



des économies dans l'tapis



haché en magasin tous les jours

maigre



économies dans l'tapis
3/4 98

BLEUETS IMPORTÉS DU PÉROU EYOU DU CHILLI CAS No 1, 170 g BLUEBERRIES

BOEUF HACHÉ MAIGRE FORMAT ÉCONOMIQUE LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK 9,75 kg

économies dans l'tapis
4 44 /lb



imbattable

économies dans l'tapis
4 87



économies dans l'tapis
3 99

FRUITS INRÉSISTIBLE MIXED BERRIES, 400 g • SANGRIE 300 g • MARRON D'INDIE BIOLOGIQUE 300 g • VIVIR VARIÉTÉS EN MAGASIN INRÉSISTIBLE FRUITS

imbattable

économies dans l'tapis
3 97



obtenez le 2^{ème} à 99¢

payez **1 99** et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

CAROTTES COUPÉES PELEES PRODUIT DES E-U, CAS No 1, 340 g PEELLED BABY CUT CARROTS



payez **13 99** et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

VIANDES CUISINÉES MAPLE LEAF 400-600 g, VIVIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MAPLE LEAF COOKED MEAT

payez **1 99** et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

TOMATES SELECTION 340-375 ml, MARRON D'INDIE 375 ml, VIVIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION TOMATES

des économies dans l'tapis

gros fruit
GROSSE MANGUE ROUGE CA 10
LARGE RED MANGO

99¢ ch.

bœuf première qualité metro
depuis 1947

5.99 /lb

CUBES DE BŒUF BOURGUIGNON
À RAGOUT À TROUPE, À BRICQUETTES, LANIÈRES DE BŒUF, FORMAT ÉCONOMIQUE
BOURGIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK
13.21kg

TOMATES ROUGES DE SERRE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, CA 39-44
NET/POISE RED TOMATOES
4.35kg

LA CAGE
LANIÈRES DE POULET
EXCELDOOR
RÉGULIER

LA CAGE
AILLES DE POULET
EXCELDOOR
BUFFALO

9.99

AILLES DE POULET LA CAGE
SÉRIÉES PORTIONS DE POULET PANÉES, 550 g, 1000 AILES DE POULET 550g & 1000 VARIÉTÉS EN MAGASIN
LA CAGE FROZEN CHICKEN WINGS

produit d'ici
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN
CONCOMBRES

2/4.98

MINI CONCOMBRES
PRODUIT DU QUÉBEC, 201 g
MINI CUCUMBERS

9.99

Premium Fresh Fruit
FAMILY PAC
FIGES FRAÎCHES
FRESH FIGS

CAFÉ WILLIAM
DECAF

MAXWELL HOUSE
BRUÉ À TOUT LE DERNIER GOUT
NON JUSQU'À LA DERNIÈRE GOUTTE
ORIGINAL ROAST TORRÉFACTION ORIGINALE

9.97

CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE
637 100% CAFÉ WILLIAM 250 g, BARRETS 250 g,
CAPSULES DE CAFÉ 12 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAXWELL HOUSE GROUND COFFEE

produit d'ici
imbattable

YOP
STRAWBERRY
FLAVOUR / SAVEUR DE FRAISE

88¢

YOGOURT À BOIRE YOP
YOPLAIT
200 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT YOP DRINKABLE YOGURT

au choix

1.44

SOUPE CAMPBELL'S
204 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAMPBELL'S SOUP

1.44

cream of CHICKEN
crème de POULET

1.44

CONSOUMÉ

1.44

CRÈME SURE SELECTION
14% M.G.
SELECTION SOUR CREAM

1.44

RIZ PRÊT-À-SERVIR SELECTION
250 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION READY TO SERVE RICE

1.44

Selection
Jasmine Jasmin

Selection
Basmati

1.44

ESSUIE-TOUT DE PAPIER
SELECTION VALEUR
2 ROLL/LEADY
SELECTION VALUE PAPER TOWELS

1.44

2
Selection
VALUE VALEUR

des économies dans l'tapis

PAIN TRANCHE POM
CLUB NATURE - 500-475 g
VILLAGGIO 500-475 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM SLICED BREAD
POM SLICED BREAD
Voir réduction sur reçu de caisse



3\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

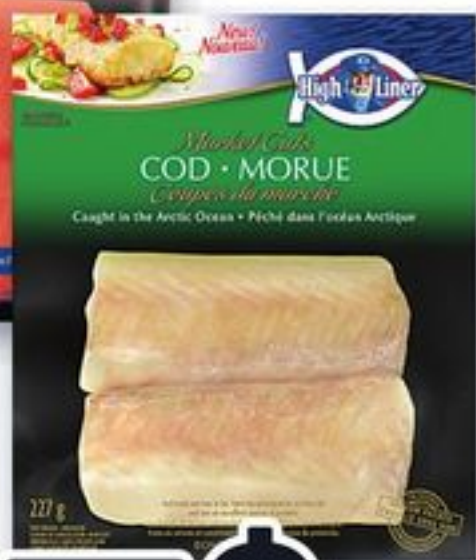


PÂTES ALIMENTAIRES
SELECTION
500 g PÂTES POUR SOUPE 375 g VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PASTA

144



FILETS DE POISSON COUPES
DU MARCHÉ HIGH LINER
SURGÈLES, SALMON SAUVAGE DU PACIFIQUE, ANGLÉFIN,
MORUE, SOLE SAUVAGE DU PACIFIQUE, 227 g
HIGH LINER MARKET CUTS FISH FILETS



3/15\$
ou 6,99 l'unité



CREVETTES OU
FRUITS DE MER
IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, 340-454 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE SHRIMP
OR SEAFOOD

Obtenez
25%
sur le 2^e paquet
le moins cher



FLOCONS DE GOBERGE
À SAVEUR DE CRABE SELECTION
700 g
SELECTION CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES

75
points

8.99



20
points

3.99

JUS OU BOISSON RÉFRIGÉRÉ IRRÉSISTIBLE
1.54-1.83 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE REFRIGERATED JUICE OR DRINK



JAMBON FUMÉ OU CUIT
SELECTION
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION COOKED OR SMOKED HAM
8.127lb

179
le 100 g



CROISSANTS
100% BEURRE
1057 g
100% BUTTER CROISSANTS

tous les jours

5.99

Cette semaine seulement

mon spécial appli moi

produit d'ici

3.99
prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité

4.99
prix sans coupon numérique

SOUPE OU POTAGE COMMENSAL
800 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
COMMENSAL SOUP

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro

du jeudi au mercredi
Coupon exclusif aux membres moi

BENNY

CÔTES DE DOS DE PORC À LA SAUCE BBQ
PORK BACK RIBS IN BBQ SAUCE

595 g

Irresistible prix spécial

10.99

680 g

18-22

Irresistible

9.99
prix membre

CÔTES DE DOS DE PORC CLUIRES IRRÉSISTIBLE
680 g, BOTTIGERES BENNY 205 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE COOKED
PORK BACK RIBS

*Tous les départements des checks. Pendant la période de promotion. Coupon « Mon spécial Appli » échangeable seulement 1 fois par client à l'achat d'une unité, l'achat d'unités supplémentaires sera à 4.99/1 unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca. Prix régulier 7.99.

PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER POM
SIGNATURE 48 PAIN, PORTILLAS 340 g,
MOMENTS GÂTEAUX 125 g, PAIN
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

produit d'ici

2\$ de rabais
à l'achat de 2

JOS LOUIS
L'ORIGINAL

POM
Signature
PAIN Brioche

produit d'ici

PÂTES FRAÎCHES OLIVIERI
500/750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLIVIERI FRESH PASTA

8 99

LIBERTÉ GREC
35 points

6 49

YOGURT GREC LIBERTÉ
650/750 g, MÉDITERRANÉE YOGURT
500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ GREEK YOGURT

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

6 99

Black Diamond
PIZZA MOZZARELLA

Black Diamond
TACOS & NACHOS

CHEEStrings FICELLO
16 sticks
100% REAL CHEESE
VRAI FROMAGE

6 99

produit d'ici

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

PHILADELPHIA ORIGINAL
PRODUIT DE FROMAGE À LA CRÈME
sans arômes ni colorants artificiels

produit d'ici

5 99

FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA
340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PHILADELPHIA CREAM CHEESE

PHILADELPHIA
LÉGER
PRODUIT DE FROMAGE À LA CRÈME
sans arômes ni colorants artificiels

Cheerios
au miel et aux noix
100% VRAI MIEL

3 49

CÉRÉALES GENERAL MILLS,
QUAKER
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS,
QUAKER CEREAL

bouteilles canettes

100 points
à l'achat de 2

21 99

BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, SAPPORO
CAISSE, BOÛTE OU CANETTES CONJUGÉES 10/140/355 mL
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

Chips!

OREO
The Original
Original

4 49

BISCUITS CHRISTIE
307/320 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE COOKIES

canettes

100 points

43 99

BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0
CAISSE, CANETTES CONJUGÉES 30/375/500 mL
SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

bouteilles canettes

100 points
à l'achat de 2

2/68 98

BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON DRY
CAISSE, BOÛTE OU CANETTES CONJUGÉES
24/340/355 mL, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

Coors LIGHT

BUD LIGHT

SLEEMAN

Budweiser

Molson DRY

NOUILLES DANS UN BOL
MR. NOODLES
110 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MR. NOODLES
NOODLES IN A BOWL

payez **1 79**

et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

obtenez le **2^{ème} à 99¢**

payez **2 99**

CRAQUELINS CHEEZ-IT
80/100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHEEZ-IT CRACKERS

CHEEZ-IT CRUNCH

NOUVEAU!
CHEEZ-IT CRUNCH
POUR
OU VOIR
VARIÉTÉS

DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE PALMOLIVE
500/620 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PALMOLIVE DISHES DETERGENT

payez **2 99**

et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

Palmolive
ultra strength

DINER MICHELINA'S
SINGULE, 255 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MICHELINA'S DINER

payez **2 99**

et obtenez le **2^{ème} à 99¢**

Michelina's
Fettuccine Alfredo
Fettuccine Alfredo

Michelina's
Macaroni and Cheese
Macaroni au fromage

plus de **10** façons d'économiser chaque semaine

MAXIMISEZ VOS ÉCONOMIES AVEC NOS PROGRAMMES :

SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

DES GRATUITÉS À CHAQUE SEMAINE !

**— FORMAT —
ÉCONOMIQUE**

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

petits formats à
petits prix

1\$ d'achat = 1\$ d'achat
+ points bonus **Metro et moi**

prix membre **mon spécial appli moi**

des coupons personnalisés dans l'appli Mon Metro



AJOUTEZ PLUS DE MARQUES MAISON

Inrésistible **Selection**

ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE!

30% de rabais applicable à la caisse

FoodHero

* Magasins participants.

— découvrez-les toutes sur **metro.ca** —

metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

**INVITÉS SURPRISES?
PAS DE PANIQUE!**

**VOTRE ÉPICERIE
LIVRÉE EN 2 HEURES***

JUSTE À TEMPS!

Magasinez maintenant

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

exclusif à
Metro et
moi

dernière semaine

pour commencer l'année
en beauté, un cadeau
juste pour moi!

semaine

3

+

**coupon
surprise**

m chez Metro



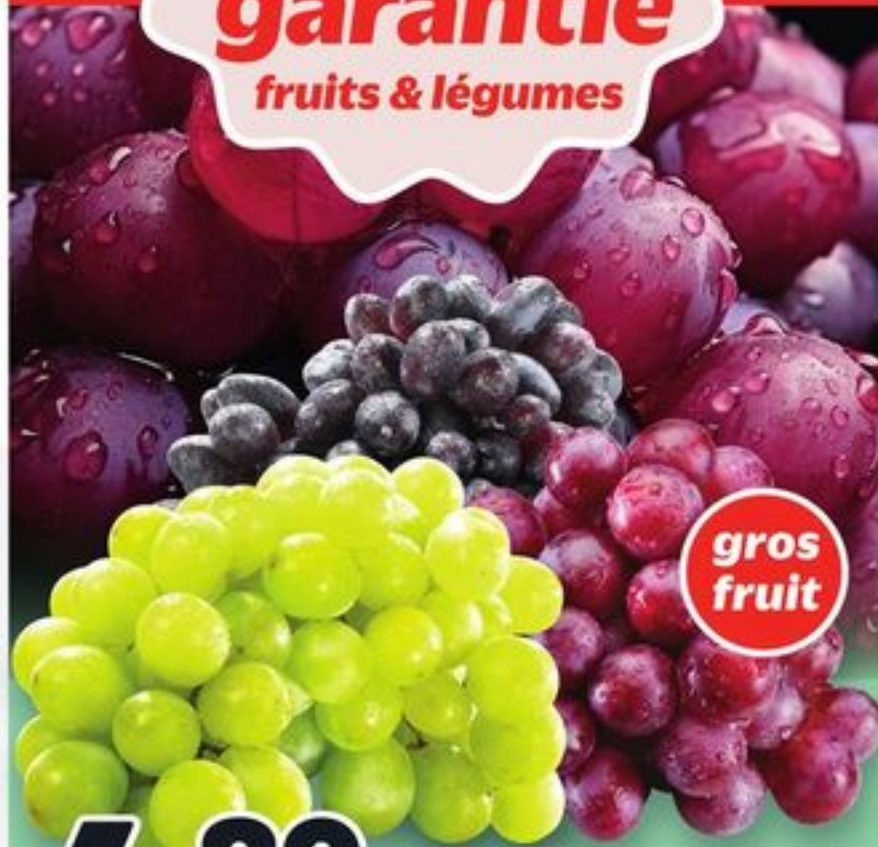
j'ajoute mon coupon dans l'appli
et j'en profite avant le 8 janvier

m

* Offre valide du 2 au 8 janvier 2025 pour les membres du programme Moi à la date du 16 novembre 2024. Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Metro et Moi est une marque de commerce de Metro Inc.

