

m
mon épicier

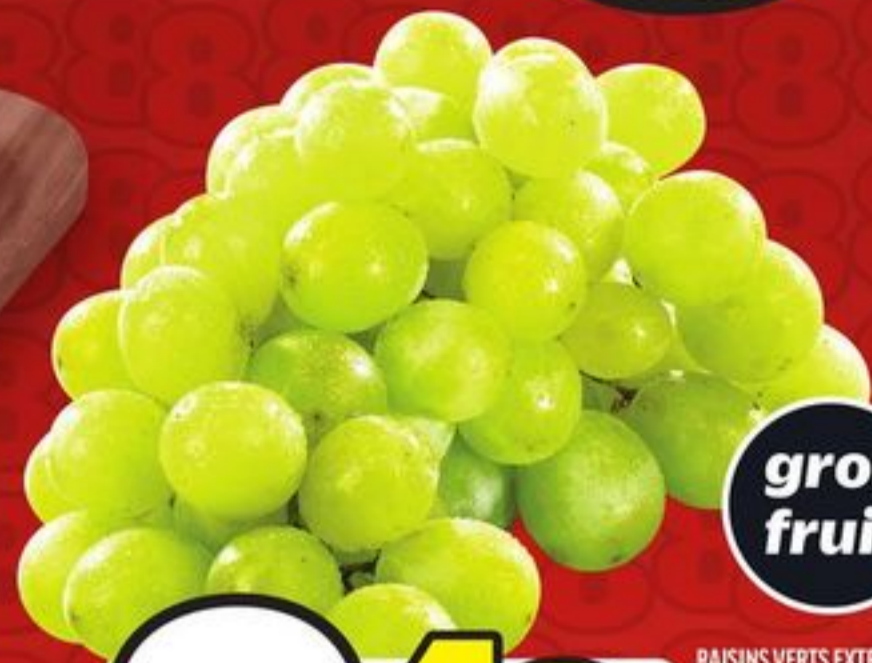
les jours **88**



désossées et parées

4.44 /lb

POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES PARÉES (ECONOMIC PACK)
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS (ECONOMIC PACK)
9.79/kg



gros fruit

2.48 /lb

RAISINS VERTS EXTRA GROS SANS PÉPINS
IMPORTÉS DE L'AFRIQUE DU SUD
ECONOMIC PACK
SEEDLESS EXTRA LARGE GREEN GRAPES
5.47/kg



payez **8.99**

et obtenez le **2^{ème} à 88¢**

PÂTES IMPÉRIALES WONG WING
SÉRIÉES 500 g. MÔLEAUX DE PRINTEMPS 500-500 g. MÈS CHINOIS 400 g. RIZ FRIÉ 500 g. TRAPLINGS 400 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
WONG WING FROZEN EGG ROLLS



1.88 /lb

DEMI-LONGE DE PORC FRAIS DÉOSSÉE
BOUT DES CÔTES, ENTIERE SOUS VOIE
FRESH BONELESS HALF PORK LOIN ROAST, BONE END
4.34/kg



5.88

SIROP D'ÉRABLE IRRÉSISTIBLE
540 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE MAPLE SYRUP



WOW!
6.88

AILES DE POULET IRU
SÉRIÉES: POULET KARAAGE, 550 g. POIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRU FROZEN CHICKEN WINGS

nos imbattables cette semaine



5.46

YOGOURT GRÉC OÏKOS DANONÉ
800-750 g. ACTIVIA YOGOURT 10/95-100 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DANONÉ GREEK CREEK YOGURT



5.47

CÉRÉALES GENERAL MILLS, KELLOGG'S
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS, KELLOGG'S CEREAL

des **économies** dans l'tapis

3 lb

produit d'ici

99¢

POMMES DE TERRE GRELOTS ROUGES, RUSSET OU À CHAIR JAUNE
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, SAC 3 lb
CREAMER POTATOES

2/3 88

BISCUITS DARE
250 100 g, NORMANDIE, MAXI FRUITS, MIEUX, 200 g,
PÂTES D'OURS 100 140 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE COOKIES

gros fruit

99¢ ch.

ORANGE NAVEL SANS PÉPINS
GR 36
SEEDLESS NAVEL ORANGE

99¢ /lb

COURGES BUTTERCUP, MUSQUÉE, POIVRÉE OU SPAGHETTI
IMPORTÉES DU MEXIQUE
BUTTERCUP, BUTTERNUT, ACORN OR SPAGHETTI
SQUASHES
2.3kg/kg

9.99

VIANDE FUMÉE IRRESISTIBLE ARTISAN
400 g
IRRESISTIBLE ARTISAN SMOKED MEAT

2.99

POMMES DE TERRE FRITES CAVENDISH
SURGÉLÉES, 800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAVENDISH FRENCH FRIES POTATOES

13.99

CUISSES DE CANARD CONFITES CANABEC
525 g
CANABEC CONFIT DUCK LEGS

35% de rabais sur charcuterie Irresistible Artisan du comptoir service

Jusqu'à 12 variétés

CHARCUTERIE IRRESISTIBLE ARTISAN
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ARTISAN DELI COLD CUTS

2/7\$ ou 3,99 l'unité

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

Cette semaine seulement

qualité tartare

mon spécial appli moi

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

9.99 prix sans coupon numérique

PAVÉS DE THON IRRESISTIBLE
SURGÉLÉS, CRUS, 340 g
IRRESISTIBLE TUNA STEAKS

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro m du jeudi au mercredi
Coupon exclusif aux membres moi

2.47 prix spécial

1.77 prix membre

BARRES NÜGABAR LECLERC
175 g, CHOC MOX 175 152 g, MUFFIN MAX 225 g, GO PURE 140 175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC NÜGABAR BARS

des **économies** dans l'tapis



bœuf
première qualité
metro
depuis 1957

14.99
/lb

BAVETTE DE BŒUF
BAVETTE DE VEAU DE GRAM, NATURE
BEEF OR GRAIN-FED VEAL FLAP MEAT
33.05/kg



9.99
/lb

FILETS DE MORUE DU PACIFIQUE
SANS ARÊTES, FORMÉ ÉCONOMIQUE
PACIFIC COD FILETS, ECONOMIC PACK
22.02/kg

CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE
IRRÉSISTIBLE
SURGÉLÉES, CUITES
OU NON CUITES,
PILÉES, DÉVÉLÉES,
SANS OÙËLE,
71.90 un./lb, 340 g
IRRÉSISTIBLE PACIFIC
WHITE SHRIMP

