

metro
PLUS
Laval-Ouest

**fraîchement
rénové**

en vigueur du 4 décembre au 10 décembre 2025

profitez de
nos offres
exclusives

poitrines de
poulet frais
désossées
parées, format
économique
fresh boneless chicken
breasts, economic pack
11,00/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**sans gras
et sans
perte**

4 99
/lb

gros
ananas
Tropical
Gold
produit du Costa Rica, gr 6
Tropical Gold
large pineapple
reg. 5,99

**gros
fruit**

WOW!
1 99
ch.

metrogo!

**décortiqué
à 2,99**

sirop d'érable
Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup
reg. 9,99

produit
D'ICI

5 88

bouillon
Mieux-être,
Selection
900 ml, choix varié
Life Smart,
Selection broth
reg. 2,49

produit
D'ICI

1 25

6155 Boul. Arthur-Sauvé, Laval **Ouvert tous les jours de 8h à 21h**

Spéciaux en vigueur du 4 décembre au 10 décembre 2025 chez votre marchand Metro Laval-Ouest situé au 6155 Boul. Arthur-Sauvé, Laval. La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. MC : marque appartenant à METRO RICHELIEU INC. 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.

gros fruit

raisins verts extra gros sans pépins
importés du Pérou et/ou du Brésil,
Cat. No 1
seedless extra large green grapes
6,35/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

2⁸⁸
/lb

produit d'ICI

REVIENT À

99¢
/lb

3 lb

pommes rosinette
produit du Québec, sac 3 lb
rosinette apples
reg. 6,99

À L'ACHAT D'UN SAC DE 3 lb
2,97 LE SAC DE 3 lb

InVerde

Choux de Bruxelles
Brussels Sprouts

2⁹⁹
/lb

choux de Bruxelles
importés de la Belgique et/ou de Hollande, 454 g
2,99 ch. - reg. 6,99 ou
poivrons doux orange
ou jaunes de serre
importés du Mexique
2,99/lb - 6,59/kg
Brussels sprouts or hothouse orange or
yellow/sweet peppers
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

gros fruit

produit d'ICI

BIO au même prix
avocat gr 20

99¢
ch.

grosse mangue rouge
importée du Brésil, gr 10 ou
avocat Hass
importé du Mexique, gr 16 ou
radis en/feuilles
produit du Québec, pqt
large red mango, Hass avocado or top radishes
reg. de 2,49 à 2,99

les ÉCONOMIES des fêtes

m mon épicier

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

6⁹⁹
/lb

rôti de palette de bœuf
boneless beef blade roast
15,41/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

extra-maigre

2⁹⁹
/lb

porc haché extra-maigre
format économique
extra lean ground pork, economic pack
6,59/kg
reg. 5,89/lb - 12,99/kg

4⁹⁹
/lb

pâte à tarte François Hubert
1 kg, choix varié
François Hubert pie dough
reg. 7,49

8⁸⁸
/lb

filet de saumon coho
surgelé ou décongelé, format économique
coho salmon fillet, economic pack
19,58/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

Irresistible
WHOLE UNCOOKED SEASONED
YOUNG TURKEY
WITHOUT GIBLETS
16% MEAT PROTEIN
JEUNE DINDON
ENTIER, NON CUIT, ASSAISONNÉ
SANS ABATTS
16 % DE PROTÉINES DE
FROM FEEZER TO COOK
DU CONGÉLATEUR À CUIRE

cuire sans décongeler

produit d'ICI

jeune dindon
Butterball ou Irresistible
surgelé, Cat. «A», moins de 9 kg,
Flamingo jeune dindon surgelé,
assaisonné, Cat. «A», «U»,
env. 4-9 kg, choix varié
ar Butterball; Irresistible or Flamingo
frozen young turkey
4,39/kg
reg. à partir de 3,69/lb - 8,13/kg

5\$ de rabais
sur le dindon Irresistible,
Butterball ou Flamingo,
à l'achat de 12 bouteilles ou
canettes de bière
Stella Artois

1⁹⁹
/lb

LEVESQUE
TRADITION

3⁴⁹
/lb

jambon fumé Levesque
découenné, avec os
Levesque smoked ham
7,69/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg

produit d'ICI

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

Canada 1

Selection

SALTED · SALÉ
BUTTER · BEURRE

454 g

4⁸⁸
/lb

beurre Selection
454 g, Natrel sans lactose
250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 5,98 à 7,49

produit d'ICI

produit d'ICI

277

Pepsi canettes 6/222 ml, consigne, Selection croustilles 454 g, choix varié soft drink reg. de 3,99 à 4,49

produit d'ICI

333

céréales General Mills, Kellogg's, Quaker formats et choix variés, Selection guimauves 454 g, Silk boisson réfrigérée amandes, noix de coco, cajou, soya, avoine, 1,75-1,89 L, Silk yogourt probiotique 4/95 g, choix varié General Mills, Kellogg's, Quaker cereal reg. de 4,99 à 7,49

produit d'ICI

249

barres Muffin Max Leclerc 223 g, Go Pure barres 140-175 g, Célébration biscuits 200-350 g, Dare Whippet 200-285 g, choix varié Leclerc Muffin Max bars reg. de 3,99 à 4,29

produit d'ICI

599

pizza croûte farcie Mikes surgelée, 777-840 g, lève-au-four 720-871 g, mini pizza 552-592 g, choix varié Mikes rising crust pizza reg. 11,99

rabais au max

497

ketchup aux tomates Heinz 750 ml-1 L, Kraft Miracle Whip tartinade 650-890 ml, choix varié Heinz tomato ketchup reg. de 5,99 à 6,99

produit d'ICI

244

légumes Selection, Irrésistible surgelés, 340-750 g, choix varié Selection, Irrésistible vegetables reg. de 3,99 à 4,79

rabais au max

444

crème glacée Irrésistible 1,5 L, sorbet 946 ml, mochi 6/30 ml, Irrésistible, Mieux-être friandises glacées, 3-4/68-90 ml, choix varié Irrésistible ice cream reg. de 5,99 à 6,29

rabais au max pas moins cher ailleurs

elle est de retour

grosse crevette

21-25

SHRIMP • CREVETTES LARGE • GROSSES RAW • CRUES

599

7,99 reste de la semaine

produit d'ICI

499

6,99 reste de la semaine

3 jours seulement jeudi, vendredi et samedi

format familial

pâté St-Hubert tourtière, quiche, gratin, 525-645 g, choix varié St-Hubert pie reg. 11,99

Du jeudi 4 décembre au mercredi 10 décembre 2025 From Thursday to Wednesday December 4th - December 10th, 2025

* Valable du 4 décembre au 10 décembre 2025. Nous égalons les prix annoncés dans les circulaires des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés par Metro sur les produits annoncés dans la section « prix au max » de notre circulaire, si un concurrent, dans un rayon de 5 km, vend un article de format, de marque et de provenance identique à l'un de ces produits annoncés et identifiés « prix au max » sur la présente page de cette circulaire à un prix moindre durant la même période de validité de la présente circulaire. Metro validera les prix des circulaires des concurrents. Cette garantie exclut spécifiquement tout coupon, promotion, rabais, y compris sur des achats combinés, récompenses, attribution de points ou privilèges de programmes de fidélisation. Ne s'applique pas si les informations pour comparer les produits sont incomplètes ou si la publicité n'est pas émise directement du concurrent. Ne s'applique pas aux produits en liquidation et aux erreurs d'affichages des concurrents. Informez-vous à votre magasin Metro pour obtenir la liste des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis.

**idéal pour vos
bas de Noël!**

CÉLÉBRATION 2025 25\$

GROS LOT 5 MILLIONS \$
ET 5 X 1 000 000 \$
À GAGNER

TIRAGE LE 12 JANVIER 2025*

UN TIRAGE PAR JOUR
31 X 25 000 \$
Du 1^{er} au 31 décembre 2024

50 X VOYAGE
40 X BMW
14 EDRIVE3 GRAN COUPÉ ÉLECTRIQUE

1 MILLION \$
À LA TÉLÉ** - Tirage le 12 janvier 2025*

5 PARTICIPATIONS TÉLÉ SUPPLÉMENTAIRES À GAGNER**

** Pour participer au tirage des 5 participations télé supplémentaires, vous devez acheter et inscrire en ligne à l'inscription.com/celebration2025 au plus tard le 31 décembre 2024 à 23 h 59.
* La tirage principal aura lieu le 12 janvier 2025 à 16 h 30 à l'un des bureaux de Loto-Québec.
* La tirage principal aura lieu le 12 janvier 2025 à 16 h 30 à l'un des bureaux de Loto-Québec.
* La tirage principal aura lieu le 12 janvier 2025 à 16 h 30 à l'un des bureaux de Loto-Québec.



**billet
Célébration**
Celebration ticket
reg. 25,00

399



**produit
D'ICI**



**produit
D'ICI**

**viande
à fondue
Selection**
surgelee, 175-350 g,
choix varié
Selection frozen meat
for fondue
reg. de
7,99 à 9,49

699

**hummus
Fontaine Santé**
trempeur 420-454 g, salade
200-400 g, choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 6,99 à 7,99



**produit
D'ICI**

499

**saumon
Atlantique**



**saumon Atlantique fumé
Irrésistible**
surgelee, tranché, 300 g
Irrésistible smoked Atlantic salmon
reg. 21,99

1299

achetez une boîte de hors-d'œuvre

**et obtenez
40%
de rabais
sur la 2^e
moins chère***



**réservez tôt votre menu traiteur
consultez le menu complet ici**



**choix parmi
50
plateaux**

**jusqu'au
17 décembre 2025
obtenez
20\$
de rabais***
à l'achat 100\$ ou
plus de plateaux
traiteur sélectionnés*

**+5X
les points**

*Voir détails en magasin.

