3 jours seulement
jeudi, vendredi et samedi

du jamais vu 1,99 2,79 reste de la semaine

repas irrésistible
surgelé, 235-320 g, Mieux-être 230-270 g, choix varié
Irrésistible frozen meal
reg. 3,49

produit D'ICI

mon épicier
nos offres wow

gros fruit
wow 3,99 /lb
cerises extra grosses
importées du Chili
jambo cherries
8,80/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

wow 2,99 /lb
rôti de longe de porc désossé
côtelettes de porc désossées, format économique, choix varié
fresh boneless pork loin roast
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

sans gras et sans perte
produit D'ICI
wow 4,99 /lb
poitrines de poulet désossées
parées, format économique
boneless chicken breasts, economic pack
11,00/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

gros fruit
4 lb
wow revient à 99¢
oranges Navel sans pépins
importées de l'Afrique du Sud, sac 4 lb
seedless Navel oranges
reg. 7,99
la livre à l'achat d'un sac de 4 lb 3,96$ le sac de 4 lb

Selection
SALTED · SALÉ
BUTTER · BEURRE
454 g
produit D'ICI
wow 4,88
beurre Selection
454 g, Natrel 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 6,49 à 7,49

bourguignon extra-maigre
wow 7,99 /lb
cubes de boeuf bourguignon
à fondue, à brochette, lanières, format économique
bourguignon beef cubes, economic pack
17,61/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

4 lb
produit D'ICI
wow revient à 99¢
pommes Cortland ou McIntosh
produit du Québec, Canada de fantaisie, sac 4 lb
Cortland or McIntosh apples
reg. 7,99
la livre à l'achat d'un sac de 4 lb 3,96$ le sac de 4 lb

BIO 2,99 340 g
toundra
mini concombres
mini cucumbers
wow 1,99
mini concombres
produit du Québec, sac 6 un.
mini cucumbers
reg. 4,99

produit D'ICI
5 lb
PURÉE PARFAITE
POMMES DE TERRE À CHAIR JAUNE
YELLOW FLESH POTATOES
wow 2,44
pommes de terre Parfaite
produit du Québec, Canada No 1, sac 5 lb, choix varié
Parfaite potatoes
reg. 5,99

Lafleur
ORIGINAL
produit D'ICI
500 g
wow 6,99
bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g, précuit 65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99

barres Choco Max Leclerc
175-192 g, Muffin Max 223 g, Go Pure 140-175 g, Nûgabar 175 g, Célébration mini biscuits 200 g, choix varié
Leclerc Choco Max bars
reg. de 3,99 à 4,99
choco max
nouveau CELEBRATION MINI
muffin max
wow 1,99 +TX

céréales General Mills, Kellogg's, Quaker
formats et choix variés, Silk boisson réfrigérée amandes, noix de coco, cajou, soya, avoine, 1,75-1,89 L, Nextmilk 1,74 L, yogourt probiotique 4/95 g, choix varié
General Mills, Kellogg's, Quaker cereal
reg. de 4,99 à 7,49
Cheerios au miel et aux noix
Kellogg's Rice Krispies
Silk AMANDES NON SUCRÉE
wow 3,33

WONG WING
Egg Rolls
Pâtés Impériaux
Chicken / Poulet
680 g
produit D'ICI
General Tao Chicken
Poulet Général Tao
payez 8,99 et obtenez le 2e à 99¢
pâtés impériaux Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-486 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls
reg. 9,49

mon spécial appli moi
produit D'ICI
MÈRE MICHEL
ailes de poulet BARBECUE
505 g
19 g de protéines
wow
prix membre
avec coupon numérique
à l'achat d'une unité
5,99* 7,99*
prix sans coupon numérique
ailes de poulet Mère Michel
surgelées, 505 g, choix varié
Mère Michel frozen chicken wings
reg. 13,99

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appli mon metro, du jeudi au mercredi. Coupon exclusif aux membres moi
*Jusqu'à épuisement des stocks. Coupon mon spécial appli échangeable seulement 1 fois par client par achat d'une unité. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca.

Du jeudi **8 janvier** au mercredi **14 janvier** 2026 From Thursday to Wednesday January **8th** - January **14th**, 2026

BIO 4,99 ch.