7.99

obtenez **25%** sur la 2^{ème} moins chère



FILETS DE POISSON PANÉS
HIGH LINER
SURGÉLÉES, 425-540 g
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
HIGH LINER BREADED
FISH FILETS

9.99

2/3.88



FRUITS EN COUPE
SELECTION, MIEUX-ÊTRE
4707 ml, 6113 g
MIEUX ÊTRE SANS SUCRE AJOUTÉ
439 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION, LIFE SMART FRUIT CUP



PAIN TRANCHÉ VILLAGGIO
550-675 g PAINS À METTRE DÈS QU'À VAMBOURGER, 6-8 un., BON MATIN
PAIN TRANCHÉ 520-600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VILLAGGIO SLICED BREAD
Voir réduction sur recu de caisse



3\$ de rabais à l'achat de 2 produits



PETITS GÂTEAUX VACHON
6-12 un., VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
VACHON SNACK CAKES
Voir réduction sur recu de caisse

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits



FROMAGE RAPE SELECTION
320 g, IRRÉSISTIBLE
PACHESAN RAPE
226 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION
SHREDDED CHEESE

30 points **5.49**



PÂTES ALIMENTAIRES PRIMO
500-900 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRIMO PASTA

2/5\$



GRUAU QUAKER
900 g 1 kg, INSTANTANÉ 100-344 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUAKER OATMEAL

2.49



1.65

PLAT D'ACCOMPAGNEMENT KNÖRR SIDEKICKS
120-167 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KNÖRR SIDEKICKS SIDE DISH



15 points **2.99**

MÉLANGE À SOUPE KNÖRR, LIPTON
1.8 L, CAMPBELL'S CHUNKY SOUPE
PRÊTE-À-SERVICE 350 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KNÖRR, LIPTON SOUP MIX,
CAMPBELL'S CHUNKY
READY TO SERVE SOUP



l'événement

1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$

1\$

OIGNONS JAUNES
PRODUIT DU QUÉBEC, SAC 2 lb
YELLOW ONIONS



2\$

BOISSON DE SOYA
BIOLOGIQUE
NATUR-A
DE RIZ, D'AVOINE OU D'AMANDES.
SANS VAINES
EN MAGASIN
NATUR-A ORGANIC SOY DRINK

3\$

DEMI-BAGUETTE
FRANÇAISE
PREMIÈRE MOISSON
301g
PREMIÈRE MOISSON
FRENCH HALF-BAGUETTE



3\$

4\$

PÂTES FARCIES
IRRÉSISTIBLE
340/350g, VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE
STUFFED PASTA



4\$

5\$



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

découvrez-en une:

obtenez le
2^{ème} à **88¢**

payez **899**
et obtenez le **2^{ème}** à **88¢**



PÂTÉS IMPÉRIAUX WONG WING
SARCELLES, SAU & ROULEAUX DE PRINTemps 300-400 g, METS CHINOIS 400 g, MET FRY 500 g & GOMPONGS 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
WONG WING FROZEN EGG ROLLS

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 Irresistible Selection	ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE! 30% de rabais applicable à la caisse	TOO GOOD TO GO * Magasins participants

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

metro.ca
MON ÉPICERIE EN LIGNE

COUPES DE BOEUF SUR MESURE, LIVRÉES LE JOUR MÊME

exclusif en ligne
3X
les points sur les coupes de boeuf*

Magasinez maintenant

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

fraîcheur garantie
fruits & légumes

ou argent remis +10%

20 points

3.99

810 au même prix

MÛRES
RASPBERRIES OR
FRASBLES
BLEUETS
MORISSES DU PEROU
FRUITS DU CHILI
CASSIS
BLACKBERRIES
OR BLUEBERRIES

2/5\$

810 au même prix

gros fruits

GROSSES MANGUES ROUGES GR 10
LARGE RED MANGOES

3.99 /lb

gros fruits

RAISINS ROUGES EXTRA GROS SANS PÉPINS
SEEDLESS EXTRA LARGE RED GRAPES
8.00kg

5.99

Frais Floride

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

sac de 3 lb ou de 4 lb

à partir de 4.99

produit d'ici

POMMES MCINTOSH, EMPIRE, SPARTAN OU CORTLAND
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTAISIE, GR 80-113
APPLES

5.99 /lb

jumbo

CERISES JUMBO
IMPORTÉES DU CHILI
JUMBO CHERRIES
13.21kg

99¢ ch.

gros fruits

GROS KIWI GR 27
LARGE KIWI

metrogo! préparés en magasin

Jusqu'à 15 variétés

12.99

Jusqu'à 5 variétés

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES
AVEC OU SANS TREMPETTE, 800 g (2 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN)
FRUIT OR VEGETABLE PLATTER

à partir de 3.99

LÉGUMES COUPÉS
400-500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CUT VEGETABLES

2.99 SALADE DE FRUITS
300-375 g, SALADE MELON ET BARES 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRUIT SALAD

7.99 TREMPETTE À TACOS
400 g
TACO DIP

ajoutez plus de croquant avec *Irresistible*

MANHATTAN
600g

WILD DES BOIS
550g

Tropical
700g

SUPER
700g

SIZZLER'S ÉPICÉ
700g

BLANCHED PEANUT / ARACHIDES BLANCHES
600g

PEANUTS / ARACHIDES
600g

INCHED PEANUTS / CHICHES BLANCHES
600g

PISTACHES RÔTIES IRRESISTIBLE
175-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE ROASTED PISTACHES

5.99

7.99

4.99

MÉLANGE DE NOIX IRRESISTIBLE
550-700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE MIXED NUTS

ARACHIDES IRRESISTIBLE
PRODUIT DES E.-U., 600 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE PEANUTS

**fraîcheur
garantie**
fruits & légumes

ou argent remis +10%

RAISINS
COTTON CANDY VERTS
SANS PÉPINS

454g
SEEDLESS GREEN COTTON CANDY GRAPES

6.99



très
sucré

mûries sur
l'arbre

CLÉMENTINES
AVEC TIGE ET
FEUILLES

CLÉMENTINES WITH STEM
AND LEAVES

8,80/kg

3.99
/lb



BIO 4.69
/lb-10.34/kg

TOMATES ROUGES
EN GRAPPE

PRODUIT DU QUÉBEC (CANADA No 1)

STEMMED RED TOMATOES

8.13/kg

produit
d'ici

20
points

LAITUE ICEBERG
PRODUIT DES É.U.
ET/OU IMPORTÉ DU
MEXIQUE, CAT No 1 GR24

ICEBERG LETTUCE

3.69
ch.