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis +10%



gros fruit

4.69
/lb

RAISINS ROUGES OU VERTS EXTRA GROS SANS PÉPINS
CAT. No 1 00
RAISINS NOIRS SANS PÉPINS
CAT. No 1
SEEDLESS EXTRA LARGE RED OR GREEN GRAPES OR BLACK GRAPES
10.34kg



4 lb

6.99

Frais Floride

FRAISES
PRODUIT DES
É.-U. CAT. No 1
454 g
STRAWBERRIES

5.99



gros fruit

GROS KIWIS
GR 27
LARGE KIWIS
4/5\$

B10 **5.99**
GR 7

gros fruit

GROS ANANAS
TROPICAL GOLD
GR 5 00
ANANAS DÉCORTIQUÉ
550 g
TROPICAL GOLD LARGE PINEAPPLE
OR CORDED PINEAPPLE

coupé en magasin

4.99

B10 **au même prix**
sac de 3

5 unités

AVOCATS
SAC 5 un.
AVOCADOS

5.99



gros fruit

99¢
ch. CITRON
GR 95
LEMON

metrOGO! préparés en magasin

6.99

SALADES VARIÉES
300-420 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ASSORTED SALADS

YOGURT GREC OU LÉGER
325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEK OR LIGHT YOGURT

3.99

à partir de 4.99

PARFAIT AUX FRUITS
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRUIT PARFAIT

7.99

RAISINS ET FROMAGE
350 g
CHEESE AND GRAPES

mieux choisir
mieux vivre

manger végé!

SANS VIANDE HACHE
YVES VEGGIE CUISINE
PRODUIT DU CANADA, 320-340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YVES VEGGIE CUISINE VEGGIE CHICKEN ROUND

3.99

B10 **3.99**

Original Tempeh Nature
Biologique • Organic
Prêt à cuisiner
Ready to cook

TEMPEH BIOLOGIQUE • TEMPEHINE
225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TEMPEHINE ORGANIC TEMPEH

TOFU
Soykei

2/5\$

TOFU SOYKEI
250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOYKEI TOFU

GUSTA

PÉPITES DE POULET VÉGÉ
CHICKENLESS NUGGETS

3.99

REPAS VÉGÉ GUSTA
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 200-260 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GUSTA PLANT-BASED MEAL

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis +10%

169 /pqt
OIGNONS VERTS
PRODUIT DESE-11 ET/OU
IMPORTES DU MEXIQUE
GREEN ONIONS

B10 199 /pqt

499 /ch.
CHOU-FLEUR
PRODUIT DESE-11, CAT No 1, CAT 12
CAULIFLOWER

gros légume

399 /ch.
BROCOLI
PRODUIT DESE-11 ET/OU IMPORTÉ
DU MEXIQUE, GR 14
BROCCOLI

B10 499 /ch.

gros légume

169 /lb
PATATES DOUCES
PRODUIT DESE-11, CAT No 1
SWEET POTATOES
3,73kg

599
ASPERGES
IMPORTES DU MEXIQUE ET/OU DU PEROU, CAT No 1, 25-6
ASPARAGUS

499 /lb
POIVRONS ROUGES,
ORANGE OU JAUNES
DE SERRE
PRODUIT DESE-11 ET/OU
IMPORTES DU MEXIQUE ET/OU DE
L'ESPAGNE ET/OU D'HONOLULU
HAWAII, NEZ ORANGE
OR YELLOW PEPPERS
11,00kg

369 /ch.
CÉLERI
PRODUIT DESE-11 ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE,
CAT No 1, GR 24
CELERY

gros légume

savourez les produits d'ici

269 /lb
TRÈS GROS OIGNONS
ROUGES
PRODUIT DU QUÉBEC
JUMBO RED ONIONS
5,93kg

gros légume

99¢ /lb
CHOU VERT
PRODUIT DU QUÉBEC,
CANADA No 1
GREEN CABBAGE
2,89kg

B10 149 /lb-3,28kg

produit d'ici

369
Carottes Nantaises
BIOLOGIQUES ORGANIC
Nantes Carrots
454 g

B10

499
RUSSET
POMMES DE TERRE
10 lb

499
YELLOW FLESH
à CHAIR JAUNE
POMMES DE TERRE
10 lb

399
MÉLANGE
OU LAITIUE
LES FERMES
GOOD LEAF
PRODUIT DU QUÉBEC, 110 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LES FERMES GOOD LEAF
LETTUCE MIX

GOOD LEAF
Mélange quatre variétés
Four Season Mix

Jusqu'à 4 variétés

599
POMMES
ARIANE
THE
ARIANE APPLES
30 points

1 kg
C'EST NOUVEAU!
avec micro

Hapi
Ariane
Les Nantaises®
1 kg

JUS HÉRITAGE 77
1,5L, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HERITAGE 77 JUICE

à partir de 377

399
AIL
PRODUIT DU QUÉBEC, 15 g
GARLIC

AIL DU QUÉBEC
15g

À L'APPUI DE LA CROÛTÈRE LOCALE, DEPUIS 1989
SUPPORTING LOCALLY GROWN SINCE 1989

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

première qualité
metro
depuis 1947



9.99 /lb

RÔTI FRANÇAIS NON BARDE
BARDE. RÔTI DE BOEUF INTERIEUR DE
RÔTI. TRANCHE DE RÔTI À BRASER
NO BARDED FRENCH STYLE ROAST
22.02/kg



8.99 /lb

RÔTI D'OEIL DE
PALETTE DE BOEUF
EYE OF BONE ROAST BEEF
19.02/kg



30% de rabais

BIFTECK DE FILET
MIGNON DE BOEUF
BEEF TENDERLOIN STEAK
22.02/kg



6.49 /lb

POITRINE DE BOEUF ENTIÈRE
WHOLE BEEF BRISKET
14.30/kg



9.99 /lb

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

BIFTECK SANDWICH-ESCALOPE
BIFTECK ATTENDRI, FORMAT ÉCONOMIQUE
SANDWICH CUTLET STEAK, ECONOMIC PACK
22.02/kg



4.49 /lb

OS À SOUPE
AVEC MOELLE
SOUP MARROW BONES
9.90/kg



9.99 /lb

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

ALOUETTES DE BOEUF FARCIES
OU DE POULET FARCIES, FORMAT ÉCONOMIQUE
STUFFED BEEF ALOUPETTES, ECONOMIC PACK
22.02/kg

économisez plus avec

Selection Irresistible



11.99

LASAGNE
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE
SURGÉLÉ, 1.5 LITRE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE,
LIFE SMART FROZEN LASAGNA