3,99 ch.

chou-fleur
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, Cat. No 1, gr 12
cauliflower
reg. 5,99

crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, cuites, pelées, déveinées avec queue, non-cuites, faciles à peler, 31-40 un./lb, 340 g
Irrésistible frozen Pacific white shrimp
reg. de 9,00 à 11,00

à partir de **7,99**

filets de morue du Pacifique
sans arêtes, format économique
Pacific cod fillets, economic pack
24,23/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

10,99 /lb

FRAÎCHEUR TRAÇABLE – GARANTIE – DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

metrogo!

coupé en magasin

gros fruit

gros ananas Tropical Gold
importé du Costa Rica, gr 6 ou
ananas décortiqué
550 g
Tropical Gold pineapple or cored pineapple
reg. 5,99

3,99

produit D'ICI

pâtes fraîches Olivieri
500-700 g, choix varié
Olivieri fresh pasta
reg. 12,49

9,99

portions de poisson panées High Liner
surgelées, 315-700 g, filets de sole, saumon rose, 400 g, choix varié
High Liner frozen breaded fish portions
reg. de 10,99 à 12,99

7,99

produit D'ICI

35% de rabais

charcuteries Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan deli cold cuts

produit D'ICI

3$ de rabais à l'achat de 2 produits

pain tranché Pom
Club, ménage, Signature, 600-675 g, Bon Matin, 595-600 g, Vachon petits gâteaux 6-12 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

produit D'ICI

2$ de rabais à l'achat de 2 produits

pain aux raisins tranché Sun-Maid
450 g, Pom pains à hot-dog ou à hamburger 4-8 un., Villaggio 6-8 un., choix varié
Sun-Maid sliced raisin bread
voir réduction sur reçu de caisse

1,55

thon pâle listao Clover Leaf
170 g, assaisonné 85 g, salade de saumon 78 g, Mieux-être, Selection bouillon 900 ml, Campbell's soupe 284 ml, choix varié
Clover Leaf skipjack light tuna
reg. de 2,49 à 2,99

mayonnaise Hellmann's
710-890 ml, choix varié
Hellmann's mayonnaise
reg. 7,49

rabais au max **5,95**

produit D'ICI

produit D'ICI

pâtes alimentaires Catelli
Moisson Santé, Smart, 375-500 g, choix varié
Catelli pasta
reg. de 2,79 à 3,99

1,99

produit D'ICI

+TX **5,44**

dessert glacé Nestlé
Vraie Crème crème glacée, 1,5 L, friandises glacées 4-10/55-135 ml, Drumstick 4-6/63-140 ml, Del Monte 10/50 ml, choix varié
Nestlé frozen dessert
reg. 6,99

produit D'ICI

fromage râpé Black Diamond
300-320 g, Kraft 200 g, choix varié, Kraft Velveeta préparation de fromage fondu 450 g
Black Diamond shredded cheese
reg. de 7,99 à 10,99

6,99

produit D'ICI

saucisses fumées Lafleur
Lafleur naturel, 375-450 g, choix varié
Lafleur wieners
reg. 6,49

2/7$ OU **3,99** l'unité

Pour un match qui goûte la **victoire**

Lafleur

Cours la chance de gagner un cuiseur à vapeur électrique pour hot-dogs de Starfrit

1 achat = 1 chance

Inscrivez-vous ici

grandmatchlafleur.concoursolymel.com

* AUCUN ACHAT REQUIS. Concours réservé aux résidents autorisés du Québec ayant atteint l'âge légal de la majorité dans la province. Question réglementaire d'arithmétique obligatoire. Du 8 au 14 janvier 2026. Le tirage aura lieu le 15 janvier 2026. Tirage de dix (10) prix : chacun consistant en un cuiseur à vapeur électrique pour hot-dogs de Starfrit d'une valeur de 75,99 $ CA. Tous les articles peuvent être modifiés. Toute différence entre la valeur au détail approximative indiquée et la valeur réelle des prix ne sera pas attribuée. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Les Entités associées (telles que définies dans le règlement officiel) n'auront aucune responsabilité pour toute réclamation liée à la participation à ce concours. Tous droits réservés.

le coin des tout petits

variété de produit pour bébé
alimentation, soin pour le corps, couches
baby product

1250 points à l'achat de 50$ de produits pour bébés

valeur de 10$

E803-01

E809-07

15 points

2⁴⁹ — **gruau Quaker**
900 g-1 kg, gruau instantané 168-344 g, choix varié
Quaker oatmeal
reg. 4,99