BIO 3.99
ch.

gros
légume

AVOCATS
SAC 5 un.

AVOCADOS

5.99



**BIO au même
prix**
sac de 3

5
unités

MÉLANGE
DE SALADE
ATTITUDE

JEUNES ÉPINARDS,
ROQUETTE, PRODUCT
DE SE. U. 142g

VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN

ATTITUDE
SALAD MIX

3.99
25 points



BIO 4.99



BIO

2.99

CHAMPIGNONS BLANCS TRANCHEÉS OU CAFÉ
MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE

PRODUIT DU QUÉBEC, POT
LIFE SMART ORGANIC SLICED WHITE OF CREMINO MUSHROOMS

savourez les produits d'ici

CONCOMBRES
ANGLAIS
SANS PÉPINS

PRODUIT DU QUÉBEC

SEEDLESS ENGLISH
CUCUMBERS

2/5\$



moyen

BIO 2/6\$



produit
d'ici

1.99

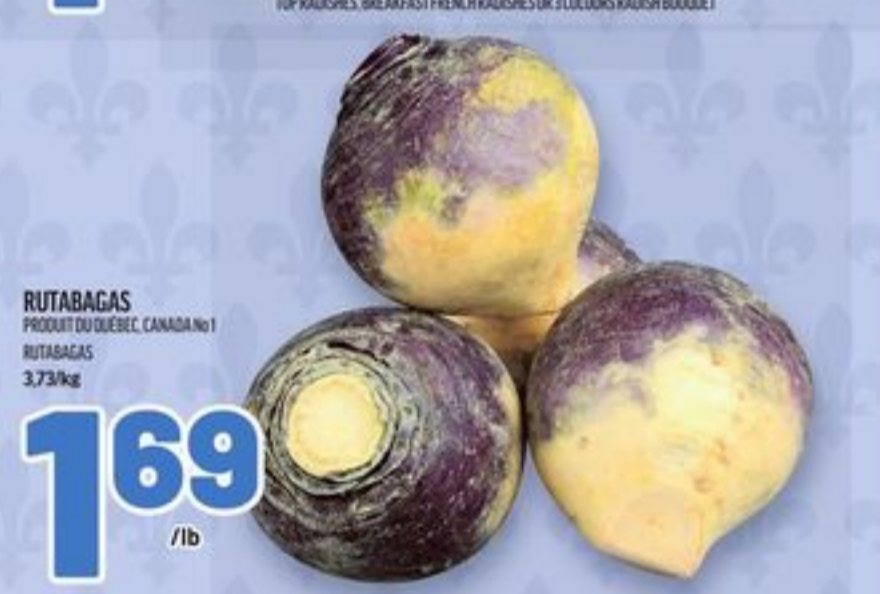
RADIS EN FEUILLES, RADIS DEJEUNER FRANÇAIS OU
BOUQUET RADIS 3 COULEURS

PRODUIT DU QUÉBEC, POT
TOP RADISHES, BREAKFAST FRENCH RADISHES OR 3 COLOURS RADISH BOUQUET



5.99

MAYONNAISE MAISON ORPHÉE
440 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAISON ORPHÉE MAYONNAISE



RUTABAGAS
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1

RUTABAGAS

3.73/kg

1.69
/lb



3.69

POIREAUX
EN RONDELLES

PRODUIT DU QUÉBEC, 250g

SUICED LEEKS



4.99

TOMATES COCKTAIL SAVOURA
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1, 654g
SAVOURA COCKTAIL TOMATOES



3.49

TOFU BIO SOYKEI
PRODUIT DU QUÉBEC, 350-500g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOYKEI ORGANIC TOFU



4.99

JUS OU COCKTAIL DE
POMME TRADITION

PRODUIT DU QUÉBEC, 2.25L
TRADITION APPLE JUICE OR COCKTAIL

gros
format

**fraîcheur
garantie
viande**

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



**BAVETTE DE BOEUF
ASSAISONNÉE**
BAVETTE DE VEAU DE GRAS ASSAISONNÉE
SEASONED BEEF FLAP MEAT
37.46/kg

16⁹⁹ /lb



**BOEUF HACHÉ
EXTRA-MAIGRE**
FORMAT ÉCONOMIQUE
EXTRA LEAN GROUND BEEF,
ECONOMIC PACK
17.61/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
7⁹⁹ /lb



**BIFTECK DE CONTRE-FILET
PLATINUM AAA PLUS**
PLATINUM AAA PLUS STRIP LOIN STEAK

**10%
de rabais**



VIANDE À FONDUÉ
DE BOEUF, DE PORC OU DE POULET
MEAT FOR FONDUE
À partir de 12.61/kg

à partir de
7⁹⁹ /lb



OSSO BUCO DE BOEUF
BEEF OSSO BUCO
19.02/kg

8⁹⁹ /lb



BIFTECKS FRANÇAIS
NATURE OU AU POIVRE, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRENCH STYLE STEAKS, ECONOMIC PACK
22.02/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
9⁹⁹ /lb



ROSETTES DE BOEUF
NATURE OU ASSAISONNÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE
BEEF PINWHEELS, ECONOMIC PACK
22.02/kg

metrogo!
—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
9⁹⁹ /lb

exclusivités d'ici
metrogo!

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit d'ici

Nagano



**MEDAILLONS DE PORC
ENROBÉS DE BACON**
AVEC ÉPICES S.B.0 MONTREAL, 340 g
BACON-WRAPPED PORK MEDALLIONS
à partir de 7⁹⁹



FILET DE PORC NAGANO
ENV. 450-500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NAGANO PORK TENDERLOIN
22.02/kg

9⁹⁹ /lb



**MEDAILLONS
DE SURLONGE DE
BOEUF COUPE
BASEBALL**
ASSAISONNÉS FACON
CAROLINE DU SUD, 340 g
BASEBALL CUT
BEEF MEDALLIONS

**BOULETTES
DE BOEUF**
AVEC BACON FUMÉ ET
FROMAGE HALLLOUM POUR
SMASH BURGERS, 500 g
BEEF MEATBALLS



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

**CÔTES DE DOS
DE PORC CUITES
LA CAGE**
ENV. 750 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LA CAGE COOKED
PORK BACK RIBS