3.99

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



9.99

PÂTE AUX TROIS VIANDES
STYLE MAISON IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉ, 600 g, PÂTE AU POULET
OU AU SAUMON, 400 g
IRRÉSISTIBLE FROZEN
HOMESTYLE THREE MEAT PIE

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



Irresistible

BÂTONNETS
DE FROMAGE
MOZZARELLA
BATTERED CHEESE STICKS



Irresistible

BOUCHÉES
DE POMMES DE TERRE SAUMON
FROMAGE + BACON
CHEESE + BACON
LOADED POTATO TOTS



Irresistible

CHICKEN
BITES
BOUCHÉES
DE POULET
CHICKEN BITES
WITH BACON
AND CHEESE

HORS-D'ŒUVRE
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE,
SELECTION
SURGÉLÉ, 100-563 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE, LIFE SMART,
SELECTION FROZEN HORS D'ŒUVRE

recette de poitrines de poulet au pesto de tomates séchées, mezzi rigatoni cacio e pepe



7.99 /lb

POITRINES
DE POULET FRAIS
DÉOSSÉES
PAINES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN
BREASTS, ECONOMIC PACK
12.40/kg

par
Martin Juneau
cliquez ici

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%

recette
de cuisses de
poulet
laquées au miel
et gingembre
cliquez ici



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
2.99
/lb



FILETS DE PORC FRAIS
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH PORK TENDERLOINS, ECONOMIC PACK
15.41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6.99
/lb



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

maigre
—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4.44
/lb



produit
d'ici

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4.49
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5.99
/lb



CÔTELETTES DE
LONGE DE PORC FRAIS
AVEC OS, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH PORK LOIN CHOPS, ECONOMIC PACK
11.00/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4.99
/lb



ESCALOPES DE VEAU
FAMILLE FONTAINE
INTÉRIEUR DE RONDE, ENV. 200 g
FONTAINE FAMILY VEAL CUTLETS
44.07/kg

19.99
/lb



MÉDAILLONS DE PORC
METROGO!
ENROBÉS DE BACON 880 FRAGILE, 340 g
BOULETTES À SMASH BURGER 400 g
MÉDAILLONS DE SURLONGE B.B. 340 g
METROGO PORK MEDALLIONS

produit
d'ici
metrogo!
à partir de
7.99



TOURNEDOS DE
BOEUF BOEUF
QUÉBEC
TENDRE DE BACON, VON
ROUQE ET ÉCHAUMÉS, 170 g
BOEUF QUÉBEC BEEF
TOURNEDOS

10.99

BIFTECK DE RONDE
DE BOEUF BOEUF
QUÉBEC
ASSAISONNÉ AUX ÉPICES
DE MONTRÉAL, 190 g
BOEUF QUÉBEC
BEEF ROUND STEAK

5.49



TRANCHE DE JAMBON
FUMÉ THEBERGE
ENV. 400 g
THEBERGE SLICE OF BONELESS HAM
19.82/kg

8.99
/lb



POULET DE GRAIN
MIEUX-ÊTRE NATURALIA
CAB. 36, ENV. 2.16 (4.70)
LITE SMART NATURALIA
GRAIN-FED CHICKEN
9.90/kg

4.49
/lb



FLANC DE PORC
DÉOSSÉ OLYMEL
ENV. 2.5 kg
OLYMEI BONELESS PORK BELLY
13.21/kg

5.99
/lb

LONGE DE PORC
DÉOSSÉE OLYMEL
ENV. 2.5 kg
OLYMEI BONELESS PORK LOIN
8.80/kg

3.99
/lb



BOLOGNE LAFLEUR
675 g, ENV. 500 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR BOLOGNA

6.99



SAUCE POUR PÂTES
OLIVERI
100 ml
OLIVERI PASTA SAUCE

7.99



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

à partir de
7.49



VIANDES CUISINÉES
MAPLE LEAF
250 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MAPLE LEAF COOKED MEAT

8.49



PÂTES IMPÉRIALES
SELECTION
SINGLES, 570 g, IRRÉSISTIBLE
BOULETTES DE PHO/PHO STYLE
VIETNAMIEN, 300 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN EGG ROLLS

6.49
prix
membre
5.99



RONDINES DE
SAUCISSES
À DÉJEUNER
SCHNEIDERS
SINGLES
MINI-SIZZLES, 375 g
SCHNEIDERS FROZEN
BREAKFAST ROUNDS

8.49
prix
membre
7.99



VIANDE FUMÉE
FUMOIR DES
CANTONS DE L'EST
PORC, 500 g
FUMOIR DES CANTONS DE L'EST
SMOKED MEAT

14.99



JAMBON FUMÉ
NATUREL
MAPLE LEAF
400 g, SCHNEIDERS 700 g,
MÈRE MICHEL 900 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF
NATURAL SMOKED HAM

14.99

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%

**pétoncle
cuit**

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

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

6⁹⁹

**PÉTONCLES POUR SALADE
CUITS CLEAR OCEAN**
SURGÈLES, 90-150 un. 16, 227 g
CLEAR OCEAN COOKED SCALLOPS FOR SALAD

**—FORMAT
ÉCONOMIQUE**

11⁹⁹
/lb

**FILETS DE SOLE
FORMAT ÉCONOMIQUE**
SOLE FILLETS, ECONOMIC PACK
26, 439 g

**75
points**

**—FORMAT
ÉCONOMIQUE**

11⁹⁹
/lb

**FILET DE
SAUMON COHO**
SURGÈLE OU DÉCONGÈLE, FORMAT ÉCONOMIQUE
COHO SALMON FILLET, ECONOMIC PACK
26, 439 g



**BROCHETTES DE
THON**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TUNA BROCHETTES

**1 brochette
gratuite
à l'achat de
3 brochettes**
* 1 brochette par
une seule commande
effectuée à la fois



**CREVETTES
NORDIQUES
CUITES
DÉCORTIQUÉES**
COOKED
NORTHERN SHRIMP
33,05/kg

**75
points**

14⁹⁹
/lb



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

6⁹⁹



**COQUILLE DE FRUITS
DE MER**
SURGÈLE, AVEC POMMES DE
TERRE, 150 g
SEAFOOD SHELL

4⁴⁹



**PORTIONS DE
POISSON PANÉES
BLUE WATER**
SURGÈLES, 100-140 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLUE WATER BREADED FISH
PORTIONS

