



des économies dans l'tapis

économies dans l'tapis
3/4 98

BLEUETS IMPORTÉS DU PÉROU ET/OU DU CHILI CAT. No 1, 170 g BLUEBERRIES

haché en magasin tous les jours **maigre**

économies dans l'tapis
2/3 98

FRAMBOISES IMPORTÉES DU MEXIQUE CAT. No 1, 170 g RASPBERRIES



économies dans l'tapis
4 44 /lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE FORMAT ÉCONOMIQUE LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK 9.75% MG

Black Diamond Old • Fort Cheddar Cheese • Fromage cheddar

P'tit Québec MOZZA

FROMAGE P'TIT QUÉBEC, BLACK DIAMOND 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN P'TIT QUÉBEC, BLACK DIAMOND CHEESE

imbattable
économies dans l'tapis
4 87

Inrésistible MIXED BERRIES PETITS FRUITS MÉLANGÉS

Inrésistible SLICED STRAWBERRIES FRAISES TRANCHÉES

Kraft EXTRA CHEDDAR

14 Thick Slices Tranches épaisses

FROMAGE EXTRA CHEDDAR KRAFT 14 TRANCHES, 395 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN KRAFT EXTRA CHEDDAR CHEESE

économies dans l'tapis
3 99

FRUITS IRRÉSISTIBLE CIRQUELES, 400/400 g, SANS OIGRE, 500 g, MIEUX ÊTRE BIOLOGIQUE, 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLE FRUITS

imbattable
économies dans l'tapis
3 97

Bolthouse FARMS CAROTTES COUPÉES PELEES

PRODUIT DES E-U, CAT. No 1, 340 g PEELED BABY CUT CARROTS

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

obtenez le **2^{ème} à 99¢**

Viandes Cuisinées Maple Leaf

ROTSCHERLE CHICKEN LEGS, PORK TENDERLOIN, FILET DE PORC

400-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MAPLE LEAF COOKED MEAT

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

Tomates Selection

TOMATES EN DÉS, FINES HERBES ET ÉPICES

540 750 ml, MIEUX ÊTRE 750 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION TOMATES

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

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
ORIGINAL ROAST TORRÉFACTION ORIGINALE

9 97

CAFÉ MOULU MAXWELL HOUSE
637 900 g, CAFÉ WILLIAM 201 g, BARRETS 201 g,
CAPSULES DE CAFÉ 12 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAXWELL HOUSE GROUND COFFEE

produit d'ici
imbattable

YOP
STRAWBERRY
FLAVOUR / SAVEUR DE FRAÏSE

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

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

2 Selection
VALUE VALEUR

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

1 44

des économies dans l'tapis

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



3\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

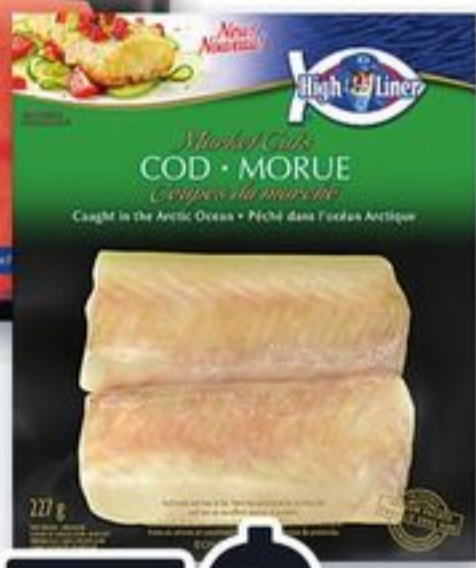


PÂTES ALIMENTAIRES
SELECTION
500 g PÂTES POUR SOUPE 375 g VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PASTA

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 TO BBQ SAUCE

595 g

Irresistible prix spécial

10.99

680 g

18-22

Irresistible

9.99 prix membre

CÔTES DE DOS DE PORC CLUITES IRRÉSISTIBLE
680 g, BOTTIGHERS BENNY 2015 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE COOKED
PORK BACK RIBS

*Tous les épaveurs 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, voir variétés en magasin.
POM HOT-DOG OR HAMBURGER BUNS
Voir réduction sur reçu de caisse.

