

**gros fruits**

**244** /lb

GROS RAISINS ROUGES, VERTS OU NOIRS SANS PÉPINS IMPORTÉS DE L'AFRIQUE DU SUD ET/OU DU CHILI, CAT. No 1 LARGE SEEDLESS RED, GREEN OR BLACK GRAPES 5.38/kg

**m**  
**mon épicier**

une entreprise  
**fièrement d'ici!**

**haché en magasin tous les jours**

**maigre**



**4.99** /lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE  
FORME ÉCONOMIQUE  
LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK 11.00/kg



**99¢** /lb

COURGETTES IMPORTÉES DU MEXIQUE OU PATATES DOUCES PRODUIT DES É.ÉTATS-UNIS TOMATES ITALIENNES PRODUIT DES É.ÉTATS-UNIS IMPORTÉES DU MEXIQUE, CAT. No 1 ZUCCHINI SQUASHES, SWEET POTATOES OR ITALIAN TOMATOES 2.88/kg

**bol végé aussi disponible plus de 7 variétés**

BOL POKÉ  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POKÉ BOWL

**12.99**

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT



**produit d'ici**

POITRINES DE POULET DÉOSSÉES  
PRIME MAPLE LEAF  
ÉLEVÉ SANS ANTIBIOTIQUES, ENV. 474 g  
MAPLE LEAF PRIME BONELESS CHICKEN BREASTS

**6\$**



POMMES DE TERRE FRITES  
SELECTION  
SÉLECTION FRENCH FRIED POTATOES

**1.95**

**produit d'ici**



**1L**

HUILE D'OLIVE GALLO DE L'ESPAGNE, 1L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GALLO OLIVE OIL

**9.99**

**nos imbattables cette semaine**

MAYONNAISE HELLMANN'S 750-950 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HELLMANN'S MAYONNAISE

**imbattable 5.95**

HELLMANN'S REAL VRAIE MAYONNAISE

SAUCE POUR PÂTES CLASSICO 400-600 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN CLASSICO PASTA SAUCE

**imbattable 2.97**

CLASSICO TOMATO & BASIL TOMATES ET BASILIC 600 ml

CLASSICO ROSÉE 410 ml

**imbattable 4.97**

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

Black Diamond Extra Old • Extra-Port

**produit d'ici**

P'tit Québec MOZZA 400 g

**repérer les produits d'ici c'est facile**

plus de 11 000 produits

en magasin ou sur metro.ca

**produit d'ici**

FONDUE CLASSIQUE FROM FRESHNESS • THREE-CHEESE CLASSIC FONDUE

**COCHON D'INGUE**

**20% de rabais** sur toute la gamme Cochon D'ingue

JAMBON EFFILOCHÉ À L'ÉCARLÉ COCHON D'INGUE 650-750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SAUCES POUR PÂTES CLASSICO, FROMAGES, SAUCES POUR PÂTES CLASSICO, FROMAGES, SAUCES POUR PÂTES CLASSICO, FROMAGES

**C'EST EXCLUSIF!**

Du jeudi 6 mars au mercredi 12 mars 2025 From Thursday to Wednesday March 6<sup>th</sup> - March 12<sup>th</sup>, 2025



**sucrée et croquante**

**produit d'ici**

**2,2 lb**

**70% de rabais**

**1<sup>99</sup>**

POMMES ARIANE  
PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTASIE, SAC 2,2 lb  
ARIANE APPLES

**produit d'ici**

**9<sup>99</sup>**

**Pork Tenderloin**  
Filet de porc

FILET DE PORC À L'ÉRABLE CANADIEN  
MAPLE LEAF  
40% GROSSE DE PORCÉTTES CLASSIQUE 600 g,  
PORC EFFRÈSCHE 400 g,  
MAPLE LEAF COOKED PORK TENDERLOIN

**produit d'ici**

**9<sup>99</sup>**

**LA CAGE**

**Inrésistible**

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES LA GAGE  
630-750 g, IRRÉSISTIBLE 600 g, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA CAGE COOKED PORK BACK RIBS

**produit d'ici**

**9<sup>99</sup>** /lb

**FILETS D'ANGLEFIN FRAIS**  
SANS ARÔTES/STOCK/ÉCONOMIQUE  
FRESH Haddock FILETS/ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**FRAÎCHEUR TRACABLE**  
DE LA PÊCHE À L'ARRIVÉE

5/6 température le permet

**produit d'ici**

**au choix**

**2/12\$** ou 6.99 l'unité

CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE NON-CUITES IRRÉSISTIBLE  
SURGÉLÉES, PÉLÉES, DÉVÉNÉES, SANS OSSEAU, 50/60 par lb, 340 g - SALMON ATLANTIQUE FUMÉ, TRANCHE 70 g - IRRÉSISTIBLE UNCOOKED PACIFIC WHITE SHRIMP

ATLANTIC SALMON  
SALMON ATLANTIQUE

**produit d'ici**

**35% de rabais**

**CHARCUTERIE SELECTION**  
VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION DELI COLD-CUTS

**produit d'ici**

**tous les jours**

**6<sup>99</sup>**

MUFFINS IRRÉSISTIBLE  
100 g, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE MUFFINS

BANANA CHOCOLATE CHIP  
BANANE PÉPITES CHOCOLAT

**produit d'ici**

**3<sup>99</sup>**

**Petit Beurre**

**TOASTS MELBA GRISSOL**  
BISCUITES 220-400 g, BÂNE YOGOURT/BISSCUTS 525-675 g, PÂTES D'OURS 330-480 g, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GRISSOL MELBA TOASTS

**produit d'ici**

**20 points**

**3<sup>99</sup>**

JUS OU BOISSON RÉFRIGÉRÉ IRRÉSISTIBLE  
1.54-1.65 L, SÉLECTION JUS RÉFRIGÉRÉ EXPLOSION D'ORANGE 1.75 L, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE REFRIGERATED JUICE OR DRINK

**produit d'ici**

**5<sup>99</sup>**

**ACTIVIA**

**oïkos**

YOGOURT ACTIVIA DANONE  
1.195-1.600 g, 0% GRÈS YOGOURT GRÈS 650-750 g, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DANONÉ ACTIVIA YOGURT

**produit d'ici**

**1<sup>99</sup>**

**AYLMER**

TOMATES AYLMEYER  
750 ml ACCENTS 540 ml, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AYLMER TOMATOES

**Cette semaine seulement**

**produit d'ici**

**mon spécial appli moi**

**5<sup>99</sup>**

**4<sup>99</sup>**

**BROWNIES SELECTION**  
MELLEUX, FONDANTS, 300 g  
SELECTION BROWNIES

Chocolat

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

**produit d'ici**

**30 points**

**5<sup>99</sup>**

**Kellogg's**

**CORN POPS!**

**FROST LOOPS**

CÉRÉALES KELLOGG'S POUR FURNATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S CEREAL

**produit d'ici**

**3\$ de rabais** à l'achat de 2 pains

**PAIN TRANCHE LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE**  
500-650 g, SANS GRAIS SANS SUCRE 500-675 g, VOUR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA RÉCOLTE DE ST-MÉTHODE SLEAZED BREAD  
Vour réduction sur reçu de caisse

**Grand-Père**

**Club**

À l'avoine - Oat

Source de fibres Source of fiber



**produit d'ici**

**JOS LOUIS**  
THE ORIGINAL  
324 g

**2\$ de rabais à l'achat de 2 produits**

**PAIN TRANCHE VILLAGGIO**  
550-675 & MACHON PETITS GÂTEAUX 6-12 UN. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
VILLAGGIO SWEET BREAD  
Voir réduction sur reçu de caisse

**produit d'ici**

**Villaggio CLASSICO**

**produit d'ici**

**Bonne Maman**  
Confiture de Fraises  
Strawberry Jam  
250 g

**produit d'ici**

**Noisettes Hazelnut**  
250 g

**4.99**

**CONFITURE BONNE MAMAN**  
CELLE MARMELADE  
TARTINADE 250-290 mL  
TARTINADE DULCE DE LECHE  
CITRON NOISETTES CALAD  
250-300 & LARINA SECORD  
TARTINADE NOISETTE CALAD  
600 & VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
BONNE MAMAN JAM

**Selection**

**Spaghetti**

**California Californien**

**2/6\$**

**LEGUMES SELECTION**  
SINGLES, 500-750 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION VEGETABLES

**produit d'ici**

**SOUPE AUX TOMATES AYLMER**  
284 mL  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AYLMER TOMATO SOUP

**88¢**

**Selection**

**white rice - riz blanc**

**1.79**

**RIZ SELECTION**  
450-500 & MIEUX-ÊTRE  
COUSCOURS 375-450 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION RICE

**canettes**

**Coors LIGHT**

**BUD LIGHT**

**45.29**

**100 points**

**BIÈRE LABATT BUD LIGHT, MOLSÓN COORS LIGHT, SLEEMAN CLEAR 2.0**  
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 30/355 mL, VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER

**produit d'ici**

**CHEESTRINGS FICELLO**

**6.99**

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

**bouteilles ou canettes**

**ensemble HOUBLONNE**

**21.14**

**100 points à l'achat de 2 ou à partir de 21,89 la caisse**

**BIÈRE ARCHIBALD, BRASSEUR DE MONTREAL, UNIBROUÉ**  
CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 20/340-355 mL, VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER

