UN. LAVAZZA CAFÉ MOULU OU EN GRANDS 300-340 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAXWELL HOUSE GROUND COFFEE

9.97

imbattable

2.87

Whole Grain
Lucky Charms
GRAINS ENTIERS
CÉRÉALES GENERAL MILLS
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS CEREAL

Cheerios
au miel et aux noix
FAITES AVEC DU Vrai Miel
CÉRÉALES GENERAL MILLS
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS CEREAL

produit d'ici

JOS LOUIS
THE ORIGINAL
324 g

PAIN TRANCHÉ POM
CLUB, NATUREL, MÉNAGE, SIGNATURE, 800-675 g & BRIGES, MUFFINS ANGLAIS, 8 UN., PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER 4-9 UN., WACKON PETITS GÂTEAUX 6-12 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu de caisse

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

vendredi gratuit

WOW!
Aucun achat requis

Irresistibles
Multigrain Caesar
César multigrains
MULTIGRAIN CAESAR CROÛTONS
SANS ARÊTES NI COLORANTS ARTIFICIELS

VALEUR DE 2,99\$

CROÛTONS CÉSAR MULTIGRAINS IRRESISTIBLE
145 g
IRRESISTIBLE MULTIGRAIN CAESAR CROÛTONS

mon spécial appli moi

Selection
BLACK FOREST SMOKED HAM
JAMBON FUMÉ FORET NOIRE
14% DE PROTÉINES DE VIANDE
400 g

Selection
COOKED TURKEY BREAST
POITRINE DE DINDE CUITE
14% DE PROTÉINES DE VIANDE
400 g

Selection
EMINCÉ DE JAMBON SELECTION
POITRINE DE DINDE, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SMOKED HAM

6.99

7.99

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

prix sans coupon numérique

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro **m**, du jeudi ou mercredi
Coupon exclusif aux membres moi
Jusqu'à limitation des stocks. Produits le plus près de promotion. Cages à Bœuf spécial Appli à l'achat de 1 unité. L'achat d'un autre supplément sera à 2.99\$. Voir conditions d'application, voir metro.ca. Prix régulier à partir de 16.99\$.

5\$ de rabais à l'achat d'une cassettes d'huîtres

HUITRES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OYSTERS

16 morceaux

11.99

SUSHIS
16 MORCEAUX
SUSHIS

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

9.99

SELECTION
MADE FROM WHITE CHICKEN MEAT
FAITES DE VIANDE BLANCHE DE POULET
STRIPS LANIÈRES

18 MOUSSELIERS
800 g

SELECTION
BBQ
AILES DE POULET
10 % DE PROTÉINES

AILES DE POULET SELECTION
SURGÉLÉES, 650 g, PORTIONS DE POULET
PANÉES 800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN CHICKEN WINGS

2/6\$
ou 3.99 l'unité

SOUPE WON TON WONG WING
SURGÉLÉE, 425 ml, PÂTES À WON TON OU
À PÂTES IMPERIAUX 454 g
WONG WING WON TON FROZEN SOUP

WON TON COVERS
PÂTES À WON TON

100% beurre
cristallin
FORMAT ÉCONOMIQUE

CROISSANTS
100 % BEURRE
1057 g
100 % BEURRE
CROISSANTS

tous les jours
5.99

YOP
YOGOURT À BOIRE YOP YOPLAIT
12x200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT YOP DRINKABLE YOGURT

produit D'ICI

REVIENT À 83¢ L'UNITÉ
9.99
la caisse de 12

6.99

Yoplait Crèmeux
YOGOURT CRÈMEUX YOPLAIT
SOURCE 0 % 10/100 g LIBRE DE YOGOURT GRÉC 1 kg,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT CREAMY YOGURT

produit D'ICI

MÉLANGE À SOUPE LIPTON,
KNORR
4 ENV. CAMPBELL'S
CHUNKY SOUPE PRÊTE-
À SERVIR 515 ml, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIPTON, KNORR
SOUP MIX

15 points

2.99

Lipton
Chicken Noodle
et nouilles

Campbell's
CHUNKY
NEW HONGKONG CLAM CHOWMEI
CONDRIÉE EN PALOUDROES DE BOUE

5.99

ACTIVA
active probiotics - probiotiques actifs

12x100g

oikos
GREEK YOGURT - YOGOURT GRÉC
The tastiest answer for your greatest craving.
Une réponse délicieuse à vos moments d'envie.

0%
PLAIN - NATURE

YOGOURT GRÉC OIKOS
600-750 g & BANQUE ACTIVA
600-900 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
OIKOS GREEK YOGURT

produit D'ICI

3.75

20 points

Miss Vickie's
ORIGINAL RECETTE OR.
Croustilles avec une sauce à la crème.

SEA SALT & MALT VINEGAR
SEL, MARIN ET VINAIGRE DE MALT
Croustilles avec une sauce à la crème.

CROUSTILLES
MISS VICKIE'S
190-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MISS VICKIE'S POTATO CHIPS

6.99

Black Diamond
PIZZA MOZZARELLA
TACOS & NACHOS

FROMAGE RÂPÉ
BLACK DIAMOND
300-320 g, KRAFT PARMESAN
RÂPÉ 200 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BLACK DIAMOND
SHREDDED CHEESE

16 sticks
CHEEStrings FICELLO
100% REAL CHEESE
VRAI FROMAGE
Mozzarella

16 sticks
CHEEStrings FICELLO
100% REAL CHEESE
VRAI FROMAGE
Marble - Marbre

produit D'ICI

BÂTONNETS DE
FROMAGE FICELLO
252-336 g, BLACK DIAMOND 252 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FICELLO CHEESE STICKS

Personne ne résiste aux

Irrésistible

essayez-les

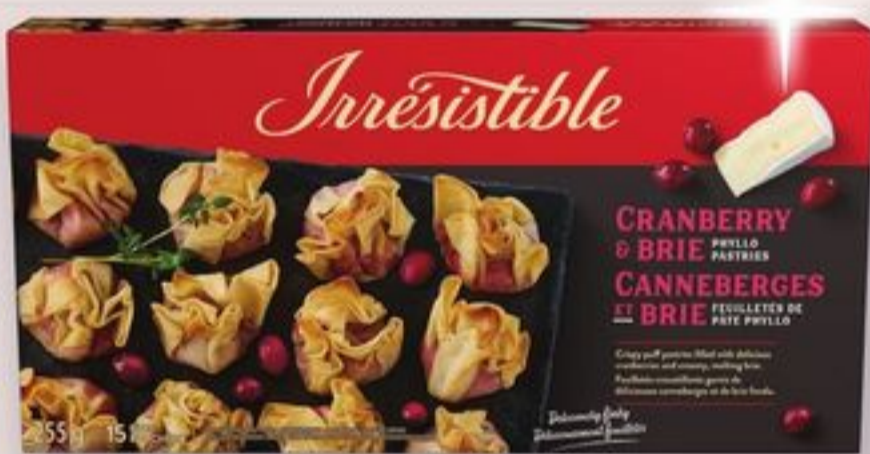
C'EST NOUVEAU!
chez metro



40%
de rabais
sur la 2^e boîte
la moins chère



HORS-D'ŒUVRE
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE,
SELECTION
SINGLES 100-163 g.
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE, LIFE
SMART SELECTION
FROZEN HORS D'ŒUVRE