E807-04

4⁹⁹ +TX — **chocolat Excellence Lindt**
50-100 g, Ghirardelli Squares 138 g, choix varié
Lindt Excellence chocolate
reg. de 6,99 à 7,79

E811-19

9⁹⁹ — **huile d'olive Gallo**
1 L, choix varié
Gallo olive oil
reg. 14,99

produit D'ICI

E805-02

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

Voir prix en magasin

---

produit D'ICI

LE810-18

7⁹⁹ — **yogourt grec Liberté**
1 kg, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 9,79

produit D'ICI

E809-02

1⁷⁹ — **sauce Cordon Bleu, Esta**
284-398 ml, Clark fèves au lard 398 ml, Paris Pâté pâté à sandwich 78 g, choix varié
Cordon Bleu, Esta sauce
reg. de 2,69 à 3,19

E813-05

2⁹⁹ — **riz Bistro Express Ben's Original**
62-250 g, style épicé 240 g, Tasty Bite plat d'accompagnement 285 g, choix varié
Ben's Original Bistro Express rice
reg. de 3,79 à 5,29

LE810-11

4⁹⁹ — **jus réfrigéré Tropicana**
1,36 L, choix varié, consigne
Tropicana refrigerated juice
reg. 7,49

---

bouteilles canettes

produit D'ICI

E802-03

bière Labatt Budweiser, Molson Export
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 39,29

2/71⁴⁸ +TX ou **39²⁹** +TX la caisse

200 points à l'achat de 2

bouteilles canettes

produit D'ICI

E802-02

bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 38,29 à 41,29

2/67⁴⁸ +TX ou à partir de **38²⁹** +TX la caisse

200 points à l'achat de 2

canettes

E802-04

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

45²⁹ +TX

chaque jour à bas prix

bouteilles canettes

E802-01

bière Stella Artois, Corona Extra, Heineken, Sapporo
caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 24,99 à 27,69

2/45⁴⁸ +TX ou à partir de **24⁹⁹** +TX la caisse

200 points à l'achat de 2

FORMAT MULTIPLE

À PRIX D'ENTREPÔT

achetez gros économisez gros choisissez vos variétés

produit D'ICI

2/400 g

LE810-204

fromage Selection
400 g, Mieux-être
375 g, choix varié
Selection cheese

2/11,48 ou 6,99 l'unité

400-600 g

S808-14

fruits Mieux-être, Naturalia
surgelés,400-600 g, Irrésistible
framboises 400 g, choix varié
Life Smart Naturalia frozen fruits

3/15,99 ou 7,99 l'unité

4/3,79 L

E813-26

lave-glace Selection
-40 °C, 3,78 L
Selection windshield washer
reg. de 5,49 à 19,99
magasins participants

4/16,49 ou 5,49 l'unité

4/125 g

E813-21

pouding de soya Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy soy pudding

3/12,99 ou 5,29 l'unité

3/150 g

E811-09

craquelins Irrésistible
150 g, choix varié
Irrésistible crackers

3/9,97 ou 3,99 l'unité

4/41-52 g

E807-05

friandises chocolatées Nestlé
4/41-52 g, choix varié
Nestlé chocolate treats

3/13$ +TX ou 7,49 +TX l'unité

metro.ca

boeuf pour fondue

gratuit

à l'achat de 150 $ et plus*

boeuf pour fondue - surgelé
300 g

CODE PROMO:
FONDUE

valeur de
9,49 $

profiter de l'offre

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

faut pas mettre toutes les épiceries dans le même panier

tous les jours chez metro,

1$ d'achat = 1 point

la seule épicerie au Québec à offrir des points sur tous mes achats*

pas encore membre moi ?
adhésion gratuite à programmemoi.ca

* Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Moi est une marque de commerce de Metro Inc.

des fruits frais, plein de saveurs

BIO 4,99

bleuets super jumbo
importés du Mexique et/ou du Pérou et/ou du Chili, 113 g ou
framboises
importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g
extra large blueberries or raspberries
reg. de 4,99 à 5,99

3,99

bleuets
importés du Mexique et/ou du Pérou et/ou du Chili, chopine ou
fraises
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1, 454 g
blueberries or strawberries
reg. 5,99

BIO au même prix 170 g

4,99 chopine

gros fruit

mangue miel (Ataulfo)
importée du Pérou et/ou de l'Équateur, gr 14-16
honey (Ataulfo) mango
reg. 2,99

2,69 ch.

gros fruit

grenade
gr 10
pomegranate
reg. 3,99

20 points

3,49 ch.