**bouteilles ou canettes**

**Budweiser**

**Molson DRY**

**35.74**

**100 points à l'achat de 2 ou à partir de 38,29 la caisse**

**BIÈRE LABATT BUDWEISER, MOLSÓN DRY**  
CAISSE, BOUT. OU CANETTES CONSIGNÉES 20/340-355 mL, VOIR SELECTION EN MAGASIN  
BEER

**MÉLANGE DE SALADE ATTITUDE**  
ÉLÉMENTS ÉPARGNÉS  
ROQUETTE, PRODUIT DES  
E-U, 302 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ATTITUDE SALAD MIX

**3.99**

**gros format**

**Attitude**

**40% de rabais**

**ZONE % DE RABAIS**

**CÉRÉALES GENERAL MILLS**  
VOIR FORMAT ET VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
GENERAL MILLS CEREAL

**3.74**

**Cheerios mélange de LEGUMES**

**AVOINE CROQUANTE**

**50% de rabais**

**FETA TRE STELLE**  
BOCCONINO, 300 g, CASTELLO  
FROMAGE EN TRANCHES  
125-150 & VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
TRE STELLE FETA CHEESE

**4.99 plus de 30% de rabais**

**produit d'ici**

**Tre Stelle**

**MÉLANGE À SAUCE KNORR**  
EXM, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
KNORR SAUCE MIX

**99¢**

**Knorr**

**HOLLANDAISE**

**DEMI-GLACE**

**60% de rabais**

**10 points**

**PAPIER HYGIENIQUE CASHMERE**  
8 ROLLEAUX DOUBLES  
OU 8 ROLLEAUX TRIPLES  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CASHMERE BATHROOM TISSUE

**4.99**

**50% de rabais**

**Cashmere**

**produit d'ici**

**Cabbage Rolls**

**Cigares au chou**

**6**

**Irresistible**

**PAD THAI**

**4**

**MEAT ASAGNA LASAGNE LA VIANDE**

**4**

**à l'achat d'une boîte de repas sélectionnés obtenez 40% de rabais sur la 2<sup>e</sup> boîte la moins chère**

**REPAS IRRESISTIBLE**  
SINGLES, 100 & 143 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE FROZEN MEAL



des entreprises  
fièrement d'ici!

**metro**

et



**nous sommes  
fiers d'encourager  
les produits locaux**

**c'est facile de les  
repérer avec les logos!**



en  
tablettes



FONDUE  
CLASSIQUE  
TROIS FROMAGES • THREE-CHEESE  
CLASSIC  
FONDUE

COCHON  
DINGUE



Conserver congelée  
Keep frozen | 5-7 MORCEAUX  
PIECES | 300 g

COCHON DINGUE

**Fondue aux trois fromages**

400 g

9,99 \$ ch.

**7,99 \$ ch.**

2,00 \$ / 100g

Valable jusqu'au 13 mars 2025



Ajouter au panier

**Mieux choisir** Mieux vivre



Aliments préparés au Québec

en magasinant  
sur **metro.ca**



# produits d'ici

découvrez tous les produits d'ici en circulaire!



Magasinez les produits d'ici

[metro.ca](https://metro.ca)

MON ÉPICERIE EN LIGNE

**PLUS D'ÉCONOMIES  
MÊME FRAÎCHEUR**

**LIVRÉE À DOMICILE  
LE JOUR MÊME**

**80<sup>\$</sup>**

**DE RABAIS**

20 \$ de rabais  
sur vos 4 premières  
commandes en ligne\*

CODES PROMO  
1ECONOMIES  
2ECONOMIES  
3ECONOMIES  
4ECONOMIES

Magasinez maintenant

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



**fraîcheur  
garantie**  
fruits & légumes

ou argent remis +10%



**3.99**

ASPERGES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE  
ET/OU DU PEROU, 325 g  
ASPARAGUS



**5.99**  
ch.

GROS CANTALOUPE  
IMPORTÉ DU GUATEMALA ET/OU  
DU HONDURAS, CAT. No 1, GR 9  
LARGE CANTALOUPE

**gros  
fruit**



**4.99**

**fraises d'hiver  
pour un temps  
limité**

FRAISE-ANANAS D'HIVER  
PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE, 283 g  
WINTER FROST PINEBERRIES



**3  
unités**

POIVRONS DE SERRE  
DE COULEURS  
ASSORTIES  
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 3 un.  
HOTHOUSE ASSORTED  
COLORS PEPPERS

**5.99**



**gros  
fruit**

PAMPLEMOUSSE  
ROUGE  
IMPORTÉ DE  
LA TURQUIE, GR 32  
RED GRAPEFRUIT

**2.69**  
ch.



**BIO**  
au même  
prix

**gros  
légume**

**3.99**  
ch.

BROCOLI  
PRODUIT DES É.-U.  
ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE,  
GR 14  
BROCCOLI



**prix  
spécial  
6.99**

**prix  
membre  
5.99**

KIWIS  
IMPORTÉS  
DE LA GRECE,  
PANEIR 2 lb  
KIWIS

**champignons bio**



**BIO**

**produit  
d'ici**

**2/5\$**

CHAMPIGNONS BLANCS ENTIERS  
BIOLOGIQUES  
PRODUIT DU CANADA, 227 g  
ORGANIC WHOLE WHITE MUSHROOMS

ou  
2,99 l'unité



**BIO**

**produit  
d'ici**

**5.99**

CHAMPIGNONS  
PORTOBELLO  
MIEUX-ÊTRE  
BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA,  
348 g  
LIFE SMART  
ORGANIC  
PORTOBELLO  
MUSHROOMS



**BIO**

**produit  
d'ici**

**3.69**

CHAMPIGNONS  
PETIT  
GOURMET  
BIOLOGIQUES  
PRODUIT DU CANADA,  
227 g  
ORGANIC PETIT  
GOURMET MUSHROOMS



**mieux choisir  
mieux vivre** **option végé!**

**Jusqu'à  
6  
variétés**

**3/5\$**

TOFU SUNRISE  
PRODUIT DU CANADA, 2150 g / TOFU MISO 300 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SUNRISE TOFU

**produit  
d'ici**



**croquer dans** *Irresistible*

**4.99**

ARACHIDES  
IRRESISTIBLE  
500 g, VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE WHOLE  
NATURAL PEANUTS

PEANUTS  
ARACHIDES

BLANCHED PEANUTS  
ARACHIDES BLANCHIES



**4.99**

**GUSTA**  
PÉPITES DE POULET VÉGÉS  
CHICKENLESS NUGGETS  
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**GUSTA**  
LANIÈRES DE POULET VÉGÉS  
NO-CHICKEN STRIPS  
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**GUSTA**  
PÉPITES DE POULET VÉGÉS  
GUSTA VEGAN CHICKENLESS NUGGETS OR STRIPS  
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

**produit  
d'ici**



**8.49**

ABRICOTS SÈCHES  
IRRESISTIBLE  
400 g  
IRRESISTIBLE DRIED APRICOTS

**15.99**

AMANDES  
NATURELLES  
ENTIÈRES  
IRRESISTIBLE  
1 kg  
IRRESISTIBLE WHOLE  
NATURAL ALMONDS

NATURAL ALMONDS  
AMANDES  
NATURELLES  
ENTIÈRES  
IRRESISTIBLE  
1 kg  
IRRESISTIBLE WHOLE  
NATURAL ALMONDS



plus de 400 produits d'ici, repérez-les!



TRES GROS OIGNONS ROUGES  
PRODUIT DU QUEBEC  
KUMBO RED ONIONS  
4.39/kg

**1.99** /lb

**gros légume**

Produit d'ici  
Récoltés au / Harvested in  
SAGUENAY-LAC-ST-JEAN

MINI CONCOMBRES  
mini cucumbers  
297g

**3.99**

MINI CONCOMBRES  
PRODUIT DU QUEBEC, 397 g  
BABY CUCUMBERS

Leciel  
RACIS 3 COULEURS  
3 COLOUR RADISHES

**2.69**

RADIS 3 COULEURS OU RADIS ROUGES  
PRODUIT DU QUEBEC, 340 g  
3 COLOUR RADISHES OR RED RADISHES

LAITUE BOSTON DE SERRE VIVANTE  
PRODUIT DU QUEBEC, GR 12  
HYDROSELEIVING BOSTON LETTUCE

**2.69**

GEN V

TOMATES ROUGES EN GRAPPE  
PRODUIT DU QUEBEC, CANADA No 1  
STEMMED RED TOMATOES  
8.13/kg

**3.69** /lb

**BIO 3.99** /lb-8.80/kg

POMMES DE TERRE GRELOTS ROUGES OU JAUNES  
PRODUIT DU QUEBEC, CANADA No 1, 1.5 lb  
RED OR YELLOW CREAMER POTATOES

**3.69**

1.5 lb

MINI PARFAITE  
POMMES DE TERRE GRELOTS ROUGES  
RED OR YELLOW CREAMER POTATOES

CHOU VERT  
PRODUIT DU QUEBEC, CANADA No 1  
GREEN CABBAGE  
2.88/kg

**99¢** /lb

**BIO 1.49** /lb-3.28/kg

metrogo! préparés en magasin

Jusqu'à 5 variétés

**25.99**

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES 13"  
AVEC OU SANS TREMPETTE, 1.9-2.4kg  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FRUIT OR VEGETABLE 13" TRAY