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

2

Oliveri

Oliveri

Beef

Beef

YOGURT GREC LIBERTÉ
650/750 g, MÉDITERRANÉE YOGURT
500 g, voir variétés en magasin.
LIBERTÉ GREEK YOGURT

produit d'ici

0%

2%

6.49

35 points

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

TACOS & NACHOS

BÂTONNETS DE FROMAGE FICELLO
252/336 g, BLACK DIAMOND 752 g,
voir variétés en magasin.
FICELLO CHEESE STICKS

produit d'ici

16

CHEEStrings FICELLO

100% REAL CHEESE VRAI FROMAGE

16

CHEEStrings FICELLO

100% REAL CHEESE VRAI FROMAGE

Mozzarella

Marble Marbré

6.99

FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA
340 g, voir variétés en magasin.
PHILADELPHIA CREAM CHEESE

produit d'ici

PHILADELPHIA ORIGINAL
Produit de Fromage à la Crème

PHILADELPHIA LÉGER
Produit de Fromage à la Crème

5.99

CÉRÉALES GENERAL MILLS,
QUAKER
voir variétés en magasin.
GENERAL MILLS,
QUAKER CEREAL

3.49

Cheerios
au miel et aux noix
100% VRAI MIEL

CROQUE NATURE
RECETTE ORIGINALE

bouteilles canettes
SAPPORO
12
Corona Extra
12
STELLA ARTOIS

100 points à l'achat de 2

21.99

BIÈRE CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, HEINEKEN, SAPPORO
CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 10/340/355 mL,
voir sélection en magasin.
BEER

chips!
The Original OREO
Original

4.49

BISCUITS CHRISTIE
307/320 g, voir variétés en magasin.
CHRISTIE COOKIES

canettes
Coors LIGHT
30 CANETTES
BUD LIGHT
30
SLEEMAN CLEAR 2.0

100 points

43.99

BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSON COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 30/355 mL, voir sélection en magasin.
BEER

bouteilles canettes
Budweiser
Molson DR
5.5%
100 points à l'achat de 2

2/68.98

BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSON DRY
CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 24/340/355 mL, voir sélection en magasin.
BEER

ou à partir de 36,99 la caisse

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¢**

MR. NOODLES
Chicken Poulet
110g

obtenez le 2^{ème} à **99¢**

payez **2.99**

CRAQUELINS CHEEZ-IT
80/100 g, voir variétés en magasin.
CHEEZ-IT CRACKERS

et obtenez le 2^{ème} à **99¢**

CHEEZ-IT CRUNCH

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
SINGLES 255 g,
voir variétés en magasin.
MICHELINA'S DINER

payez **2.99**

et obtenez le 2^{ème} à **99¢**

Michelina's

Fettuccine Alfredo

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**
Metro et 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



