

metro
PLUS

qualité et fraîcheur
garanties,

Wilderton et
Ville Mont-Royal

ici!

En vigueur du 21 au 27 novembre 2024



9.99
/lb

BIFTECK OU RÔTI
DE CONTRE-FILET
PLATINUM AAA PLUS
FORMAT ÉCONOMIQUE
PLATINUM AAA PLUS STEAK
STEAK OR ROAST, ECONOMIC PACK
22.627kg



2.99

FRAISES DE SERRE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, 540 ml
HOTHOUSE STRAWBERRIES

PIZZA CRÔTE MINCE
RISTORANTE
SURLÈVE, 250 390 g, CASA MIMMA
200-400 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
RISTORANTE THIN CRUST PIZZA



imbattable
3.47

FROMAGE RAPE
SELECTION
300 g, INDIVISIBLE
FRANCAISE RAPE, 300 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHREDED CHEESE

4.99



Pour des viandes de première qualité et des produits frais, optez pour nos épicereries Metro!



ADONIS
Marché méditerranéen

metrogo!

Grande variété de mets d'inspiration méditerranéenne,
dont le poulet sur broche et l'assiette shish taouk.

Variété de produits frais et savoureux
préparés en magasin tous les jours.



Préparé
en
magasin



moins
cher
qu'au
resto!

Metro Plus Wilderton
2875 avenue Van Horne, Montréal

Metro Plus Ville Mont-Royal
1280 avenue Beaumont, Montréal

Spéciaux en vigueur du 21 novembre au 27 novembre 2024 chez vos marchands Metro Plus Wilderton situé au 2875, Avenue Van Horne, Montréal, Metro Plus Ville Mont-Royal situé au 1280, Avenue Beaumont, Montréal. 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
mon épicier

les prix
fous



gros fruit

247
/lb

GROS RAISINS ROUGES SANS PÉPINS
SEEDLESS LARGE RED GRAPES
5.45/kg

idéal pour cuisson lente

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

au choix
587
/lb



100% CANADIEN

GARANTIE
FRAÎCHEUR
TRAÇABLE
DE LA PÊCHE À L'ALIMENT

Si la température le permet

995
/lb

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

POULETS ENTIERS FRAIS
CAT. «B»
MOINS DE 7 kg
15.4 lb. FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH WHOLE CHICKENS,
ECONOMIC PACK
4.34/kg

197
/lb

margarine



298

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



1496

CAFÉ MOULU VAN HOUTTE
640-900 g, CAPSULES DE CAFÉ 8 CUP 30 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VAN HOUTTE GROUND COFFEE

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

195



FROMAGE EXTRA
CHEDDAR KRAFT
100% CASÉ, 14 TRANCHES, 200 g
KRAFT EXTRA
CHEDDAR CHEESE



397

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

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

exclusif à
Metro et
moi

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

MINI CONCOMBRES
PRODUIT DU QUÉBEC
257 g
MINI CUCUMBERS

1.99

produit d'ici

Recettes au / sous le

produit d'ici

SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

MINI CONCOMBRES
100 CONCOMBERS
300 x 100g

LEVESQUE
TRADITION

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

3.49 /lb

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

gros fruit

99¢ ch.

GROSSE MANGUE ROUGE
OR 10
LARGE RED MANGO

produit d'ici

GEN V

Laitue Boston
Butter Lettuce
2 feuilles
à la fois

2.99

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

Fontaine

Origines

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

7.99 /lb

9.99

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

9.99

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

imbattable

57 VARIÉTÉS

HEINZ CHILI

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 Fédé - Petite Cut
TOMATES EN DÉS
DICED TOMATOES

DELVERDE

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

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

Appsi à équipement 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 (appellées, voir metro.ca. Prix régulier 3,99\$.