* DÉTAILS EN MAGASIN

PAIN TRANCÉ AUX RAISINS SUN-MAID
450 g
SUN-MAID SLICED RAISIN BREAD

40 points à l'achat de 2

2/8\$
ou 4,99 l'unité

produit d'ici

PAIN TRANCÉ LA RECOLTE DE ST-MÉTHODE
550-600 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA RECOLTE DE ST-MÉTHODE SLICED BREAD
Voir réductions sur reçu de caisse

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

produit d'ici

PÂTES ALIMENTAIRES SELECTION
900 g. PRÊTES POUR SOUPE 375 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PASTA

1,99 10 points

TOMATES SELECTION
540-750 ml. MIEUX-ÊTRE 750 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION TOMATOES

1,67 10 points

bouteilles canettes

Molson DRY

2/6898 ou à partir de 36,99 la caisse

BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON DRY
CAISSE, BOITE
OU CANETTES CONSIGNÉES
24/340-355 ml. VOIR
SELECTION EN MAGASIN
BEER

FORMAT MAXI

DAINTY

749 40 points

RIZ DAINTY
1,6 kg. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAINTY RICE

canettes FROID

Coors LIGHT

4399

BIÈRE LABATT, BUD LIGHT, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 30/355 ml.
VOIR SELECTION EN MAGASIN
BEER

bouteilles canettes

Corona Extra

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

BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, SAPPORO, HEINEKEN
CAISSE, BOITE, OU CANETTES CONSIGNÉES
12/330-355 ml. VOIR SELECTION EN MAGASIN
BEER

metro.ca

SAVOUREZ L'AUTOMNE TOUT EN FRAÎCHEUR

**fraîcheur
garantie**

ou argent remis
+10%

45 \$

DE RABAIS

15 \$ sur vos 3 premières
commandes*

CODES PROMO
RECOLTE1
RECOLTE2
RECOLTE3

Magasinez maintenant

*Offre valide entre le 19 septembre et le 13 novembre 2024.
Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca.

exclusif à
Metro et
moi

cette semaine seulement

j'obtiens

3X

les p●●oints sur

**MON ÉPICERIE
EN LIGNE**



sur **metro.ca** et l'appli  **Mon Metro**

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

* Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons numériques ou à programmemoi.ca.

**fraicheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis **+10%**



B10 **4.99**

3.99 **25** points

BLEUETS
IMPORTÉS DE CALÉDONIE
ÉTOU DU PEROU
CAT. No 1, 170 g
BLUEBERRIES



LIME
GR 175/182
LIME

99¢ ch.

2 lb

smitten.
La croquer, c'est l'aimer.

produit d'ici

POMMES SMITTEN
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA DE FANTASIE, 2 lb
SMITTEN APPLES

4.99



FRAMBOISES
PRODUIT DES É.-U. ÉTOU
IMPORTÉES DU MEXIQUE,
CAT. No 1, 170 g DU
MÛRES

au choix

3.99

IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g
RASPBERRIES OR BLACKBERRIES



FENOUIL (ANIS)
ANDY BOY
PRODUIT DES É.-U. ÉTOU
IMPORTÉ DU MEXIQUE, GR 24
ANDY BOY FENNEL (ANISE)

3.49

ANDY BOY



gros fruit

RAISINS ROUGES OU VERTS SANS PÉPINS
SEEDLESS RED OR GREEN GRAPES
8.80/kg

3.99 /lb

GRAPE ECHO CALIFORNIA



B10 **2.99**

CHIVES CIBOULETTE
1 BOUTEILLE - 1 BOUTEILLE

BASIL BASILIC
1 BOUTEILLE - 1 BOUTEILLE

CILANTRO CORIANDRE
1 BOUTEILLE - 1 BOUTEILLE

FINES HERBES IRRÉSISTIBLE
PRODUIT DU QUÉBEC ÉTOU DU CANADA
ÉTOU IMPORTÉES, 10-21 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE FINE HERBS

2.69

**hommage aux
producteurs
du Québec**

Dolbec
1967

Patates Dolbec

Étant le plus important producteur de pommes de terre, Patates Dolbec en cultivent près de **40 000 tonnes** par année! Depuis 50 ans déjà qu'ils continuent de cultiver toutes sortes de variétés.




produit d'ici

MINI PARFAITE
POMMES DE TERRE GRISET JAUNES
YELLOW CREAMER POTATOES

3.49

POMMES DE TERRE MINI PARFAITE
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1, SAC 1.5 lb
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINI PARFAITE
CREAMER POTATOES

**embellissez
votre maison**

metrogo! préparés en magasin



14.99 ch.

BOUQUET DE FLEURS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLOWER BOUQUET

fraicheur garantie 7 jours
ou argent remis **+10%**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



5 variétés

13 pouces

24.99

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES
AVEC DU SANS TRÉMPETTE, 1.9-2.4kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRUIT OR VEGETABLE TRAY

gros format

YOGOURT GREC OU LÉGER AVEC GRANOLA
325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEK OR LIGHT YOGURT WITH GRANOLA

3.99

SALADE
425-700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SALAD

7.99

**fraîcheur
garantie**

ou argent remis +10%

fruits & légumes

LAITUE CROQUANTE OU
MÉLANGE DE LAITUES
LES FERMES GOOD LEAF
PRODUIT DU QUÉBEC, 10 L, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LES FERMES GOOD LEAF CRISP LETTUCE OR MIX

3.99



4 variétés

produit d'ici

POIVRONS ROUGES,
ORANGE OU JAUNES
DE SERRE
PRODUIT DU CANADA ET/OU
IMPORTÉS DU MEXIQUE, ET/OU
DE L'ESPAGNE
HOTHOUSE RED, ORANGE OR
YELLOW PEPPERS
1.000/kg

4.99
/lb



B10 **5.99**
/lb - 13.21/kg

arômes fruités
et saveur unique

DIGNONS ROSES
PRODUIT DU QUÉBEC, 500g
PINK ONIONS

3.99



produit d'ici

LAITUE ICEBERG
PRODUITS S.E. 4
EST/IMPORTÉES DU
MEXIQUE, CAT No 1 GR 24
ICEBERG LETTUCE

2.99
ch.



gros
légume

B10 **3.99**
ch.

gros
légume

GROS BROCOLI
PRODUIT DU QUÉBEC, GR 14
LARGE BROCCOLI

3.99
ch.



B10 au même
prix (-10% ou
plus)

produit d'ici

20
points

TOMATES ROUGES
EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1
SWEETHEART TOMATOES
0.13/kg

3.69
/lb



produit d'ici

3.69

CAROTTES NANTAISES DOUCES OU MULTICOULEURS
PRODUIT DU QUÉBEC, 454g
SWEET NANTES OR MULTICOLORED CARROTS



produit d'ici

fruits exotiques à découvrir

mangues

savoir : légèrement acidulée et parfumée
dégustation : nature ou en confitures,
sorbetes, gâteaux et autres desserts



gros
fruit

2/5\$

GROSSES MANGUES ROUGES
GR 10
LARGE RED MANGOES

papaye

savoir : sucrée avec
un parfum d'abricot
dégustation :
accompagne
bien les viandes
fumées et
les fruits de mer

2.69
/lb



gros
fruit

15
points

PAPAYE JUMBO
JUMBO PAPAYA
5.93/kg

pitahaya

savoir : douce et fraîche
laissant un arrière-goût
de lait
dégustation : se mange
à la cuillère crue,
bien frais

3.49
ch.



gros
fruit

PITAHAYA (FRUIT DU DRAGON)
GR 12
PITAHAYA (DRAGON FRUIT)

carambole

savoir : plus elle est
jaune, plus elle est
sucrée
dégustation :
se mange crue
intégrée dans
des recettes

1.99
ch.