*Réservez votre commande avant le 17 décembre 2025 et obtenez 20\$ de rabais à l'achat de 100\$ avant taxes de plateaux sélectionnés, exclus les plateaux de sushis. Les achats doivent être effectués lors d'une même transaction et doivent être payés en totalité au moment de la commande pour obtenir le rabais. Limite de 2 transactions par client. La commande doit être récupérée avant le 2 janvier 2026. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Veuillez accorder un délai de 48 heures pour la préparation de votre commande.

gratuit

saucisses cocktail Hygrade
225 g
Hygrade cocktail wieners
reg. 5,99

Valeur de
3,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



produit d'ICI



à l'achat de
bacon Maple Leaf
375 g, pré-cuit 65-85 g, choix varié
Maple Leaf bacon
reg. 10,99

ANNONCÉ À
8,49\$

2^e gratuit

Valeur de
7,99\$ à 9,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
repas ou nouilles à base de plantes Epik
préparé au Québec,
240-350 g, choix varié
Epik plant based meals or noodles
reg. de 7,99 à 9,99

3^e gratuit

produit d'ICI

Annoncée à
7,99\$ ch.

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
charcuterie Fantino & Mondello
100-125 g, choix varié
Fantino & Mondello deli cold cuts
reg. de 8,49 à 8,99

gratuit

croustilles tortilla Selection
275-295 g, choix varié
Selection tortilla chips
reg. 3,49

Valeur de
2,99\$+TX

voir réduction sur reçu de caisse



produit d'ICI

à l'achat de
salsa Selection
650 ml, choix varié
Selection salsa
reg. 4,99

ANNONCÉE À
4,49\$



gratuit

barres croquantes Selection
125 g, choix varié
Selection crispy bars
reg. 2,99

Valeur de
2,49\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
yogourt grec Irresistible
Skr, 750 g, choix varié
Irresistible greek yogurt
reg. 5,99

ANNONCÉ À
5,49\$

gratuit

amuse-gueule Selection
265-285 g, bretzels 400 g, choix varié
Selection snacks
reg. 3,99

Valeur de
3,49\$+TX

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
bière désalcoolisée Selection
lager, rousse, cassis,
canettes 12/355 ml,
consigne de-alcoholized beer
reg. 10,79

ANNONCÉE À
9,99\$+TX

2^e gratuit

produit d'ICI

Annoncé à
1,29\$ ch.

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
mélange à sauce Selection
env. 21-52 g, choix varié
Selection sauce mix

gratuit

olives Selection
375 ml, choix varié
Selection olives
reg. 3,79

Valeur de
2,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
craquelins Irresistible
assortiment, 250 g
Irresistible crackers
reg. 6,99

ANNONCÉS À
4,99\$



produit d'ICI

9.99

côtes de dos de porc
cuites Irresistible
680 g, choix varié
Irresistible cooked pork back ribs
reg. 15,99



5\$
de rabais

9.99

tarte aux
pacanes
Boulangerie
St-Donat
630 g
St-Donat Bakery
pecan pie
reg. 14,99

PACANES
PECAN

630 g



2 lb

kiwis
importés de la Grèce, panier 2 lb
kiwis
reg. 7,99

4.99



1 kg

55%
de rabais

arachides de Virginie
grillées Irresistible
produit des É.-U., 1 kg, choix varié
Irresistible roasted Virginia
peanuts
reg. 8,99

3.99



produit d'ICI

2/7\$

ou à partir de
4.49
l'unité

pain
tranché
aux raisins
Sun-Maid
450 g, Pom
bagels, muffins
anglais, 6 un.,
choix varié
Sun-Maid sliced
raisin bread
reg. de 4,79
à 6,29



produit d'ICI

2\$
de rabais
à l'achat de
2 produits



produit d'ICI

yogourt
Méditerranée
Liberté
500 g, 4/100 g, yogourt grec
2-4/100-130 g,
choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. de 5,29 à 5,99

2.99

15
points



produit d'ICI

4.99

eau de source
naturelle ESKA
24/500 ml, consigne
Eska natural spring water
reg. 6,79

25
points



produit d'ICI

jus réfrigéré
Oasis
2,5 L, Nutella
tartina
noisettes-cacao,
725 g,
choix varié
Oasis
refrigerated juice
reg. de 9,79 à 9,99

35
points

6.99

oeufs blancs Selection
Natueroef, Nutri, calibre gros, 18 un.
Selection white eggs
reg. 6,29

5 88

30
points

produit
D'ICI

pâtes alimentaires
Primo
375-900 g, choix varié
Primo pasta
reg. de 3,79 à 3,99

2 49

15
points

PRIMO

gaufres
Eggo
Kellogg's
surgelées,
crêpes, 280 g,
bâtonnets de
pain doré 270 g,
choix varié
Kellogg's Eggo
waffles
reg. 4,79

2 99

bâtonnets
de fromage
Ficello
Black
Diamond
252-336 g,
choix varié
Black Diamond
Ficello cheese
sticks
reg. 8,99

6 99

produit
D'ICI

riz
Bistro Express
Ben's Original
240-250 g, style épice
240 g, Campbell's
soupe prête-à-servir
515 ml, Tasty Bite plat
d'accompagnement
285 g, choix varié
Ben's Original Bistro
Express rice
reg. de 4,49 à 5,29

2 99

Ben's
Original
Bistro EXPRESS™

BASMATI RICE
RIZ BASMATI
2
minutes

15
points

bouteilles
canettes

bière Labatt
Budweiser,
Molson Export
caisse, bout. ou canettes
24/341-355 ml, choix varié,
consigne
beer

2/7 148

39 29

200
points
à l'achat de 2

produit
D'ICI

canettes

bière Labatt
Michelob
Ultra, Molson
Miller Lite,
Sleeman
Clear 2.0
caisse, canettes
30/355 ml, choix
varié, consigne
beer

4 529

chaque
jour
à bas
prix

bouteilles
canettes

bière Labatt
Bud Light,
Molson Coors
Light
caisse, bout. ou canettes
24/341-355 ml, choix varié,
consigne
beer

2/6 748

38 29

200
points
à l'achat de 2

produit
D'ICI

bouteilles
canettes

bière
Stella Artois,
Corona Extra,
Heineken,
Sapporo
caisse, bout.
ou canettes
12/330-355 ml, choix
varié, consigne
beer

2/4 548

24 99

200
points
à l'achat de 2

la caisse

ou à partir de

la caisse

metro
PLUS
Laval-Ouest

**fraîchement
rénové**

Découvrez
nos
nouvelles
préparées
sur place

comptoir Aki Gril



Découvrez nos
6 bols méditerranéens
au poulet, cuisinés
sur place.

**pizza chaude,
faite sur place**



Venez déguster nos délicieuses
pizzas 16 po préparées
en magasin ! Choisissez parmi
nos 7 variétés ou personnalisez
la vôtre avec 6 garnitures de
votre choix.

**assiette méditerranéenne
Adonis**



Goûtez notre assiette de
poulet shish taouk, grillée
sur place selon la recette
authentique Adonis.

**réservez dès maintenant
votre menu traiteur**



metrogo!
Choisissez parmi
50 plateaux gourmands,
préparés avec soin pour
vos événements.



Du 4 au 6 décembre

Soyez des nôtres !

Le 4 décembre, soyez parmi nos 100 premiers clients et recevez
une carte-cadeau de 10 \$!

Du 4 au 6 décembre, venez nous visiter pour profiter de délicieuses dégustations,
tenter votre chance à la roue de la fortune et participer à notre concours exclusif.

*Réservez votre commande avant le 17 décembre 2025 et obtenez 20\$ de rabais à l'achat de 100\$ avant taxes de plateaux sélectionnés, exclus les plateaux de sushis. Les achats doivent être effectués lors d'une même transaction et doivent être payés en totalité au moment de la commande pour obtenir le rabais. Limite de 2 transactions par client. La commande doit être récupérée avant le 2 janvier 2026. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Veuillez accorder un délai de 48 heures pour la préparation de votre commande.

metro.ca

crevettes tempura

gratuites

pour vos fêtes

à l'achat de 160\$ et plus*



**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

Crevettes tempura

34 à 44 unités

500 g

CODE PROMO:

TEMPURA

valeur de plus de

12\$

profiter de l'offre

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



à accumuler chez *metro*
du 27 novembre au 17 décembre

1

semaine du
27 novembre

2

semaine du
4 décembre

3

semaine du
11 décembre

375
p...oints

à l'achat de 125\$ et plus*

 chez Metro

+

375
p...oints

à l'achat de 125\$ et plus*

 chez Metro

+

375
p...oints

à l'achat de 125\$ et plus*

 chez Metro

+

1375
p...oints**

en utilisant les 3 coupons

j'ajoute mes coupons dans l'appli  Mon Metro,
sur **metro.ca** ou sur les bornes en magasin

* Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. **En utilisant les 3 coupons, les membres recevront 1375 points bonus supplémentaires.
Le dépôt des points se fera manuellement au maximum 5 jours ouvrables suivant la fin de la promotion. Moi est une marque de commerce Metro inc.