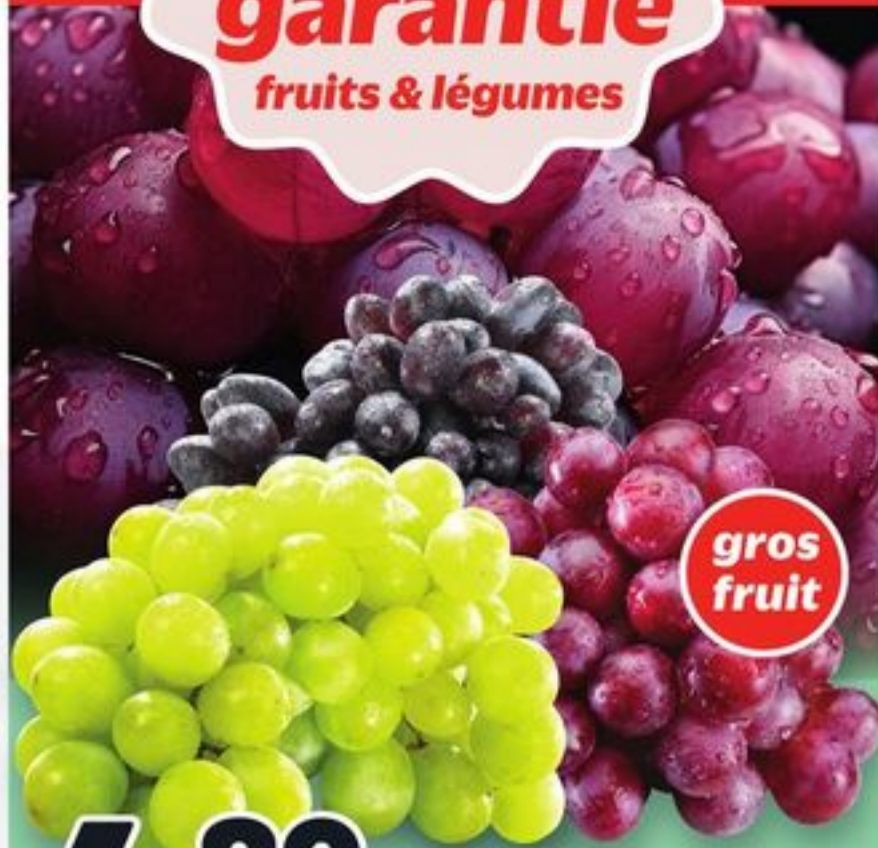
j'ajoute mon coupon dans l'appli
et j'en profite avant le 8 janvier

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 5

5 unités

AVOCATS
SAC 5 un.
AVOCADOS

5.99



gros fruit

99¢
ch. CITRON
GR 95
LEMON

ch. CITRON
GR 95
LEMON

metrOGO! préparés en magasin

6.99
SALADES VARIÉES
300-420 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ASSORTED SALADS

3.99
YOGURT GREC OU LÉGER
325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEK OR LIGHT YOGURT

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
250-500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOYKEI TOFU

GUSTA
PÉPITES DE POULET VÉGÉ
CHICKENLESS NUGGETS
148-161 PRODUITS, 16 PRODUITS 12-16 g
200 g
REPAS VÉGÉ GUSTA
PRÉPARÉ AU QUÉBEC, 200-260 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GUSTA PLANT-BASED MEAL

3.99

GUSTA
GÉNÉRAL TAO VÉGÉ
PLANT-BASED GENERAL TAO
148-161 PRODUITS, 16 PRODUITS 12-16 g
200 g
Jusqu'à
6 variétés