CARAMBOLE
GR 24
CARAMBOLA

ananas

savoir : légèrement
acidulée et parfumée
dégustation : nature,
en salade de fruits,
en gâteaux, en tartes,
en punch, en sorbet

4.99



gros
fruit

B10 au même
prix (-10% ou
plus)

coupé en
magasin

GROS ANANAS
TROPICAL GOLD
GR 10
ANANAS DÉCORTIQUÉ
550g
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE
OR CORDED PINEAPPLE

grenade

savoir : acidulée et
sucrée, reste douce
dégustation :
la couper en deux et
déguster les graines
avec une cuillère,
à même le fruit

3.49
ch.



GRENADE
GR 30
POMEGRANATE

gros
fruit

avocat

savoir : subtile de
noisette avec une pointe
de douceur
dégustation : nature,
en smoothie ou
boissons froides,
en salades, ou
même en dessert

2/5\$



B10 au même
prix (-10% ou
plus)

gros
fruit

AVOCAT HASS
GR 16
HASS AVOCADO

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

première qualité
metro
depuis 1947

recette de chili au boeuf consistant
[cliquez ici](#)

BOEUF HACHÉ EXTRA-MAIGRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
EXTRA LEAN GROUND BEEF
ECONOMIC PACK
17,61\$/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
7.99 /lb

BIFTECKS FRANÇAIS
NATURE OU AU POIVRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRENCH STYLE STEAKS
ECONOMIC PACK
22,02\$/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
9.99 /lb

BIFTECK DE CÔTES PLATINUM PLUS AAA
PLATINUM PLUS AAA RIB STEAK

10% de rabais

metrogo!
—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

ALOUETTES DE BOEUF OU DE POULET FARCIES
FORMAT ÉCONOMIQUE
STUFFED BEEF OR CHICKEN ALOUETTES
ECONOMIC PACK
22,02\$/kg

9.99 /lb

CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON
À FONDUE, À BRISCHETTE, À RAGOUT
FORMAT ÉCONOMIQUE
BOURGIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK
22,02\$/kg

50 points
FORMAT ÉCONOMIQUE
9.99 /lb

RÔTI DE CÔTES CROISÉES DESOSSE
BONELESS CROSS RIB ROAST
22,02\$/kg

50 points
9.99 /lb

BIFTECK DE CONTRE-FILET
STRIP LOIN STEAK

20% de rabais

recette de marteau de Thor braisé BBQ
[cliquez ici](#)

par **Martin Juneau**

JARRET DE BOEUF STYLE MARTEAU DE THOR
ENV. 2,5 kg
THOR HAMMER STYLE BEEF SHANK
13,24\$/kg

5.99 /lb

recette de brisket barbecue
[cliquez ici](#)

POITRINE DE BOEUF ENTIERE
WHOLE BEEF BRISKET
13,24\$/kg

5.99 /lb

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

5.99

SAUCISSES COCKTAIL FUMÉES HYGRADE
250 g
HYGRADE COCKTAIL WIENERS

2/7.99

2\$ de rabais à l'achat de

Soupe à l'oignon gratinée
Cuisine Adventures
SURGÉLÉE, 570 g
CUISINE ADVENTURES FROZEN FRENCH ONION SOUP

ANNONCÉE À **8,99\$**
Revient à **6,99\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

PÂTE ST-HUBERT
SINGIÈRE, THOUILLÈRE, GRATIN, QUICHE, 625-825 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT FROZEN PIE

11.99

SAUCISSES FRAÎCHES LA FERNANDIÈRE
375 g, 450 g, 500 g, 550 g, 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA FERNANDIÈRE FRESH SAUSAGES

5.49

gratuit à l'achat d'

SCHNITZELS DE PORC OU DE POULET
SCHNEIDERS
SINGIÈRES, 450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SCHNEIDERS FROZEN PORK OR CHICKEN SCHNITZELS

Valeur de 15,99\$

ESCALOPETTES DE POULET FARCIES PRIME MAPLE LEAF
SINGIÈRES, 500 g, PORTIÈRES DE POULET PANÉES 360-700 g, SCHNEIDERS FILETS OU LANGUES DE POULET 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF PRIME FROZEN STUFFED CHICKEN CUTLETS

ANNONCÉES **15,99\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

**fraicheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

2⁹⁹ /lb

CUISSES DE POULET
FRAIS AVEC DOS
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH CHICKEN LEGS WITH BACK,
ECONOMIC PACK
6.50/kg



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4⁹⁹ /lb

25 points

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



3⁹⁹ /lb

POULET ENTIER FRAIS
ENV. 46 ONZ. / 1.314 kg
FRESH WHOLE CHICKEN
8.80/kg



25 points

4⁹⁹ /lb

produit d'ici

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



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

6⁹⁹ /lb

produit d'ici

CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH PORK BACK RIBS, ECONOMIC PACK
15.41/kg



10⁹⁹ /lb

metrogo!

BROCHETTES DE
BOEUF, DE POULET,
DE DINDE OU DE PORC
AVEC LÉGUMES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEEF, CHICKEN, TURKEY OR
PORK BROCHETTES WITH
VEGETABLES
24.23/kg



11⁹⁹ /lb

Fontaine Origines

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

metrogo!
par martin juneau

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

Smash burger avec bacon fumé et fromage halloumi

15⁹⁹

Médailles de porc enrobés de bacon avec épices BBQ Montréal

7⁹⁹

Coupe Baseball médaillons de surlonge de boeuf assaisonnés

16⁹⁹

viandes d'ici

Nagano

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

10⁹⁹ /lb

produit d'ici

FILETS DE PORC
ASSAISONNÉS NAGANO
ENV. 450-500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAGANO'S SEASONED PORK TENDERLOINS
24.23/kg

6⁴⁹ /lb

LifeSmart Mieux-être

CUISSES DE POULET DE GRAIN BIOLOGIQUE MIEUX-ÊTRE
SANS OS, ENV. 650 g
LIFE SMART ORGANIC GRAIN-FED CHICKEN LEGS
14.31/kg

14⁹⁹ /lb

LifeSmart Mieux-être

POITRINES DE POULET DE GRAIN BIOLOGIQUE MIEUX-ÊTRE
DÉOSSÉES, SANS PEAUX
ENV. 450 g
LIFE SMART ORGANIC GRAIN-FED CHICKEN BREASTS
33.05/kg

produits d'ici

SHAKER MIXOLOGIE

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

9⁹⁹

BAVETTE DE BOEUF ASSAISONNÉE SHAKER
SURGÈLEE, 200 g
SHAKER FROZEN SEASONED BEEF FLAP MEAT

35 points

6⁴⁹

BOLOGNE LESTERS
800-675 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LESTERS BOLOGNA