**croquez dans
la fraîcheur**



249
/lb

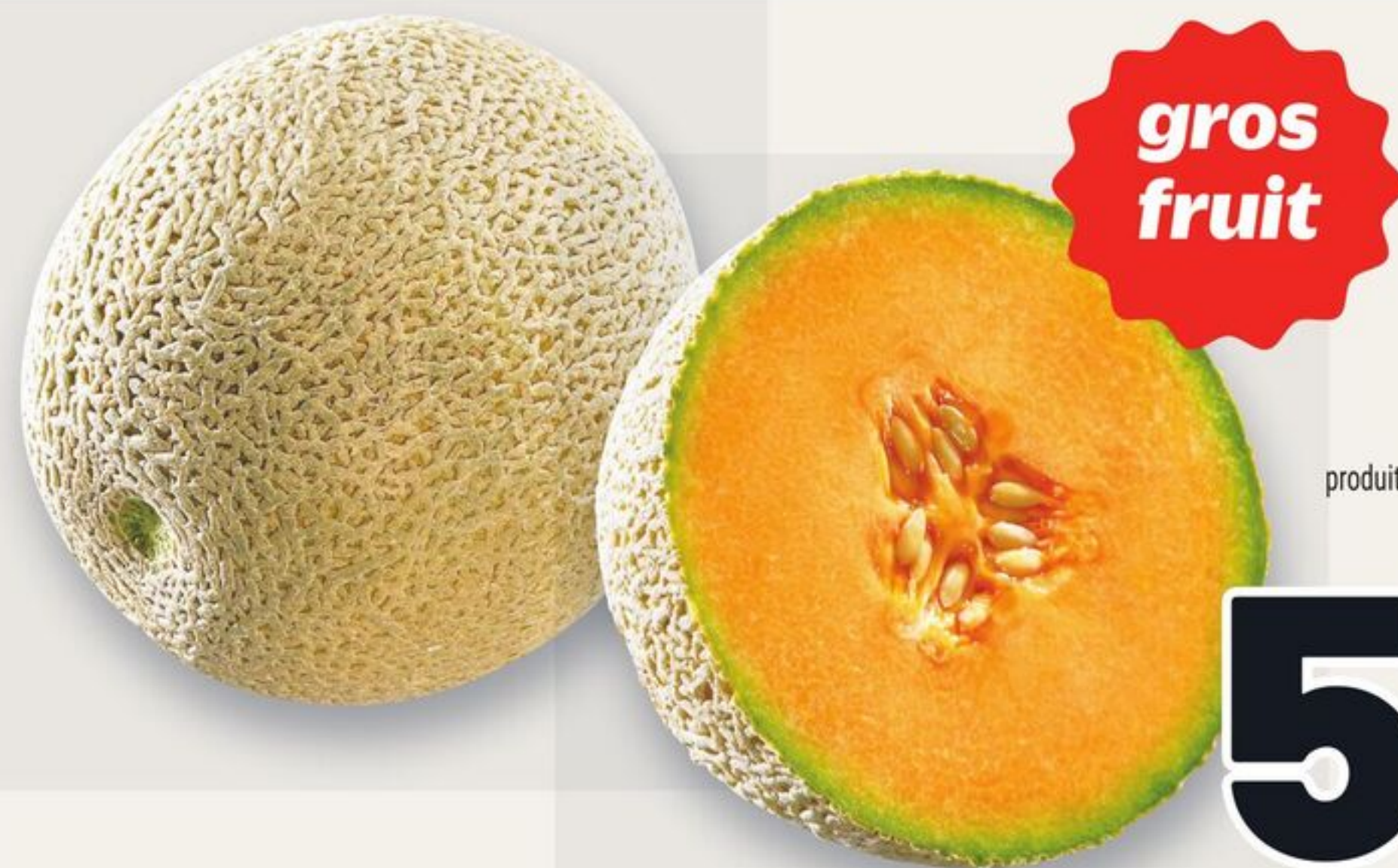
poires Bartlett, Bosc ou rouges Crimson
produit des É.-U., Cat. extra de fantaisie, gr 100-120
pears
5,49/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

framboises
importées du Mexique,
Cat. No 1, 170 g
raspberries
reg. 4,99

399

mûres
importées du
Mexique, 170 g
blackberries
reg. 4,99

299



**gros
fruit**

gros cantaloup
produit des É.-U., Cat. No 1, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 6,99

599
ch.

BIO 249
gr 35



**gros
fruit**



**pamplemousse
rouge**
produit des É.-U.
et/ou importé de l'Afrique
du Sud, gr 32
red grapefruit
reg. 2,99

199
ch.



2 lb

prunes Angelino
importées de l'Espagne, 2 lb
Angelino plums
reg. 7,99

599



figes fraîches
importées de la Grèce et/ou du
Pérou et/ou du Brésil, 1/2 caisse
fresh figs

1499



**plaquemines
(kakis) vanille
ou sharoni**
importés de l'Espagne,
caisse, gr 5-8 un.
vanilla or sharoni
persimmons
reg. de 9,99 à 10,99

799

préparez vos fêtes



mélange de noix pralinées et
noix au chocolat Irresistible
1,25 kg ou
mélange de noix et maïs soufflé
au chocolat David Roberts
900 g
Irresistible or David Roberts mixed nuts
reg. 21,99

19⁹⁹
+TX



mélange de noix
David Roberts
454-600 g, choix varié
David Roberts mixed nuts
reg. 13,99

12⁹⁹
+TX



arachides
David Roberts
550 g, choix varié
David Roberts peanuts
reg. 11,99

10⁹⁹
+TX



plateau de mélange de noix,
d'arachides, de fruits séchés
ou de grignotines Irresistible
préparé au Canada, 570-700 g, choix varié ou
plateau de mélange Johnvince
non salé, 525-540 g, choix varié
mixed snack tray
reg. de 9,99 à 21,99

à partir de
8⁹⁹
+TX



poinsettia
rose ou
blanc
pot 6 po
pink or white
poinsettia
reg. 9,99

8⁹⁹
ch.
+TX



plante boîte
cadeau ou
épinette naine
de l'Alberta
4 po
gift box plant or
Alberta dwarf spruce
reg. 10,99

9⁹⁹
ch.
+TX



orchidée cascade
blanche de Noël
pot 5 po
white cascade Christmas
orchid
reg. 44,99

39⁹⁹
ch.



pot 4,5 po
poinsettia rouge
produit du Québec
red poinsettia
reg. 6,99

5⁹⁹
ch.

pot 6 po
poinsettia rouge
produit du Québec,
5 à 7 fleurs
red poinsettia
reg. 9,99

8⁹⁹
ch.

pot 8 po
poinsettia rouge
produit du Québec,
10 à 15 fleurs
red poinsettia
reg. 21,99

19⁹⁹
ch.

fraîcheur garantie

ou argent
remis **+10%**

**oranges Navel
sans pépins**
importées de l'Afrique du Sud, sac 3 lb
seedless Navel oranges
reg. 6,99

5⁹⁹



grenade
produit des É.-U., gr 30
pomegranate
reg. 3,99

2⁹⁹
ch.



courges
produit du Québec,
choix varié
squashes
3,73/kg
reg. de 1,99/lb - 4,39/kg
à 2,49/lb - 5,49/kg

1⁶⁹
/lb



**fines herbes
Irrésistible**
importées du Mexique
et/ou de la République
Dominicaine, 10-21 g,
choix varié
Irrésistible fine herbs
reg. de 2,99 à 3,69

2⁶⁹



**mettez la fraîcheur
dans votre panier**



asperges
importées du Mexique et/ou
du Pérou, Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 6,99

4⁹⁹



**coeurs de laitue
romaine**
produit des É.-U. et/ou importés du
Mexique, 3 un.
romaine hearts
reg. 7,99

5⁹⁹



BIO 2⁹⁹



**carottes ou
oignons jaunes**
produit du Québec, sac 2 lb
carrots or yellow onions
reg. de 1,99 à 3,99

1⁹⁹

mélange
ou laitues
Les Fermes
Good Leaf ou
AquaVerti
produit du Québec,
113-140 g, choix varié
Les Fermes Good Leaf
or AquaVerti lettuce
or mix
reg. 4,99

3.99



produit
D'ICI

célébrez les
saveurs d'ici

pommes de
terre grelots
rouges ou
jaunes mini
parfaite
produit du Québec,
Canada No 1, sac 1,5 lb
mini parfaite red
or yellow creamer
potatoes
reg. 4,99

3.99



carottes coupées
miniatures
produit du Québec, 907 g
baby-cut carrots
reg. 5,99

3.99



**gros
format**

BIO 2.49
ch.

moyen



concombre anglais sans pépins
produit du Québec
seedless english cucumber
reg. 2,99

1.99
ch.

tomates raisins
de serre
produit du Québec, 1,5 lb ou
tomates cerises
produit du Québec, 680 g
small tomatoes
reg. 7,99

6.99



**gros
format**

**BIO au même
prix 227 g**



canneberges
produit du Québec, 340 g
cranberries
reg. 3,99

2.99

fraîcheur garantie

ou argent
remis **+10%**

**haché par nos bouchers
tous les jours**



**boeuf haché
maigre**
format économique
lean ground beef,
economic pack
19,82/kg
reg. 9,29/lb - 20,48/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8 99
/lb



**rôti d'épaule picnic
de porc frais**
fresh pork picnic
shoulder roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3 99
/lb



**bifteck de
contre-filet
Platinum
AAA plus**
Platinum AAA plus
strip loin steak
55,09/kg
reg. 29,99/lb -
66,12/kg
magasins
participants
seulement

24 99
/lb



saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5 99
/lb



**poitrines de
poulet frais
désossées**
parées, hauts de cuisses
de poulet désossés,
format économique
fresh boneless chicken
breasts, economic pack
19,82/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8 99
/lb



biftecks français
choix varié, format économique
french style steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,49/lb - 29,74/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

12 99
/lb



**escalope de
cuisseau
de veau de lait**
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

27 99
/lb

c'est **EXCLUSIF** chez **metro**

produit
D'ICI



**C'EST
EXCLUSIF!**
chez metro

bavette de boeuf Shaker
surgelée, assaisonnée, 200 g
Shaker frozen beef bavette
reg. 10,99

9⁹⁹



macreuse
Metrogo!
épices kansas, 170 g,
picanha chimichurri, 200 g
Metrogo! scoter
reg. 9,49

8⁴⁹



poulet de
grain entier
biologique
Mieux-être
env. 1,8 kg
Life Smart organic
grain-fed whole
chicken
14,31/kg
reg. 7,49/lb -
16,51/kg

6⁴⁹
/lb



**C'EST
EXCLUSIF!**
chez metro

produit
D'ICI

viande fumée Nickels
400 g
Nickels smoked meat
reg. 17,99

15⁹⁹



filet de porc Nagano
choix varié
Nagano pork tenderloin
24,23/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

10⁹⁹
/lb



boulettes de
viande Metrogo!
produit décongelé, smash
burger, 6/100 g
Metrogo! meatballs
reg. 16,99