5⁹⁹ /lb

16⁹⁹

**recette de demi-rôti de haut de surlonge à
la moutarde, au miel et aux épices BBQ**



9⁹⁹ /lb

**RÔTI DE HAUT
DE SURLONGE DÉOSSÉ**
BON PAIN, BIFFES DE HAUT DE SURLONGE
BONELESS TOP SIRLOIN ROAST
22.02/kg



par
**Martin
Juneau**
cliquez ici

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%



CÔTELETTES DE LONGE DE PORC DÉOSSÉES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS PORK LOIN CHOPS, ECONOMIC PACK
8.80/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
3.99 /lb



SAUCISSES FRAÎCHES
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH SAUSAGES, ECONOMIC PACK
13.21/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5.99 /lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6.99 /lb



RÔTI DE PALETTE DE PORC DÉOSSÉ
BONELESS PORK BLADE SHOULDER ROAST
9.90/kg

produit d'ici

4.49 /lb



PILONS DE POULET FRAIS
HAUTS DE CUISSES DE POULET FRAIS AVEC OS, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS, ECONOMIC PACK
7.69/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
3.49 /lb



GIGOT D'AGNEAU RACCOURCI SURGÉLÉ
DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
FROZEN SHORT CUT LAMB LEG
22.02/kg

9.99 /lb



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

9.99 /lb

metrogo!

VOTRE FUMOIR

Viandes fumées pour des arômes et une texture à la perfection



QUART DE JAMBON FUMÉ ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED HAM QUARTER
17.61/kg

7.99 /lb



C'EST NOUVEAU!
chez metro

produit d'ici

VIANDE FUMÉE STYLE MONTRÉAL
MONTRÉAL STYLE SMOKED MEAT
19.02/kg

8.99 /lb



JAMBON EFFILOCHÉ FUMÉ ARTISANAL
ARTISANAL SMOKED PULLED HAM
22.02/kg

9.99 /lb



RÔTI DE LONGE DE PORC FUMÉ ARTISANAL
TRANCHE DE LONGE DE PORC FUMÉ ARTISANAL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARTISANAL SMOKED PORK LOIN ROAST
À partir de 15.41/kg

à partir de 6.99 /lb



SAUCE POUR PÂTES O'SOLE MIO
OLIVIER, 300 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
O'SOLE MIO PASTA SAUCE

4.99



SAUCISSES PORC-BOEUF LAFLEUR
375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR PORK-BEEF SAUSAGES

5.49



BACON MAPLE LEAF
375 g, PRÉCUT 65-65 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF BACON

7.49



SAUCISSES ROMA
300-450 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ROMA SAUSAGES

6.99



PÂTE ST-HUBERT
SINGÉLÉ, FOURNÉ, CRUSTIN, QUICHE, 675-825 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT FROZEN PIE

12.99

prix membre 11.99



BOLOGNE LESTERS
600-675 g, SAUCISSES FUMÉES DE BŒUF 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LESTERS BOLOGNA

5.99



SAUCISSES ENROBÉES DE PÂTE POGO
SINGÉLÉES, 600-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POGO FROZEN BREADED WIENERS

11.99



MÉDAILLONS DE POULET FLAMINGO
SINGÉLÉS, 600-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLAMINGO FROZEN CHICKEN MEDALLIONS

13.99

**fraîcheur
garantie
poisson**

ou argent remis +10%

**GAZANTIE
FRAÎCHEUR
TRAÇABLE
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE**

**AKI
SUSHI**

18
morceaux

6
crabe fumé

6
crevettes tempura

6
croque-végé

19⁹⁹

SUSHIS AKI SUSHI
38 MORCEAUX
840 SUSHI SUSHIS

OFFRE VALABLE DU 1 AU 31 JANVIER 2025
MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

15⁹⁹ /lb

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH ATLANTIC SALMON FILETS, ECONOMIC PACK
35,25kg

**100%
CANADIEN**

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

7⁹⁹ /lb

SALADE DE GOBERGE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE
POLLOCK SALAD, ECONOMIC PACK
17,61kg

recette de médaillons de **Martin Juneau**
cliquez ici

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

14⁹⁹ /lb

MÉDAILLON DE PÉTONCLE
SURGÈLE, 10-20 UN./LB
SCALLOP MEDALLION

17⁹⁹ ch.

emballage de 2

MINI PIZZAS AUX FRUITS DE MER OU AU SAUMON FUMÉ
SMOKED SALMON OR SEAFOOD MINI PIZZAS

5⁴⁹

BROCHETTES DE CREVETTES IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, 400 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE SHRIMP SKEWERS

12⁹⁹

Irresistible

obtenez **40%** sur la 2^{ème} moins chère

CALMARS CROUSTILLANTS IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, SEL ET POIVRE, 340 g
IRRÉSISTIBLE CRISPY CALAMARI

9⁹⁹

CREVETTES ET PÉTONCLES IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, NON CUITES, 340 g
IRRÉSISTIBLE SHRIMP & SCALLOPS

10⁹⁹

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

4⁴⁹ prix membre

FLOCONS DE GOBERGE À SAUVEUR DE CRABE
SÉLECTION
BÂTONNETS, 227 g
SELECTION CRAB FLAVOURED POLLOCK FLAKES

3⁹⁹

10⁹⁹ prix membre

COULIBIAC DE SAUMONS BLEU MER
SURGÈLE, 500 g
BLEU MER SALMON COULIBIAC

9⁹⁹

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

12 unités

FRICADELLES DE POISSON PANÉES
SURGÈLES, 600 g
FORMAT ÉCONOMIQUE
BREADED FISH CAKES, ECONOMIC PACK

9⁹⁹

700 g

CREVETTES POPCORN IRRÉSISTIBLE
SURGÈLES, 700 g
IRRÉSISTIBLE POPCORN SHRIMP

14⁹⁹

300 g

SAUMON COHO FUMÉ IRRÉSISTIBLE
SURGÈLE, FUMÉE, 300 g
IRRÉSISTIBLE SMOKED COHO SALMON

19⁹⁹

400 g

SAUMON À POKE IRRÉSISTIBLE
SURGÈLE, THON ALBACORE, 400 g
IRRÉSISTIBLE FROZEN SALMON POKE

22⁹⁹

exclusivités d'ici **produit d'ici**

FILET DE SÉBASTE LA GASPÉSIENNE
SURGÈLE, 454 g
LA GASPÉSIENNE RESERVE FILLET

9⁹⁹

SAUMON FUMÉ FUMOIR DES CANTONS DE L'EST
140 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FUMOIR DES CANTONS DE L'EST SMOKED SALMON