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis +10%

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

B10 199 /pqt



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

gros légume



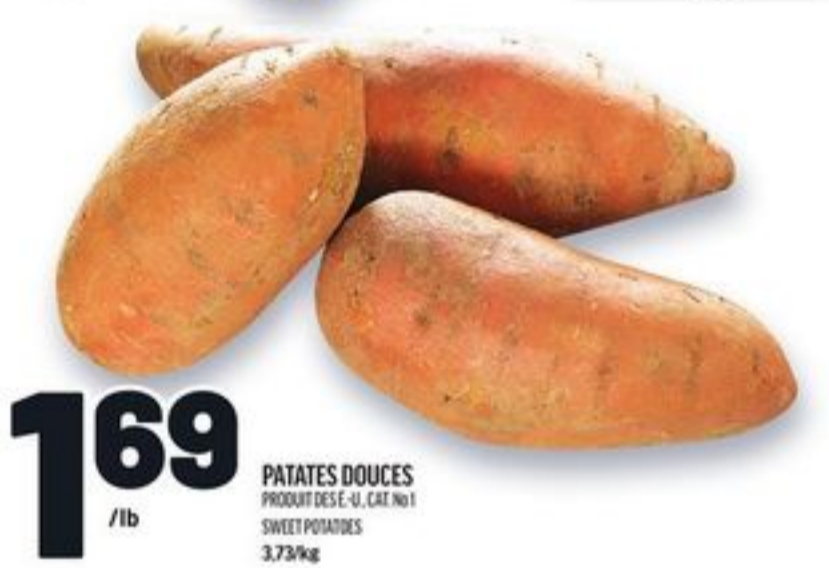
399 /ch.
BROCOLI
PRODUIT DESE-IL ET/OU IMPORTÉ
DU MEXIQUE, GR-14
BROCCOLI

B10 499 /ch.

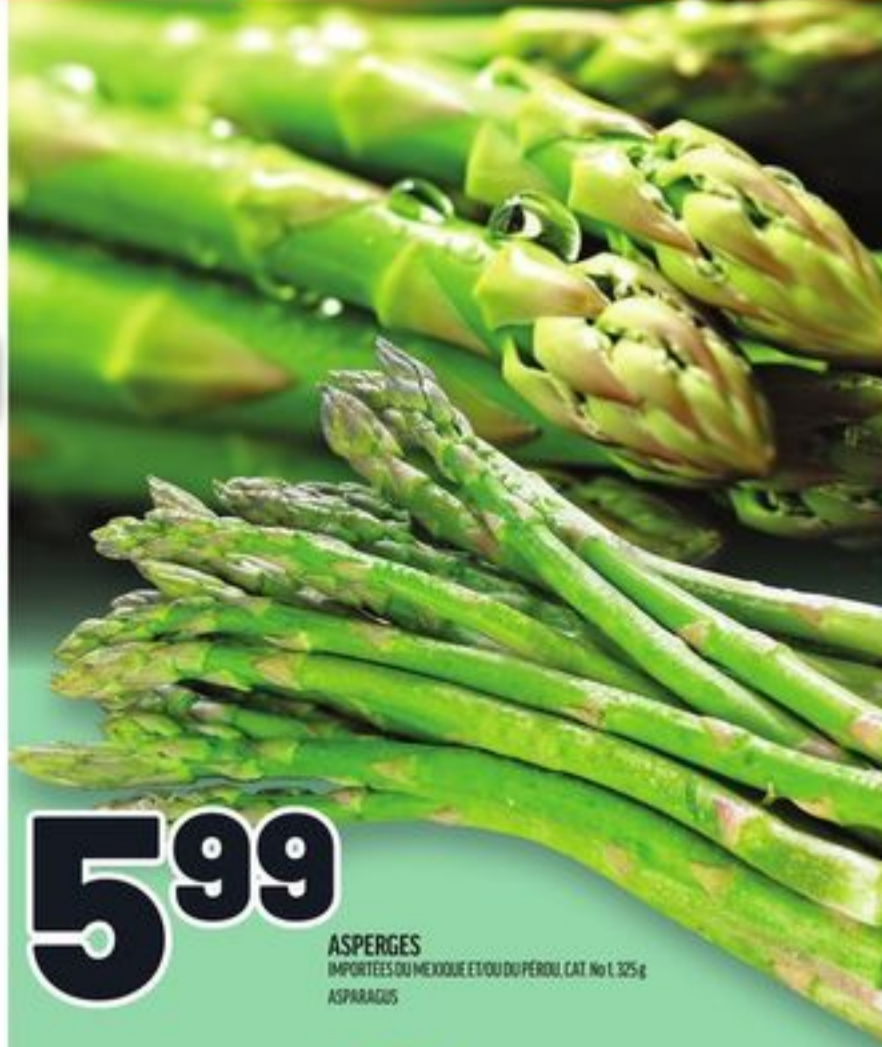
gros légume



169 /lb
PATATES DOUCES
PRODUIT DESE-IL, CAT. No 1
SWEET POTATOES
3.73/kg



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-IL ET/OU
IMPORTES DU MEXIQUE ET/OU DE
L'ESPAGNE ET/OU D'HONOLULU
HAWAII, NEZ ORANGE
OR YELLOW PEPPERS
1.00/kg