15⁹⁹

brunch des fêtes



produit
D'ICI

saucisses
porc-boeuf
Lafleur
P'tit Bonheur, 375 g,
choix varié
Lafleur pork-beef
sausages
reg. 6,99

5⁹⁹



produit
D'ICI

saucisses fumées
Hygrade
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. 7,49

5⁹⁹



produit
D'ICI

bologna Lafleur
675 g, Olymel 500 g,
choix varié
Lafleur bologna
reg. à partir de 7,99

6⁹⁹



produit
D'ICI

rondines de saucisse
à déjeuner Schneiders
surgelées, mini-sizzlers, 375 g
Schneiders frozen breakfast rounds
reg. 9,99

7⁹⁹



produit
D'ICI

galettes de pomme de
terre Cavendish
surgelées, 1,2 kg, choix varié
Cavendish frozen hashbrown potatoes
reg. 8,99

7⁹⁹



produit
D'ICI

jambon fumé P'tit
Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked ham
reg. 14,99

12⁹⁹



produit
D'ICI

pommes
de terre à
déjeuner
Cavendish
surgelées,
1,5-2,72 kg, choix
varié
Cavendish frozen
breakfast potatoes
reg. à partir de 15,00

**à partir de
12⁹⁹**

fraîcheur garantie

ou argent
remis **+10%**



produit
D'ICI

**pilons de
poulet frais**
hauts de cuisses
avec dos, format
économique
fresh chicken
drumsticks,
economic pack
8,80/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3 99
/lb



filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins,
economic pack
15,41/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6 99
/lb



**bifeck
sandwich-escalope**
bifeck attendri, format économique
sandwich-cutlet steak, economic pack
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

12 99
/lb



bavette de boeuf
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24 99
/lb

viandes préparées sur place pas en usine



produit
D'ICI

**côtelettes de
porc frais**
avec os, choix varié,
format économique
fresh pork loin chops,
economic pack
11,00/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4 99
/lb

metrogo!



**rosettes de
boeuf**
nature ou assaisonnées,
format économique
beef pinwheels, economic
pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

10 99
/lb



**brochettes de boeuf,
de poulet, de dinde ou
de porc avec légumes**
choix varié
beef, chicken, turkey or pork
brochettes with vegetables
26,43/kg
reg. à partir de 12,49/lb - 27,54/kg

11 99
/lb

côtelettes d'agneau
Famille Fontaine
 produit décongelé,
 env. 500 g
 Fontaine Family
 lamb chops
 41,87/kg
 reg. 21,99/lb - 48,48/kg

18⁹⁹
/lb

jarret d'agneau
Famille Fontaine
 produit décongelé, tranche d'épaule
 d'agneau avec os, env. 700 g,
 Fontaine Family lamb shank
 26,43/kg
 reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹
/lb

bifteck d'intérieur de ronde assaisonné AAA
Famille Fontaine
 190 g
 Fontaine Family AAA
 seasoned inside round steak
 reg. 8,99

6⁹⁹

agneau haché maigre
Famille Fontaine
 décongelé, 375 g
 Fontaine Family
 lean ground lamb
 reg. 12,99

10⁹⁹

tranche de gigot d'agneau
Famille Fontaine
 produit décongelé,
 env. 600 g
 Fontaine Family
 slice leg of lamb
 41,87/kg
 reg. 19,99/lb - 44,07/kg

18⁹⁹
/lb

bifteck de contre-filet AAA
Famille Fontaine
 280 g
 Fontaine Family AAA
 strip loin steak
 reg. 17,99

14⁹⁹

bifteck de filet mignon AAA
Famille Fontaine
 Fontaine Family AAA beef
 tenderloin steak
 reg. 56,99/lb - 125,64/kg

20% de rabais

saucisses Furca
 450 g, choix varié
 Furca sausages
 reg. 8,99

7⁹⁹

porc effiloché Plaisirs Gastronomiques
 poulet au beurre, vol-au-vent au poulet,
 chili au boeuf, 400-480 g, choix varié
 Plaisirs Gastronomiques pulled pork
 reg. 9,99

7⁹⁹

roulés de porc en saumure Gaspésien
 env. 500 g
 Gaspésien pickled pork rolls
 reg. 9,49/lb - 20,92/kg

8⁹⁹
/lb

quenelles Gilly
 surgelées, petits pains porc
 et échalotes, 900 g, Uptime
 soupe wonton 560 g,
 choix varié
 Gilly frozen dumplings
 reg. 10,99

8⁹⁹

boulettes de porc Stefano
 450 g, choix varié
 Stefano pork meatballs
 reg. 10,99

9⁹⁹

soupes à l'oignon Bâton Rouge
 surgelées, 580 g, potage
 parmentier 2/250 g
 Bâton Rouge frozen onion soups
 reg. 12,99

11⁹⁹

ailes de poulet Pinty's
 surgelées 700-720 g, morceaux de
 poulet panés 730-750 g
 Pinty's frozen chicken wings
 reg. 19,99

16⁹⁹

portions de poulet panées Flamingo
 surgelées, 600-680 g, choix varié
 Flamingo breaded chicken portions
 reg. 14,99

11⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

poissons et fruits de mer au top de la fraîcheur



huîtres malpèque
standard
de l'Î.-P.-É.
standard malpeque oysters
reg. 10,99 la douzaine

888
La douzaine

revient à
74¢
l'huître
à l'achat de
12 huîtres

produit
D'ICI

SUCRÉES



filets de turbot
sans arêtes
turbot fillets
35/25/kg
reg. 20,99/lb - 46/27/kg

1599
/lb

frais du jour



sushis
28 morceaux
sushis
reg. 34,99

28
morceaux



2599

offre valide du 20 novembre au 17 décembre 2025. Magasins participants seulement

metrogo!



tournedos de
saumon
pavés de saumon, rôti de
saumon, filets de saumon
assaisonnés, choix varié,
format économique
salmon tournedos,
economic pack
39,66/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT
ÉCONOMIQUE

1799
/lb

BIO au même
prix



produit
D'ICI

moules bleues
fraîches
Canadian Cove
907 g
Canadian Cove fresh
blue mussels
reg. 8,99

699



flocons de
gobberge à
savour de
crabe
crab flavoured pollock
flakes

22,02/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

50
points

999
/lb



brochettes de
médaillons
de pétoncle
choix varié
scallop medallion
skewers

1 brochette
gratuite
à l'achat de
3 brochettes*

* S'applique sur
une seule variété
sélectionnée à la fois



produit
D'ICI

portions
de poisson
panées Janes
surgelées, 450-510 g,
choix varié
Janes breaded fish
portions
reg. 13,99

899



filets de
poisson
Mieux-être
Naturalia
surgelés, 400 g,
choix varié
Life Smart Naturalia
fish portions
reg. de 6,99 à 10,99

à partir de

50
points

599



prix
spécial

1199

prix
membre

1099

médaillons de
pétoncle panés
Irresistible
surgelés, 500 g
Irresistible breaded scallop
medallions
reg. 12,99



prix
spécial

999

prix
membre

799

pad thai aux
crevettes Irresistible
surgelé, 340 g, cari vert au
poisson, panang aux crevettes,
320 g, choix varié
Irresistible shrimp pad thai
reg. 10,99

sushis et tartares



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit D'ICI

saumon ou thon en cubes Aki Sushi soirée
surgelé, 150 g
Aki Sushi night salmon or tuna in cubes
reg. 11,99

10⁹⁹



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit D'ICI

tartare Shaker
surgelé, boeuf 147 g, saumon 130 g,
tataki de thon rouge aux épices
115 g, choix varié
Shaker tartare
reg. 13,99

12⁹⁹



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit D'ICI

tartare La Cage
surgelé, saumon ou thon
125 g, boeuf 135 g
La Cage tartare
reg. 13,99

11⁹⁹



65 points

22⁹⁹

courez l'apéro en grand !

Irrésistible



couronne de crevettes
blanches du Pacifique
Irrésistible

surgelées, avec sauce cocktail,
284-600 g, choix varié
Irrésistible Pacific white shrimp ring
reg. de 8,99 à 23,99