13⁹⁹

JAMBON FUMÉ DÉOSSÉ FORTIN CHARCUTIER
1 kg, QUART DE JAMBON FUMÉ MÉMOIRÉ DÉOSSÉ 400 g
FORTIN CHARCUTIER BONELESS SMOKED HAM

13⁹⁹

SMOKED MEAT MONTREAL LESTERS
400 g
LESTERS MONTREAL SMOKED MEAT

16⁹⁹

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES ROTISSERIES BENNY
8 à 10, 305 g
ROTISSERIES BENNY COOKED PORK BACK RIBS

7⁹⁹

BAÇON LAFLEUR
LAFLEUR MONTREAL, 175-500 g, PRÉCUIT 65-90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BACON

8⁴⁹

8⁴⁹

SAUCISSES FUMÉES SUR BÂTON VALENTINE
SURGÈLEES, 600 g
VALENTINE FROZEN CORN DOGS

7⁹⁹

7⁹⁹

7⁹⁹

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
15⁹⁹
/lb

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES. FORMAT ÉCONOMIQUE.
FRESH ATLANTIC SALMON FILETS. ECONOMIC PACK.
35.25/kg



14⁹⁹
/lb

CREVETTES NORDIQUES CUITES
DÉCORÉES
COOKED NORTHERN SHRIMP
33.05/kg



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
7⁹⁹
/lb

SALADE DE GOBERGE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. FORMAT ÉCONOMIQUE.
POLLOCK SALAD
17.61/kg



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

BROCHETTE D'THON OU CREVETTES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TUNA OR SHRIMP BROCHETTE



MOULES BLEUES
FRAÎCHES
CANADIAN COVE
907 g
CANADIAN COVE FRESH BLUE MUSSELS

6⁹⁹



FLOCONS DE GOBERGE
À SAVEUR DE CRABE
CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES
22.02/kg

9⁹⁹
/lb



CALMARS
CROUSTILLANTS
IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, SEL-POIVRÉ, 340 g
IRRÉSISTIBLE CRISPY CALAMARI

9⁹⁹



FILETS DE POISSON
PANÉS JANES
SURGÈLES, 540 g/19 oz
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JANES BREADED FISH FILETS

15⁹⁹



12⁹⁹
prix membre
11⁹⁹



13⁹⁹
prix membre
12⁹⁹

fourchette bleue
pour une saine gestion des ressources marines
Exploramer

Saviez-vous que la certification « fourchette bleue » doit répondre à ces critères:

- En quantité suffisante dans le Saint-Laurent.
- Les techniques de pêche sont respectueuses des fonds marins.
- L'espèce a besoin d'un coup de pouce afin d'être mieux connue.



7⁹⁹
/lb

45 points

Goût doux et légèrement sucré



12⁹⁹

Goût très fin et sucré



9⁹⁹

Rappelle celui de la viande cuite ou grillée



11⁹⁹

Goût fin et sucré rappelant celui du homard



8⁹⁹

RAMEN AKI SUSHI
SURGÈLE, 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
AKI SUSHI RAMEN



7⁹⁹
la douzaine

SUCRÉES



7⁹⁹

10⁹⁹



1⁴⁹
ch.

goût de noisette

1⁹⁹
ch.

**fraicheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%

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

**Sans farine
fait à base
de poudre
d'amande**
Décadent et
onctueux
Sans gluten



au choix
14.99



GÂTEAU
SANS FARINE, 400 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAKE

**C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!**

4 fruits

MUFFINS
402-88 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MUFFINS



4.99
4 unités



7 variétés

BEIGNES
2705-130 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS



3.49
2 unités



BISCUITS
1073 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
COOKIES

5.99
10 unités



FEUILLES DE PALMIER
4072 g, CHANGISSONS 400-90 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PALM LEAVES

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

pains plats



PAIN PLAT NAAN
192-240 g, NAAN CARRE 300 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAAN FLATBREAD

3.99



PITA
225 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PITA

3/5\$



TACOS DE RUE
340 g
STREET TACOS

3.79



TORTILLAS
340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

3.49



CROÛTES À PIZZA
MINES, 400 g
PIZZA CRUSTS

5.99



TORTILLAS
400 g, BURRITO 564 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

5.49

stDonat
BOULANGERIE BAKERY



TARTE
500-620 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PIE

à partir de
8.49



BAGUETTE FRANÇAISE
BAGUETTE CHARBON, 325 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRENCH BAGUETTE

à partir de
3.29



MUFFINS ANGLAIS
6 un., VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ENGLISH MUFFINS

**20
points**
3.49



BAGELS STYLE
MONTREAL
400 g, BAGELVIEUX 420 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MONTREAL STYLE BAGELS

4.49

fraîcheur garantie

charcuterie, fromages et mets préparés

ou argent remis +10%



BOLOGNE OLYMPEL
LAFRÈRE, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMPEL BOLOGNA
0,12/lb

179
le 100 g

produit d'ici



RÔTI DE POITRINE DE DINDE FLAMINGO
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLAMINGO TURKEY BREAST ROAST
17,95/lb

379
le 100 g

produit d'ici



PASTRAMI DEEL DE RONDE LESTERS
RÔTI DE BœUF
LESTERS PASTRAMI
EYE OF ROUND
10,95/lb

399
le 100 g

JAMBON BLANC ALPINA
CHF GEORGES JAMBON STYLE MAISON
ALPINA WHITE HAM
10,95/lb

399
le 100 g

produit d'ici



HUMMUS FONTAINE SANTÉ
TARTINADE, TROUSSE, 250 200 g & SAUCE À CŒUR, 225 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FONTAINE SANTÉ HUMMUS

449

produit d'ici



SALADE PLAISIRS GASTRONOMIQUES
300-395 g & BRUSCHETTA, 340 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES SALAD

599

CRETONS NOREL
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NOREL CRETONS

499

produit d'ici



EMINCE DE JAMBON TOUR EIFFEL
175 g & OLYMPEL EMINCE DE JAMBON QUÉBÉCOIS, 150-175 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TOUR EIFFEL SHAVED HAM

à partir de 649

RILLETES FAÇON LE MANS PREMIÈRE MOISSON
PRÉTE DE CAMPAGNE OU DE FOIE, 125 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON LE MANS STYLE RILLETES

549

produit d'ici



FETA TRE STELLE
BOCCONCI, 200 g & CASTELLO FROMAGE TRANCHÉ, 125-175 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TRE STELLE FETA CHEESE

699
599

prix spécial
prix membre



BRIE DOUBLE CRÈME L'EXTRA
CAMEMBERT, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
L'EXTRA BRIE DOUBLE CRÈME CHEESE
13,56/lb

299
le 100 g

produit d'ici

plus de **40%** de rabais



FROMAGE BLEU CASTELLO
125-150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CASTELLO CHEESE

699

BOURSIN
150 g & BOURSIN CUISINE, 200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BOURSIN CHEESE

699

produit d'ici



OKA CLASSIQUE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OKA CLASSIC CHEESE
20,37/lb