8⁹⁹



PIZZA BLEU MER
SURGÈLE, SAUMON FUMÉ,
340 g, CREVETTES ET
PÉTONCLES, 355 g
BLEU MER PIZZA

12⁹⁹



**TARTARE DE
SAUMON OU DE
THON GRIZZLY**
SURGÈLE, 140 g, TARTARE
DEUX SAUMONS, 170 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GRIZZLY SALMON OR
TUNA TARTARE

10⁹⁹
prix
membre
9⁹⁹



**BURGERS
DE SAUMON
ATLANTIQUE
TRUE NORTH**
SURGÈLES,
ASSASSONNÉS, 568 g
TRUE NORTH
ATLANTIC SALMON BURGERS

12⁹⁹
prix
membre
11⁹⁹

repas facile

**C'EST
NOUVEAU!
chez metro**

Irresistible

**PANANG
CURRY
CARI
PANANG**

**PAD THAI
AUX
CREVETTES
IRRÉSISTIBLE**
SURGÈLE, 340 g, CARI
VERT AU POISSON,
CARI PANANG AVEC
CREVETTES, 320 g
IRRÉSISTIBLE SHRIMP
PAD THAI

9⁹⁹

**SAUMON
ATLANTIQUE
FUMÉ
IRRÉSISTIBLE**
SURGÈLE, 130 g
IRRÉSISTIBLE ATLANTIC
SMOKED SALMON

10⁹⁹

**PÉPITES DE
SAUMON FUMÉ
ARTISANAL**
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED
SALMON NUGGETS

**obtenez
15%
sur
votre fumoir**

NEW CRUIZ

**GARLIC HERB
AUX FINES HERBES
JUMBO-GÉANTES**
340 g

**ROCKEFELLER
OYSTERS - HUITRES**
100 g

**obtenez
40%
sur
la 2^eème
moins chère**

**GROSSES CREVETTES
AIL ET FINES HERBES
IRRÉSISTIBLE**
SURGÈLES, NON CUITES,
AVEC CARAPACE, 340 g
IRRÉSISTIBLE GARLIC
AND HERB JUMBO SHRIMP

12⁹⁹

**HUITRES
ROCKEFELLER
IRRÉSISTIBLE**
100 g
IRRÉSISTIBLE OYSTERS

14⁹⁹

metrogo!

**PAVÉS DE
SAUMON**
BOÏTES DE SAUMON,
FILETS DE SAUMON
ASSASSONNÉS, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
SALMON PORTIONS,
ECONOMIC PACK
39,66/kg

**—FORMAT
ÉCONOMIQUE**

17⁹⁹
/lb

**SALADE DE
SAUMON
FUMÉ**
SMOKED SALMON
SALAD
48,40/kg

21⁹⁹
/lb

fourchette bleue
pour une saine gestion des ressources marines
Explamer

**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.

produit d'ici

FILETS DE SÉBASTE
FORMAT ÉCONOMIQUE
ROCKFISHER FILLETS,
ECONOMIC PACK
12,61/kg

7⁹⁹
/lb

**Goût
doux et
légèrement
sucré**

FLETAN DE L'ATLANTIQUE
PÊCHERIE MANICOUAGAN
SURGÈLE, 200 g
MANICOUAGAN FISHERIES ATLANTIC HALIBUT

14⁹⁹

**Goût
très fin
et sucré**

**FLOCONS
BIOLOGIQUES
OCEAN DE
SAVEURS**
20-25 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
OCEAN DE SAVEURS
ORGANIC FLAKES

9⁹⁹

**Rappelle
celui de la
viande
cuite ou
grillée**

**Goût
fin
et sucré
rappelant
celui du
homard**

**MACTRES DE
STIMPSON PÊCHERIE**
142 g
MANICOUAGAN FISHERIES
ARCTIC SURF CLAMS

9⁹⁹

**COUP
DE
CŒUR**

**Confit dans
une huile
relevée par
le piment**

SÉBASTE À L'HUILE PIQUANTE
REDFISH IN SPICY OIL

**SÉBASTE
CHASSE-MARÉE**
À L'HUILE PIQUANTE, 175 g
CHASSE-MARÉE REDFISH

11⁹⁹

**fraîcheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%

**C'EST EXCLUSIF!
chez metro**

à partir de 4.79
4 unités

CROISSANTS
405 g & MANIZES 405-45 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CROISSANTS

à partir de 5.99

MUFFINS
400 g MINI MUFFINS 33 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MUFFINS

5 variétés

à partir de 3.49
2 unités

BEIGNES
210 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS

30 points

à partir de 5.99

PAIN BRIOCHE TRANCHE
500 g BAGELS STYLE MONTREAL AU SESAME 510 g & SLICED BRIOCHE BREAD

à partir de 4.49

BISCUITS À L'AVOINE
670 g & TASTY SELECTIONS MINI BISCUITS 107 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OATMEAL COOKIES

prix spécial 6.49

à partir de 5.99

TARTE
454 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE

pains plats

20 points

à partir de 3.99

PAIN PLAT NAAN
150-240 g & FRUITS SANDWICH NAAN CABRE 300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAAN FLATBREAD

à partir de 3/5\$

PITA
225 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PITA

à partir de 3.79

TACOS DE RUE SELECTION
340 g
SELECTION STREET TACOS

20 points

à partir de 3.99

TORTILLAS
450 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

à partir de 5.99

CROÛTES À PIZZA STONEFIRE
MINCES, 400 g
STONEFIRE PIZZA CRUSTS

à partir de 5.49

TORTILLAS
400-564 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

Produit d'ici

**C'EST EXCLUSIF!
chez metro**

à partir de 8.99

POUIDING CHÔMEUR
SHOP D'ÉPICERIE, 500 g
POUIDING CHÔMEUR

à partir de 3.99

BAGUETTE CALABRESE
325 g, MICHIE CALABRESE 500 g
CALABRESE BAGUETTE

**C'EST NOUVEAU!
chez metro**

à partir de 3.49

PAIN PUGLIESE
PAIN AUX GRAINS, 454 g
PUGLIESE LOAF

à partir de 3.79

herbes et ail

FOCACCIA
402 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FOCACCIA

fraîcheur garantie
charcuterie,
fromages et
mets préparés

ou argent remis +10%

MORTADELLE
SAN DANIELE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SAN DANIELE MORTADELLA
15,93/lb

349
le 100 g



JAMBON BLANC
ALPINA
CHF GEORGES
JAMBON STYLE MAGNON
ALPINA WHITE HAM
17,95/lb

379
le 100 g



RÔTI DE
POITRINE DE DINDE
CUDDY
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUDDY TURKEY
BREAST ROAST
18,90/lb

399
le 100 g



HUMMUS FONTAINE SANTÉ
754 g, THERMOPETE 425-430 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
FONTAINE SANTÉ HUMMUS

35 points
699



CRETONS NOREL
CRETONNAGE, 300 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
NOREL CRETONS

649

FÈVES À TABLE!
450 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
À TABLE! BEANS