à partir de

8\$^{+TX}

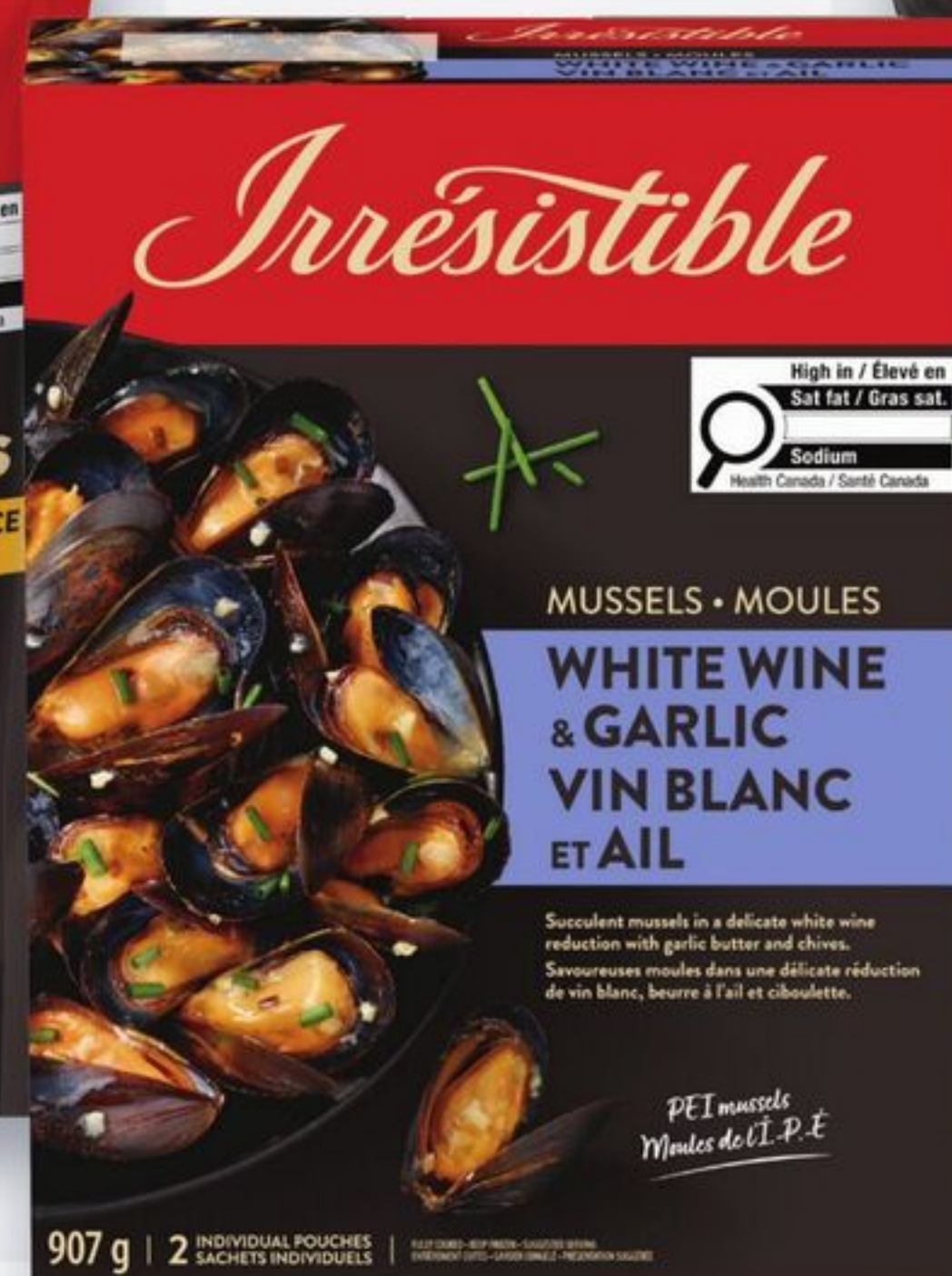


fruits de mer et crevettes 8\$ 9\$ 10\$ 11\$ 12\$

crevettes ou
fruits de mer
Irrésistible
surgelés, 340-907 g,
choix varié
Irrésistible
shrimp skewers and
seafood

à partir de

8\$



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

ou argent remis **+10%**



LAISSEZ-VOUS INSPIRER



**chocolat ganache,
coeur framboise**



**CŒUP
DE
CŒUR**

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

au choix

28⁹⁹

bûche
770 g, choix varié
log

**pistache,
framboise,
chocolat blanc**



choco-canneberge



pain
viennois chocolat 325 g,
choco-canneberge 400 g
bread

au choix

6⁹⁹

**viennois
chocolat**



**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro

**figues
et miel**



**CŒUP
DE
CŒUR**



baguette
figue et miel, française, ciabatta,
325 g, choix varié
baguette
reg. de 3,49 à 4,69

à partir de

3²⁹

torsades
4/75-80 g, croissants, chocolaines
4/60 g, brioches, douceurs feuilletées
4/85-90 g, choix varié
twists
reg. 6,99

à partir de
+TX

6⁴⁹



L'ART DU VRAI



5 variétés

au choix!
349



pain tranché
475 g, choix varié
sliced bread
reg. 3,99



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

10 variétés



pain biologique
425-625 g, choix varié
organic bread
reg. de 7,29 à 7,99
voir réduction sur reçu de caisse

fraîchement garnis
sur demande



3 unités

cannoli à la crème
de ricotta
3/80 g
ricotta cream-filled cannoli
6.99



produit d'ICI
biscuits
glacés
8/40 g
iced cookies
4.99



produit d'ICI
beignes
12/31-38 g, biscuits
12/34-38 g, choix varié
donuts
reg. de 6,49 à 7,99
à partir de
5.99



produit d'ICI
100% beurre
cru en
magasin
FORMAT
ÉCONOMIQUE
Value pack
croissants
100% beurre
10/57 g
100% butter croissants
6.77



produit d'ICI
petits flans
style portugais, 450 g
custard tarts
reg. 8,99
prix spécial
8.99
prix membre
7.99



produit d'ICI
tarte, Boulangerie St-Donat
590-620 g, choix varié
St-Donat Bakery pie
reg. de 9,99 à 12,99
à partir de
8.49



produit d'ICI
brownies
Selection
moelleux et fondants, 608 g
Selection brownies
reg. 9,99
45 points
FORMAT
ÉCONOMIQUE
8.99



produit d'ICI
tortillas
Selection
340-380 g, muffins
anglais 342 g,
bagels 340-510 g,
choix varié
Selection tortillas
reg. de 4,19 à 4,49
à partir de
3.49

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

tranché en magasin,
prêt à emporter

produit
D'ICI

bologne Olymel
Lafleur, choix varié
Olymel bologna
8,12/lb
reg. 9,03/lb - 19,90/kg

10
points

179
le 100 g

produit
D'ICI

jambon fumé Mère
Michel Maple Leaf
choix varié
Maple Leaf Mère Michel smoked ham
14,92/lb
reg. 16,74/lb - 36,90/kg

20
points

329
le 100 g

produit
D'ICI

jambon blanc cuit
Première Moisson
Première Moisson white cooked ham
14,92/lb
reg. 19,46/lb - 42,90/kg

20
points

329
le 100 g

P
PREMIÈRE
MOISSON

produit
D'ICI

fondue parmesan
La Paysanne
180 g, choix varié
La Paysanne parmesan
fondue
reg. de 5,49 à 6,49

à partir de
4.99

produit
D'ICI

tartinade
Fontaine Santé
trempe, 250-255 g, sauce à
trempe 235 ml, choix varié
Fontaine Santé spread
reg. 5,99

35
points

5.49

produit
D'ICI

émincé de
poitrine de
poulet rôti
Maple Lodge
200 g, choix varié
Maple Lodge shaved
roasted chicken breast
reg. 6,99

35
points

6.49

produit
D'ICI

pepperoni
tranché
Mikes
200-300 g,
2 croûtes à pizza
précuites avec
2 sauces 450 g,
choix varié
Mikes sliced
pepperoni
reg. de 6,99 à 8,29

40
points

à partir de
6.49

produit
D'ICI

fromage
Oka
choix varié
Oka cheese
20,37/lb
reg. de 23,09/lb - 50,90/kg
à 24,90/lb - 54,90/kg

25
points

4.49
le 100 g



fromage Monsieur Gustav
125-170 g, choix varié
Monsieur Gustav cheese
reg. de 6,49 à 8,49

produit
D'ICI

prix
spécial
5.99

prix
membre
4.99



nos offres sur un plateau



charcuteries
et fromages
choix varié
deli and cheeses

3/18\$
ou 7,00
l'unité



plus de
55
variétés
de fromage



produits d'ici à
petits prix!

produit
D'ICI



émincé de
jambon
Selection
175 g, choix varié
Selection shaved ham

5.99



salade Selection
454 g, choix varié
Selection salad

3.49

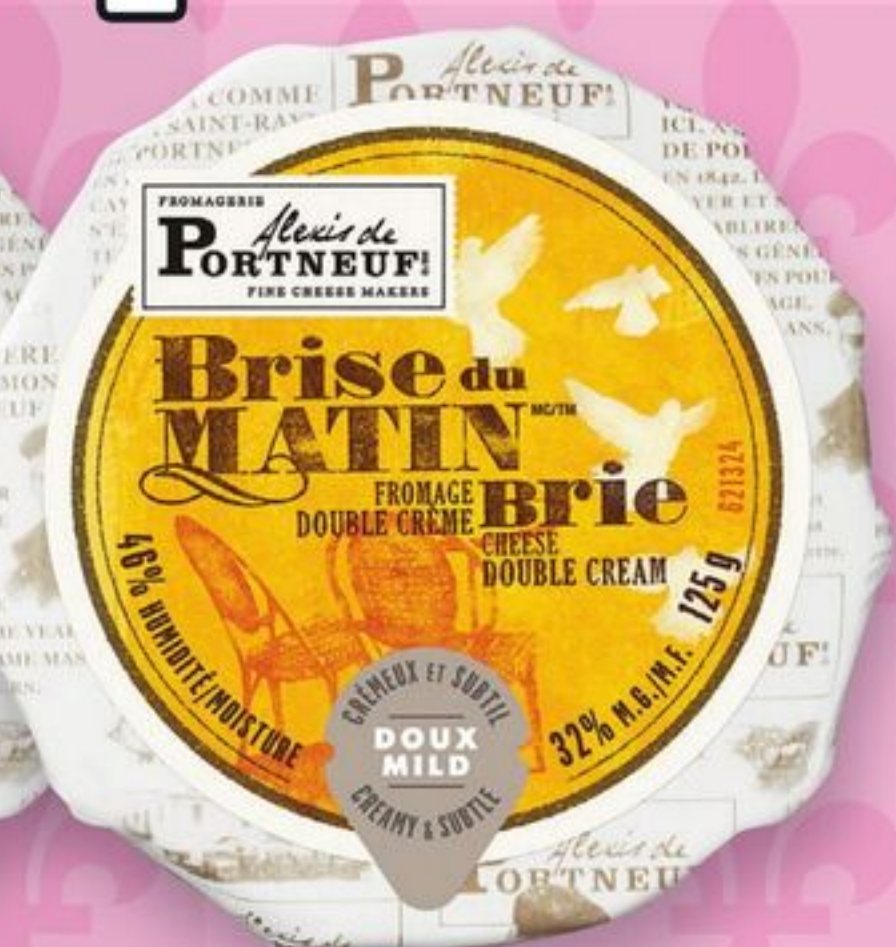


cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons

4.99

fromage
Alexis de
Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf
cheese

4.99



fraîcheur garantie

ou argent
remis **+10%**

metrogo! préparés en magasin

préparez vos fêtes avec metrogo!