449
le 100 g

produit d'ici



RACLETTE SUISSE EMMI
TRANCHE, 200 g & LES RÉSERVES DU CHESTAN FONDUE SUISSE, 400 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
EMMI SWISS RACLETTE CHEESE

1249

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

à partir de 799

produit d'ici



ANTIPASTO MISTO TRANCHE IRRESISTIBLE
PROSCUITTO, SALAMI CALABRESSE, SOPPRESSATA, 100 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ANTIPASTO MISTO

40 points

799



JAMBON FORÊT NOIRE IRRESISTIBLE ARTISAN
BLACK FOREST HAM
14,92/lb

329
le 100 g

SALAMI IRRESISTIBLE ARTISAN
IRRESISTIBLE ARTISAN SALAMI
24,90/lb

549
le 100 g

pour participer

- Achetez deux (2) produits de charcuterie Irresistible Artisan™
- présentez votre carte Metro à la caisse
- Vous êtes automatiquement inscrit!

concours Metro et moi
courez la chance de **GAGNER 8000 \$**
D'ÉPICERIE chez metro



SAUCISSON SEC IRRESISTIBLE ARTISAN
300 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ARTISAN DRY SAUSAGE

1049

CAPICOLLO TRANCHE IRRESISTIBLE ARTISAN
SALAMI DE GENÈVE, 150 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ARTISAN Sliced CAPICOLLO

à partir de 549

30 points

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%

**cuisinés ici tous les jours
pour plus de fraîcheur**

macaroni
chinois au
poulet



macaroni
à la viande



saumon
portugais

plus de
20
variétés
de repas
individuels

REPAS INDIVIDUEL
VOR VARIETES EN MAGASIN
INDIVIDUAL MEALS

à partir de

229

le 100 g
à partir de
10,59 lb

20
points



boulettes
général tao



pâté
chinois

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

solutions sur le pouce!

Repérez
l'autocollant
en magasin



à partir de

649

WRAP
20-275g, VOR VARIETES EN MAGASIN
WRAP

préparez vos fêtes avec metrogo!
consultez le menu complet ici



délices à
partager



fraîcheur
exquise



**fraîcheur
garantie**
produits réfrigérés

ou argent remis **+10%**



JUS D'ORANGE
REFRIGÉRE SELECTION
EXPLOSION D'ORANGE, 2.5 L
SELECTION REFRIGERATED
ORANGE JUICE

30
points

549



CRÈME SURE SEALTEST
500 ml FROMAGE COTTAGE 500 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SEALTEST SOUR CREAM

399



BEURRE PRÉSIDENT
250 g VOIR VARIÉTÉS
PRÉSIDENT BUTTER

599



YOGOURT MEDITERRANÉE
LIBERTÉ
500 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ MEDITERRANÉE YOGURT

349



25
points

459

ŒUFS BLANCS
SELECTION
NUTRI, BURNBRAE, CALIBRE
EXTRA GROS, DOUZ
SELECTION WHITE EGGS



YOGOURT À BOIRE
IÖGO NANO
673 ml VOIR VARIÉTÉS
IÖGO NANO DRINKABLE YOGURT

399



MINI-FROMAGES
BABYBEL
102-140 g LA VACHE QUI RIT
FROMAGE À LA CRÈME 144 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BABYBEL MINI CHEESES

399

vos déjeuners



499

BEURRE
D'ARACHIDE KRAFT
500 g TARTINADE
NOUVELLES SACS 275 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KRAFT PEANUT BUTTER



549

CÉRÉALES GRANOLA
OATBOX
CRUÏE, 300 g
GRUÏE-FRIGID
200 g VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
OATBOX
GRANOLA
CEREAL



349

BARRES DE CÉRÉALES
NUTRI-GRAIN
KELLOGG'S
295 g SPECIAL 4 125 g CARRÉS AUX
RICE KRISPIES 125 g POP-TARTS
204 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S NUTRI-GRAIN
CEREAL BARS



399

GAUFRES BELGES
IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, 200 g VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE FROZEN BELGIAN
WAFFLES

Double Fruit
TARTINADE DOUBLE FRUIT
175-200 ml SMUCKERS
CONFITURE PURE 500 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DOUBLE FRUIT SPREAD

649 prix spécial
599 prix membre



20
points

399

PAIN TRANCHÉ
SELECTION
675 g PAINS À HOT-DOG
OU À HAMBOURGER 12 ml VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SLICED BREAD

Voir prix en
magasin



15
points

249

ANANAS DOLE
396 ml VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DOLE PINEAPPLE

organisez vos journées



375



375



299



299



549



10
points

149



999



799



20
points

399



449



499



549



40
points

799

3^e gratuit

Valeur de **4,19\$**
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CASSÉ

à l'achat
de deux
CRAQUELINS GOLDFISH
PEPPERIDGE FARM
156-227 g VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PEPPERIDGE FARM GOLDFISH
CRACKERS

ANNONCES À
4,195 ch.

repas d'automne

PÂTES ALIMENTAIRES DELVERDE
GNOCCHI, 500 g
DELVERDE PASTA

3⁹⁹

SAUCE TOMATE PRIMO
600 ml
PRIMO TOMATO SAUCE

2⁴⁹

MÉLANGE À SAUCE BÂTON ROUGE
ENV. 20-25 g, MOUTONNE ENV. 50 g, TRADITION ENV. 42-45 g
BÂTON ROUGE SAUCE MIX

1⁹⁹

SAUCE POUR PÂTES MIKES
400 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
MIKES PASTA SAUCE

30 points
5⁹⁹

PÂTES LASAGNE CATELLI
275-300 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
CATELLI LASAGNA PASTA

3⁹⁹

LEGUMINEUSES PRIMO
540 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
PRIMO LEGUMES

1⁹⁹

PRÉPARATION CRÉMEUSE BIOLOGIQUE BELSOY
250 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
BELSOY ORGANIC CREAMY PREPARATION

2⁷⁹

BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL
250 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
BOVRIL CONCENTRATED BROTHER

3⁹⁹

VINAIGRETTE KRAFT
425 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
KRAFT SALAD DRESSING

3⁹⁹

EPICES EL-MA-MIA
100 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
EL-MA-MIA SPICES

Valeur de 4,29\$

à l'achat de deux
CROÛTES À TARTE TENDERFLAKE
SOMMELLES, 250-300 g, PÂTE FEUILLETÉE 387 g, VOL-40-VENT 300 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
TENDERFLAKE FROZEN PIE CRUSTS

gratuit

BOUILLON CONCENTRÉ BOVRIL
250 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
BOVRIL CONCENTRATED BROTHER

3⁹⁹

VINAIGRETTE KRAFT
425 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
KRAFT SALAD DRESSING

3⁹⁹

PESTO IRRESISTIBLE
270 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
IRRESISTIBLE PESTO

4⁴⁹

MILLEFEUILLE ST-HUBERT
270 ml, TÂTE AU SUCRE CLASSIQUE 800 g, ST-HUBERT MILLEFEUILLE

9⁹⁹

LEGUMES MIEUX-ÊTRE, BIOLOGIQUE
SOMMELLES, 450 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
LIFE SMART ORGANIC VEGETABLES