YOGOURT GREC OU LÉGER  
25 g, VOR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
GREEK OR LIGHT YOGURT

**4.49**

Jusqu'à 4 variétés

**7.99** TREMPETTE À TACOS  
400 g  
TACO DIP

**7.99** RAISINS ET FROMAGE  
350 g  
CHEESE AND GRAPES

MA BOUQUETERIE



emballage recyclable

**12.99** ch.

TULIPES MA BOUQUETERIE  
IMPORTÉES DE LA HOLLANDE, 15 TIGES  
MA BOUQUETERIE TULIPS

QUALITÉ FLEURISTE  
FRAÎCHEUR GARANTIE

PLANTES PEPEROMIA ASSORTIES  
MA BOUQUETERIE  
POT DE CÉRAMIQUE 5.09

MA BOUQUETERIE  
PEPEROMIA ASSORTED PLANTS

**16.99** ch.

GUZMANIA  
POT EN CÉRAMIQUE  
5.09

MA BOUQUETERIE  
GUZMANIA

**24.99** ch.

ORCHIDÉE CASCADE COLORÉE  
MA BOUQUETERIE  
1 TIGE, POT EN CÉRAMIQUE  
5.09

MA BOUQUETERIE  
COLORFUL ORCHID

**34.99** ch.

fraicheur garantie 7 jours

**19.99** ch.

BOUQUET MA BOUQUETERIE  
MA BOUQUETERIE BOUQUET

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



découvrez les  
champignons  
d'ici

fraîcheur  
garantie

ou argent remis  
**+10%**

à partir de  
**369**

### champignon pleurote

CHAMPIGNONS  
PLEUROTÉS  
MIEUX-ÊTRE  
BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA, 85 g  
ORGANIC LIFE SMART OYSTER  
MUSHROOMS



**savoir:** est douce et délicate, sa chair est fibreuse et sa texture veloutée.

**dégustation:** avec de la viande, des pâtes ou des œufs.

### champignon pleurote rose et gris



CHAMPIGNONS PLEUROTÉS ROSES OU GRIS  
PRODUIT DU QUÉBEC, 200 g  
PINK OR GREY OYSTER MUSHROOMS

**savoir:** les gris ont une saveur délicate et légèrement sucrée. Les roses ont un goût similaire, mais plus prononcé.

**dégustation:** Les pleurotes gris sont parfaits pour des plats en sauce. Les pleurotes roses sont excellents grillés ou poêlés pour profiter de leur goût unique.

Essayez notre  
recette avec nos  
produits d'ici

Tagliatelle aux  
champignons  
sauvages



voir la recette sur [metro.ca](http://metro.ca)

### champignon porteenie



CHAMPIGNONS PORTEENIES MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA, 170 g  
LIFE SMART ORGANIC PORTEENIE MUSHROOMS

**savoir:** intense, boisée et umami.

**dégustation:** parfaits pour des plats riches et parfumés.

### champignon petit gourmet



CHAMPIGNONS PETIT GOURMET MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA, 227 g  
LIFE SMART ORGANIC PETIT GOURMET MUSHROOMS

**savoir:** douce et légèrement noisettée.

**dégustation:** ce champignon est délicieux autant cru que cuit.

### champignon crinière de lion



CHAMPIGNONS CRINIÈRES DE LION  
PRODUIT DU QUÉBEC, 200 g  
LION'S MANE MUSHROOMS

**savoir:** délicate et légèrement sucrée avec une texture fibreuse et moelleuse.

**dégustation:** essayez-le à la manière d'un steak et caramélisez-le.

### champignon crimini



CHAMPIGNONS CAFÉ ENTIERS MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE  
PRODUIT DU CANADA, 227 g  
LIFE SMART ORGANIC WHOLE CREMINI MUSHROOMS

**savoir:** légèrement noisettée et umami, avec une touche boisée.

**dégustation:** parfait pour des plats riches et mijotés.



**fraîcheur  
garantie  
viande**

**ou argent remis +10%**

**recette de  
vermicelles  
de riz au  
porc et aux  
pommes**

**cliquez ici**



**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**4.99** /lb

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



**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**3.49** /lb

**PILONS DE POULET FRAIS**  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH CHICKEN DRUMSTICKS,  
ECONOMIC PACK  
7.69/kg



**10% de rabais**

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



**LANIÈRES DE BŒUF, DE POULET, DE DINDE OU DE PORC**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BEEF, CHICKEN, TURKEY OR PORK STRIPS  
À partir de 17.61/kg

**à partir de**  
**7.99** /lb



**BIFTECKS FRANÇAIS**  
NATURE OU ASSASSONNÉS,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRENCH STYLE STEAKS,  
ECONOMIC PACK  
24.23/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**10.99** /lb



**ROSETTES DE BŒUF**  
NATURE OU ASSASSONNÉS,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BEEF PINWHEELS, ECONOMIC PACK  
22.02/kg

**metrogo!**  
**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**9.99** /lb



**MÉDAILLONS DE HAUT DE SURLONGE DE BŒUF**  
COUPE BASEBALL  
BEEF TOP SIRLOIN MEDALLIONS, BASEBALL CUT

**10% de rabais**

**viandes de chez nous**



**MÉDAILLONS DE PORC ENROBÉS DE BACON METROGO!**  
MÉDAILLONS DE SURLONGE DE BŒUF COUPE BASEBALL, 340 g, BOULETTES DE BŒUF AVEC BACON FUMÉ ET FROMAGE HALLLOUMI POUR SMASH BURGERS 600 g & METROGO PORK MÉDAILLONS

**à partir de**  
**7.99**



**SAUCISSES DE PORC BIOLOGIQUE DUBRETON**  
400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DU BACON ORGANIC PORK SAUSAGES

**7.99**



**FILET DE VEAU DE GRAIN FAMILLE FONTAINE**  
ENV. 700 g  
FONTAINE FAMILY GRAIN-FED VEAL TENDERLOIN

**10% de rabais**



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

**5.99**



**CÔTELETTES DE PORC FUMÉES THEBERGE**  
ENV. 250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
THEBERGE SMOKED PORK CHOPS  
19.82/kg

**8.99**

**saveurs de cabane à sucre**



**GRILLADES DE PORC CUITES THEBERGE**  
THEBERGE CRISPY PORK RIBS  
30.84/kg

**13.99** /lb



**SAUCISSES COCKTAIL HYGRADE**  
225 g  
HYGRADE COCKTAIL WIENERS

**3.99**



**GALETTES DE JEÛNER DE PORC CUITES ET CONGÉLÉES**  
BREWFAST PORK PATTIES  
FULLY COOKED & FROZEN

**45** SECONDES POUR UN DÉJEÛNER RAPIDE!  
**12\$**



**BOLOGNE GASPÉSIE**  
SMALL PORKET EN MORCEAUX  
575 g  
GASPESIE BOLOGNA

**5.99**



**TOURTIÈRE CLÉMENT LE GOURMAND**  
SOMMÈLES, 600 g, PÂTE AU POULET, PÂTE MÉDICAMEN 600 g  
CLÉMENT LE GOURMAND FROZEN MEAT PIE

**9.99**



**BACON MAPLE LEAF**  
205 g, PRODUIT 65-65 g  
MAPLE LEAF BACON

**7.49**



**JAMBON FUMÉ NATUREL MAPLE LEAF**  
600 g, MÊME MICHÈLE 800 g & SEMÉLÈRES JAMBON ORIGINAL 700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAPLE LEAF NATURAL SMOKED HAM

**14.99**



**fraîcheur  
garantie  
viande**

**ou argent remis +10%**

recette de  
filet de porc  
roulé au bacon de  
**Martin  
Juneau**  
cliquez ici



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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**6.99** /lb



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

**produit d'ICI**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**4.99** /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  
24.23/kg

**10.99** /lb



**SAUCISSES FRAÎCHES**  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
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  
15.40/kg

**produit d'ICI**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**6.99** /lb



**HAUTS DE CUISSSES DE POULET DÉOSSÉS**  
PORTIONS DE POULET DÉOSSÉES PARÉES  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
BONELESS CHICKEN THIGHS, ECONOMIC PACK  
17.61/kg

**produit d'ICI**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
**7.99** /lb



**CÔTELETTES DE LONGE DE VEAU DE LAIT DÉOSSÉES**  
RÔTI DE LONGE DE VEAU DE LAIT DÉOSSÉ, FORMAT ÉCONOMIQUE  
MILK-FED VEAL BONELESS LOIN CHOPS  
ECONOMIC PACK  
33.05/kg

**14.99** /lb



**RÔTI D'ÉPAULE DE PORC FRAIS PICNIC**  
FRESH PORK PICNIC SHOULDER ROAST  
7.69/kg

**produit d'ICI**

**3.49** /lb



**JEUNE CANARD LAC BROME**  
CÂT. -R. ENV. 2.5 kg  
BROME LAKE YOUNG DUCK  
13.21/kg

**produit d'ICI**

**5.99** /lb



**RÔTI DE BAS DE PALETTE DÉOSSÉ**  
DEMI-RÔTI DE PALETTE DÉOSSÉE  
BONELESS BOTTOM BLADE ROAST  
24.23/kg

**10.99** /lb



**OS À SOUPE DE BŒUF AVEC MOELLE**  
BEEF SOUP MARROW BONES  
9.90/kg

**4.49** /lb



**TRANCHE DE GIGOT D'AGNEAU FAMILLE FONTAINE AVEC MOELLE**  
ENV. 400 g  
FONTAINE FAMILY LAMB LEGS SLICE  
33.05/kg

**14.99** /lb



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

**produit d'ICI**

**3.99**



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

**produit d'ICI**

**8.49**



**PÂTES FARCIES IRRESISTIBLE**  
800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE STUFFED PASTA

**produit d'ICI**

**7.99**



**HORS-D'ŒUVRE SELECTION, IRRESISTIBLE**  
800 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, IRRESISTIBLE, LIFE SMART FROZEN HORS D'ŒUVRE