assiette de
ragoût de
boulettes
meatball stew plate
9,93/lb
reg. 10,39/lb - 22,90/kg

219
le 100 g



assiette de dinde
et sauce aux canneberges
turkey plate
10,39/lb
reg. 10,84/lb - 23,90/kg

229
le 100 g



assiette de dinde
sauce moutarde et miel
avec légumes rôtis
turkey plate
12,66/lb
reg. 13,11/lb - 28,90/kg

279
le 100 g



assiette de ragoût
et tourtière
stew and meat pie plate
10,39/lb
reg. 10,84/lb - 23,90/kg

229
le 100 g



tourtière St-Jean
traditionnelle, env. 1,5 kg
St-Jean meat pie
7,67/lb
reg. 8,12/lb - 17,90/kg

169
le 100 g



cretons
réguliers
regular cretons
9,93/lb
reg. 10,39/lb - 22,90/kg

219
le 100 g



ketchup aux fruits
betteraves maison, sauce
aux canneberges, 475 ml,
choix varié
fruit ketchup
reg. 6,49

599

magasins participants seulement



fèves au lard
pork'n beans
4,94/lb
reg. 5,40/lb - 11,90/kg

109
le 100 g

**pâté
chinois**



lasagne



**boeuf aux
carottes**



**boulettes de
veau à l'italienne**



**boulettes
général tao**



**saumon
portugais et riz**



**poulet
shish taouk**



**linguine
général tao**



3\$
de rabais
à l'achat de
**3 repas
individuels**

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,84/lb - 23,90/kg

à partir de
239
le 100 g

plus de
20
variétés
de repas
individuels



**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro

organisez vos journées

Ben & Florentine
pommes de terre
Ben & Florentine
assaisonnées, 650 g
Ben & Florentine potatoes
reg. 6,99

produit d'ICI

5⁹⁹

35 points

Kashi
céréales
Kellogg's
formats et choix
variés
Kellogg's
Kashi cereal
reg. 9,49

25 % PLUS D'ALIMENTS

Kashi GOACTIVE
Anneaux veloutés
aux fraises et aux baies
Croquant Chocolat
Céréales granolées
453 g

30 % PLUS D'ALIMENTS

6⁹⁹

mayonnaise
Fabbrica
500 ml, choix varié
Fabbrica
mayonnaise
reg. 6,99

5⁹⁹



produit d'ICI

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

**boisson énergisante
Guru**
canettes 4/355 ml,
choix varié, consigne
Guru energy drink
reg. 12,49

produit d'ICI

8⁹⁹

**compote de pommes
Mieux-être**
Selection purée de
pommes, 620 ml,
choix varié
Life Smart apple
snack
reg. 2,99

2²⁹



pains à
hamburger
ou à hot-dog
Selection
12 un., pain à
sandwich 720 g,
choix varié
Selection hamburger
or hot dog buns

**Voir prix en
magasin**



Lactantia
Originale
tartine originale Lactantia
427 g, soya-ail 227 g
Lactantia original spread
reg. de 3,39 à 4,29

produit d'ICI

2⁹⁹

**lait finement
filtré Natrel**
Lactantia Purifilte, 1 L,
Liberté classique, Source 0 %
yogourt 650 g, choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. de 3,89 à 6,79

3⁴⁹



**produit laitier
sans lactose
Natrel**
2 L, Allegro fromage sans
lactose 270 g, choix varié
Natrel lactose free dairy
product
reg. de 6,49 à 7,99

6⁴⁹



café instantané
Nescafé
Taster's Choice, 100-170 g,
18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. 9,99

8⁹⁹



pâte
réfrigérée
Pillsbury
200-227 g, choix varié
Pillsbury refrigerated
dough
reg. 3,29

2⁴⁹



pouding
en coupe
Selection
4 un., choix varié
Selection
pudding cup
reg. 2,29

1⁷⁹



boisson
ou jus
de fruit
Minute
Maid
Délicieux, Fuze
thé glacé,
8-10/200 ml,
choix varié
Minute Maid
juice or drink
reg. de 4,99 à
5,49

4⁴⁹

produit d'ICI

25 points

**appellation
d'origine
protégée**

vin rouge
ou blanc
750 ml, choix
varié
red or white wine
reg. de
15,49 à 20,29

15%
de rabais



**jus ou cocktail
de canneberges
Irrésistible**

1,89 L, choix varié,
consigne
Irrésistible cranberry juice
or cocktail
reg. de 4,99 à 5,49

449 +TX



**croustilles
Miss Vickie's**

190-200 g,
choix varié
Miss Vickie's
potato chips
reg. 5,29

449 +TX



**croustilles
Pringles**

194-203 g, Mingles
155 g, choix varié
Pringles potato
chips
reg. de 4,99 à 5,49

299 +TX



eau de source gazeifiée Perrier, Maison Perrier
Sanpellegrino eau minérale gazeifiée, 6-8/330-500 ml, choix varié, consigne
Perrier, Maison Perrier carbonated spring water
reg. de 9,49 à 9,99

799 +TX

**mélange
d'assaisonnement
Old El Paso**

24 g, choix varié
Old El Paso seasoning mix
reg. 2,49

149



**maïs soufflé
Impérial**

300 g, French
Cancan 138-256 g,
choix varié
Impérial popcorn
reg. de 4,69 à 5,29

399 +TX



**boisson
sportive
Gatorade**

6/591 ml, choix
varié, consigne
Gatorade sport
drink
reg. 8,99

699 +TX



riz Ben's Original
1,6-2,2 kg, choix varié
Ben's Original rice
reg. de 9,99 à 10,99

899

45
points



thon Rio Mare
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié
Rio Mare tuna
reg. de 9,79 à 9,99

749

**craquelins
Cheez-It**

191-213 g, Kellogg's
Town House 247-391 g,
Dare Crisps 100 g,
choix varié
Cheez-It crackers
reg. de 4,19 à 5,49

299 +TX



**légumineuses
Primo, Cedar**
540 ml, choix varié
Primo, Cedar legumes
reg. 2,79

199

10
points

**soupe
prête-à-servir
St-Hubert**

540 ml, choix varié
St-Hubert ready to
serve soup
reg. 3,99

299



fromage râpé Selection
320 g, Irrésistible 226 g, choix varié
Selection shredded cheese
reg. 7,79

599



cuisson des fêtes

farine
tout usage
Robin Hood,
Brodie xxx
1 kg, choix varié
Robin Hood, Brodie xxx
all purpose flour
reg. de 4,29 à 4,49



2⁹⁹

croûtes
à tarte
Tenderflake
surgelées, 255-350 g,
pâte feuilletée 397 g,
vol-au-vent 300 g,
choix varié
Tenderflake pie
crusts
reg. de 4,29 à 4,99



3⁴⁹

chapelure
Pastene
425 g, Panko
chapelure 225 g,
choix varié
Pastene
breadcrumbs
reg. de 4,99 à 5,29



3⁹⁹

20
points



chocolat à fondue Irrésistible
300 g, choix varié
Irrésistible fondue chocolate

7⁹⁹

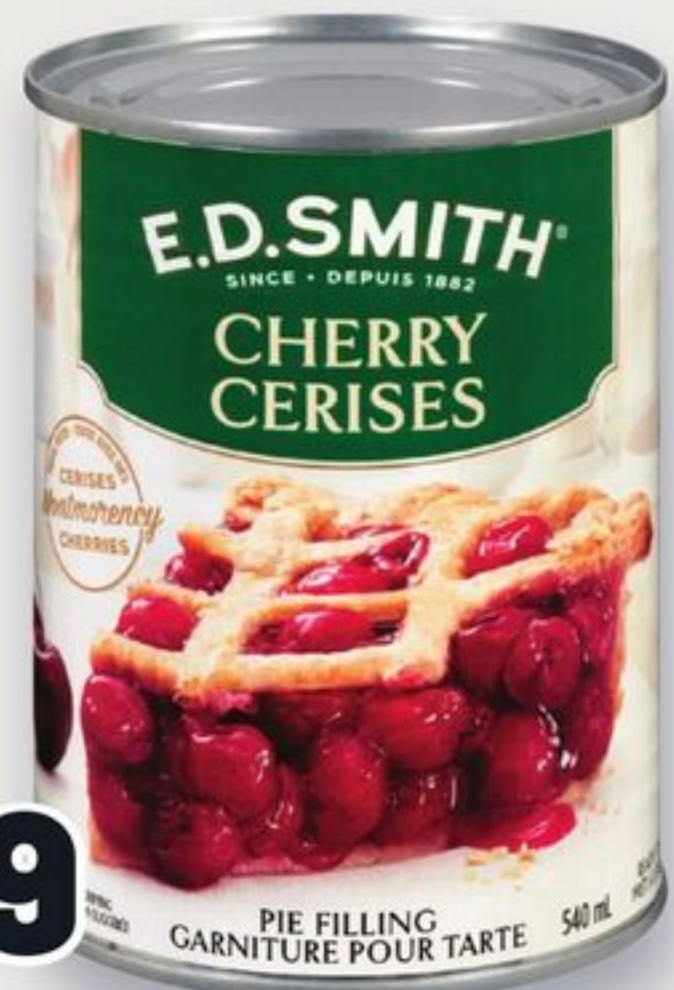
mélasse
de fantaisie
Grandma
675 g, Crown brand sirop de maïs 500 ml,
Jaffa dattes sèches 500 g
Grandma fancy molasses
reg. de 4,49 à 4,79



3⁹⁹

20
points

garniture
à tarte
E.D. Smith
540 ml, purée de
citrouille 796 ml,
choix varié
E.D. Smith pie filling
reg. 7,49



6⁴⁹

shortening tout
végétal Crisco
Tenderflake saindoux
454 g, choix varié
Crisco all vegetable shortening
reg. de 4,79 à 5,29