8⁹⁹

TARTARE SHAKER
SURGÈLE, SAUMON OU THON
50 g, TARTARE DE THON ROUGE
RAU, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SHAKER TARTARE

12⁹⁹

THON OU SAUMON EN CUBES AKI
SOIRÉE SUSHI
SURGÈLE, 150 g
AKI SUSHI NIGHT FROZEN TUNA OR SALMON CUBES

10⁹⁹

Life Smart Mieux-être

FILETS FILETS **Basa Pangasius**
LEIGH SALMON
FROZEN & FLOURED

FILETS FILETS **Haddock Aiglefin**
WILD CAUGHT SAUVAGE

FILETS FILETS **Sole**
WILD CAUGHT SAUVAGE

à partir de

5⁹⁹

Voix variétés en magasin

FILETS DE POISSON MIEUX-ÊTRE NATURALIA
SURGÈLES, 400 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART NATURALIA FISH FILLETS

- produit de source responsable
- sans agents de conservation ajoutés
- non cuit, sans peau et sans arêtes

**fraîcheur
garantie
boulangerie**

ou argent remis +10%

**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**



**aux
fruits**

4.99
4 unités

MUFFINS ISABELLE HUOT
402 98 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
ISABELLE HUOT MUFFINS

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

• **graines de
citrouille**
• **canneberges**
• **raisins secs**

4.99
2 unités

BISCUITS
2100 95 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
COOKIES

**prix
spécial
3.49**

**prix
membre
2.99**



BAGELS
452 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
BAGELS



BEIGNES
504 552 & MINI BEIGNES 400 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
DONUTS

à partir de

5.49



GÂTEAU TRANCHE
420 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
SWEET LOAF CAKE



CARRÉS
400 450 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
SQUARES

à partir de

7.49



ROULÉS SUISSES
400 & VOIR VARIETES
EN MAGASIN
SWISS ROLLS

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

10 un.

CROISSANTS
100% BEURRE
10 57 g
100% BUTTER CROISSANTS



tous les jours
5.99

12 un.

BISCUITS
BISCUITS DE
CHOCOLAT-BONBONS, SÉCIE &
COOKIES



5.99

400 - 900 •



TORTILLAS SELECTION
ORIGINALES, 500 g, IRRESISTIBLE NAAN 400 g
SELECTION TORTILLAS



6.99

12 un.

BEIGNES
1070 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
DONUTS



5.99

680 •



BROWNIES
AU CHOCOLAT
600 g
CHOCOLATE BROWNIES

8.99

12 un.



BRIOCHES À
LA CANNELLE
CINNAROLL
840 g
CINNAROLL
CINNAMON BUNS

12.99



st Donat
BOULANGERIE BAKERY



**55
points**

**à partir de
8.49**

TARTE BOULANGERIE
ST-DONAT
590 420 & VOIR VARIETES
EN MAGASIN
ST-DONAT BAKERY PIE



**à partir de
4.99**

FEUILLES DE PALMIER
477 & CHAUSSONS 480-90 &
VOIR VARIETES EN MAGASIN
PALM LEAVES



**à partir de
4.99**

PAINS À SOUS-MARIN
470 & PETITS PAINS KAISER
670 & VOIR VARIETES EN MAGASIN
SUBMARINE ROLLS



**à partir de
2.99**

PAIN BELGE
EUILLEN 400-510 & PARISSEN 400 g
BAGUETTE FRANÇAISE 280 g
VOIR VARIETES EN MAGASIN
BELGIAN BREAD

fraîcheur garantie
charcuterie,
fromages et
mets préparés

ou argent remis +10%



produit d'ici

1.99
le 100 g

PEPPERONI 88 ROMA
MINI
ROMA PEPPERONI 88
9,03/lb



HUMMUS
IRRÉSISTIBLE
TROMPETTE, 200-227 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE HUMMUS

20 points **3.49**



PÂTE DE FOIE OU DE
CAMPAGNE PLAISIRS
GASTRONOMIQUES
TERREME, MOUSSE, 125-152 g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES LIÈVER
OR COUNTRYSTYLE PÂTE

à partir de **4.49**



produit d'ici

à partir de **5.49**

CRETONS GASPÉSIEN
200-300 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
GASPÉSIEN CRETONS



DINER THAI EXPRESS
200-300 g, SOUPE 400-600 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
THAI EXPRESS DINNER

à partir de **7.49**



SALADE DE POULET OU
DE JAMBON PLAISIRS
GASTRONOMIQUES
TARTINADE, 350-380 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
PLAISIRS GASTRONOMIQUES
CHICKEN OR HAM SALAD

8.99



CAPICOLLO
MASTRO
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MASTRO CAPICOLLO
11,29/lb

2.49
le 100 g



JAMBON FUMÉ
OLYMEI
DISTINCTION
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMEI DISTINCTION SHAVED HAM
14,92/lb

3.29
le 100 g

20 points



7.99
prix spécial

6.99
prix membre

ÉMINCÉ DE JAMBON NATURAL SELECTIONS MAPLE LEAF
POURNE DE POULET OU DE DINDE 125-175 g, PEPPERONI 250 g, SCHNIDERS ÉMINCÉ
150-175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SHAVED HAM

fromagerie



produit d'ici

BRIE DOUBLE
CRÈME
IRRÉSISTIBLE
ARTISAN
200 g, TRIPLE CRÈME 175 g
IRRÉSISTIBLE ARTISAN
BRIE DOUBLE
CRÈME CHEESE

7.99



GOUDA MONSIEUR
GUSTAV
SANS LACTOSE, 170 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MONSIEUR GUSTAV GOUDA CHEESE

6.99



RACLETTE MONSIEUR
GUSTAV
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MONSIEUR GUSTAV RACLETTE

8.99



produit d'ici

25 points

4.49
le 100 g



FONDUE AUX
3 FROMAGES
ISLE-AUX-GRUES
350 g
ISLE-AUX-GRUES 3 CHEESE
FONDUE

18.49



TÊTE À PAPINEAU
MONTEBELLO
125 g
MONTEBELLO TÊTE À PAPINEAU
CHEESE

8.49

L'ART DU VRAI

produit d'ici



30%
de rabais

2.99
le 100 g

JAMBON BLANC
PREMIÈRE MOISSON
PREMIÈRE MOISSON WHITE HAM
13,56/lb



POITRINE DE DINDE
PREMIÈRE MOISSON
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON
TURKEY BREAST
19,46/lb

4.29
le 100 g



SOUPE, POTAGE
OU CRÈME
PREMIÈRE
MOISSON
SAUCE POUR PÂTES,
700 mL
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PREMIÈRE
MOISSON SOUP