**à partir de 7.49**



**QUENELLES GILLY**  
SOURCELLES, PETITS PRINCS PORC ET ÉCHAULETTES, 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GILLY FROZEN DUMPLINGS

**produit d'ICI**

**prix spécial 9.99**  
**prix membre 8.99**



**SAUCISSES ENROBÉES DE PÂTE POGO**  
SOURCELLES, 1.5 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POGO FROZEN BREADED WIENERS

**produit d'ICI**

**19.99**



**AILES DE POULET ST-HUBERT**  
SOURCELLES, 275 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT FROZEN CHICKEN WINGS

**produit d'ICI**

**14.99**



**PORTIONS DE POULET PANÉES STYLE PUB JANES**  
SOURCELLES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
JANES FROZEN PUB STYLE BREADED CHICKEN PORTIONS

**produit d'ICI**

**12.99**



comment accumuler  
jusqu'à

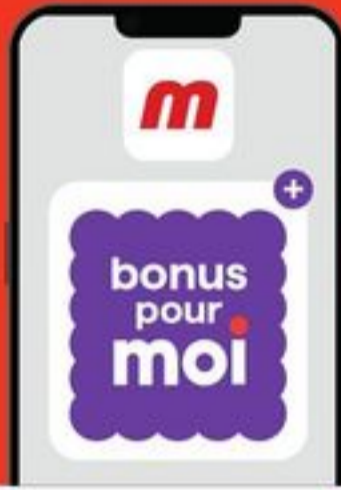


# 26x

plus de points bonus avec moi?\*

en utilisant l'appli Mon Metro

- je télécharge l'appli
- je présente ma carte moi à la caisse en magasin ou en ligne



j'ajoute mes coupons chaque semaine

**+1\$ = 1 point** dans toutes les allées

\* Selon une analyse sur l'accumulation de points bonus du programme moi chez Metro, pour les membres qui utilisent des coupons numériques (analyse réalisée le 31 janvier 2025 sur la période du 28 septembre 2023 au 25 septembre 2024). Exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Moi est une marque de commerce de Metro inc.

concours\*  
jusqu'au 12 mars

mes  
marques à  
**moi**

Selection

Irresistible

Personnelle

# 20 MILLIONS

de points moi\*

à gagner

10 X 500 000 points | 60 X 250 000 points

détails sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

metro  Jean Coutu  Super C  Brunet



je découvre **mes offres**  
sur les marques privées  
dans chacune des applis



pas encore membre de moi? j'adhère à [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

\*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca). Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.



**fraîcheur  
garantie  
poisson**

**ou argent remis +10%**



FORMAT ÉCONOMIQUE  
**12.99** /lb

FILETS DE TRUITE FRAIS  
SANS AIGRES, FORMAT ÉCONOMIQUE  
FRESH TROUT FILLETS, ECONOMIC PACK  
28.84/kg



**14.99** /lb

CREVETTES NORDIQUES CUITES  
COOKED NORTHERN SHRIMP  
33.05/kg



FORMAT ÉCONOMIQUE  
**7.99** /lb

SALADE DE GOBERGE  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE  
POULOCK SALAD, ECONOMIC PACK  
17.61/kg



PAVÉS DE SAUMON  
TOURNÉS DE SAUMON,  
RÔTI DE SAUMON, FILETS  
DE SAUMON ASSAISONNÉS,  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON PORTIONS,  
ECONOMIC PACK  
39.66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE  
**17.99** /lb



SECTIONS DE CRABE DES NEIGES  
SURGÉLÉES OU DÉCONGÉLÉES  
SNOW CRAB SECTIONS  
33.05/kg

produit d'ici

FORMAT ÉCONOMIQUE  
**14.99** /lb



GRAVLAX DE SAUMON  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN,  
FORMAT ÉCONOMIQUE  
SALMON GRAVLAX,  
ECONOMIC PACK  
22.63/lb

FORMAT ÉCONOMIQUE  
**4.99** le 100 g



emballage de 2  
MINI PIZZAS AUX FRUITS DE MER OU AU SAUMON FUMÉ  
SEAFOOD OR SMOKED SALMON MINI PIZZAS

**5.49**



FILETS DE POISSON PANÉS HIGH LINER  
SURGÉLÉES, 425 g/150 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
HIGH LINER BREADED FISH FILLETS

**13.99**



HUITRES ROCKEFELLER IRRESISTIBLE  
SURGÉLÉES, 100 g  
IRRESISTIBLE ROCKEFELLER OYSTERS

**12.99**



COULBIAC DE SAUMONS BLEU MER  
SURGÉLÉ, 500 g  
BLEU MER SALMON COULBIAC

prix membre **9.99**



CREVETTES À LA NOIX DE COCO IRRESISTIBLE  
SURGÉLÉES, AVEC SAUCE CHILI DOUCE, 454 g  
IRRESISTIBLE COCONUT SHRIMP

prix membre **13.99**



HERBS & GARLIC FLAVOURED SHRIMP SKEWERS - BOBINETTES DE CREVETTES À SAISON DE FINES HERBES ET AIL  
6 skewers  
LARGE BOBINES 31-40 (300/300 g)  
18 BOBINES 8 - 8 mm



CREVETTES OU FRUITS DE MER IRRESISTIBLE  
SURGÉLÉES, 340-507 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE SEAFOOD OR SHRIMP

à partir de **8\$**



FILET DE TRUITE ARC-EN-CIEL BOBINES  
BOBINES RAINBOW TROUT FILLET  
26.43/kg

**11.99** /lb



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

**14.99**



FILETS DE SEBASTE LA GASPESIENNE  
SURGÉLÉES, 454 g  
LA GASPESIENNE REEFISH FILLETS

**9.99**



CHAIR DE HOMARD CUITE ÉMINCÉE  
SURGÉLÉ, 329 g  
MINCED COOKED LOBSTER MEAT

**5.99**

**soirée sushi et tartare**



TARTARE DE SAUMON OU DE THON SHAKER  
SURGÉLÉ, 125 g, TONNAI DE THON 175 g  
SHAKER SALMON OR TUNA TARTARE

à partir de **9.99**



SOIRÉE SUSHI TARTARE & POKE  
THON OU SAUMON EN CUBES AKI SUSHI SOIRÉE  
SURGÉLÉ, 150 g  
AKI SUSHI NIGHT TUNA OR SALMON IN CUBES

**10.99**



TARTARE DE SAUMON OU DE THON LA CAGE  
SURGÉLÉ, 125 g, DE BOEUF 135 g  
LA CAGE TUNA OR SALMON FROZEN TARTARE

**11.99**



TARTARE AUX DEUX SAUMONS GRIZZLY  
SURGÉLÉ, 175 g, TONNAI DE THON 175 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GRIZZLY SALMON TARTARE COMBO PACK

**9.99**



FEUILLES D'ALGUES AKI SUSHI BAR  
27 g  
AKI SUSHI BAR SEAWEEED SHEETS

**7.99**



RIZ À SUSHI CALROSE AKI SUSHI  
500 g  
AKI SUSHI CALROSE SUSHI RICE

**8.99**

Offre valide dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique sur les fruits de mer sélectionnés. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.



**fraîcheur  
garantie  
boulangerie**

**ou argent remis +10%**

**P**  
PREMIÈRE  
MOÏSON

Farines faites  
à partir  
de blés  
cultivés  
au QUÉBEC.