Maroc

3 lb

clémentines
importées du Maroc, sac 3 lb
clementines
reg. 6,99

30 points

5,99

gros fruit

pitahaya (fruit du dragon)
importé de l'Équateur, gr 10-12
pitahaya (dragon fruit)
reg. 3,99

3,49 ch.

metrogo! préparés en magasin

yogourt avec petits fruits et granola
325 g, choix varié
yogurt with fruits and granola
reg. 4,99

3,99 +TX

8,99 +TX

salade
245-465 g, choix varié
salad
reg. 9,99

25,99 +TX

plateau de fruits ou de légumes
avec ou sans trempette, 1,9-2,4 kg, choix varié
fruit or vegetable tray
reg. 27,99

produits d'ici

produit D'ICI

tempeh biologique Tempehine BIO
préparé au Québec, 220 g, choix varié
Tempehine organic tempeh
reg. 5,99

5,49

nouilles Epik
préparé au Québec, 350 g, choix varié
Epik noodles
reg. 7,99

5,99

jus Héritage 77
préparé au Québec, 350 ml, choix varié, consigne
Héritage 77 juice
reg. 2,99

2,49 +TX

jus pressé à froid Loop
préparé au Québec, 1 L, choix varié, consigne
Loop cold pressed juice
reg. 8,99

8,49

tofu bio Soykei
BIO au même prix
préparé au Québec, 350-500 g, choix varié
Soykei organic tofu
reg. de 3,49 à 3,99

à partir de 2,99

tranches végé Gusta
préparées au Québec, 155 g, choix varié
Gusta vegan slices
reg. 5,99

4,99

jus Tradition Plus
préparé au Québec, 950 ml, choix varié, consigne
Tradition Plus juice
reg. 6,99

5,49

jus Dose BIO
préparé au Québec, 4/60 ml, choix varié
Dose juice
reg. 13,99

12,99 +TX

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

choux de Bruxelles
importés de la Belgique et/ou de la Hollande, Cat. No 1
Brussels sprouts
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg
3,99 /lb

BIO au même prix 3 un.

avocats
importés du Mexique, sac 5 un.
avocados
reg. 5,99
4,99

5 unités

aubergines
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique
eggplants
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg
2,69 /lb

15 points

coriandre, aneth, menthe ou ciboulette
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique
cilantro, dill, mint or chives
reg. de 2,49 à 2,99
1,99 ch.

croquez dans la fraîcheur

poivrons verts
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique
green peppers
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg
3,49 /lb

couronne

couronne de brocoli
produit des É.-U. et/ou importée du Mexique
broccoli crown
reg. 2,99
2,69 ch.

BIO 4,99

mélange de salade Attitude
jeunes épinards, roquette, produit des É.-U., 142 g, choix varié
Attitude salad mix
reg. de 4,99 à 5,99
3,99

produit D'ICI

fiers de nos saveurs d'ici

courge musquée ou spaghetti
produit du Québec
butternut or spaghetti squash
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg
1,69 /lb

mini carottes coupées pelées
produit du Québec, 907 g
peeled baby-cut carrots
reg. 5,99
4,99

2 lb

tomates de serre Bella
produit du Québec, 341 g
Bella hothouse tomatoes
reg. 4,99
3,99

herbes salées
produit du Québec, 250 ml
salted herbs
reg. 4,99
4,49

oignons roses
produit du Québec, 908 g
pink onions
reg. 4,99
3,99

20 points

BIO 4,49 /lb 8,90/kg

tomates rouges en grappe
produit du Québec, Canada No 1
stemmed red tomatoes
7,69/kg
reg. de 3,99/lb - 8,80/kg à 4,99/lb - 11,00/kg
3,49 /lb

BIO 1,29 /lb 2,84/kg

chou vert
produit du Québec, Canada No 1
green cabbage
2,18/kg
reg. 1,49/lb - 3,28/kg
99¢ /lb

15 points

germes de haricot
produit du Québec
bean sprouts
5,49/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg
2,49 /lb

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours

boeuf haché extra-maigre
format économique
extra lean ground beef, economic pack
19,82/kg
reg. 10,19/lb - 22,46/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
13,21/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb

BŒUF AAA PLATINUM PLUS

variété de boeuf AAA Platinum Plus
choix varié
AAA Platinum Plus beef variety

10% de rabais sur toutes les variétés de boeuf AAA Platinum Plus

collection du boucher par metro

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

veau de grain haché
format économique
grain-fed ground veal, economic pack
15,41/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
6,99 /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. 13,49/lb - 29,74/kg
11,99 /lb

Famille Fontaine Origines

côtelettes d'agneau Famille Fontaine
décongelé
Fontaine Family previously frozen lamb chops
44,07/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg
19,99 /lb

produit D'ICI

poulet du Québec de qualité

un poulet au goût et à la texture incomparables, en accord avec la nature.

Ferme des Voltigeurs

poitrines de poulet de grain désossées Mieux-être Naturalia
env. 900 g
Life Smart Naturalia boneless grain-fed chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg
9,99 /lb

poulet de grain Mieux-être Naturalia
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Naturalia grain-fed chicken
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg
4,99 /lb

cuisses de poulet de grain Mieux-être Naturalia
sans dos, pilons de poulet de grain, env. 650 g
Life Smart Naturalia grain-fed chicken legs
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg
4,99 /lb

sauce pour pâtes au poulet de grain Voltigeur
1 L
Voltigeur pasta sauce with grain-fed chicken
reg. 18,99
16,99

comme au resto

produit D'ICI

pâté St-Hubert
surgelé, tourtière, gratin, quiche, 675-825 g, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 14,99
11,99

soupes à l'oignon Bâton Rouge
surgelées, 580 g, potage parmentier 2/250 g
Bâton Rouge frozen onion soups
reg. 12,99
11,99

burritos au boeuf Quesada
surgelés, 500 g, fajitas au poulet 510 g
Quesada frozen beef burritos
reg. 18,99
16,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

viande fumée Nickels
400 g
Nickels smoked meat
reg. 17,99
15,99

poulet crapaudine Scores
env. 1,3 kg, choix varié
Scores butterflied chicken
14,31/kg
reg. 7,29/lb - 16,07/kg
6,49 /lb

côtes levées de porc cuites La Cage
classique, 630 g
La Cage cooked pork back ribs
reg. 18,99
15,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

viandes préparées sur place pas en usine

produit D'ICI

côtes de dos de porc frais
format économique
fresh pork back ribs, economic pack
15,41/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

6,99 /lb

- italien
- bacon & fromage
- méditerranéen

metrogo!

pain de viande de porc
choix varié, format économique
pork meat loaf, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

5,99 /lb

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

12,99 /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

metrogo!

côtelettes de porc frais désossées assaisonnées
choix varié, format économique
fresh boneless seasoned pork chops, economic pack
8,80/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

3,99 /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

rôti d'oeil de palette de boeuf
eye of blade roast beef
24,23/kg
reg. 11,49/lb - 25,33/kg

10,99 /lb

viandes fumées

pour des arômes et une texture à la perfection

collection fumoir metro

quart de jambon fumé artisanal
artisanal smoked ham quarter
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

7,99 /lb

viande fumée style Montréal
Montreal style smoked meat
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11,99 /lb

jambon toupie fumé effiloché méchoui artisanal
artisanal mechoui pulled smoked toupie ham
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9,99 /lb

rôti de longe de porc fumé artisanal
choix varié
artisanal smoked pork loin roast
à partir de 13,21/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

à partir de 5,99 /lb

produit D'ICI

saucisses fraîches Roma
300-450 g, choix varié
Roma fresh sausages
reg. 7,99

6,99

produit D'ICI

bologne Gaspésien
pain de viande simili poulet, 575 g
Gaspésien bologna
reg. 6,99

5,99

produit D'ICI

sauce pour pâtes Olivieri
600 ml, choix varié
Olivieri pasta sauce
reg. 9,49

7,99

produit D'ICI

boulettes italiennes Plaisirs Gastronomiques
700 g, suédoises 515 g
Plaisirs Gastronomiques italian meatballs
reg. 11,99

9,99

produit D'ICI

portions de poulet panées style pub Janes
surgelées, 700-710 g, choix varié
Janes pub style frozen breaded chicken portions
reg. 17,99

à partir de 12,99

produit D'ICI

médaillons de poulet Flamingo
surgelés, 600-730 g, choix varié
Flamingo frozen chicken medallions
reg. 15,99