449



PÂTE AU POULET
ST-HUBERT
TOURTELETTE, QUICHE, GRATIN, 225 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT CHICKEN POT PIE

25 points
449

JAMBON TRANCHÉ
PREMIÈRE MOISSON
175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON
SLICED HAM

799



PEPPERONI TRANCHE SELECTION
375 g
SELECTION SLICED PEPPERONI

649
prix spécial
599
prix membre



FONDUE
PARMESAN
SELECTION
180 g | 180 g | 180 g | 180 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PARMESAN FONDUE
CHEESE

à partir de
449



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

à partir de
799



OKA
180 g, VALDORVILLE,
CHAMPELLEURY 180 g, MONSIEUR
GUSTAV SAINT-PAULIN 180 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OKA CHEESE

45 points
899



PLATEAU
RACLETTE
MONSIEUR
GUSTAV
SANS LACTOSE, 300 g
MONSIEUR GUSTAV
RACLETTE PLATTER

1399

FORMAT ÉCONOMIQUE

PARMIGIANO
REGGIANO
IRRESISTIBLE
18 PCE, MIN. 400 g
IRRESISTIBLE
PARMIGIANO REGGIANO CHEESE
18,10/lb

399
le 100 g

BOLOGNE SELECTION
MIN. 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION BOLOGNA
5,40/lb

119
le 100 g

EMMENTAL
IRRESISTIBLE
D'ALLEMAGNE, 400 g
IRRESISTIBLE EMMENTAL CHEESE

999

SMOKED MEAT
MONTREALAIS
IRRESISTIBLE
ARTISAN
MIN. 400 g
IRRESISTIBLE ARTISAN
MONTREAL SMOKED MEAT
15,38/lb

339
le 100 g

TÊTE DURE
425 g
TÊTE DURE CHEESE

1499

BRIE
DOUBLE CRÈME
LE BARON
500 g
LE BARON BRIE
DOUBLE CRÈME CHEESE

1499

FETA SELECTION
800 g
SELECTION FETA

1799

BOLOGNE
LE PETIT CHARCUTIER
JAMBON CUIT HÂCHÉ, SMALL POULET, 400 g,
JAMBON FUMÉ NOIR, 1075 g
THE DELI SHOP BOLOGNA

8\$

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**



lasagne



**riz chinois
au poulet**

à partir de

1.99

le 100 g
à partir de 9,03/lb



**poulet
shish taouk**



**boulettes
général tao**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

solutions sur le pouce!

Repérez
l'autocollant
en magasin

**soupe à
2\$**
à l'achat d'un
sous-marin
sélectionné



SOUS-MARIN
235-360g, VOR VARIETES
EN MAGASIN
SUBMARINE

à partir de
5.99



**notre
rôtisserie
moins cher qu'au resto**



Quart de
poulet avec
frites, sauce
et salade

**le choix du
rôtisseur**

Poitrine ou cuisse
de poulet

REPAS

POUR 2

13.99\$

POUR 3

19.99\$

POUR 4

24.99\$



REPAS DE POULET FRIT
2 MORCEAUX AVEC Frites, SAUCE ET SALADE
FRIED CHICKEN MEAL

10.49



à partir de
5.49

POUTINE
375-480g,
VOR VARIETES EN MAGASIN
POUTINE



REPAS DE 4 FILETS DE POULET
AVEC Frites, SAUCE ET SALADE
4 CHICKEN FILETS MEAL

10.99



REPAS DE 8 AILES DE POULET
AVEC Frites, SAUCE ET SALADE
8 CHICKEN WINGS MEAL

11.99

petits formats à petits prix!



455 ml - 1 l

KETCHUP AUX TOMATES
SELECTION
750 ml 1 L, SAUCE CHILI
455 ml. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION TOMATO
KETCHUP

3.99



375 g

TARTINADE SELECTION
NOISSETTES CHOCOLAT 375 g
SELECTION SPREAD

3.49



200 g

CAFÉ INSTANTANÉ SELECTION
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION INSTANT COFFEE

4.99



675 g

produit
d'ici

économisez
1\$ à l'achat
de 2 pains

PAIN À SANDWICH
SELECTION
675 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SANDWICH BREAD



750-890 ml

MAYONNAISE SELECTION
750-890 ml. MIGNONNE SAUCE STYLE
MAYONNAISE, SAUCE À SALADE FROTTÉE,
890 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION MAYONNAISE

4.99



8/200 ml

JUS OU COCKTAIL SELECTION
8/200 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JUICE OR COCKTAIL

3.49



398 ml

SAUCE TOMATE SELECTION
398 ml
SELECTION TOMATO SAUCE

1.49



200 g

PEPPERONI CASERTA ROMA
200 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CASERTA ROMA PEPPERONI

3.49



156 ml

PÂTE DE TOMATES
SELECTION
156 ml. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION TOMATO PASTE

1.00



1 l

JUS SELECTION
NEUTRE, 1 L. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION JUICE

1.49



2 lb

produit
d'ici

1.99

OIGNONS JAUNES
PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 2 lb
YELLOW ONIONS



180 g

DEMI-BAGUETTE
CIABATTA
180 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CIABATTA HALF BAGUETTE

1.99



2 unités

3.99

PETITS PAINS FARCIS
145 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
STUFFED BUNS



454 g

SALADE
SELECTION
454 g. VOIR
VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION SALAD

2.99

organisez vos journées

2\$
de rabais
à l'achat de 2



BOISSON AU CAFÉ
STOK
CAFÉ
COLD BREW
COFFEE / CAFÉ
6.99

PRODUIT LAITIERS SANS LACTOSE
NATREL
MILK, PASTEURIZED, 2% MILK FAT, SWEETENED, NATURAL LACTOSE FREE
5.99

MÉLANGE À MUFFINS
QUAKER
MUFFIN
AVOINE & BRISURES DE CHOCOLAT
4.99

CAUFRES EGGO
KELLOGG'S
EGGO
Original - Originale
5.99

65 points
19.99

CAPSULES DE CAFÉ STARBUCKS
K-CUP 24 UN., CAFÉ MOULU 75% & EN GRAINS 50% & MELITTA CAFÉ EN GRAINS 50% & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
STARBUCKS COFFEE CAPSULES

6.99

CAFÉ MOULU LAVAZZA
250 g, TIM HORTONS CAPSULES DE CAFÉ ESPRESSO 10 UN., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAVAZZA GROUND COFFEE

3.49

BOISSON À L'AVOINE MIEUX-ÊTRE
AVOINE
NATURALIA
AVOINE
ORIGINALE
1,75 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART OAT DRINK

4.49

CONFITURE PURE
SMUCKER'S
PURE
SMUCKER'S
FRAISES
400 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SMUCKER'S PURE JAM