3⁹⁹

lait évaporé
Carnation
354 ml, choix varié
Carnation
evaporated milk
reg. 2,99



2⁴⁹

pépites de
chocolat
Selection
200-270 g, choix
varié
Selection chocolate
chips
reg. 5,49



4⁹⁹

SELECTION
MILK
CHOCOLATE
chips • pépites de
CHOCOLAT
AU LAIT



250 g
SELECTION MILK CHOCOLATE - CHOCOLAT AU LAIT
chips • pépites

crème
Selection
10 % 1 L, 35 %
473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 5,69



4⁷⁹



produit
D'ICI

bouillon
Loney's
400 g,
choix varié
Loney's broth
reg. 6,99

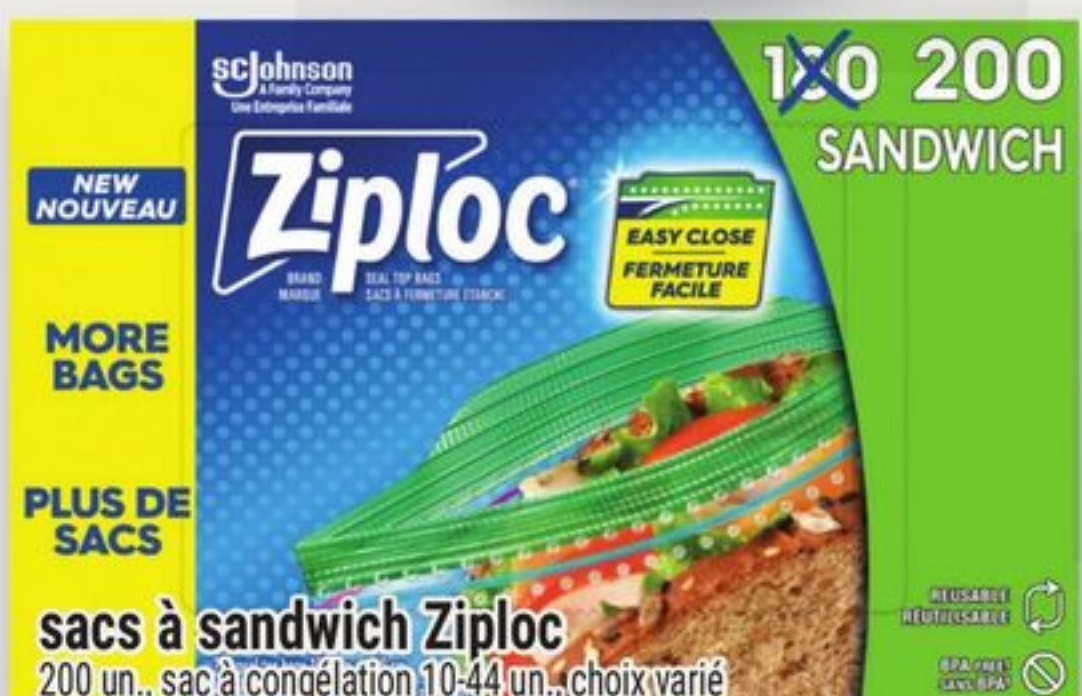


6⁴⁹

huile canola
Selection
végétale, 946 ml
Selection canola oil
reg. 6,49



4⁹⁹



sacs à sandwich Ziploc
200 un., sac à congélation 10-44 un., choix varié
Ziploc sandwich bags
reg. 9,99

7⁹⁹



papier parchemin
Selection
15 m, papier ciré 22,85 m
Selection parchment paper
reg. 4,99

3⁹⁹

friandises des fêtes

Jusqu'à épuisement des stocks



45 points

chocolat Ferrero Rocher
125-200 g, choix varié
Ferrero Rocher chocolate
reg. de 10,99 à 14,99

chocolat Lindor Lindt
100 g, choix varié
Lindt Lindor
chocolate
reg. 7,49

5.99



biscuits européens Irrésistible
assortiment, 650 g
Irrésistible european cookies
reg. 19,99

17.99



chocolats Turtles Nestlé
144-150 g, choix varié
Nestlé Turtles
chocolates
reg. 9,99

7.99



chocolat Lindt
100 g, choix varié
Lindt chocolate
reg. 12,99

8.99



chocolat Lindt
156 g, choix varié
Lindt chocolate
reg. 15,49

11.99



chocolats After Eight Nestlé
200 g
Nestlé After Eight chocolates
reg. 9,99

7.99



chocolat Terry's
145 g, choix varié
Terry's chocolate
reg. 7,99

6.99



chocolat Kinder Ferrero
mix peluche-jouet,
116 g
Ferrero Kinder
chocolate
reg. 16,49

12.99



tire-éponge Irrésistible
enrobée de chocolat
au lait, 200 g, oeufs
en chocolat 200 g,
caramel 180 g
Irrésistible sponge
toffee
reg. 4,99

3.99



biscuits danois Irrésistible
assortiment, 400 g
Irrésistible danish
cookies
reg. 7,99

6.99



chocolat Freddo
150 g, choix varié
Freddo chocolate
reg. 5,49

25 points

4.49



chocolats Ferrero Rocher
118 g
Ferrero Rocher
chocolates
reg. 14,99

9.99



biscuits pain d'épices Irrésistible
au sucre, 200 g
Irrésistible ginger-
bread cookies
reg. 2,49

1.99



lait de poule Irrésistible
2%, 1 L
Irrésistible eggnog
reg. 3,99

20 points

3.49





du 4 au 10 décembre
je profite d'une tonne
d'écon●●●mies sur
mes essentiels des Fêtes!

5X

**les points moi
et 20\$ de rabais**

à l'achat de 100\$ ou plus
du menu traiteur

je présente ma carte
moi à la caisse

5X

les points moi
à l'achat de décorations
ou lumières de Noël

coupon dans l'appli
Jean Coutu
et **moi**

375

les points moi

à l'achat de bière
sans alcool Corona,
12x330-355 ml

coupon dans l'appli
Super C

5X

les points moi

à l'achat de 40\$ ou
plus de cosmétiques
les 4-5-6 décembre
seulement

je présente ma carte
moi à la caisse

65

points moi

à l'achat d'un
gâteau aux fruits

je présente ma carte
moi à la caisse

metro

Jean Coutu

super C

Brunet

**PREMIÈRE
MOÏSON**

les surgelés

repas
texturé
pour bébé
Belov
surgelé,
100-125 g,
choix varié
Belov textured
baby meal
reg. 10,99

949



sandwich
Smucker's
Uncrustables
surgelés, 4/52-58 g, choix varié
Smucker's Uncrustables
sandwiches
reg. 5,99

549



garniture fouettée
Cool Whip
surgelée, 1 L, choix varié
Cool Whip whipped topping
reg. 6,79

549



boisson
Minute Maid
surgelée,
concentrée,
Fruitopia, 295 ml,
choix varié
Minute Maid drink
reg. 2,79

199



fruits
Veri Fruit
surgelés, 200 g,
choix varié
Veri Fruit fruits
reg. 7,99

599



pâte phyllo Irrésistible
surgelée, 454 g
Irrésistible phyllo pastry
reg. 3,29

299



tarte
St-Hubert
surgelée, 800 g
St-Hubert frozen pie
reg. 10,49

999



pommes de
terre frites
Bâton Rouge
surgelées, style
louisianais, 750 g,
patates douces
454 g
Bâton Rouge french
fried potatoes
reg. 6,49

499

25
points



yogourt glacé
Chapman's
sorbet, 2 L, choix varié
Chapman's frozen yogurt
reg. 7,99

599



fruits
Irrésistible
surgelés, 400-600 g,
smoothie
500 g, Mieux-être
biologique 300 g,
choix varié
Irrésistible fruits

FORMAT
MULTIPLE À PRIX
D'ENTREPÔT
3/1399 ou
699
l'unité



pizza
lève-au-four
Giuseppe
surgelée, 720-785 g,
croûte mince
480-515 g, choix varié
Giuseppe rising crust
pizza
reg. 8,99

699



pizza
croûte au
chou-fleur
Irrésistible
Naturalia
surgelée, 330-500 g,
choix varié
Irrésistible Naturalia
cauliflower crust
pizza
reg. de 9,49 à 9,99

849



pizza pochettes McCain
surgelées, 300 g, O'Sole Mio repas de
pâtes surgelés, 275 g, choix varié
McCain pizza pockets
reg. 5,49

399



crème
glacée
Coaticook
1,5 L, choix varié
Coaticook
ice cream
reg. 7,49

599



BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS



craquelins Premium Plus
Christie
450-481g, choix varié
Christie Premium Plus crackers
reg. 5,99

4.99

mélange à sauce Bâton Rouge
MUSHROOM
env. 30-45 g SAUCE
Thaizone 42-45 g, AUX
Valentine 42-50 g, g,
Mikes 36-46 g,
choix varié
Bâton Rouge
sauce mix
reg. de 2,29 à 2,49

1.99

10 points



café moulu Lavazza
250 g, choix varié
Lavazza ground
coffee
reg. de 10,29 à 11,49

9.49



miel Selection
Mieux-être Naturalia,
500 g, choix varié
Selection honey
reg. 8,29

7.49



nouilles aux oeufs No Yolks
340 g, choix varié
No Yolks egg noodles
reg. 3,99

2.99

pesto Irrésistible
270 ml, choix varié
Irrésistible pesto
reg. 4,99

4.49



confiture Dora
500 ml, Cora
tartinade 250 ml,
choix varié
Dora jam
reg. 4,99

4.49



réglisse Twizzlers
Hershey's
Nibs, Super Nibs,
375-454 g,
choix varié
Hershey's Twizzlers
licorice
reg. 4,99

3.99

20 points



pizza Pete authentique
surgelée, La Petezza, 628-696 g,
choix varié
Pete authentique pizza
reg. 9,99

8.99

épices El-Ma-Mia
110-135 g, assaisonnement
2/55 g, choix varié
El-Ma-Mia spices
reg. 5,49

25 points

4.49



yogourt tubes Yoplait
8/56 g, Minigo fromage frais 6/60 g,
choix varié
Yoplait tubes yogurt
reg. de 4,49 à 4,59

3.49



barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special
K 165 g, carrés
aux Rice Krispies
154-198 g,
choix varié
Kellogg's Kashi bars
reg. 5,29

3.49

vin rouge, blanc ou rosé
1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 14,99 à 17,29

jusqu'à 2.30 de rabais



antisudorifique Dove Men+Care
107 g, gel de douche
695 ml, nettoyant pour le
corps 532 ml, choix varié
Dove Men+Care
antiperspirant
reg. 10,99

9.99



dentifrice Colgate
70-250 ml, brosse à dents 1 un.,
choix varié
Colgate toothpaste
reg. de 4,49 à 5,49

3.99

nos nouveautés exclusives

DONATA

par / by Danny Smiles

Des délicieuses sauces élaborées avec soin
par le chef Danny Smiles !