14,99

produit D'ICI

jambon fumé Maple Leaf
600 g, Mère Michel 800 g, Schneiders 700 g, choix varié
Maple Leaf smoked ham
reg. 17,99

14,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

la fraîcheur de la mer

qualité tartare disponible

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

filets de saumon Atlantique frais
surgelés, format économique
frozen Atlantic salmon fillets, economic pack
35,25/kg
reg. 19,99/lb - 39,95/kg

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

15,99 /lb

P-04

Si la température le permet

produit D'ICI

AKI SUSHI

16,99

P-06
susnis
16 morceaux
sushis
reg. 23,99

4 futomakis Kimiko
4 futomakis Patate Douce
4 futomakis Mont Fuji
4 futomakis Californien

16 morceaux

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

1,3 kg

C'EST NOUVEAU! chez metro

produit D'ICI

P-24

LASAGNE AUX FRUITS DE MER
SEAFOOD LASAGNA

généreusement garnie de pétoncles et crevettes d'Argentine dans une sauce onctueuse

28,99

lasagne aux fruits de mer Marché de poisson
surgelée, 1,3 kg
Marché de poisson frozen seafood lasagna
reg. 29,99

metrogo!

P-07

salade de pétoncles
Choix varié
scallop salad
30,84/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

13,99 /lb

P-08

dorade entière
whole sea bream
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

12,99 /lb

P-09

flocons de goberge à saveur de crabe
crab flavoured pollock flakes
22,02/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

50 points

9,99 /lb

produit D'ICI

P-10

filet de truite arc-en-ciel Bobines
surgelé
Bobines rainbow trout fillet
30,84/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

13,99 /lb

produit D'ICI

P-05

coquille aux fruits de mer
surgelée, avec pommes de terre, 150 g
seafood shell
reg. 5,00

3,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

P-22

pizza Bleumer
surgelée, pétoncles et crevettes, 355 g
Bleumer frozen pizza
reg. 14,99

12,99

P-12

brochettes de crevettes Irrésistible
surgelées, 400 g, choix varié
Irrésistible frozen shrimp skewers

55 points

12$

P-13

raviolis gyoza aux crevettes Irrésistible
surgelés, 400 g
Irrésistible frozen shrimp gyoza dumplings

À l'achat d'une boîte de hors-d'œuvre obtenez 40% sur la 2e moins chère

11,99

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

12 un.

P-15

fricadelles de poisson
surgelées, 12 un. format économique
frozen fish cakes, economic pack
reg. 10,99

8,99

P-25

700 g - 1 kg

filets de poisson Sélection
surgelés, 700 g-1 kg, choix varié
Sélection frozen fish fillets
reg. de 12,00 à 17,00

55 points

à partir de **11$**

300 g

P-17

saumon coho fumé Irrésistible
surgelé, tranché, 300 g
Irrésistible frozen smoked coho salmon
reg. 22,99

prix spécial **20,99**

prix membre **19,99**

400 g

P-18

poké Irrésistible
surgelé, saumon Atlantique, thon albacore, 400 g
Irrésistible frozen poke
reg. 24,99

prix spécial **23,99**

prix membre **22,99**

c'est EXCLUSIF chez metro

produit D'ICI

P-19

filets de sébaste La Gaspésienne
surgelés, 454 g
La Gaspésienne frozen redfish fillets
reg. 10,99

9,99

P-20

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

10,99

P-21

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

12,99

P-11

saumon fumé Fumoir des Cantons-de-l'Est
140 g, choix varié
Fumoir des Cantons-de-l'Est smoked salmon
reg. 11,99

10,99

fruits de mer et crevettes

8$ 9$ 10$ 11$ 12$

P-26

crevettes ou fruits de mer Irrésistible
surgelés, 300-907 g, choix varié
Irrésistible frozen shrimp or 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%

cuit sur place, chaque jour

Dr Isabelle PHD NUTRITION

produit D'ICI

muffins Isabelle Huot
4/82-88 g, choix varié
Isabelle Huot muffins

3 variétés

4,99

QUEUES DE CASTOR

produit D'ICI

biscuits avalanche Queues de Castor
4/82 g, biscuits 8/38 g, choix varié
Beaver Tails avalanche cookies
reg. 5,99