Toujours disponible,  
c'est **GARANTI!**

**IL N'EN  
RESTE PLUS!**  
Obtenez un bon  
d'achat différé de  
**2\$**  
à la courtoisie\*



**produit  
d'ici**

BAGUETTE  
FRANÇAISE  
315 g  
FRENCH BAGUETTE

**2.99**

**C'EST  
EXCLUSIF!**  
chez metro



**aux grains**

**produit  
d'ici**

PAIN PUGLIESE  
PAIN AUX GRAINS, 454 g  
PUGLIESE LOAF

**3.49**

**pugliese**

**FORMAT  
ÉCONOMIQUE**

**produit  
d'ici**



à partir de

**5.99**

BEIGNES  
12/18 g BISCUITS TROU  
OU BROSURES DE CHOCOLAT-  
BONBONS 12/18 g, VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**produit  
d'ici**



**produit  
d'ici**



tous les jours

**5.99**

CROISSANTS 100 % BEURRE  
10/17 g  
100 % BUTTER CROISSANTS

**saveurs d'érable**  
st Donat  
BOULANGERIE BAKERY

**produit  
d'ici**



**7.99**

MINI PETS DE SŒUR  
BOULANGERIE ST-DONAT  
SAVEUR D'ÉRABLE, 300 g  
ST-DONAT BAKERY MINI'S PASTRY



**11.99**

GÂTEAU  
SUCRE ET SIROP D'ÉRABLE, 450 g  
CAKE



au choix  
**11.99**

TARTE  
500-600 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PIE



**produits d'ici**

**produit  
d'ici**



GÂTEAU DES ANGES SELECTION  
284 g  
SELECTION ANGEL CAKE

**25 points**  
**4.99**



BEIGNES  
50/55 g & MINI BEIGNES 40/40 g  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DONUTS

**30 points**  
**5.49**



VALUE SIZE - FORMAT VALEUR

TORTILLAS  
SELECTION  
ORIGINALS, 300 g  
IRRÉSISTIBLE  
MINI NAAN  
ORIGINAL, 400 g  
SELECTION  
TORTILLAS

**12 ORIGINAL**  
**ORIGINAL**  
FORMAT  
ÉCONOMIQUE  
**6.99**



MUFFINS ANGLAIS  
NATURE, 684 g  
ENGLISH MUFFINS

**30 points**  
**5.49**



BAGELS  
452 g VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BAGELS

**3.49**  
prix spécial  
**2.99**  
prix membre



**metro**

du 6 au 12 mars

# 5 produits découverte dans l'appli

<p><b>150 points</b></p>  <p>à l'achat de mélange à smoothie biologique Mieux-être, 360 ml</p>	<p><b>125 points</b></p>  <p>à l'achat de légumes surgelés biologiques Mieux-être, 300-450 g</p>
<p><b>110 points</b></p>  <p>à l'achat de légumes en conserve Mieux-être, 341-398 ml</p>	<p><b>125 points</b></p>  <p>à l'achat de filets de poisson Mieux-être, 400 g</p>
<p><b>110 points</b></p>  <p>à l'achat de soupe biologique prête à servir Mieux-être, 398 ml</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 télécharger l'appli Mon Metro</li> <li>2 ajouter les 5 coupons</li> <li>3 présenter la carte moi</li> </ol> <p>aussi disponibles sur les bornes en magasin et sur <a href="http://metro.ca">metro.ca</a></p> 

concoures jusqu'au 12 mars

mes marques à moi

à gagner

10 X 500 000 points  
60 X 250 000 points

détails sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

20 MILLIONS de points moi

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

**MAXIMISEZ VOS ÉCONOMIES AVEC NOS PROGRAMMES :**

<b>SPÉCIAUX DE LA SEMAINE</b>	<b>BAS PRIX DE MON ÉPICIER</b>	<b>DES GRATUITÉS À CHAQUE SEMAINE !</b>
<b>— FORMAT — ÉCONOMIQUE</b>	<b>FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT</b>	<b>petits formats à petits prix</b>
<b>1\$ d'achat = 1\$ d'achat + points bonus</b>	<b>prix membre mon spécial appli moi</b>	<b>des coupons personnalisés dans l'appli Mon Metro</b>
<b>AJOUTEZ PLUS DE MARQUES MAISON</b>	<b>ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE! 30% de rabais applicable à la caisse</b>	<b>FoodHero</b>

— découvrez-les toutes sur [metro.ca](http://metro.ca) —



**fraîcheur garantie**  
**ou argent remis +10%**



**produit d'ici**

**paysan**  
 JAMBON FUMÉ FORET NOIRE  
 SMOKED HAM BLACK FOREST

**paysan**  
 JAMBON CUIT À L'ARCIER  
 COOKED HAM OLD FASHIONED

**paysan**  
 POITRINE DE DINDE FUMÉE  
 SMOKED TURKEY BREAST

**à partir de 10<sup>99</sup>**

EMINCE DE JAMBON OU DE POITRINE DE DINDE PAYSAN 500 g, JAMBON TRANCHE 500 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 PAYSAN SHAVED HAM OR TURKEY BREAST

**produit d'ici**

**TRIO**  
 TRIO DE CHARCUTERIES TRANCHEES SELECTION 250 g

**produit d'ici**

**JAMBON TRANCHE PREMIERE MOISSON**  
 PREMIERE MOISSON SLICED HAM

**5<sup>49</sup>** **6<sup>99</sup>**

TRIO DE CHARCUTERIES TRANCHEES SELECTION 250 g, SELECTION SLICED DELI COLD-CUTS TRIO

**produits d'ici** **produit d'ici**

**BRUSCHETTA**  
 FONTAINE SAINTE 340 g

**5<sup>99</sup>**

**à partir de 3<sup>99</sup>**

**PÂTE DE CAMPAGNE OU DE FOIE LA BELLE BRETAGNE**  
 150 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 LA BELLE BRETAGNE COUNTRYSTYLE PÂTE

**à partir de 5<sup>49</sup>**

**CRETONS GASPESIE**  
 200-300 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 GASPESIE CRETONS

**à partir de 9<sup>99</sup>**

**TARTINADE DE POULET ST-HUBERT**  
 375 g  
 ST-HUBERT CHICKEN SPREAD

**à partir de 4<sup>99</sup>**

**PÂTE AU POULET ST-HUBERT**  
 CROÛTE AU POULET ET BROCCOLI, QUICHE LORRAINE, TOURTE, 225 g  
 ST-HUBERT CHICKEN POT PIE

TARTINADE DE POULET ST-HUBERT 375 g, ST-HUBERT CHICKEN SPREAD

**produit d'ici** **prix spécial**

**PANCETTA**  
**FANTINO & MONDELLO ORIGINAL**  
 125 g

**à partir de 6<sup>99</sup>**

**prix membre 5<sup>99</sup>**

CHARCUTERIE FANTINO & MONDELLO 100-200 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 FANTINO & MONDELLO DELI COLD-CUTS

**fromagerie d'ici** **produit d'ici**

**OKA**  
 MIN. 400 g, MONSIEUR GUSTAV, SAINT-PAULIN, EXTRA BIE, BIE DOUBLE CREME, CAMEHEBERT, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 OKA CHEESE 13.56/lb

**EXTRA**  
 OKA CHEESE

**jusqu'à 40% de rabais**

**2<sup>99</sup>** le 100 g

OKA MIN. 400 g, MONSIEUR GUSTAV, SAINT-PAULIN, EXTRA BIE, BIE DOUBLE CREME, CAMEHEBERT, VOS VARIETES EN MAGASIN, OKA CHEESE 13.56/lb

**à partir de 7<sup>99</sup>**

**FROMAGE BERGERON**  
 170 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 BERGERON CHEESE

**à partir de 4<sup>99</sup>**

**FONDUE PARMESAN LA PAYSANNE**  
 100 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 LA PAYSANNE PARMESAN FONDUE

**Boursin**  
 AIL & FINES HERBES  
 GARLIC & FINE HERBS with fresh herbs

**6<sup>99</sup>**

**FROMAGE BOURSIN**  
 150 g, BOURSIN ORIGINAL 200 g, VOS VARIETES EN MAGASIN  
 BOURSIN CHEESE

**recette de sandwich à la dinde fumée, à l'avocat et pousses de luzerne**

**cliquez ici**

**produit d'ici**

**POITRINE DE DINDE SELECTION**  
 VOS VARIETES EN MAGASIN  
 SELECTION TURKEY BREAST 10.84/lb

**2<sup>39</sup>** le 100 g

POITRINE DE DINDE SELECTION VOS VARIETES EN MAGASIN SELECTION TURKEY BREAST 10.84/lb

**recette de pizza à pâte épaisse de luxe**

**cliquez ici**

**produit d'ici**

**SELECTION SLICED-TRANCHE PEPPERONI**  
 375 g

**5<sup>99</sup>**

**PEPPERONI TRANCHE SELECTION**  
 375 g  
 SELECTION SLICED PEPPERONI

SELECTION SLICED-TRANCHE PEPPERONI 375 g, PEPPERONI TRANCHE SELECTION 375 g, SELECTION SLICED PEPPERONI



# metrogo! préparés en magasin

## c'est le temps des sucres

**assiette cabane à sucre**



**209**  
le 100 g  
9,48/lb

**boulettes de jambon à l'érable**



**199**  
le 100 g  
9,03/lb

**crêpe au jambon et fromage**



**249**  
le 100 g  
11,29/lb

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

**côtes levées à l'érable**



**219**  
le 100 g  
9,93/lb

**ketchup aux fruits**



KETCHUP AUX FRUITS  
BETTERAVES/MAGASIN, 425 ml  
FRUIT KETCHUP

**599**

**cretons réguliers**



CRETONS RÉGULIERS  
REGULAR CRETONS  
10,39/lb

**229**  
le 100 g

**fèves au lard à l'érable**



FÈVES AU LARD  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PORK AND BEANS  
5,40/lb

**119**  
le 100 g

**soupe aux pois et jambon**



SOUPE AUX POIS  
ET JAMBON  
400 ml  
PEAS AND HAM SOUP

**449**

**tourtière porc et boeuf**      **pâté au poulet**      **pâté au saumon**

**à partir de 999**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**SANDWICHS ASSORTIS**  
550 g PETITS SANDWICHS ASSORTIS OU GAMBOSI 100 g LE FORMAT ÉCONOMIQUE ASSORTED SANDWICHES, ECONOMIC PACK