4⁴⁹

SPINACH ÉPINARDS
Chopped, Bagged

3⁹⁹

santé-beauté

NETTOYANT POUR LE CORPS DOVE, MEN + CARE
250-400 ml, SHAMPOING, REVITALISANT, 255 ml, PRODUITS COIFFANTS 142-190 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
DOVE, MEN + CARE BODY WASH

5⁹⁹

SAVON POUR LES MAINS PERSONNELLE
BAIN MOUSSANT, 1 L, VOR VARIETES EN MAGASIN
PERSONNELLE HAND SOAP

25 points
4²⁹

Colgate MaxFresh
PASTILLES PROTECTRICES

3⁹⁹

Colgate Total
DENTIFRICE COLGATE
70-150 ml, BROSSA À DENTS 1 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
COLGATE TOOTHPASTE

3⁹⁹

BEAUTY SOAP SAVON DE BEAUTÉ PERSONNELLE
270 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
PERSONNELLE BEAUTY SOAP

2⁴⁹

SERVIETTES HYGIÉNIQUES PERSONNELLE
PROTÈGE-DESSEINS, 14-64 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
PERSONNELLE HYGIENIC PADS

2⁹⁹

POLIDENT
Pour la nuit
NETTOYANT QUOTIDIEN

8⁹⁹

NETTOYANT POUR PROTHÈSES DENTAIRES POLIDENT
84-120 un., 125 ml, LISTERINE RINCE-BOUCHE 1 L, VOR VARIETES EN MAGASIN
POLIDENT DENTURE CLEANER

8⁹⁹

BOOST original
SUBSTITUT DE REPAS BOOST
8-27 ml, VOR VARIETES EN MAGASIN
BOOST MEAL SUBSTITUTE

14⁹⁹

pour la famille

ESSUIE-TOUT DE PAPIER SELECTION
32 ROLLEAUX, PAPIER HYGIÉNIQUE, 30 ROLLEAUX MEGA, PAPIERS MOUTONNIERS 10/25 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION PAPER TOWELS

12⁷⁹

ALIMENTS EN PURÉE POUR BÉBÉS BABY GOURMET
110-120 ml, PERSONNELLE BÉBÉ, BISCUITES DE RIZ 50 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
BABY GOURMET ORGANIC STRAINED BABY FOOD

2⁴⁹

LINGETTES HUMIDES PERSONNELLE BÉBÉ
64 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
PERSONNELLE BABY WET WIPES

20 points
3²⁹

SOUFFLÉS GERBER
42 g, CRISQUINETS, 40-42 g, BISCUITS À CARBONNEUR 155 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
GERBER PUFFS

4⁴⁹

CÉRÉALES POUR BÉBÉS GERBER
200-227 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
GERBER BABY CEREAL

5⁹⁹

DÉTERGENT POUR LA LESSIVE IVORY NEIGE
1,9 L, GAIN 2,8 L, ASSOUPLISSEUR DE TISSUS 200 un., DOWNY 2,8 L, 125 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
IVORY SNOW LAUNDRY DETERGENT

12⁹⁹

COUCHES POUR BÉBÉS HUGGIES
36-88 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
HUGGIES BABY DIAPERS

30⁹⁹

café en un clic

Nespresso



8.99 CAPSULES DE CAFÉ McCAFÉ ESPRESSO 10 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN McCAFÉ COFFEE CAPSULES

Keurig



22.99 CAPSULES DE CAFÉ LAVAZZA QUALITÀ ROSSA 30 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAVAZZA COFFEE CAPSULES



20.99 CAPSULES DE CAFÉ AGGA ESPRESSO 40 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN AGGA COFFEE CAPSULES



25 points
4.99 CAPSULES DE CAFÉ IRRESISTIBLE ESPRESSO 10 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE COFFEE CAPSULES



29.99 CAPSULES DE CAFÉ SELECTION 8 CUP 100 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION COFFEE CAPSULES



50 points
9.99 CAPSULES DE CAFÉ VAN HOUTTE LAURA SECORD CAPSULES DE CHOCOLAT CHAUD, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN VAN HOUTTE COFFEE CAPSULES

Nespresso vertuoline



11.49 CAPSULES DE CAFÉ STARBUCKS NESPRESSO 8 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN STARBUCKS COFFEE CAPSULES



agrémenter VOS cafés



5.79 COLORANT À CAFÉ INTERNATIONAL DELIGHT 540 ml, REHAUSSEUR 300 g & GARNITURE 296 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN INTERNATIONAL DELIGHT COFFEE WHITENER



9.49 SIROP D'ÉRABLE IRRESISTIBLE MIEUX ÊTRE BIOLOGIQUE 540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE MAPLE SYRUP

Tassimo



8.99 CAPSULES DE CAFÉ NABOB TASSIMO MAXIMILL HOUSE, CARTE NOIRE, FUSÉE 8-16 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN TASSIMO NABOB COFFEE CAPSULES



25 points
4.99 BOISSON À L'AVOINE BARISTA EARTH'S OWN 540 ml, EARTH'S OWN BARISTA OAT DRINK



5.99 SUCRE BLONVILLIERS 1 kg, FRY'S CACAO 227 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BLONVILLIERS SUGAR

plaisirs chocolatés



7.49 CHOCOLAT À FONDUE IRRESISTIBLE LAIT NOUGAT AU MIEL ET AMANDES, 400 g IRRESISTIBLE FONDUE CHOCOLATE



3.49 PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY 350-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH



4/5\$ FRIANDISES CHOCOLATÉES CADBURY, HERSHEY'S, MARS, NESTLÉ 30-60 g, MACKINTOSH'S TOFFEE CREHEUX 45 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN CADBURY, HERSHEY'S, MARS, NESTLÉ CHOCOLATE TREATS



4.99 FRAISES OU BLEUETS ENROBÉS DE CHOCOLAT AU LAIT IRRESISTIBLE SURGÈLES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES



1.99 MÉLANGE À GÂTEAU SUPERMOIST BETTY CROCKER 375-404 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BETTY CROCKER SUPERMOIST CAKE MIX



5.49 FRIANDISES GLACÉES IRRESISTIBLE 3-5.55-90 ml, MIEUX ÊTRE BIOLOGIQUE 490-80 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE FROZEN TREATS



5.79 LAIT AU CHOCOLAT QUÉBON, BEATRICE, SEALTEST 2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN QUÉBON, BEATRICE, SEALTEST CHOCOLATE MILK



4.99 BARRES B-READY NUTELLA 132 g, NUTELLA B-READY BARS



4.79 CHOCOLAT POUR CUISSON HERSHEY'S CHOCOLAT EN GRAINS, 200-270 g & CHOCOLATS FAVORIS PASTILLES DE CHOCOLAT 210-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HERSHEY'S BAKING CHOCOLATE



30 points
5.99 GÂTEAU DEEP'N DELICIOUS MCCAIN SURGÈLE, 510 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MCCAIN DEEP'N DELICIOUS CAKE

gratuit



Valeur de **3.49\$** GUIMAUVES SELECTION 454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION MARSHMALLOW'S VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE



à l'achat de deux
6.99\$ ch. MÉLANGES À CHOCOLAT CHAUD NESTLÉ CARNATION 400-450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN NESTLÉ CARNATION HOT CHOCOLATE MIXES



2/5.50 CHOCOLAT SWISS CLASSIC LINDT LINDOR, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LINDT SWISS CLASSIC CHOCOLATE



5.49 CARRES AU RIZ CROUSTILLANT CHOCOLATS FAVORIS DULCE DE LECHE, 150 g, CHOCOLATS FAVORIS CRISPY RICE SQUARES

Produits sains sur le pouce

mieux choisir
mieux vivre

4.99

CRAQUELINS DE RIZ
CRUNCHMASTER
100-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CRUNCHMASTER RICE CRACKERS



3.99



FROMAGE VÉGÉTAL LA VACHE QUI RIT
AIL & FINES HERBES, 120 g & BABYBEL MINI FROMAGES 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
THE LAUGHING COW PLANT-BASED CHEESE

Le mieux-être à petits prix!