5.99 la douzaine



25% de rabais

PIÈCES ENTIÈRES DE PORC OLYMEL

frais



C'EST EXCLUSIF! chez metro

à partir de 7.99



produit d'ici



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

7.99



6.99



3.99



imbattable

3.87

ENSEMBLE MEXICAIN OLD EL PASO



30 points

5.99

CÉRÉALES KELLOGG'S, GENERAL MILLS, DORSET



2/6\$

GRUAU INSTANTANÉ QUAKER



3.99

YOGURT ACTIVIA DANONÉ



imbattable 97¢



10 points

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

PAIN TRANCHÉ POM

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
2,56 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 MEDITERRANÉEN

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^e moins chère

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

899

TARTE
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

Inrésistible

j'ajoute mon coupon à ma carte moi

jusqu'au 11 décembre

en boulangerie seulement

 **PREMIÈRE
MOISSON**

j'obtiens

65
points
bonus

à l'achat d'un
gâteau aux fruits*

je présente ma carte moi à la caisse



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

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

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis **+10%***



4 lb

6⁹⁹

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



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

2/4\$



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

3⁴⁹ /lb

produit d'ici



20 points

3⁹⁹

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



99¢ ch.

LIME
GR 175-182
LIME



2/7\$

MÛRES
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g
BLACKBERRIES



gros fruit

B10 **5⁹⁹** GR 7

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

4⁹⁹

coupé en magasin

préparez vos fêtes



ARACHIDES
IRRÉSISTIBLE
550 g, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE PEANUTS

9⁹⁹

MÉLANGE DE NOIX PRALINÉES IRRÉSISTIBLE
ET NOIX ENROBÉES DE CHOCOLAT, 1.25 kg
IRRÉSISTIBLE PRALINE AND CHOCOLATE NUTS

19⁹⁹

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

11⁹⁹

à partir de **7⁹⁹**

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



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

5⁹⁹ ch.

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

8⁹⁹ ch.

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

18⁹⁹ ch.

produit d'ici



ORCHIDÉE CASCADE
BLANCHE NOËL
1 an
WHITE CASCADE ORCHID CHRISTMAS

39⁹⁹ ch.

8⁹⁹ ch.

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

9⁹⁹ ch.

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

fraîcheur garantie
fruits & légumes

ou argent remis +10%

GRENADE
GR 30
POMEGRANATE

2/7\$



gros fruit

GROS KIWIS
GR 27
LARGE KIWIS

4/5\$



gros fruit



2/5\$

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

B10 au même prix

gros légume

3/6\$

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



couronne

2/6\$

COURONNE DE BROCOLI
PRODUIT DE S.-E.
BROCCOLI CROWN

15 points

2/9\$

ch. PITAHAYA
GR 10-12
PITAHAYA



CAROTTES COUPEES PELEES
PRODUIT DE S.-E., CAT No 1, 340 g
PELLED BABY-CUT CARROTS

1/9\$



B10 2/4\$

Bolt House FARMS
SINCE 1915
carottes coupées baby-cut

salades à toutes les sauces

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

4/9\$



Jusqu'à 18 variétés

produit d'ici

TOMATES ROUGES EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA #1, STEM-RED TOMATOES, 8,80/kg

3/9\$

20 points



B10 au même prix

produit d'ici

B10 1/9\$



1/6\$

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

B10 au même prix

gros fruit

2/5\$

AVOCATS HASS
GR 18
HASS AVOCADOS



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

3/9\$



CHOU FRISÉ COUPE
PRODUIT DU CANADA
CHOPPED KALE

3/9\$



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

3/9\$

Jusqu'à 5 variétés

produit d'ici



SALADE KIT DOLE CHOP
CHOP
PRODUITS DE S.-E., 216-347 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DOLE CHOP CHOP KIT SALAD

4/9\$

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 PAVÉ
22.02/kg

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

9.99 /lb

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

7.99 /lb

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

10% de rabais

BIFTECK DE CONTRE-FILET
STRIP LOIN STEAK

BOEUF AAA PLATINUM PLUS

10% de rabais

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 DÉOSSÉES
BONELESS MILK FED VEAL CHOPS OR ROAST
ECONOMIC PACK
39.66/kg

recette de ragoût de boulettes et pattes de cochon

cliquez ici

produit d'ici

JARRETS DE PORC FRAIS
FRESH PORK HOCKS
8.80/kg

3.99 /lb

maigre

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

3.99 /lb

repas sur le pouce

produit d'ici

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

COCHON DINGUE

FONDUE CLASSIQUE
TRICHES FROMAGES - TRIBLE CHEESE
CLASSIC FONDUE

COCHON DINGUE

JAMBON EFFILOCHÉ
À ÉRABLE - MAPLE
PULLED HAM

COCHON DINGUE

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

à partir de

8.99

produit d'ici

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

9.99

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

4.99

POGO

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

11.99

BOEUF BRAISÉ ET LÉGUMES EN SAUCE BRUNE
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 LEGS 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