**1249**

**poulet au pesto**      **salade libanaise**      **salade de macaroni**

**dumpling au poulet**      **salade de pâtes à la grecque**      **salade de brocoli**

**macaroni au fromage oka**      **repas individuels à partir de 249**      **à partir de 189**

**boeuf aux légumes**

le 100 g à partir de 11,29/lb      SALADE VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SALAD le 100 g à partir de 8,57/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



# moi

j'accumule une tonne de points

plus de  
**1300**  
points bonus  
en circulaire

**50 points**

**metrogo!**



SAUCE À LA VIANDE  
800 ml  
MEAT SAUCE  
MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**50 points**



**produit D'ICI**

PAIN VIENNOIS  
CHOCOLAT, 325 g  
VIENNESE BREAD

**50 points**



THE GLACÉ FUZE  
CASSIS, CANETTES  
CANS/CHÈQUES 203 ml, V. VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FUZE ICED TEA

**50 points**



CAPSULES DE CAFÉ  
CAFÉ AGGA  
NESPRESSO, 10 UN., V. VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
AGGA COFFEE CAPSULES

**50 points**



DÉTERGENT  
LAVE-VAISSELLE  
FINISH  
1,6 L, Poudre 1,6 kg,  
NETTOYANT  
LAVE-VAISSELLE 250 ml,  
V. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
FINISH DISHWASHER  
DETERGENT

**50 points**



DÉTERGENT POUR  
LA LESSIVE TIDE  
1,34 L, V. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
TIDE LAUNDRY DETERGENT

**50 points**



CROSTINI AUX  
FRUITS DE MER  
IRRÉSISTIBLE  
SURGÈLES, 448 g  
IRRÉSISTIBLE SEASONED  
CROSTINI

**50 points**



**produit D'ICI**

HUMMUS  
IRRÉSISTIBLE  
227 g, V. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRÉSISTIBLE HUMMUS

**25 points**



LÉGUMES  
ASIATIQUES  
IMPORTÉS DU  
MEXIQUE, 227 g  
23 UN., V. VOIR VARIÉTÉS  
EN MAGASIN  
ASIAN VEGETABLES

**25 points**



NOUILLES BLUE DRAGON  
250 300 g, V. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BLUE DRAGON NOODLES

**25 points**



BISCUIT LOTUS BISCOFF  
250 g  
LOTUS BISCOFF COOKIES

**25 points**



BONBONS MAYNARDS  
150 54 g, V. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAYNARDS CANDIES

**25 points**



**produit D'ICI**

CORNICHONS  
MOISHES  
CHOUKRUTE, 1 L, V. VOIR  
VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MOISHES PICKLES

**25 points**



RAVIOLI FARCI  
GIOVANNI RANA  
300 g, V. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GIOVANNI RANA STUFFED RAVIOLI



**LAIT NATREL PLUS**  
2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NATREL PLUS MILK

**40 points**

**749** <sup>189</sup>

**Natrel PLUS**  
PROTEIN PROTÉINES  
50%  
2L

**produit d'ICI**

**CÉRÉALES**  
**GRANOLA LA FOURMI**  
300 g, NUTRIMIN 50%  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA FOURMI GRANOLA CEREAL

**55 points**

**1249**

**GRAND GRANOLA**  
APHRODISIA

**BEURRE D'ARACHIDE KRAFT**  
2 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT PEANUT BUTTER

**1199**

**Smooth Crémeux**  
FORME ÉCONOMIQUE

**Québon**  
Crème champêtre  
15 mg M.C.  
475 mL

**399**

**Crème Québon Ultracrème, Sealtest**  
LACTANTIA 5 % 10 % 15 % 18 % 18 % 473 mL  
35 % 237 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUÉBON ULTRACREAM, SEALTEST CREAM

**15 points**

**299**

**SOUPE PRÊTE-À-SERVI**  
ST-HUBERT  
540 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ST-HUBERT READY TO SERVE SOUP

**StHubert**  
SOUPE PRÊTE-À-SERVI  
VEGETABLE SOUP

**CATELLI**  
FUSILLI

**2/6\$**

**PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI**  
DISTRIB. 25% & PRIMA 250-340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CATELLI PASTA

**399**

**VINAIGRETTE LE GREC**  
350 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LE GREC SALAD DRESSING

**399**

**LEGREC**  
ORIGINAL

**PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER VILLAGGIO**  
6 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POUR HOT DOG OR HAMBURGER BUNS  
Voir réduction sur reçu de caisse

**produit d'ICI**

**2/8\$**  
ou 4,99 l'unité

**Villaggio**  
PAINS À HAMBURGER  
TOSCANA  
HOT DOG BUNS

**Lactantia**  
Chocolat  
1 L

**599**

**LAIT AU CHOCOLAT LACTANTIA**  
6237 mL  
LACTANTIA CHOCOLATE MILK

**2/5\$**

**BOUILLON CAMPBELL'S**  
300 mL CONCENTRÉ  
250 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CAMPBELL'S BROTH

**Campbell's**  
Chicken Broth  
Bouillon de poulet

**BEURRE À L'AIL LACTANTIA**  
125 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LACTANTIA GARLIC BUTTER

**349**

**SAUCE À PIZZA SELECTION**  
210 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION PIZZA SAUCE

**129**

**SAUCE À PIZZA SELECTION**

**CEDA**  
Haricot rouge fon  
540 mL, 18 mg M.C.

**199**

**LEGUMINEUSES CEDAR**  
540 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CEDAR LEGUMES

**449**

**BOISSON DE SOYA BIOLOGIQUE NATUREL**  
1,85 L, ENJOY BOISSON D'AMANDE, D'AVOINE, DE NOISSETTE, 1,75 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
NATUR-A BIOLOGIC SOY DRINK

**Enjoy!**  
8 PROTEINES  
AMANDE

**organisez vos journées**

**COCKTAIL DE LÉGUMES V8**  
1,85 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
V8 VEGETABLE COCKTAIL

**499**

**V8**

**BOISSON À L'AVOINE BARISTA EARTH'S OWN**  
AMANDE, 340 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
EARTH'S OWN BARISTA OAT DRINK

**499**

**BARISTA AVOINE**

**GRUAU OATBOX**  
CÉRÉALES, 300 g & GRUAU-FRIGO 200 g  
HOBAN'S GRANOLA 225-275 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OATBOX OATMEAL

**549**

**Oatbox**  
Gruau au frigo  
Overnight Oats

**YOGOURT ASTRO ORIGINAL**  
100% & 5% YOGOURT À BASE DE PLANTES 640-690 g & GREEK À BASE DE PLANTES 390 g & PROBIOTIQUES 650 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
ASTRO ORIGINAL YOGURT

**499**

**ASTRO ORIGINAL**  
FRUIT ON THE BOTTOM • FRUITS AU FOND

**FRUITS DEL MONTE**  
750 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DEL MONTE FRUITS

**499**

**DEL MONTE**  
PÊCHES TRANCHÉES

**MOUTARDE MAILLE**  
300 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAILLE MUSTARD

**499**

**MAILLE**  
Dijon Originale

**CORNICHONS MAILLE**  
375 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MAILLE GHERKINS

**849**

**MAILLE**  
L'Original

**SAUCE INDIENNE PATAK'S**  
À CUISSON, 400 mL KIT À SAUCE DE CUISSON 383 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PATAK'S INDIAN SAUCE

**25 points**

**449**

**PATAK'S**  
BUTTER CHICKEN  
POULET AU BEURRE

**BARRES NUTRI GRAIN KELLOGG'S**  
275 g & SPECIAL 4 125 g, CARRÉS AUX RICE KRISPIES 170 g & POP-SARIS 364 g  
QUAKER BARRES TENDRES 175 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KELLOGG'S NUTRI GRAIN BARS

**349**

**QUAKER**  
YOGOURT  
FRAISE

**TOASTER STRUDEL PILLSBURY**  
SURGÉLÉES, 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY TOASTER STRUDEL

**399**

**TOASTER STRUDEL**

**COLLATION AUX POMMES GOGO SQUEEZ**  
1070 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GOGO SQUEEZ APPLE SNACK

**1099**

**GOGO SQUEEZ**  
FRUIT SNEAK  
COMBIS DE FRUITS

**PÂTE REFRIGÉRÉE PILLSBURY**  
351-488 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PILLSBURY REFRIGERATED DOUGH

**349**

**Pâte à biscuits**

**CAFÉ MOULU OU EN GRAINS STARBUCKS**  
150-300 g & CAPSULES DE CAFÉ K-CUP 24 un., VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
STARBUCKS GROUND COFFEE OR COFFEE BEANS

**65 points**

**2299**

**STARBUCKS**  
CAFÉ VERON



# saveurs mexicaines

**CROUSTILLES TOSTADA DE MAÏS CHARRAS**  
250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHARRAS TOSTADA CORN CHIPS

**3 99**

**CROUSTILLES TORTILLA QUE PASA**  
150-200 g, 100% CROUSTILLES  
300-454 g, COQUILLES  
TACOS 130 g, SAUCE  
SALSA 420 ml  
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
QUE PASA  
TORTILLA CHIPS

**3 99**

**ENSEMBLE À TACOS RIGIDES**  
**imbattable**  
**3 87**

ENSEMBLE MEXICAIN OLD EL PASO  
250-018 & ONCE TACO 201 & TORTILLAS 191 & ENSEMBLE TACO 309 & DINNER ENSEMBLE ENCHILADA 396 & SAUCE SALSA 850 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLD EL PASO MEXICAN KIT