à partir de **7.99**

**fraîcheur
garantie
metrogo!**

ou argent remis +10%

crème de carottes

sauce boulettes de viande

sauce à la viande

sauce rosée

soupe wonton

soupe poulet et nouilles

55 points

à partir de 4.99

à partir de 7.29

SOUPE POULET ET NOUILLES, WONTON, CRÈME DE CAROTTES, 400 ml SOUP

SAUCE POUR PÂTES 400 000 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PASTA SAUCE

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

Sandwich gourmand au poulet et poivron rouge

Sandwich gourmand aux œufs

Focaccia au salami, bocconcini et pesto

Focaccia à la viande fumée Montréal

C'EST NOUVEAU! chez metro

à partir de 5.99

boîtes à lunch

2\$ de rabais à l'achat de 2 boîtes à lunch

à partir de 6.99

BOÎTE À LUNCH PAINS, FARCI, SANDWICHES, WRAPS, KAGERS, 305-400g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN LUNCH BOX

SALADE-REPAS
KALE, QUINOA ET POULET, 385g, FARFALLE CESAR AU POULET 390g, MEALS SALAD

BOL REPAS
SALMON SESAME 400g, MEAL BOWL

COLLATION
30-270g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SNACK

à partir de 10.99

à partir de 3.99

moi
j'accumule une tonne
de points

plus de
1300
points bonus
en circulaire

50
points

env. 1,2 kg



PÂTE CHINOIS
FORMAT ÉCONOMIQUE
SHEPHERD'S PIE, ECONOMIC PACK

50
points

PAIN BRIOCHE TRANCHE
IRRÉSISTIBLE
500 g, PAINS À HOT DOG OU
À HAMBURGER BRIOCHE, 4-12 cm.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE
SLICED Brioche BREAD



50
points



EAU MINÉRALE GAZEUSE SAN PELLEGRINO
PERrier, MAISON PERrier EAU DE SOURCE GAZEUSE, 6x1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SAN PELLEGRINO CARBONATED MINERAL WATER

50
points

CRÈME SELECTION
35% M.G. 10% S.M.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CREAM



50
points



COLLATION
AUX FRUITS
BETTY CROCKER
ASSORTIMENT, 50 g
MOTT'S FRUIT SNACKS 50 g
BETTY CROCKER FRUIT SNACK

50
points

FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA
227 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PHILADELPHIA CREAM CHEESE



50
points



PAD THAI
DE NOUILLES
AUX CREVETTES
IRRÉSISTIBLE
SOURCELE, 340 g, SANS PANANG
AUX CREVETTES 320 g
IRRÉSISTIBLE FROZEN
NOODLE SHRIMP
PAD THAI

50
points

SALADE ST-HUBERT
454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT SALAD



25
points



MELON CANARI,
MIEL OU SANTA CLAUS
5 à 6 kg
CANARY MELON OR SANTA CLAUS MELON

25
points

SAUCE ST-HUBERT
300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ST-HUBERT SAUCE



25
points



TOMATES PRIMO
750 ml, SAUCE TOMATE 500 ml
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRIMO TOMATOES

25
points

PIZZA CRÔTE MINCE
GUSTO ITALIANO
IRRÉSISTIBLE
SOURCELE, 340 300 g, IRRÉSISTIBLE
ÉTRÉE À LA MAIN 340 300 g
PAIN PLAT 340-370 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE GUSTO ITALIANO
THIN CRUST PIZZA



25
points



CORNICHONS À
L'ANETH MOISHES
CORICORITE, 1 L
MOISHES DILL PICKLES

25
points

LANIÈRES
DE POITRINE
DE POULET
IRRÉSISTIBLE
200 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLE
CHICKEN BREAST STRIPS



organisez vos journées

SMOOTHIE
EVIVE
SURGÈLES, 400 g, 4 VARIÉTÉS EN MAGASIN
EVIVE SMOOTHIE

7.99

evive
SMOOTHIE CUBES
VIVA
3-6 personnes | 400 g

MUFFINS ANGLAIS POM
6 un. VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM ENGLISH MUFFINS

2/7.5

MIEL LE MIEL D'EMILIE
375 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
LE MIEL D'EMILIE HONEY

6.49

DANONE
YOGOURT À BOIRE
DANINO DANONE
473 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
DANONE DANINO DRINKABLE YOGURT

3.49

CÉRÉALES MÜSLIX
KASHI
KELLOGG'S
CEREALS MILLS
CEREAL, VAL MATHINE
VOR FIBRANTS
ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S MÜSLIX, KASHI
CEREAL

5.49

JUS RÉFRIGÉRÉ OASIS
SMOOTHIE, 1.5 L, 4 VARIÉTÉS EN MAGASIN
OASIS REFRIGERATED JUICE

4.49

MELANGE À CHOCOLAT CHAUD
CARNATION NESTLÉ
7-BOYS 25 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTLÉ CARNATION
HOT CHOCOLATE MIX

4.99

LAIT PURIFILTRE LACTANTIA
1.5 L, VARIÉTÉS EN MAGASIN
LACTANTIA PURIFILTRE MILK

4.99

DEUFS OMEGA-3
NATUROEUF
CAUCRE CIRCÉ, DOUZ, VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATUREGG OMEGA-3 EGGS

4.99

BEURRE PRÉSIDENT
LACTANTIA, 250 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRÉSIDENT BUTTER

5.99

JUS OASIS
DEL MONTE NECTAR, ARIZONA THE GLACE, 900 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
OASIS JUICE

2/5.5

THON PALE LISTAO
CLOVER LEAF
170 g, ASSASSONNÉ 85 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLOVER LEAF SKIPACK LIGHT TUNA

1.99

DÎNER THAÏZONE
POULET
THAÏZONE DINNER

4.99

CAPSULES DE CAFÉ LAVAZZA
10 un., VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAVAZZA COFFEE CAPSULES

6.99

CAFÉ MOULU MELITTA
TRADITIONNEL, 300 g, LAVAZZA CAFÉ EN GRANS
DECAF 500 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
MELITTA GROUND COFFEE

16.99

CORNICHONS MAILLE
375 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAILLE GHERKINS