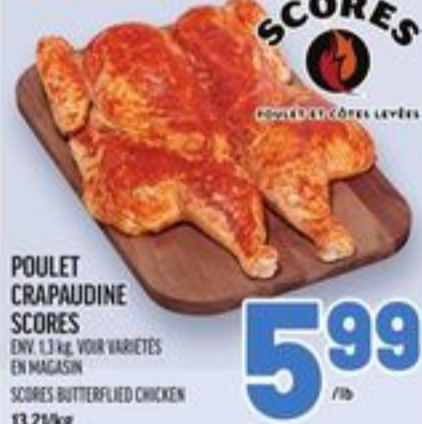


10.99 /lb

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, MÉDAILLONS DE SURLONGE DE BOEUF, COUPE BACONNÉE, 340 g, BOULETTES DE VIANDE SMASH BURGER 6/100 g
METROGO PORK MEDALLIONS 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 FILLETS

14.99

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%

FORMAT ÉCONOMIQUE

11⁹⁹ /lb

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

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

Si la température le permet

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

9⁹⁹ /lb

CREVETTES
NORDIQUES CUITES
DÉCORTIQUÉES
COOKED NORTHERN SHRIMP
33.05kg

14⁹⁹ /lb

**au même
prix**

MUSSELS - MOULES

6⁹⁹

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

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

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

14⁹⁹ /lb

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

BOL POKE
VOR VARIETÉS
EN MAGASIN
POKE BOWL

12⁹⁹

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

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

6⁹⁹

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

* D'applicabilité sur
votre commande en magasin
sélectionnée à la fois

BROCHETTE
DE THON
VOR BROCHETTES
EN MAGASIN
TUNA BROCHETTE

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

9⁹⁹

High Liner
Filets
PÂTE À
L'ANGLAISE

500 g

**C'EST
EXCLUSIF!**
chez Costco

**prix
special**

4⁴⁹

**prix
membre**

3⁹⁹

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

**C'EST
EXCLUSIF!**
chez Costco

**prix
special**

13⁹⁹

**prix
membre**

12⁹⁹

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

**VOTRE
FUMOIR**

Poissons fumés
pour des arômes et une texture à la perfection

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

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

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

* Rabais déjà appliqué sur
l'emballage

RILLETES DE
SAUMON FUMÉ
ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED
SALMON RILLETES

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

Irresistible

RAW-CRUS

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

**55
points**

10⁹⁹

RAW-CRUS

400 SCALLOPS
DÉTACHÉS DE LA
COQUE

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

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

9⁹⁹

ROCKEFELLER
OYSTERS - HÛTRES

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

14⁹⁹

HÛTRES
ROCKEFELLER
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, 100 g
IRRÉSISTIBLE
ROCKEFELLER OYSTERS

SAUMON
ATLANTIQUE
À POKE

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

**65
points**

22⁹⁹

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\$

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

**60
points**

20\$

DEMI-COURONNE DE CREVETTES
BLANCHES DU PACIFIQUE IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE COCKTAIL, 547 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC WHITE SHRIMP HALF-RING