369 /ch.
CÉLÉRI
PRODUIT DESE-IL 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
5.93/kg

gros légume



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

B10 149 /lb-3.28/kg

produit d'ici



369
Carottes Nantaises
BIOLOGIQUES ORGANIC
Nantes Carrots
454 g

B10



499
RUSSET
POMMES DE TERRE
10 lb

499
POMMES DE TERRE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, SACS No 10,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POTATOES



399
MÉLANGE
OU LAITIUE
LES FERMES
GOOD LEAF
PRODUIT DU QUÉBEC, 113 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LES FERMES GOOD LEAF
LETTUCE MIX

Jusqu'à 4 variétés



599
POMMES
ARIANE
THE
ARIANE APPLES
30 points

1 kg
C'EST NOUVEAU!
avec micro



JUS HÉRITAGE 77
1.5L, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HERITAGE 77 JUICE

à partir de 377



399
AIL
PRODUIT DU QUÉBEC, 15 g
GARLIC



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
ROND, TRANCHE DE ROND À BRASER
NO BARDED FRENCH STYLE ROAST
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



8.99 /lb

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



4.49 /lb

OS À SOUPE
AVEC MOELLE
SOUP MARROW BONES
9.90/kg



30% de rabais

BIFTECK DE FILET
MIGNON DE BOEUF
BEEF TENDERLOIN STEAK



9.99 /lb

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

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

metrogo!

économisez plus avec

Selection Irresistible



11.99

LASAGNE
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE
SURGÉLÉ, 1.43 kg
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



MOZZARE
BATTERED CHEESE STICKS



FROMAGE + BACON
CHEESE, BACON
LOADED POTATO TORTS



CHICKEN
BITES
BOUCHÉES
DE POULET
AU MIEL ÉPICÉ ET AU BARRON

HORS-D'ŒUVRE
IRRÉSISTIBLE,
MIEUX-ÊTRE,
SELECTION
SURGÉLÉS, 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 DOS
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
VOS 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, VOS 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

FAMILLE
FONTAINE
FAMILY
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
ROUGE ET ÉCHAUMÉS, 170 g
BOEUF QUÉBEC BEEF
TOURNEDOS

10.99

BIFFECK 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
CAR. 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
OLYMEL BONELESS PORK BELLY
13.21/kg

5.99
/lb

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

3.99
/lb



BOLOGNE LAFLEUR
675 g, ENV. 500 g, VOS
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, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LAFLEUR BACON

à partir de
7.49



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

8.49



PÂTES IMPÉRIALES
SELECTION
SINGLES, 570 g, IRRÉSISTIBLE
BOULEAUX DE PHO/PHO STYLE
VIETNAMIEN, 300 g,
VOS 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, VOS
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 applicable sur
une seule commande
effectuée à la fois



CREVETTES
NORDIQUES
CUITES
SCOTTIQUES
COOPIED
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

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

9⁹⁹



SAUMON
ATLANTIQUE
FUMÉ
IRRESISTIBLE
SURGÈLE, 130 g
IRRESISTIBLE ATLANTIC
SMOKED SALMON

10⁹⁹

PÊPITES DE
SAUMON FUMÉ
ARTISANAL
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED
SALMON NUGGETS

**obtenez
15%
sur
votre fumoir**
* 1 applicable sur
une seule commande



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

12⁹⁹

HÛTRES
ROCKEFELLER
IRRESISTIBLE
100 g
IRRESISTIBLE OYSTERS

14⁹⁹



PAVÉS DE
SAUMON
TOURNÉS DE SAUMON,
BÔTE DE SAUMON,
FILETS DE SAUMON
ASSASSONNÉS, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
SALMON PORTIONS,
ECONOMIC PACK
39,86/kg