25 points
4.49

PIZZA GUSTO ITALIANO IRRESISTIBLE
SINGULE, 340-376 g, PIZZA PAN PLAT 340-376 g, 3 TRÈCES À LA MAIN 300-380 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE GUSTO ITALIANO PIZZA

2/6\$
ou 4,19 l'unité

BARRES VAL NATURE
120-230, BETTY CRACKER COLLECTION AUX FRUITS 120-141 g, REESE PUPPYS 430 g, PILLSBURY 150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE VALLEY BARS

5.99

GÂTEAU DEEP N DELICIOUS McCAIN
SINGULÉ, 340-510 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
McCain DEEP N DELICIOUS CAKE

25 points
4.49

LÉGUMES MIEUX-ÊTRE, BIOLOGIQUE
SPINACH & SPINARDS
SINGULE, 450 g, IRRESISTIBLE 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART, ORGANIC VEGETABLES

15 points
2.49

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

6.99

BOUILLON CONCENTRÉ
BOVRIL
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BOVRIL CONCENTRATED BROTH

7.99

RIZ MINUTE RICE
MINUTE RICE
12 L, 4 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINUTE RICE

20 points
3.49

SAUCE B.B.Q
KRAFT
455 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KRAFT B.B.Q SAUCE

15 points
2.99

PÂTES ALIMENTAIRES
CATELLI
340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CATELLI PASTA

0,25 \$
opération enfant soleil

3.99

EAU DE SOURCE NATURELLE NAYA
NAYA
1650 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAYA NATURAL SPRING WATER

1.99

RIZ INSTANTANÉ DAINTY
DAINTY
255 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAINTY INSTANT RICE

4.99

MOUTARDE MAILLE
MAILLE
200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAILLE MUSTARD

4.49

SAUCE INDIENNE
PATAK'S
400 ml, SAUCE DE CURRYON 310 g, RIZ ÉPICES 94 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PATAK'S INDIAN SAUCE

11 tranches
Ptit Québec
SUISSE - SWISS
220 g
FROMAGE EN TRANCHES Ptit Québec, CRACKER BARREL 200-240 g, BLACK DIAMOND 220 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
Ptit Québec, CRACKER BARREL SLICED CHEESE

5.99
5.49

22.99

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE
FILIPPO BERIO
1 L
FILIPPO BERIO EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

2.99

DÎNER DE PÂTES OU DE NOUILLES
ANNIE'S
120 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ANNIE'S PASTA OR NOODLES DINNER

multipliez vos économies

 <p>3/5\$ BOISSON MINUTE MAID SURGÉLÉE, CONCENTRÉE, FRUITÉE 295 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MINUTE MAID DRINK</p>	 <p>3/5\$ MÉLANGE À SAUCE ST-HUBERT, FINE CUISINE PACKET ENV. 20-57 g VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN ST-HUBERT, FINE CUISINE SAUCE MIX</p>	 <p>30 points à l'achat de 2 2/6\$ CRISPY MINIS 30 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN QUAKER CRISPY MINIS</p>
 <p>2/8\$ COLLATION AUX POMMES GOGO SQUEEZ 4/90 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO SQUEEZ APPLE SNACK</p>	 <p>3/8\$ BOISSON AUX AMANDES SILK DE SOJA, À LA VANILLE, NOIR DE CACAO, 540 mL VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SILK ALMOND DRINK</p>	 <p>2/6\$ COCKTAIL DE LÉGUMES V8 675 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN V8 VEGETABLE COCKTAIL</p>
 <p>2/22\$ SOUPE AUX TOMATES AYLMER 254 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN AYLMER TOMATO SOUP</p>	 <p>3/11\$ CHOCOLAT EXCELLENCE LINDT 50-100 g, CHOCORAGÉLI 130 g VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LINDT EXCELLENCE CHOCOLATE</p>	 <p>2/5\$ JUS DE TOMATE HEINZ 540 mL HEINZ TOMATO JUICE</p>
 <p>2/7\$ GAUFRETTES LOACKER 175 g, BISCUITS GAUFRETTES 63 g VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LOACKER WAFERS</p>	 <p>2/5\$ PÂTE RÉFRIGÉRÉE PILLSBURY 200-227 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH</p>	 <p>2/6\$ BONBONS WERTHER'S ORIGINAL 110-135 g, BISEN CARAMELS ENROBÉS DE CHOCOLAT 135 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN WERTHER'S ORIGINAL CANDIES</p>

l'événement 1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$

 <p>10 points 1\$ EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE ESKA 1 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN ESKA CARBONATED SPRING WATER</p>	 <p>3\$ BOISSON ÉNERGISANTE GURU 355 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN GURU ENERGY DRINK</p>	 <p>3\$ SOUPE PRÊTE-À-SERVIR HABITANT 796 mL, CAMPBELL'S 315 mL VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN HABITANT READY TO SERVE SOUP</p>
 <p>5\$ SAUCE POUR PÂTES IRRÉSISTIBLE 650 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLE PASTA SAUCE</p>	 <p>4\$ RAGOÛT CORDON BLEU 410 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CORDON BLEU STEW</p>	 <p>2\$ LÉGUMINEUSES PRIMO 540 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PRIMO LEGUMES</p>
 <p>5\$ CÉRÉALES GRANOLA OATBOX 300 g, CRISPS PRIMO 200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN OATBOX GRANOLA CEREAL</p>	 <p>20 points 4\$ TOASTER STRUDEL PILLSBURY 300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN PILLSBURY TOASTER STRUDEL</p>	 <p>15 points 3\$ AMUSE-GUEULE CRISPERS CHRISTIE 145 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN CHRISTIE CRISPERS SNACKS</p>
 <p>4\$ CROUSTILLES TORTILLA BIOLOGIQUES QUE PASA 150-160 g, CROUSTILLES 130 g, SACS SALA 420 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN QUE PASA ORGANIC TORTILLA CHIPS</p>	 <p>4\$ NETTOYANT DE CUVETTE LYSOL SALLE DE BAIN, TOILETTE, URGENT, 670 mL, 1.7 L, 80 g CLICK-GO 4 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LYSOL TOILET BOWL CLEANER</p>	 <p>20 points 4\$ CROUSTILLES MISS VICKIES 180-200 g, SUN CHIPS CROUSTILLES MULTIGRAINS 200 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN MISS VICKIES POTATO CHIPS</p>

économisez plus avec Selection

4.99 EAU GAZÉIFIÉE SELECTION
CAISSE, ÉMÉTÉS CONSIGNÉS 1055 mL, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION CARBONATED WATER