**55
points**

15\$

**fraîcheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%



C'EST NOUVEAU!
chez metro

19⁹⁹

GÂTEAU AU FROMAGE 570 g et voir variétés en magasin CHEESECAKE



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

délice aux baies



cappuccino

65 points

24⁹⁹

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



MINI PANETTONE 100 g, voir variétés en magasin MINI PANETTONE

à partir de 4⁹⁹



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

PANETTONE 500 g, voir variétés en magasin PANETTONE

7⁹⁹



PANETTONE 500-600 g, voir variétés en magasin PANETTONE

à partir de 14⁹⁹



produit d'ici

PANETTONE 750 g, voir variétés en magasin PANETTONE

à partir de 29⁹⁹



l'art du vrai

belge d'automne

viennois chocolat

à partir de 5⁴⁹

PAIN VIENNOIS CHOCOLAT 325 g, CHOC-CANNEBERGES 400 g, BELGE D'AUTOMNE 570 g, VIENNESE BREAD

choco-canneberge



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



faits avec des pommes du Québec

à partir de 6⁴⁹

DOUCEUR FEUILLETÉE PREMIÈRE MOISSON BRIOCHES 470 g, CROISSANTS CHOCOLATÉS 480 g, TORSADES 475-60 g, voir variétés en magasin PREMIÈRE MOISSON SOFT PASTRY



BAGUETTE FRANÇAISE BAGUETTE CARBATA 325 g, PAIN FRANÇAIS 475 g, voir variétés en magasin FRENCH BAGUETTE

à partir de 3²⁹



tous les jours

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

5⁹⁹



tous les jours

MUFFINS 60/60 g, voir variétés en magasin MUFFINS

6⁹⁹



BAGELS STYLE MONTREAL 400 g, BAGELWICH 420 g, voir variétés en magasin MONTREAL STYLE BAGELS

4⁴⁹



PAIN PUGLIESE 454 g, PUGLIESE LOAF

2⁹⁹

C'EST NOUVEAU!
chez metro
prix spécial 3⁴⁹
prix membre 2⁹⁹

fraîcheur garantie
charcuterie,
fromages et
mets préparés

ou argent remis **+10%**



JAMBON BLANC
PREMIÈRE MOISSON
PREMIÈRE MOISSON WHITE HAM
13.50/lb

15 points

2.99
le 100 g

30%
d'économie

JAMBON CUIT EXTRA
MAIGRE LAFLEUR
TOUR EFFTEL JAMBON PARIGEN
LAFLEUR EXTRA
LEAN COOKED HAM
12.65/lb

15 points

2.79
le 100 g

SIMILI POULET
GASPESIEN
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GASPESIEN MOCK CHICKEN
8.12/lb

1.79
le 100 g



C'EST NOUVEAU!
chez metro

SOUPE
IRRÉSISTIBLE
400 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE SOUP

5.99



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

20 points

3.99



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

5.99



SAUCE ST-HUBERT
300-450 ml, VOIR VARIÉTÉS
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 VARIÉTÉS
EN MAGASIN
FANTINO & MONDELLO
DELI COLD CUTS

prix
spécial
6.99

prix
membre
5.99

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
15.38/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 VARIÉTÉS
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

8.99



SALADE SELECTION
800 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SALAD

4.99



CASTELLO
SWISS
SUISSE
145 g
FREE
SANDWICHES
1.85



40 points

6.99



FONDUE PARMESAN
SELECTION
180-375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PARMESAN FONDUE CHEESE

à partir de
4.49



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

7.99

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%

préparez vos fêtes avec metrogo!



TOURTIÈRE
PORC ET BOEUF
SURGÈLÉ (9.99)

PÂTE
AU POULET
SURGÈLÉ (9.99)

PÂTE
AU SAUMON
SURGÈLÉ (9.99)

**3 pour
24\$**
ou 9,99\$ l'unité

réservez tôt votre menu traiteur

consultez le menu complet ici



choix parmi
50
plateaux

**Gnocchis
au chorizo**



20
points

**fraîchement
préparés
en magasin**

à partir de

259
le 100 g
à partir de
11,75 /lb

**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro

**Dumplings
au poulet**

**Poulet
au pesto**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**poulet
BBQ**

**garantie
toujours disponible**

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

5\$ en bon
d'achat
différé



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

12.99



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

13.99

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
10 BÂTONNETS DE BEURRE
LACTANTIA BUTTER STICKS

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
NATURBOÛF, 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
ORIGINAL 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 PURIFILTRE, 1 L,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL FINE FILTERED MILK



599

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

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

prix spécial
599
prix membre
549

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

vos déjeuners

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

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

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

Soft Moelleux
Soft Moelleux

Oatbox
Granola
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
Avoine
399
BOISSON À LAVOINE
OATBOX
BARISTA, 946 ml
OATBOX OAT
DRINK

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

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

Jus Selection
POMME
149
petit format à
petit prix
JUS SELECTION
MIEUX-ÊTRE, 1 L, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JUICE

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

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

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

Barista
999
CAFÉ MOULU OU
EN GRAINS
BARISTA
BIODIGESTIF
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.