8.49

CROUSTILLES STAX LAYS
155-163 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAYS STAX POTATO CHIPS

2.49

SAUCE SOYA VH
300 ml, SAUCE CHINOISE POUR TREMPETTE, POUR SAUTÉ, À CUISSON, 340-355 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
VH SOYA SAUCE

3.49

SAUCE TOMATE HUNT'S
600 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
HUNT'S TOMATO SAUCE

2.99

PIZZA POCHETTES
McCAIN
SURGÈLES, 540-600 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
McCAIN PIZZA POCKETS

7.99

SALADE DE THON INSALATISSIME
RIO MARE
180 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIO MARE INSALATISSIME TUNA SALAD

3.99

LEGUMINEUSES CEDAR
540 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
CEDAR LEGUMES

1.99

CHOCOLAT SWISS CLASSIC
LINDT
100 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
LINDT SWISS CLASSIC CHOCOLATE

2/5.50

ENSEMBLE MEXICAIN
OLD EL PASO
250-300 g, DÎNER TACO 250 g, TORTILLAS 250 g, ENSEMBLE TACO 300 g, DÎNER ENSEMBLE ENROLLADA 300 g, SAUCE SALSA 650 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLD EL PASO MEXICAN KIT

4.99

CROÛTES À TARTE
TENDERFLAKE
250-300 g, PÂTE FEUILLETÉE 300 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
TENDERFLAKE PIE CRISPS

3.49

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

6.99

CROUSTILLES LAYS
220-235 g, POPCORNES 130 g, BANON 170 g, Frites CROUSTILLES DE LAYS 340 g, Bûche GOLD ANGESE GUEULE 190-210 g, MOMENT 250 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAYS POTATO CHIPS

2/7.50

CONFITURE BONNE MAMAN
GÉLÉE, MARMELADE, TARTINADE, 250-300 ml, CARAMEL DULCE LECHE 300 g, BEL MONTE CONFITURE 200 ml, VARIÉTÉS EN MAGASIN
BONNE MAMAN JAM

6.49 (prix spécial)
5.99 (prix membre)

à l'achat de deux
3^e gratuit

LÉGUMES ARCTIC GARDENS
SURGÈLES, 425 g, 1 kg, VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARCTIC GARDENS VEGETABLES

Valeur de **4.49\$**

économisez plus avec Selection *Irresistible* Life Smart Mieux-être

6⁹⁹ YOGURT CRÉMEUX IRRESISTIBLE BRASSE 16/100 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE CREAMY YOGURT

3⁹⁹ GAUFRES BELGES IRRESISTIBLE SURGÈLÉES, 200 & MIEUX-ÊTRE GAUFRES 240 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE BELGIAN WAFFLES

4⁹⁹ FRAISES OU BLEUETS ENROBÉS DE CHOCOLAT AU LAIT IRRESISTIBLE SURGÈLÉS, 200 g IRRESISTIBLE MILK CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES

6⁹⁹ CAPSULES DE CAFÉ OU DE CHOCOLAT CHAUD IRRESISTIBLE 8 CAPSULES, CAFE MOKKA 240 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE COFFEE OR HOT CHOCOLATE CAPSULES

8⁴⁹ BEURRE D'ÉRABLE IRRESISTIBLE 200 g IRRESISTIBLE MAPLE BUTTER

10 points

1⁹⁹ CROÛSTILLES IRRESISTIBLE 100 PIS & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE POTATO CHIPS

3⁴⁹ TISANE OU THÉ EN SACHETS IRRESISTIBLE 10-20 UN., MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE THÉ EN SACHETS 10 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE HERBAL TEA OR TEA BAGS

7⁹⁹ PARMESAN RÂPÉ IRRESISTIBLE SELECTION 200 g VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE SHREDDED PARMESAN

2⁹⁹ COULIS DE TOMATES PASSATA IRRESISTIBLE 500 ml IRRESISTIBLE PASSATA STRAINED TOMATOES

4⁴⁹ PESTO IRRESISTIBLE 270 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLE PESTO

7⁷⁹ OEUF BRUNS BIOLOGIQUES MIEUX-ÊTRE NOUVEAU NUTRITIONNEL, CALIBRE CAROL, 30002, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART ORGANIC BROWN EGGS

2⁹⁹ BARRES TENDRES MIEUX-ÊTRE NATURALIA 100 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN LIFE SMART NATURALIA CHEWY BARS

5⁹⁹ BEURRE D'ARACHIDE SELECTION 1 kg MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 500 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION PEANUT BUTTER

5⁴⁹ prix membre

6⁹⁹ BÂTONNETS DE FROMAGE SELECTION 370 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION CHEESE STICKS

4⁹⁹ FROMAGE EN TRANCHES SELECTION 210-230 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION SLICED CHEESE

2/10⁹⁹ ou 6,99 l'unité

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

2⁹⁹ JUS DE TOMATE SELECTION 1,5L & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION TOMATO JUICE

3⁹⁹ SALSA SELECTION 650 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION SALSA

1\$ de rabais à l'achat de 2

1²⁹ SAUCE À PIZZA SELECTION 210 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION PIZZA SAUCE

3⁹⁹ EAU DE SOURCE NATURELLE SELECTION 24/500 ml SELECTION NATURAL SPRING WATER

15 points

2²⁹ LÉGUMES SELECTION 540 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION VEGETABLES

60 points

18⁹⁹ HUILE D'OLIVE SELECTION 1 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION OLIVE OIL

3⁶⁹ SAUCE POUR PÂTES SELECTION 400-650 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION PASTA SAUCE

2/5\$ BOISSON SELECTION 2 L VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION DRINK

6\$ BONBONS SELECTION 305-850 & VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION CANDIES

3⁴⁹ EAU DE JAVEL SELECTION 946 ml VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION LIQUID BLEACH

3⁴⁹ SACS SELECTION 10-50 UN. VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION BAGS

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 5200 PRODUITS



5.99
PASTILLES DE CHOCOLAT CHOCOLATS FAVORIS 250/250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHOCOLATE CHIPS



4.99
DINER COMMENSAL 300/300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
COMMENSAL DINNER



3.29
LAIT FINEMENT FILTRÉ NATREL LACTANTIA PURIFILTRE 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATREL FINE-FILTERED MILK