1.66 BOISSON GAZEUSE SELECTION
BOITE COUCHÉE 2 L, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION SOFT DRINK

3.49 CRÈME SELECTION
10 % 15 % 475 mL, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION CREAM

2.49 PÂTES LASAGNE SELECTION
375 500 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION LASAGNA PASTA

2.99 CRAQUELINS SELECTION
225 250 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION CRACKERS

2.99 BISCUITS SELECTION
300 325 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION COOKIES

3.99 MAÏS À ÉCLATER SELECTION
100 125 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION POPPING CORN

4.99 PURIFICATEUR D'AIR À HUILE SELECTION
1.6 L, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION OIL AIR FRESHENER

5.99 MIEL SELECTION
375 g
SELECTION HONEY

2.49 BARRES CROQUANTES SELECTION
125 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION CRISPY BARS

3/5\$ LÉGUMES SELECTION, MIEUX-ÊTRE
340 380 mL, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION LIFE SMART VEGETABLES

5.99 RIZ GRAINS LONGS SELECTION
2 kg, MIEUX ÊTRE 50%
VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION LONG GRAIN RICE

2.99 OLIVES SELECTION
630 mL, 375 380 mL, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION OLIVES

2.99 MARGARINE SELECTION
68 % D'HUILES VÉGÉTALES, 454 g
SELECTION MARGARINE

3.99 CORNICHONS SELECTION
1 L, BETTERAVES 750 mL, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION PICKLES

3.99 EAU DE SOURCE NATURELLE SELECTION
24 300 mL
SELECTION NATURAL SPRING WATER

8.49 PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION, ECO
12 ROULEAUX BOBINES, BOULEAUX TRIPLES
ESSUIE-TOUT DE PAPIER 2-4 ROULEAUX, PAPIERS
MORCHONS 6-88-120, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION, ECO BATHROOM TISSUE

3.49 ASSOUPLISSEUR DE TISSUS SELECTION
600 mL, 7.6 L, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION FABRIC SOFTENER

2.99 PAPIER PARCHEMIN SELECTION
70 mL, PELLEULE MOULANTE 60 m
SELECTION PARCHMENT PAPER

FORMAT ÉCONOMIQUE

10.99 BARRES TENDRES SELECTION
CHOCOLATE CHIP, PÉPITES DE CHOCOLAT
SELECTION CHEWY BARS

6.99 LÉGUMES SELECTION
SURGÉLÉS, 2 kg, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION VEGETABLES

2.99 CAPSULES DE CAFÉ SELECTION
K-CUP 200 un., VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION COFFEE CAPSULES

9.99 HUILE DE CANOLA SELECTION
VÉGÉTALE, 3 L
SELECTION CANOLA OIL

14.99 PIZZAS SELECTION
SURGÉLÉES, 3725 g, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION FROZEN PIZZAS

14.99 JUS SELECTION
EMBALLAGE VARIÉTÉ, 40 200 mL
SELECTION JUICE

9.89 OEUFS BLANCS SELECTION
MONTY, BURNBAKE, CALIBRE CARO, 30 un.
SELECTION WHITE EGGS

10.99 LITIÈRE SELECTION
18 kg, VOR VARIETES EN MAGASIN
SELECTION LITTER

Prêts pour de **NOUVEAUX DÉFIS!** **JOURNÉES D'EMBAUCHE**

Viens nous rencontrer en magasin ! Plusieurs postes à combler



metro

Vendredi 10 janvier : 10h à 19h

Samedi 11 janvier : 10h à 16h

Dimanche 12 janvier : 10h à 16h



Ready for **NEW CHALLENGES!**

HIRING DAYS

Bring your resume in store ! Many positions available now



metro

Friday January 10th: 10 am to 7 pm

Saturday January 11th: 10 am to 4 pm

Sunday January 12th: 10 am to 4 pm



mio + restez hydraté

EN
PROMOTION
CHEZ
metro



VOICI NOTMAYO À BASE DE PLANTES.

LES MÊMES GOÛT ET APPARENCE QUE LA MAYO!



ESSAYEZ-LA MAINTENANT !

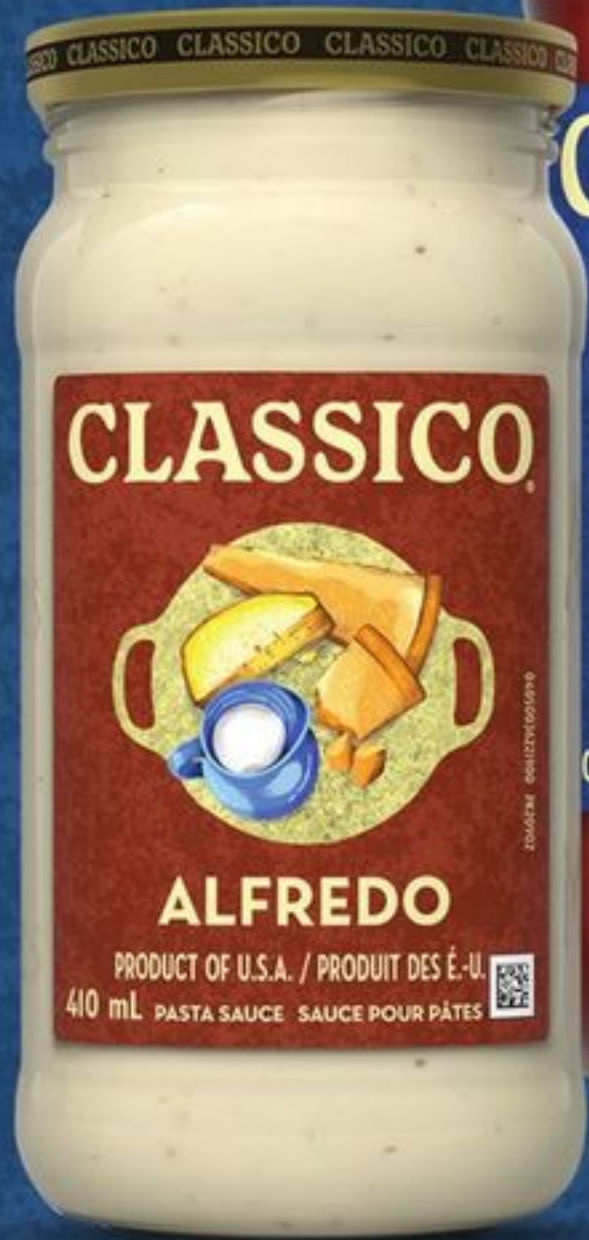


CLASSICO

VOS RECETTES CLASSIQUES,
VOTRE CLASSICO



NOUVEAU
LOOK



EN PROMOTION CHEZ
metro



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 2 janvier au mercredi 8 janvier 2025 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. Le congé de TPS par le gouvernement fédéral est prévu jusqu'au 15 février 2025. Détails sur www.canada.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, January 2nd to Wednesday, January 8th, 2025 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. The GST holiday from the federal government is scheduled until February 15th, 2025. Details on www.canada.ca.