17⁹⁹
/lb

SALADE DE
SAUMON
FUMÉ
SMOKED SALMON
SALAD
48, 48/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

BIO



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

9⁹⁹

Goût
fin et sucré
rappelant
celui du
homard

**COUP
DE
CŒUR**

Confit dans
une huile
relevée par
le piment



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

11⁹⁹

Confit dans
une huile
relevée par
le piment

11⁹⁹

**fraîcheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%

**C'EST EXCLUSIF!
chez metro**

à partir de 4.79 4 unités

CROISSINS
405 & MANIZES 405-85 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CROISSINS

5 variétés

3.49 2 unités

BEIGNES
2185-130 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DONUTS

à partir de 4.49

BISCUITS À L'AVOINE
8076-101 & TASTY SELECTIONS MINI BISCUITS 1076 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OATMEAL COOKIES

à partir de 5.99

MUFFINS
400 & MINI MUFFINS 318 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MUFFINS

5.49

GAUFRES CLASSIQUES
400 g
CLASSIC WAFFLES

30 points

5.99

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

à partir de 6.49

6.49 prix spécial

5.99 prix membre

TARTE
454 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PIE

pains plats

20 points

3.99

PAIN PLAT NAAN
152-340 & FRIN SANDWICH NAAN CABRE 300 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAAN FLATBREAD

3/5\$

PITA
225 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PITA

3.79

TACOS DE RUE SELECTION
340 g
SELECTION STREET TACOS

20 points

3.99

TORTILLAS
450 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

5.99

CRÔUTES À PIZZA STONEFIRE
MINCES, 400 g
STONEFIRE PIZZA CRUSTS

5.49

TORTILLAS
400-564 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TORTILLAS

Produit d'ici

8.99

POUIDING CHÔMEUR
SHOP D'ÉPICERIE, 500 g
POUIDING CHÔMEUR

**C'EST EXCLUSIF!
chez metro**

3.99

BAGUETTE CALABRESE
325 g, MICHIE CALABRESE 500 g
CALABRESE BAGUETTE

**C'EST NOUVEAU!
chez metro**

3.49

PAIN PUGLIESE
PAIN AUX GRAINS, 454 g
PUGLIESE LOAF

**C'EST NOUVEAU!
chez metro**

herbes et ail

à partir de 3.79

FOCACCIA
402 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FOCACCIA

fraicheur 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

produit d'ici

prix spécial
649

prix membre
599



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,
CHAMPELORRY 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
IRRÉSISTIBLE
18 MOIS, MIN. 400 g
IRRÉSISTIBLE
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
IRRÉSISTIBLE
18 MOIS, MIN. 400 g
IRRÉSISTIBLE
EMMENTAL CHEESE
18,10/lb

999

SMOKED MEAT
MONTREALAIS
IRRÉSISTIBLE
ARTISAN
MIN. 400 g
IRRÉSISTIBLE 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

60 points
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
235-380g, 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 FRIETES, SAUCE ET SALADE
FRIED CHICKEN MEAL

10.49



POUTINE
375-480g,
VOR VARIETES EN MAGASIN
POUTINE

à partir de
5.49



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

10.99



REPAS DE 8 AILES DE POULET
AVEC FRIETES, 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

MUFFINS ANGLAIS POM
BAGELS TRANCHES 6 UN. 200 MARB FANT
TRANCHE 6 UN. 200 MARB FANT
EN MAGASIN
POM ENGLISH MUFFINS
Voir réduction sur reçu de caisse



2\$ de rabais à l'achat de 2

BOISSON AU CAFÉ
STOK
LACTÉ, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
STOK COFFEE DRINK

6.99

PRODUIT LAITIERS
SANS LACTOSE
NATREL
MILK, PASTEUR, LACT. 2L
MILK, SWEETEN, NATREL
LAIT AU CHOCOLAT 2 L
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL LACTOSE FREE
SWISS PRINCE