3⁹⁹

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

18⁹⁹

60 points

16⁹⁹

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

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

5⁹⁹

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

4⁴⁹

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

7⁴⁹

à partir de **12⁹⁹**

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

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

3⁴⁹

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

3⁴⁹

RIZ ARBORIO AURORA ITALIEN 750 g. AURORA ARBORIO RICE.

4⁷⁹

CHAPÉLURE AURORA ITALIENNE 400 g. AURORA BREAD CRUMBS.

4²⁹

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

3⁴⁹

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

4⁹⁹

SAUCE POUR PÂTES ROSÉE 400 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN. ROSÉE PASTA SAUCE.

4⁹⁹

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

12⁹⁹

prix spécial

prix membre **11⁴⁹**

de la variété à la pelletée

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

3⁹⁹

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

2/6\$

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

2/5\$

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

3⁹⁹

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

1⁹⁹

RIZ INSTANTANÉ SELECTION PRECUT 1,4 kg. SELECTION INSTANT RICE.

6⁹⁹

SAUCE PIQUANTE FIREBARNS 300 ml. FIREBARNS HOT SAUCE.

4⁹⁹

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

3⁴⁹

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

2/5⁵⁰

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

8⁹⁹

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

5⁹⁹

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

5⁹⁹

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

2⁴⁹

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

3²⁹

à la soupe

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

1.99

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

2.49

Arctic Gardens 19g CANADA 1

Arctic Gardens SMALL PEAS PETITS POIS 19g CANADA 1

4.49

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

à partir de **1.99**

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

petit format à petit prix

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

1.99

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

4.79

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

20 points

3.99

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

10 points

44¢

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

30 points

5.99

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

2.99

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

4.99

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

2.79

FORMAT FAMILIAL ECONOMY PACK JULIENNE

25 points

4.99

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

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

6.49

pour les fringales

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

6.99

BOUCHÉES DE CHOCOLAT FERRERO ROCHER 200 g FERRERO ROCHER CHOCOLATE BITES

9.99

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

25 points

4.99

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

10 points

1.99

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

4.49

CROUSTILLES TORTILLA TOSTITOS 200-450 g, MARIANOS 120-200 g, CROQUANTS ASSÉS CROISSANT 170-200 g, MARIANOS SOUFFLÉ 100 g, NOUILLES PRODUITES 100-200 g, 100% CROQUANTS CROUSTILLES MARIANOS 200 g, VOR VARIETES EN MAGASIN TOSTITOS TORTILLA CHIPS

2/850

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

2.99

CRAQUELINS IRRÉSISTIBLE ASSORTIMENT 250 g IRRÉSISTIBLE CRACKERS

5.49

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

2.99

BONBONS MAYNARDS SOUR PATCH KIDS, 150-154 g, SOLLÉ RANCHER 120-150 g, BROWN CARAMELS 125 g, WERTHER'S ORIGINAL BONBONS 116-125 g, TWIZZLERS COMMANES 170 g, VOR VARIETES EN MAGASIN MAYNARDS CANDIES