3.99
VINAIGRETTE KRAFT 425 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KRAFT SALAD DRESSING



5.49
RIZ BEN'S ORIGINAL 305-307 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BEN'S ORIGINAL RICE



4.49
THÉ GLACÉ NESTEA 9-10/200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESTEA ICED TEA



3.99
VERMICELLE DE RIZ HAIKU 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HAIKU RICE VERMICELLI



6.99
BOISSON INSTANTANÉE NESQUIK 500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NESQUIK INSTANT DRINK



4.99
COCKTAIL DE LÉGUMES V8 1.05 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
V8 VEGETABLE COCKTAIL



3.99
PURIFICATEUR D'AIR FEBREZE 250 g, 1 ml, ASSAINISSEUR D'AIR 1 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FEBREZE AIR FRESHENER



2/5\$
EAU VITAMINÉE GLACEAU 500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLACEAU VITAMIN WATER



10.99
OLIVES VERTES FARCIES PILAROS 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PILAROS STUFFED GREEN OLIVES



2.99
CRAQUELINS CRISPS DARE 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE CRISPS CRACKERS

retour à la routine



5.49
CÉRÉALES BIOLOGIQUES NATURE'S PATH 200-275 g, TARTIÈLLES 272 g, ENVIRON 800-200 g, LOVE CRUNCH 325 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S PATH ORGANIC CEREAL



7.99
DÉTERGENT POUR LA LESSIVE TIDE PODS 20 ml, GAIN 1.31 L, FLEECES TO-UG, DOWNY ULTRA, CAIN ULTRA ASSOUPLISSEUR DE TISSUS, 1.31 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TIDE PODS LAUNDRY DETERGENT



3/7\$
BARRE PROTÉINÉE RXBAR 32 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RXBAR PROTEIN BAR



3/4\$
YOGOURT À BOIRE ACTIVIA DANONÉ 150 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DANONÉ ACTIVIA DRINKABLE YOGURT



2.99
NETTOYANT TOUT USAGE HERTEL 700-800 ml, POUR SALLE DE BAIN 700 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HERTEL ALL PURPOSE CLEANER



3.49
CRAQUELINS TOWN HOUSE KELLOGG'S 207-209 g, CHEEZ-IT SNAP 210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S TOWN HOUSE CRACKERS



3.69
YOGOURT GREC KREMA OLYMPIC 850 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMPIC KREMA GREEK YOGURT



4.99
DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE DAWN 570-902 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAWN ULTRA DISHES DETERGENT



9.99
BOISSON ÉNERGISANTE MONSTER 800 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MONSTER ENERGY DRINK



6.99
BOISSON SPORTIVE GATORADE 675/500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GATORADE SPORT DRINK



6.99
CONTENANTS ET COUVERCLES GLAD 4-6 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GLAD CONTAINERS & LIDS



3.99
SACS À ORDURES SELECTION 20-52 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION GARBAGE BAGS



8.99
ESSUIE-TOUT DE PAPIER BOUNTY 4 ROLLETS SIMPLIS PLUS, CHARBON PAPIER HYGIENIQUE 8 ROLLETTES TRIPLIS, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BOUNTY PAPER TOWELS

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

249

**mieux choisir
mieux vivre**
manger sainement
sans restrictions

FOCUS APPÉTIT
BARRE ENERGETIQUE CLIF BAR 60 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLIF BAR ENERGY BAR

199

SANS OGM
PLAT D'ACCOMPAGNEMENT TIPIAK 145 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
TIPIAK SIDE DISH

299

FOCUS APPÉTIT
BISCUITS PRAEVENTIA LECLERC 200 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC PRAEVENTIA COOKIES

349

BIO
BEURRE D'ARACHIDE NUTS TO YOU BIOLOGIQUE 300 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
NUTS TO YOU PEANUT BUTTER

699

BIO
YOGOURT BIOLOGIQUE OLYMPIC 100 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLYMPIC ORGANIC YOGURT

499

BIO
CAFÉ MOULU OU EN GRAINS LAVAZZA 300 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAVAZZA GROUND COFFEE OR COFFEE BEANS

1449

BIO
CAFÉ MOULU BIOLOGIQUE KICKING HORSE 200 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
KICKING HORSE ORGANIC GROUND COFFEE

1099

FOCUS DIGESTION
GRUAU-FRIGO YUMI 250 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
YUMI OVERNIGHT OATS

699

BIO
ROULEAUX DE COCO BIOLOGIQUES CHAS ORGANICS 100 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHAS ORGANICS COCONUT ROLLS

599

FOCUS OÙLEUR
THON IRRESISTIBLE 142 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLE TUNA

379

FOCUS MAP
PÂTE DE TOMATE PRIMO 106 ml
PRIMO TOMATO PASTE

4/5\$

SANS GLUTEN
FARINE TOUT USAGE MIEUX-ÊTRE SANS GLUTEN 1 kg
LIFE SMART GLUTEN FREE ALL PURPOSE FLOUR

699

FOCUS CŒUR
GRAINES DE CHANVRE PRANA 200-250 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
PRANA HEMP SEEDS

899

FOCUS DIGESTION
AMANDES BLUE DIAMOND 170 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLUE DIAMOND ALMONDS

549

FOCUS DIGESTION
CRAQUELINS RYVITA 200-250 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
RYVITA CRACKERS

449

BIO
BARRES MADE GOOD 9-24/30 g & CARRÉS CHOCOSTILLANTS 5/22 g & BRUCIETS GRANOLA 1/20 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
MADE GOOD BARS

20 points
399

À BASE DE PLANTES
SAUCE ACCENT MAISON ORPHÉE 250 ml & VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAISON ORPHÉE SAUCE

499

SANS SUCRE AJOUTÉ
KETCHUP AUX TOMATES HEINZ 250 ml & VARIÉTÉS EN MAGASIN
HEINZ TOMATO KETCHUP

599

BIO
RIZ LUNDBERG BLANC OU BRUN BIOLOGIQUE 807 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
LUNDBERG RICE

à partir de 1249

À BASE DE PLANTES
SAUCE POUR PÂTES MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE 700 ml & VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART ORGANIC PASTA SAUCE

499

FOCUS DIGESTION
PÂTES ALIMENTAIRES DELVERDE 250-450 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
DELVERDE PASTA

2/5\$

VEGAN
BOISSON VÉGÉTALE ENJOY NON SUCRÉE 1,25 L & VARIÉTÉS EN MAGASIN
ENJOY PLANT-BASED DRINK

449

GRAINS ENTIERS
CRAQUELINS TRISCUIT CHRISTIE 85-200 g & VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHRISTIE TRISCUIT CRACKERS

379

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 9 janvier au mercredi 15 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 9th to Wednesday, January 15th, 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.