5.99

BEURRE D'ARACHIDE
JIF
ANARS, 500 g
VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
JIF PEANUT BUTTER

4.99

BEURRE D'AMANDE
MIEUX-ÊTRE NATURALIA
340 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA ALMOND
BUTTER

7.99

MÉLANGE À MUFFINS
QUAKER
A VOINE & BRISURES DE CHOCOLAT
A BISCUITS, 500 g
VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
QUAKER MUFFIN MIX

4.99

CAUFRES EGGO
KELLOGG'S
SURGÈLES, CRÊPES, 500 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S EGGO WAFFLES

5.99

65 points

CAPSULES DE CAFÉ
STARBUCKS
K-CUP 24 UN., CAFÉ MOULU
75% EN GRAINS 507 g
MELTIITA CAFÉ EN GRAINS 507 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
STARBUCKS COFFEE CAPSULES

19.99

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

6.99

BOISSON À L'AVOINE
MIEUX-ÊTRE
AVOINE, 1.75 L, VOS
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART OAT DRINK

3.49

CONFITURE PURE
SMUCKER'S
GÈLEE, 250 ml, HABITANT
CONFITURE, STRAWBERRY, 500 ml
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SMUCKER'S PURE JAM

4.49

PIZZA
LA PIZZA
PIZZA GUSTO ITALIANO
PIZZA GUSTO ITALIANO
PIZZA GUSTO ITALIANO
PIZZA GUSTO ITALIANO

25 points

4.49

BARRES VAL NATURE
120-230 BETTY CRACKER COLLABORATION AUX FRUITS 120-141 g
REESE PUPPYS 120 g & PULLBERRY 150 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE VALLEY BARS

2/6\$ ou 4,19 l'unité

PIZZA GUSTO ITALIANO IRRESISTIBLE
SINGIÈLE, 340-376 g, PIZZA PAN PLAT 340-376 g, ETHREE À LA MAIN 300-380 g,
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE GUSTO ITALIANO PIZZA

4.49

GÂTEAU DEEP N DELICIOUS McCAIN
SURGÈLE, 340-510 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
McCAIN DEEP N DELICIOUS CAKE

5.99

LEGUMES MIEUX-ÊTRE,
BIOLOGIQUE
SURGÈLES, 450 g, IRRESISTIBLE
500 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART, ORGANIC VEGETABLES

25 points

4.49

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

15 points

2.49

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

6.99

RIZ MINUTE RICE
12-14 kg, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINUTE RICE RICE

7.99

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

20 points

3.49

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

15 points

2.99

EAU DE SOURCE
NATURELLE NAYA
1650-1800 ml
NAYA NATURAL SPRING WATER

0,25 \$ opération enfant soleil

3.99

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

1.99

MOUTARDE MAILLE
200 ml, VOS VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MAILLE MUSTARD

4.99

SAUCE INDIENNE
PATAKS
400 ml, SAUCE DE CROISSON
310 g, RIZ ÉPICES 184 g &
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PATAK'S INDIAN SAUCE

4.49

FROMAGE EN TRANCHES PTTIT QUÉBEC, CRACKER BARREL
200-240 g, BLACK DIAMOND 220 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
PTTIT QUÉBEC, CRACKER BARREL, SLICED CHEESE

5.99 prix spécial

5.49 prix membre

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

22.99

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

2.99

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 490 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN GOGO SQUEEZ APPLE SNACK</p>	 <p>3/8\$ BOISSON AUX AMANDES SILK DE SOJA, À L'AVOINE, 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>2/222 SOUPE AUX TOMATES AYLMER 254 mL, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN AYLMER TOMATO SOUP</p>	 <p>3/11\$ CHOCOLAT EXCELLENCE LINDT 50-100 g, CHOCORÉGLÉ 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, TOIT USAGE, 650 mL 1,2 L, 80 g, CLICK GOZ 4 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LYSOL TOILET BOWL CLEANER</p>	 <p>20 points 4\$ CROUSTILLES MISS VICKIES 140-200 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 VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CARBONATED WATER