**ENSEMBLE À TACOS RIGIDES**  
**OLD EL PASO**  
DINNER KIT  
STAND-UP STUFF TACOS

**LÉGUMINEUSES LA COSTENA**  
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA COSTENA LÉGUMES

**3 49**

**CROUSTILLES TORTILLA TAKIS**  
200-280 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TAKIS TORTILLA CHIPS

**2 99**

**TACOS RIGIDES**  
**OLD EL PASO**  
FAJITA

**2/3 \$**

**ASSAISONNEMENT OLD EL PASO**  
24 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OLD EL PASO SEASONING

**5 99**

**SAUCE PÉQUANTE CHOLULA**  
150 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHOLULA HOT SAUCE

**40 points**

**SAUCE LA COSTENA**  
455 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LA COSTENA SAUCE

**4 49**

**SAUCE TABASCO**  
57 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TABASCO SAUCE

**2 99**

**FROMAGE RÂPÉ SÉLECTION**  
250 g, 100% FROMAGE  
PARFUMÉ, 20% & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION SHREDDED CHEESE

**20 points**

**3 49**

**CRÈME SURE SÉLECTION, MIEUX-ÊTRE**  
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SÉLECTION, LIFE SMART SOUR CREAM

**14%**

**5 99**

**TORTILLAS POM**  
140 & 210 BROS 100 & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POM TORTILLAS  
Voir réduction sur reçu de caisse

**2/7 \$**  
ou 4,99 l'unité

**BIÈRE CORONA EXTRA, CORONA LIGHT, MODELO**  
CANISSE, 300 ml, 60 CANISSES  
CONSIGNÉES 6/300-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
BEER

**3/38 47**  
ou 15,49 la caisse

**Bits & Bite Meli-Meli**  
Crispers  
ALL ORESSES & SÉLECTIONNÉS  
250 g, 100% FROMAGE  
PARFUMÉ, 20% & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CHRISTIE CRISPERS SNACKS

**2/6 50**

**BOISSON AU CAFÉ TREMA**  
CAFÉ LATTE  
CANISSES  
4/200 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TREMA COFFEE DRINK

**12 99**

**PEPSI, COKE**  
BOITE, CONSIGNÉES  
6/750 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SOFT DRINK

**4 99**

**ARACHIDES KRISPY KERNELS**  
275 & 400 g, MÉLANGES 145-225 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRISPY KERNELS PEANUTS

**20 points**

**3 99**

**MAÏS SOUFFLE FRENCH CANGAN**  
STYLE CINÉMA, 130 g & FRENCH CANGAN POPCORN

**3 99**

**CROUSTILLES LAY'S**  
220-225 g & BAKED 177 g & NATURELLES  
TORTILLAS 190-200 g & MUNCHIES AMUSE-GUEULE  
250 g & GOLD GOLD 190-210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LAY'S POTATO CHIPS

**2/8 \$**

**0 g de sucre**

**VIN ROUGE, BLANC OU ROSÉ**  
BASK, SMOKY BAY, 250 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
RED, WHITE OR ROSE WINE

**Jusqu'à 15% de rabais**

**CHOCOLAT SWISS CLASSIC LINDT**  
LINDOR, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LINDT SWISS CLASSIC CHOCOLATE

**2/7 50**

**BONBONS SKITTLES**  
100-151 g, STARBURST 66-170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SKITTLES CANDIES

**3 99**

**BOISSON SPORTIVE POWERADE**  
750 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
POWERADE SPORT DRINK

**10 points**

**1 99**

**BOISSON MINUTE MAID**  
SOURCILLÉE, CONNEXE, FRUITOPIA, 250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MINUTE MAID DRINK

**2/4 \$**

**BOISSON ENERGISANTE GURU**  
CANISSE CONSIGNÉE, 355 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GURU ENERGY DRINK

**15 points**

**2 99**

**VIN ROUGE OU BLANC KEEP CALM**  
VINIER 4 L, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
RED OR WHITE WINE

**rabais de 230**



mieux choisir  
mieux vivre

**CLOVER LEAF** Flaked light tuna in olive oil  
thon pâle émietté dans l'huile d'olive

**4.99**

THON PÂLE CLOVER LEAF  
300 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
CLOVER LEAF LIGHT TUNA

**VEGAN**

**DINER STRONG ROOTS**  
SURGÉLÉ, 350 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
STRONG ROOTS FROZEN DINNER

**2.99**

**produit d'ici**

VEGGIE MASALA MASALA AUX LEGUMES

350 g

**GRAINS ENTIERS**

**Praeventia**

**3.49**

**BISCUITS PRAEVENTIA LECLERC**  
210 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LECLERC PRAEVENTIA COOKIES

**produit d'ici**

**Vital**

**7.99**

**SOUPE BIOLOGIQUE PACIFIC**  
1 L & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PACIFIC ORGANIC SOUP

**BIO**

**Pacific**

biologique  
soupe aux  
carottes,  
gingembre  
& noix de cajou

**SANS OGM**

**VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE MONARI FEDERZONI**  
500 ml  
MONARI FEDERZONI  
BALSAMIC VINEGAR OF MODENA

**9.99**

**SANS GLUTEN**

**SKINNY POP**  
POPCORN  
MAIS SOUFFLÉ

**3.99**

MAIS SOUFFLÉ SKINNY POP  
125-150 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SKINNY POP POPCORN

**À BASE DE PLANTES**

**RAO'S**  
MARRIARA

**11.99**

SAUCE POUR PÂTES RAO'S  
800 ml & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
RAO'S PASTA SAUCE

**À BASE DE PLANTES**

**KRAFT**  
ORIGINAL

**3.99**

DINER KRAFT  
170 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KRAFT DINNER

**NOT CHEESE**

**SANS OGM**

**M'LORD**  
CŒURS DE PALMIER

**4.49**

CŒURS DE PALMIERS M'LORD  
300 ml & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
M'LORD HEART OF PALMS

**SOURCE DE FER**

**TONNINO**  
LIGHT TUNA FILLETS

**8.49**

THON PÂLE TONNINO  
190 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TONNINO LIGHT TUNA

**GRAINS ANCIENS**

**Tipiak**  
DÉLICE DE GRAINS

**2.99**

ACCOMPAGNEMENT TIPIAK  
140 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
TIPIAK SIDE DISH

**BIO**

**SOUFFLÉS BABY BELLIES**  
8-12 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
BABY BELLIES PUFFY CORN SNACKS

**4/5\$**

**CÉRÉALES GRANLOVE**  
300 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
GRANLOVE CEREAL

**5.99**

**PRANA**  
Granolove

**produit d'ici**

**BIO**

**FOCUS DIGESTION**

**OAT-LY!**  
BOISSON D'AVOÏNE

**5.49**

BOISSON D'AVOÏNE OAT-LY!  
540 ml & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
OAT-LY! OAT DRINK

**SANS OGM**

**PATIENCE**  
FRUIT CRAN

**3.99**

BONBONS FRUIT CRAN  
PATIENCE FRUIT & CO  
105 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
PATIENCE FRUIT & CO CANDIES

**BIO**

**KOMBUCHA MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE**  
250 ml & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART ORGANIC KOMBUCHA

**2.99**

**CAFÉ MOULU BIOLOGIQUE KICKING HORSE**  
284 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
KICKING HORSE ORGANIC GROUND COFFEE

**10.99**

**GRIZZLY CLAW**  
KICKING HORSE COFFEE

**BIO**

**COLLATION AUX FRUITS MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE**  
612 g & COMPOTE DE POMMES 620 ml & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART ORGANIC FRUIT SNACK

**2/7\$**

**produit d'ici**

**GRAINS ENTIERS**

**Wasa**  
MULTI GRAIN

**3.79**

CRAQUELINS CROUSTIPAIN WASA  
270-275 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
WASA CRISP/BREAD CRACKERS

**FOCUS DIGESTION**

**Bob's Red Mill**  
FARINE TOUT USAGE

**5.99**

FARINE TOUT USAGE BOB'S RED MILL  
504 g  
BOB'S RED MILL ALL PURPOSE FLOUR

**SANS GLUTEN**

**PAIN SCHÄR**  
400 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SCHÄR BREAD

**8.99**

**SANS GLUTEN**

**MÉLANGE À BROWNIE DAINTY**  
à gâteau & crêpes, 140-160 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
DAINTY BROWNIE MIX

**4.99**

**produit d'ici**

**GRAINS ENTIERS**

**Wasa**  
MULTI GRAIN

**3.79**

CRAQUELINS CROUSTIPAIN WASA  
270-275 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
WASA CRISP/BREAD CRACKERS

**FOCUS DIGESTION**

**Bob's Red Mill**  
FARINE TOUT USAGE

**5.99**

FARINE TOUT USAGE BOB'S RED MILL  
504 g  
BOB'S RED MILL ALL PURPOSE FLOUR

**SANS GLUTEN**

**PIZZA CROÛTE DE CHOU-FLEUR MIEUX-ÊTRE**  
SURGÉLÉE, 235-300 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART CAULIFLOWER CRUST PIZZA