2.99

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

2/7.99

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

6.99

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

5.99

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

4.99

**mieux choisir
mieux vivre**

Pâtisseries sans soucis

<p>GLUTEN SANS GLUTEN</p>  <p>6³⁹</p> <p>CHAPELURE GRAHAM PANERISO 325 g PANERISO GRAHAM CRUMBS</p>	<p>SANS LACTOSE</p>  <p>4⁹⁹</p> <p>CRÈME À FOUETTER SANS LACTOSE LACTANTIA 473 ml LACTANTIA LACTOSE FREE WHIPPING CREAM</p>	<p>BIO</p>  <p>6⁹⁹</p> <p>SUCRE À GLACER WHOLESOME BIOLOGIQUE, 454 g WHOLESOME ICING SUGAR</p>	
<p>GRAINS ANCIENS</p>  <p>5⁴⁹</p> <p>MÉLANGE À MUFFINS ISABELLE HUOT À BISCUITS, 400-465 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ISABELLE HUOT MUFFIN MIX</p>	<p>BIO</p>  <p>4⁹⁹</p> <p>CHOCOLAT THEOBROMA 80 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THEOBROMA CHOCOLATE</p>	<p>GLUTEN SANS GLUTEN</p>  <p>10⁹⁹</p> <p>FARINE TOUT USAGE CUISINE LANGÉLIQUE SANS GLUTEN THE CUISINE LANGÉLIQUE ALL PURPOSE FLOUR</p>	
<p>BIO</p>  <p>6⁹⁹</p> <p>BEURRE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC BUTTER</p>	<p>FAIBLE TENEUR EN CHOLESTÉROL</p>  <p>4⁴⁹</p> <p>BLANCS D'ŒUFS MIEUX-ÊTRE NATURALIA ŒUFS, 500 g LIFE SMART NATURALIA EGG WHITES</p>	<p>25 points</p>  <p>4⁹⁹</p> <p>SUCRE DE CANNE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 g LIFE SMART ORGANIC CANE SUGAR</p>	<p>FOCUS DIGESTION</p>  <p>4⁹⁹</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>SEL BIOLOGIQUE HERBAMARE 125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HERBAMARE ORGANIC SALT</p> <p>2⁹⁹</p>	<p>VINAIGRE DE CIDRE DE POMME OMEGA BIOLOGIQUE, 946 ml OMEGA APPLE CIDER VINEGAR</p> <p>7⁹⁹</p>	<p>OLIVES BIOLOGIQUES SARDO 375 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SARDO ORGANIC OLIVES</p> <p>4⁹⁹</p>	<p>BOUILLON BIOLOGIQUE IMAGINE 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IMAGINE ORGANIC BROTH</p> <p>25 points</p> <p>4⁹⁹</p>
<p>BISCUITS SODA BIOLOGIQUES SAVÖR 156 g SAVÖR ORGANIC SODA CRACKERS</p> <p>4⁴⁹</p>	<p>JUS LAKEWOOD 375 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAKEWOOD JUICE</p> <p>4⁴⁹</p>	<p>PAIN INEWA BIOLOGIQUE SURGÈLE, 500-550 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ORGANIC INEWA BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>	<p>PAIN DE LEVAIN INTÉGRAL WHOLE GRAIN SOURDOUGH BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>
<p>QUINOA ROYAL GOGO QUINOA 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO QUINOA ROYAL QUINOA</p> <p>8⁹⁹</p>	<p>HUILE CANOLA MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 ml LIFE SMART ORGANIC CANOLA OIL</p> <p>7⁴⁹</p>	<p>PAIN PLAT BIOLOGIQUE LE PAIN DES FLEURS SARRASIN, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LE PAIN DES FLEURS ORGANIC FLAT BREAD</p> <p>5⁴⁹</p>	<p>PAIN DES FLEURS</p> <p>5⁴⁹</p>

GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

1^{RE} MARQUE DE TOMATES EN ITALIE*



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

25 points
4.79

SAUCE À PIZZA CLASSIQUE MUTTI 398 ml

SAUCE À PIZZA AVEC ÉPICES MUTTI 398 ml



2.99



TOMATES 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 - 2022

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 sept et le 28 déc 2024, jusqu'à concurrence de 300,000 repas.

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L



produit D'ICI

Beatrice

3.25 \$/L

4 L

LOCAL

4 L

Québon

2%

LOCAL

4 L

Québon

0%

4 L

Québon

4 L

Québon



3

Bénéfices

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

BÉNÉFICES POUR VOTRE SANTÉ



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

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

Activia™ employée sous 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 toute responsabilité relative à la validité de l'offre Metro inc. 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 faite 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. If certain brand names of advertised products are not available in your Metro store, 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. Under 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 you 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 returned 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 certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix de même valeur de toute responsabilité 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 indique l'écoblendage imposé par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Disponible dans les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter 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 ou en magasin) que nous vous offrons 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.

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 brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. 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 (S4 value). Visit 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 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 applicable to pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law.