FOCUS APPÉTIT
POIS CHICHES
THREE FARMERS
120 g, AMISE-GUEULE
140 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
THREE FARMERS
CRACKERS

3.99

BIO
CROUSTILLES
D'ALGUES
GIMME
5-10 g, VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
GIMME SEAWEED
CHIPS

2/6\$

ORGANIC BIOLOGIQUE
Mais à éclater
AU MICRO-ONDES
ORIGINAL

3.29

MAIS À ÉCLATER
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
240-282 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART ORGANIC
POPPING CORN

BIO
COLLATION
AUX FRUITS
BIOLOGIQUES
BIOTALIA
120 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BIOTALIA ORGANIC
FRUIT SNACK

1.79

BIO
SANS OGM
Simply Protein
Dark Chocolate Almond
Chocolat noir et amande
30 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SIMPLY PROTEIN PROTEIN BAR

1.99

ORGANIC BIOLOGIQUE
MÉLANGE
À SMOOTHIE
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
SURGÈLE, 300 g,
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART ORGANIC
SMOOTHIE MIX

6.99

NATURALIA
Original
CROUSTILLES
TORTILLA
MIEUX-ÊTRE
NATURALIA
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA TORTILLA CHIPS

3.49

Parfait
pour vos
journées
chargées!

CRIMBLES
COCONUT
MACAROONS
100 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SANS GLUTEN

2/9.49

MACARONS MRS. CRIMBLES
SANS GLUTEN, 100-220 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MRS CRIMBLES MACAROONS

CHOCO
SANS GLUTEN
FRIANDISES
CHOCOLATEES
BIOLOGIQUES
CHOCO
90 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
CHOCO ORGANIC
CHOCOLATE TREATS

6.49

BIO
BOISSON
VITAMINÉE
BIOLOGIQUE ROAR
532 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ROAR ORGANIC VITAMIN
ENHANCED DRINK

2.99

SIGGI'S
FOCUS
DIGESTION
SANS GLUTEN
YOGURT SKYR
SIGGI'S
400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SIGGI'S SKYR YOGURT

3.99

WALKER'S
SANS GLUTEN
BISCUITS SABLÉS
WALKER'S
140 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
WALKER'S SHORTBREAD
COOKIES

4.99

MADE GOOD
SANS GLUTEN
COLLATION
BIOLOGIQUE
MADE GOOD
100 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MADE GOOD ORGANIC SNACK

3.99

Wise
SANS SUCRE
AJOUTÉ
Smoothie
MÉLANGE À
SMOOTHIE WISE
BY NATURE
180 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
WISE BY NATURE
SMOOTHIE MIX

8.99

**LAIT PROTÉINÉ
LAIT'S GO**
325 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MILK 250 PROTEIN MILK

1.99

SQUEEZE
ORGANIC
Mamma Chia
SEED YOUR SOUL
Collations
MAMMA CHIA
400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MAMMA CHIA SNACK

8.29

PATIENCE
SOUR
CRAN
BONBONS SOUR
CRAN PATIENCE
60 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PATIENCE SOUR CRAN
CANDIES

2.99

BIO
JUS DE POMME
MIEUX-ÊTRE
BIOLOGIQUE
930 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART ORGANIC
APPLE JUICE

5.49

PRANA
kilimanjaro
SANS GLUTEN
NOIX MÉLANGÉES
BIOLOGIQUES
PRANA
120 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PRANA ORGANIC
MIXED NUTS

5.49

Smart Eating
BLUE
DIAMOND
Smokehouse
La boucanerie
AMANDES BLUE
DIAMOND
170 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BLUE DIAMOND ALMONDS

5.99

GARRE
HARVEST
SNAPS
SANS GLUTEN
AMUSE-GUEULE
HARVEST SNAPS
70-94 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HARVEST SNAPS SNACKS

3.29

FRÂCHEMENT PRÉPARÉS
SILK

Nous vous remercions de votre confiance et de votre fidélité.

Silk Amandes
SILK 1,5L (50 fl. oz.)
4 49

Silk Nextmilk
SILK 1,5L (50 fl. oz.)
4 49

DES COLLATIONS DÉLICIEUSES ET NUTRITIVES

ACTIVIA
ACTIVIA, OÏKOS 90 ml
99¢

OÏKOS
probiotique smoothie probiotique
mixed berries mélange de baies

La collation matinale parfaite

OÏKOS
3/9 99
ou 5,29 l'unité

TWO GOOD
475 g, 470 g

Activia™ / Two Good™ employées sous licence. © 2024 Danone. Oïkos™ employée sous licence. © 2024 Danone U.S. LLC. Silk™ employée sous licence. © 2024 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

PETITES MITAINES DE FOUR
EN PRIME
À L'ACHAT D'UN
EMBALLAGE DE 8 CANETTES DE GUINNESS DRAUGHT
OU DE LA COLLECTION DE BIÈRES IRLANDAISES

CAISSE DE 8 CANETTES
23 99\$
+ TAXES ET CONSIGNE

GUINNESS

*Offre en prime valable sur l'emballage de Guinness Draught 8 x 443 ml ou de la Collection de bières irlandaises 8 x 443 ml/500 ml. Offre en prime valable à l'achat de 8 canettes de Guinness Draught ou de la Collection de bières irlandaises. L'offre est en prime et ne peut être combinée avec aucune autre offre. L'offre n'est pas monnayable. À consommer de façon responsable.

SMIRNOFF Captain Morgan
CAISSE DE 12 CANETTES
25 99\$
+ TAXES ET CONSIGNE

SMIRNOFF Seltzer Encore
Captain Morgan Sliced

*Offre en prime valable du 7 au 13 novembre 2024. Le prix de vente de la bière est de 2,99\$ par canette. Le prix minimum établi par le loi. Offre en prime sur Smirnoff Seltzer Encore 12 canettes 125/355 ml et Captain Morgan Sliced Soft Drink 12 canettes 355 ml. Consommer de façon responsable.