**11.99**

**produit d'ici**

**PLANT-BASED À BASE DE PLANTES**

**CAULIFLOWER CRUST - CROÛTE DE CHOU-FLEUR**  
SICILIAN 175 g à LA SICILIENNE

**380 g**

**SANS GLUTEN**

**MARY'S ORGANIC**  
REAL THIN crackers

**6.29**

CRAQUELINS BIOLOGIQUES MARY'S  
142 g & VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
MARY'S ORGANIC CRACKERS

**BIO**

**HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE BIOLOGIQUE BIOTALIA**  
750 ml  
BIOTALIA ORGANIC EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

**23.99**



**économisez avec** Selection *Irresistible* Life Smart Mieux-êtré

**LÉGUMES SELECTION, IRRESISTIBLE, MIEUX-ÊTRE**  
240-280 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, IRRESISTIBLE, LIFE SMART VEGETABLES

**3/5\$**

**produit d'ICI**

EN CRÈME Mais  
MACÉDOINE DE légumes  
Pois carot

**produit d'ICI**

**249** PÂTES ALIMENTAIRES SELECTION  
800 g, PÂTES POUR SOUPE 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION PASTA

**249** NOUILLES À LASAGNE SELECTION  
300 g, PRÊTES POUR LE FOUR 375 g  
SELECTION LASAGNA NOODLES

**produit d'ICI**

**279** BARRES TENDRES SELECTION  
156 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CHEWY BARS

**produit d'ICI**

**399** KETCHUP AUX TOMATES SELECTION  
250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION TOMATO KETCHUP

**produit d'ICI**

**299** COULIS DE TOMATES PASSATA IRRESISTIBLE  
450 ml  
IRRESISTIBLE PASSATA  
SELECTION STRAINED TOMATOES

**produit d'ICI**

**299** OLIVES SELECTION  
375-390 ml, OLIVES SUCRÉS MARINÉS 275 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION OLIVES

**produit d'ICI**

**349** ASSOUPLISSEUR DE TISSUS SELECTION  
80 ml, 1,6 l, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION FABRIC SOFTENER

**produit d'ICI**

**849** ESSUIE-TOUIT DE PAPIER SELECTION ECO  
6 ROLLEAUX OU 12 ROLLEAUX DOUBLES, SELECTION 6 ROLLEAUX, PAPIERS MOUCHOIRS 670, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION PAPER TOWELS

**produit d'ICI**

**499** SIROP AROMATISÉ AU CHOCOLAT SELECTION  
200 ml  
SELECTION CHOCOLATE FLAVOURED SYRUP

**produit d'ICI**

**799** BLANCS D'ŒUFS MIEUX-ÊTRE NATURALIA LIQUIDES, 1 kg  
LIFE SMART NATURALIA EGG WHITES

**produit d'ICI**

**349** TISANE IRRESISTIBLE THE EN SACHETS, 10-20 ml, MIEUX-ÊTRE, MARGARINE THE EN SACHETS 16 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE HERBAL TEA

**produit d'ICI**

**579** YOGOURT SKYR IRRESISTIBLE  
YOGOURT GREC, 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE SKYR YOGURT

**produit d'ICI**

**349** FROMAGE COTTAGE SELECTION, MIEUX-ÊTRE  
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, LIFE SMART COTTAGE CHEESE

**produit d'ICI**

**299** MARGARINE SELECTION  
68 % HUILE VÉGÉTALE, 454 g  
SELECTION MARGARINE

**produit d'ICI**

**299** FROMAGE À LA CRÈME SELECTION  
227-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CREAM CHEESE

**produit d'ICI**

**166** BOISSON GAZEUSE SELECTION  
BIÈRE, CONSIGNÉE 2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SOFT DRINK

**produit d'ICI**

**369** DÎNER IRRESISTIBLE SURGÈLE, 250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE DINNER

**produit d'ICI**

**449** PESTO IRRESISTIBLE  
270 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE PESTO

**produit d'ICI**

**649** SIROP D'ÉRABLE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE  
250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART ORGANIC MAPLE SYRUP

**35 points**

**produit d'ICI**

**499** FRAISES OU BLEUETS ENROBÉS DE CHOCOLAT  
SURGÈLES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE MILK CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES

**produit d'ICI**

**499** BONBONS SELECTION  
200-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CANDIES

**produit d'ICI**

**799** PAPIER PARCHEMIN SELECTION  
50 m  
SELECTION PARCHMENT PAPER

**produit d'ICI**

**499** PURIFICATEUR D'AIR À L'HUILE SELECTION  
1 m, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION OIL AIR FRESHENER

**2/6\$**

**produit d'ICI**

**799** BEURRE D'AMANDE MIEUX-ÊTRE NATURALIA  
240 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA ALMOND BUTTER

**40 points**

**produit d'ICI**

**349** FROMAGE COTTAGE SELECTION, MIEUX-ÊTRE  
300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION, LIFE SMART COTTAGE CHEESE

**produit d'ICI**

**299** MARGARINE SELECTION  
68 % HUILE VÉGÉTALE, 454 g  
SELECTION MARGARINE

**produit d'ICI**

**299** CREAM CHEESE FROMAGE À LA CRÈME  
227-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CREAM CHEESE

**produit d'ICI**

**166** BOISSON GAZEUSE SELECTION  
BIÈRE, CONSIGNÉE 2 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION SOFT DRINK

**produit d'ICI**

**369** DÎNER IRRESISTIBLE SURGÈLE, 250-300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE DINNER

**produit d'ICI**

**449** PESTO IRRESISTIBLE  
270 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE PESTO

**produit d'ICI**

**649** SIROP D'ÉRABLE MIEUX-ÊTRE BIOLOGIQUE  
250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART ORGANIC MAPLE SYRUP

**35 points**

**produit d'ICI**

**499** FRAISES OU BLEUETS ENROBÉS DE CHOCOLAT  
SURGÈLES, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
IRRESISTIBLE MILK CHOCOLATE COVERED STRAWBERRIES OR BLUEBERRIES

**produit d'ICI**

**499** BONBONS SELECTION  
200-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION CANDIES

**produit d'ICI**

**799** PAPIER PARCHEMIN SELECTION  
50 m  
SELECTION PARCHMENT PAPER

**produit d'ICI**

**499** PURIFICATEUR D'AIR À L'HUILE SELECTION  
1 m, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
SELECTION OIL AIR FRESHENER

**2/6\$**

**produit d'ICI**

**799** BEURRE D'AMANDE MIEUX-ÊTRE NATURALIA  
240 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN  
LIFE SMART NATURALIA ALMOND BUTTER

**40 points**



## Les essentiels pour son bien-être

**8<sup>99</sup>**

SHAMPOING, REVITALISANT, DOVE MEN+CARE  
750 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



**7<sup>99</sup>**

SHAMPOING, REVITALISANT TRESemmé  
828 mL. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



**8<sup>99</sup>**

PAINS DE BEAUTÉ DOVE, MEN+CARE  
6/106 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN



Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Unilever Canada, Toronto (Ontario) M4W 3R2.

eska®

produit D'ICI



EAU DE SOURCE NATURELLE ESKA  
ESKA®  
ESKA NATURAL SPRING WATER

**3<sup>99</sup>**



EAU DE SOURCE PETILLANTE ESKA  
ESKA®  
ESKA SPARKLING SPRING WATER

**99¢**

# toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit D'ICI



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 6 mars au mercredi 12 mars 2025 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certains 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 égal ou supérieur. Plus 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, designs et typographies employés 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\$). Visitez [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca) pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. Valable dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur [metro.ca](http://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 appliquée 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). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur [metro.ca](http://metro.ca).

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, March 6th to Wednesday, March 12th, 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](http://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). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on [metro.ca](http://metro.ca).



# soutenons nos communautés



Centraide

du 3 au 19 mars 2025

**ajoutez 2\$, 5\$ ou 10\$  
à votre facture**  
et faites une différence



**siggi's**<sup>SM</sup>  
yogourt skyr

toujours plus de  
protéines que de sucre

VOUS POURRIEZ **GAGNER** UN  
VOYAGE DE 25 000 \$ EN  
**ISLANDE**

[SIGGISCONCOURS.CA](http://SIGGISCONCOURS.CA)



**siggi's**<sup>SM</sup>

skyr à la crème

**16g** | **13g**  
protéines | sucres  
par portion de 175 g

Teneur Élevée en Protéines



VANILLE

650 g • 3.25% M.G.

NOUVEAU



ACHETEZ



PRENEZ  
EN PHOTO



TÉLÉCHARGEZ  
POUR PARTICIPER

\*Aucun achat requis. Les gagnants potentiels doivent répondre correctement à une question réglementaire. Le concours débute à 00 h 00 min (ET/PT) le 20 février 2025 et se termine à 23 h 59 min (ET/PT) le 15 mai 2025. Il y a un (1) grand prix à gagner dans le cadre d'un voyage au nord qui consiste en un prix de 25 000 \$ CAD en argent comptant. Un seul mode de participation pour obtenir la chance de gagner consiste à acheter tout produit participant, à soumettre le reçu de caisse et à remplir le formulaire de participation à [www.siggi-concours.ca](http://www.siggi-concours.ca). Pour consulter la liste de tous les produits participants et les règlements complets, y compris les instructions pour participer sans achat, visitez le site [www.siggi-concours.ca](http://www.siggi-concours.ca). Les chances de gagner le prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Le concours s'adresse aux résidents du Canada vivant au Canada et ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence au moment de la participation. ©2025 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) M9C 5A1.