CAFÉ
WILLIAM

Des cafés réconfortants à saveurs exclusives,
disponibles en grains et moulu !



**exclusif et
nouveau**



Des croustilles Ripples à la texture
électrisante et débordantes de saveur !



Fabbrica

Des mayonnaises savoureuses faites à partir
d'huile de canola sans OGM !



Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

Offrez un moment de *bonheur*



4.99 ^{+TX} LINDT EXCELLENCE BARRES 50-100 g
GHIRARDELLI BARRES 138 g
Prix Régulier 6,99 à 7,79



9.99 ^{+TX} LINDT SWISS CLASSIC
BARRES 300 g
Prix Régulier 13,49



8.99 ^{+TX} LINDT LINDOR
SACHETS 120-150 g
LINDT TEDDY
SACHETS 120-137 g
GHIRARDELLI
SACHETS 142-151 g
Prix Régulier 10,99



Célébrons ensemble!



CORONATION
OLIVES FARCIES ET CORNICHONS
STUFFED OLIVES AND GHERKINS
375 mL
reg. 4,99



3.99

STRUB'S
CORNICHONS
PICKLES
500 mL
reg. 4,49



C'EST
NOUVEAU!
chez metro

STRUB'S
CORNICHONS
PICKLES
1L
reg. 5,99

4.99



O'Sole Mio®

APPORTEZ LE SOLEIL DE NAPOLI à la maison!

Nouvelle
image

17⁹⁹

O SOLE MIO
REPAS PRÊT À CUIRE
MEAL KITS
908 g
reg. 19.99



4⁹⁹

O SOLE MIO
SAUCES FRAICHES
FRESH SAUCES
300 ml
reg. de 6.49 à 6.99

Nouveaux
produits

Nouvelles
recettes

7⁹⁹

L'unité / Each

O SOLE MIO
SAUCES FRAICHES
FRESH SAUCES
500 ml

PÂTES FRAICHES
FRESH PASTA
540 g à 700 g

Choix varié / Assorted
reg. de 8.99 à 10.49



1 \$ sur chaque produit McCafé.
vendu aide à soutenir Maison
Ronald McDonald^{MC} du Canada.*

MCCAFÉ®
30 CAPSULES K-CUP®
RÉG : 30,99 \$

26⁹⁹ \$

MCCAFÉ®
10-12 CAPSULES K-CUP®
RÉG : 15,49 \$

11⁹⁹ \$

MCCAFÉ®
CAFÉ INSTANTANÉ 100 G
RÉG : 11,99 \$

6⁹⁹ \$

Maison
Ronald
McDonald^{MC}
Canada

* Pour tout produit de café McCafé® vendu chez les détaillants participants du 1^{er} au 31 décembre 2025, 1 \$ sera remis à Maison Ronald McDonald^{MC} du Canada, jusqu'à concurrence de 125 000 \$.

© 2025, McDonald's McCafé et la conception de McCafé – sont des marques de commerce utilisées en vertu d'une licence de McDonald's Corporation. Keurig et K-Cup sont des marques de commerce déposées de Keurig Green Mountain, Inc., utilisées avec permission.

21⁹⁹\$^{*}

+ TX

LA CAISSE
DE 12 CANETTES
DE 355 mL
PRIX COURANT : 23,69 \$



VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

À PARTIR DE

21⁶⁹\$^{*}

+ TX

LA CAISSE
DE 12 CANETTES
DE 355 mL
PRIX COURANT :
À PARTIR DE 26,69 \$

5\$

D'ÉCONOMIE !



VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

BOISSONS DE MALT ALCOOLISÉES

24⁶⁹\$^{*}

+ TX

LA CAISSE
DE 12 CANETTES
OU BOUTEILLES
DE 330 ML
PRIX COURANT : 27,69 \$

3\$

D'ÉCONOMIE !



* 18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 4 au 10 décembre 2025 sous réserve de la disponibilité des produits ou jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces éventualités. * Les offres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et consigne en sus. La fixation du prix de détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi.

20⁹⁹\$[†]

+ taxes
et consigne



PRIX RÉGULIER
21⁹⁹\$[†]

+ taxes
et consigne

Aussi offert : Goose Island IPA, Joufflue, Ciboire, Bopère

21⁹⁹\$[†]

+ taxes
et consigne



PRIX RÉGULIER
25⁶⁹\$[†]

+ taxes
et consigne

Aussi offert en 12 - 15 canettes 355 ml
Beach Day Every Day, SVNS Hard 7 up, Bud Light Chelada ou Palm Bay

APPRÉCIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. Offre valide du 4 au 10 décembre 2025 dans les établissements Metro participants ou jusqu'à épuisement des stocks. Sujet à la disponibilité des produits. † Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) de la famille Archibald et Goose Island IPA ou à l'achat d'une (1) caisse de 12 ou 15 canettes (355 mL) de Beach Day Every Day, SVNS Hard 7up, Bud Light Chelada ou Palm Bay (boissons alcoolisées au malt). Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant. MD[®] Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.



TROUVE TON SEL



SEL DE MER IODÉ LA BALEINE
FIN OU GROS 750 g
reg. 6,49

5⁹⁹

FLEUR DE SEL LE SAUNIER
DE CAMARGUE 125 g
reg. 10,29

8⁹⁹

À L'ACHAT DE
2 BOUTEILLES

NICOLAS LALOUX
CUVÉE BOHÈME
Rouge et Blanc
1L



BASK
Cabernet Sauvignon
et Sauvignon blanc
1L

5\$

DE RABAIS



WALLAROO TRAIL
SKIP Rouge et Blanc
4L



NICOLAS LALOUX
Rouge et Blanc
4L



REVOLUTION
Rouge et Blanc
4L

La modération a bien
meilleur goût.
Éduco Valcoo!

18+



chaque jour à bas prix



BEURRE D'ARACHIDE KRAFT
PEANUT BUTTER 750 g - 1 Kg

TARTINADE NOISETTES KRAFT
HAZELNUT SPREAD 725 g

799\$



PRODUIT DE FROMAGE À LA CRÈME PHILADELPHIA
CREAM CHEESE PRODUCT 340 g

RÉG : 7,99 \$

699\$



CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE
INSTANT COFFEE 150 g

LATTE GLACÉ MAXWELL HOUSE
ICED LATTE 165 g

RÉG : 8,79 \$ À 8,99 \$

799\$



SAUCES STYLE MAYONNAISE DE HEINZ
MAYONNAISE-STYLE SAUCES 340 mL

VINAIGRETTES KRAFT
SALAD DRESSINGS 425 mL

RÉG : 4,49 \$

399\$



CHOCOLAT BAKER'S
CHOCOLATE 170 - 225 g

RÉG : 6,79

599\$

AYLMER®

LA SOUPE D'ICI



SOUPE AYLMEER
Soupe condensée
284 mL

1 29

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 4 décembre au mercredi 10 décembre 2025 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. 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, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca, selon le code postal sélectionné 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). 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.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, December 4th to Wednesday, December 10th, 2025 until closing. Regular prices may vary over time and by store. 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, typography and product origin. 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). 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.

réservez tôt
votre menu traiteur

choix parmi
50 plateaux

jusqu'au
17 décembre 2025
obtenez

20\$
de rabais*

à l'achat de 100\$ ou plus
de plateaux traiteur
sélectionnés*

+5X
les points

Charcuteries et fromages



Plateau italien

37⁹⁹



Plateau L'apéro

36⁹⁹



Plateau fromages Qc

46⁹⁹

Sandwichs



**Plateau délices
déli roulés**

39⁹⁹



**Plateau de croissants
au beurre**

39⁹⁹



**Plateau de sandwichs
Première Moisson**

39⁹⁹

Mer et délices



65⁹⁹ ^{+TX}

Plateau Poseidon



25⁹⁹ ^{+TX}

Plateau de couronne de crevettes



32⁹⁹ ^{+TX}

Plateau Trésor de la Mer

Salades, crudités et fruits



14⁹⁹ ^{+TX}

Salade petits fruits amandes



16⁹⁹ ^{+TX}

Plateau de légumes 10 po



16⁹⁹ ^{+TX}

Plateau de fruits 10 po



Desserts



23⁹⁹ ^{+TX}

Plateau de viennoiseries pur beurre



31⁹⁹ ^{+TX}

Plateau mini-gâteaux au fromage



20⁹⁹ ^{+TX}

Plateau de biscuits



*Réservez votre commande avant le 17 décembre 2025 et obtenez 20\$ de rabais à l'achat de 100\$ avant taxes de plateaux sélectionnés, exclus les plateaux de sushis. Les achats doivent être effectués lors d'une même transaction et doivent être payés en totalité au moment de la commande pour obtenir le rabais. Limite de 2 transactions par client. La commande doit être récupérée avant le 2 janvier 2026. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Veuillez accorder un délai de 48 heures pour la préparation de votre commande.

La tasse parfaite

De la première à la dernière goutte.



En savoir plus

jusqu'au 24 novembre 2025

faites un
don!

**offrez des repas à des
familles dans le besoin**



**Ensemble
en santé**