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

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

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

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

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

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

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

5.99 MIEL SELECTION
375 g
SELECTION HONEY

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

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

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

2.99 OLIVES SELECTION
630 mL, VOR VARIÉTÉS 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 VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PICKLES

3.99 EAU DE SOURCE NATURELLE SELECTION
24x500 mL
SELECTION NATURAL SPRING WATER

8.49 PAPIER HYGIÉNIQUE SELECTION, ECO
12 ROULEAUX BOULLES, 18 ROULEAUX TROPLES
ESSUIE-TOUT DE PAPIER 2-4 ROULEAUX, PAPIERS
MORCHONS 6-88-120, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION, ECO BATHROOM TISSUE

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

2.99 PAPIER PARCHEMIN SELECTION
70 mL, PELLICULE 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 VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION VEGETABLES

2.99 CAPSULES DE CAFÉ SELECTION
K-CUP 200 UN., VOR VARIÉTÉS 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 VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION FROZEN PIZZAS

14.99 JUS SELECTION
EMBALLAGE VARIÉTÉ, 4000 mL
SELECTION JUICE

9.89 OEUFS BLANCS SELECTION
MORCHONS, CALIBRE CARO, 30 UN.
SELECTION WHITE EGGS

10.99 LITIÈRE SELECTION
18 kg, VOR VARIÉTÉS 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 !

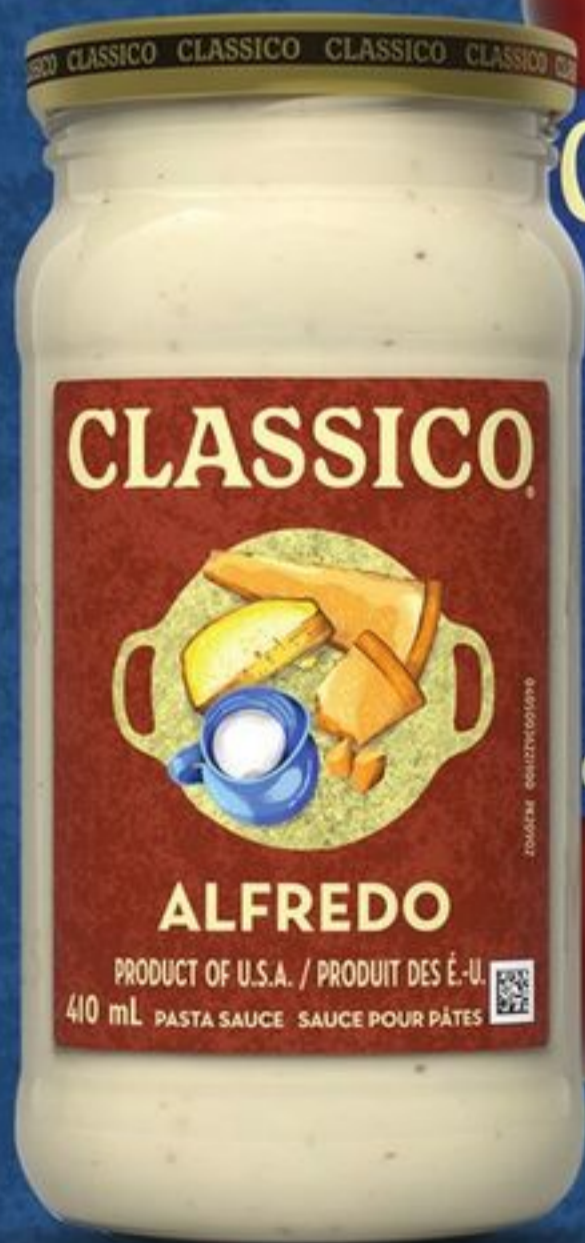


CLASSICO

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.