PROFITEZ DES Rabais d'automne

NOUVEAU
CORDON BLEU/ESTA SAUCE
284 ml - 288 ml
2/5\$

PARIS PÂTE
PÂTE PÂTE 75 g
4 49

COMMENSAL
REPAS CONGÈLE FROZEN MEALS 280 g - 300 g

NOUVELLE IMAGE
UNE AMBASSADEUR DÉLICIEUSE

4 49

CORDON BLEU
RAGOUT DE BOULETTES MEATBALLS IN GRAVY 410 g

CLARK
FÈVES BEANS 400 ml

NUTS TO YOU
BEURRE D'ARACHIDES PEANUT BUTTER 500 g

GOLD SEAL
BOUL DE SALMON SAUVAGE WILD SALMON BOWL 160 g

4 99

16 99

MELITTA
CAFÉ COFFEE 500 g

GRATUIT
À L'ACHAT D'UN CONTENAINT DE CAFÉ MELITTA 500g, OFFREZ UN PRODUIT DE FILTRES À CAFÉ 40 un. D'UNE VALEUR DE 3,29\$ GRATUITEMENT (BLANC PUR OU BRUN NATUREL). BUY A MELITTA 500g COFFEE JAR AND GET A FREE PACK OF MELITTA COFFEE FILTERS (PURE WHITE OR NATURAL BROWN).
Valable du 7 au 13 novembre 2024 chez Metro seulement sur présentation de ce bon. / Valid from November 7 to 13, 2024 at Metro only upon presentation of this coupon.

EURO DÉLICES
COUSCOUS COUSCOUS 300 g - 307 g

EL-MA-MIA
ASSAISONNEMENT POUR TOFU ET LEGUMES SEASONING FOR TOFU AND VEGETABLES 125-220 g

4 49

NOURRIR LES BONNS MOMENTS

LILY & JAX



LILY & JAX
ENTRÉE POUR CHATS
ENTRÉE FOR CATS
85 g

**Achetez-en une
la 2e est
gratuite !**

LA PARISIENNE
DÉTERGENTS &
ASSOUPPLISSEURS DE
TISSUS / DETERGENT &
FABRIC SOFTENER
1,49 L - 1,52 L, 80 un.



4.99

HERTEL
PRODUITS NETTOYANTS
HOUSEHOLD CLEANING
700 ml - 800 ml



2.99

DES OFFRES À NE PAS MANQUER

SMOKY BAY
Australia

250
DE RABAIS
PRIX SPÉCIAL : 13,49

C'EST NOUVEAU!
chez metro

0g
SUCRE

VIN BLANC, ROSÉ OU ROUGE
SMOKY BAY, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
1L
WHITE, ROSE OR RED WINE



Valle
della Rosa

250
DE RABAIS
PRIX SPÉCIAL : 13,49

C'EST NOUVEAU!
chez metro

VIN BLANC OU ROUGE
VALLE DELLA ROSA,
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
750 ml
WHITE OR RED WINE



COLLECTION
LA RÉSERVE

250
DE RABAIS
À PARTIR DE : 12,49

C'EST NOUVEAU!
chez metro

VIN BLANC OU ROUGE
CATAVENTO, LES TROIS PROMES,
BLASON ROUGE, FIELD STORY
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
750 ml
WHITE OR RED WINE



Votre dose quotidienne de mmm!

2 / 4 \$*

Boissons Minute Maid^{MD},
DÉLI-CINQ^{MD} concentrés
congelés de 295 mL
et Bacardi^{MD} allongeurs
de 250 mL



2 / 5.50 \$*

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



3.99 \$*

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



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

REPAS ET GÂTERIES

AUSSI IRRÉSISTIBLES
QU'ILS LE SONT

14.99

IAMS^{MD}
nourriture sèche
pour chat
1.59 KG



5.99

TEMPTATIONS^{MD}
gâteries
pour chat
454 G



3 / 5 \$*

CESAR^{MD}
nourriture humide
pour chien
100 G

WHISKAS^{MD}
PERFECT PORTIONS^{MD}
nourriture humide
pour chat
100 G




© 2024 Mars ou ses sociétés affiliées.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 7 novembre au mercredi 13 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 7th to Wednesday, November 13th, 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.

Offrez des repas à des familles dans le besoin

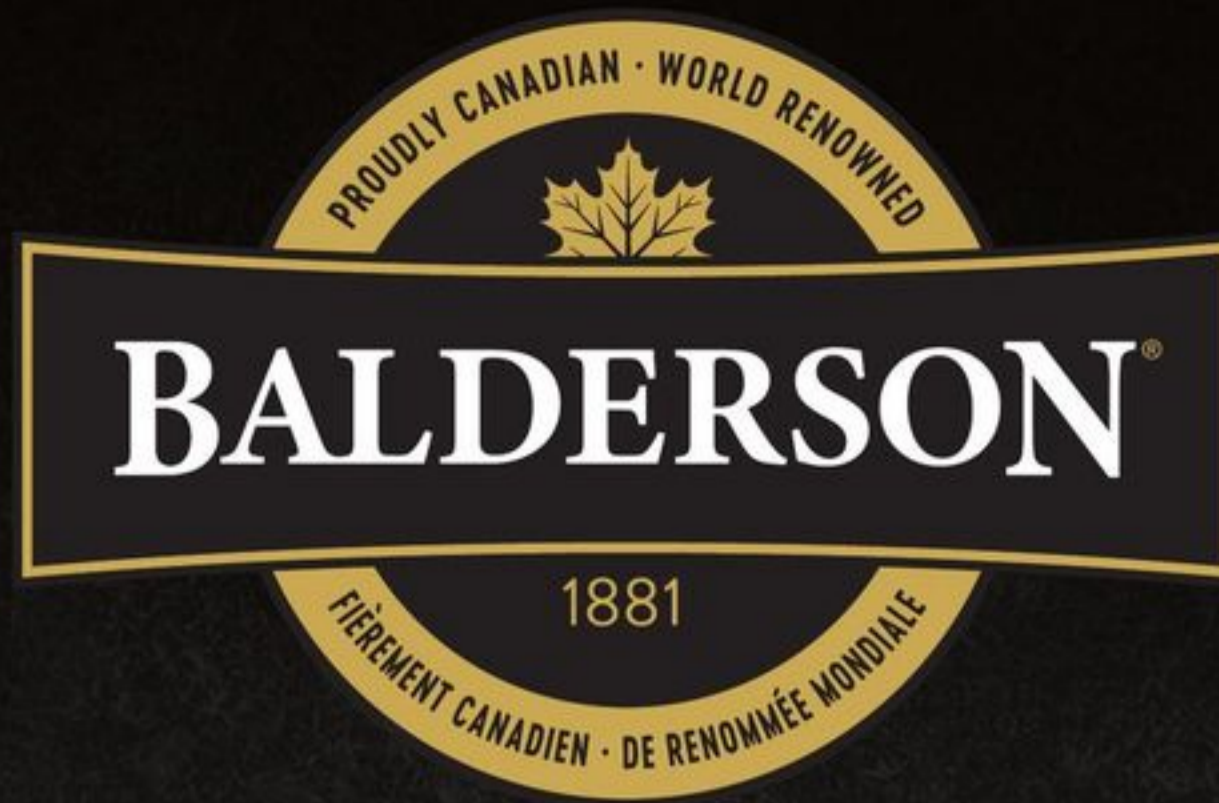
**Cette semaine,
ajoutez un don à votre facture**



**Ensemble
en santé**



**Banques
alimentaires
du Québec**



CONFECTIONNÉ AVEC EXCELLENCE
DEPUIS 1881

GOUDA
VIEILLI



GOUDA
FUMÉ