+TX

2 variétés

5,49

• 100% beurre
• cuits en magasin

produit D'ICI

10 unités

FORMAT ÉCONOMIQUE

croissants 100 % beurre
10/57 g
100 % butter croissants

6,77

produit D'ICI

petits pains
4/90-110 g, choix varié
dinner rolls
reg. 4,29

revient à 87¢ l'unité

3,49

4 unités

produit D'ICI

pains à sous-marin
6/70 g, choix varié
submarine buns
reg. 5,49

revient à 83¢ l'unité

4,99

6 unités

produit D'ICI

focaccia
482 g, choix varié
focaccia
reg. 3,99

sel de mer et romarin

à partir de **3,79**

produit D'ICI

pain parisien
468 g
parisian bread

468 g

3,99

L'ART DU VRAI

PREMIÈRE MOISON

produit D'ICI

5 variétés

au choix ! **3,49**

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

10 variétés

2$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain tranché biologique
500-625 g, choix varié
organic sliced bread
reg. de 6,79 à 7,99

fraîchement garni sur demande

produit D'ICI

cannoli à la crème de ricotta
80 g
ricotta cream-filled cannoli

+TX

2,49

danoises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6,99

+TX

5,99

Bagels

Bage'prix spécial **3,49**

prix membre **2,99**

bagels
452 g, choix varié
bagels
reg. 3,99

Irrésistible

Cheesecake Gâteau au fromage

STRAWBERRY FRAISES

gâteau au fromage
529-600 g, choix varié
cheesecake
reg. 18,99

16,99

Selection

produit D'ICI

30 points

gâteau tranché Selection
350-400 g, choix varié
Selection sliced cake
reg. 5,99

roulés suisses Selection
400 g, carrés
400-450 g, choix varié
Selection swiss rolls
reg. de 7,99 à 8,79

à partir de **5,49**

beignes Selection
crème Boston
510 g
Selection donuts
reg. 7,99

beignes
504-552 g, choix varié
donuts
reg. 5,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

tranché sur place, prêt pour les lunchs

jambon forêt noire — 2,69 le 100 g (12,20/lb) — produit d'ici

rôti de poitrine de dinde — 3,09 le 100 g (14,02/lb) — produit d'ici

charcuteries Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan deli cold cuts
reg. de 19,90/kg à 59,90/kg ou 9,03/lb à 27,17/lb

35% de rabais

salami hongrois — 3,89 le 100 g (17,64/lb) — produit d'ici

produits d'ici

salade St-Hubert
Moishes, 454 g, choix varié
St-Hubert salad
reg. de 4,99 à 5,99
à partir de 4,49 +TX

fondue parmesan La Paysanne
180 g à Fromagère 480 g, choix varié
La Paysanne parmesan fondue
reg. de 5,49 à 9,99
à partir de 4,99 — produit d'ici

feta Selection
200 g, choix varié
Selection feta cheese
reg. 6,49
5,99

cretons Norel
cretonnade, 300 g, choix varié
Norel cretons
reg. 7,29
6,99

repas Thaï Express
260-300 g, choix varié
Thaï Express meal
reg. 7,99
7,49

gouda Monsieur Gustav
170 g, choix varié
Monsieur Gustav gouda
reg. de 7,99 à 8,49
à partir de 7,49

pepperoni tranché Selection
375 g
Selection sliced pepperoni
reg. 7,49
prix spécial 6,99
prix membre 6,49

retour à l'école!

salade Fontaine Santé
200-400 g, bruschetta 340 g, choix varié
Fontaine Santé salad
reg. 6,99
5,99 +TX — produit d'ici

hummus Irrésistible
trempette, 227 g, choix varié
Irrésistible hummus
reg. 3,99
3,49 — produit d'ici

soupe Irrésistible
600 ml, choix varié
Irrésistible soup
reg. 6,49
5,99

émincé de jambon ou de poitrine de dinde Natural Selections Maple Leaf
poitrine de poulet, 175 g, Schneiders émincé de jambon ou de poitrine de dinde, 150-175 g, choix varié
Maple Leaf Natural Selections shaved ham or turkey breast
reg. 8,99
7,99

PARTENAIRE OFFICIEL DES PROTÉINES

trio de charcuteries en tranches Selection
salami-pepperoni, jambon fumé, 250 g, Selection sliced deli cold cuts trio
reg. 6,99
5,99

bâtonnets au pepperoni Irrésistible Artisan
300 g, choix varié
Irrésistible Artisan pepperoni sticks
reg. 8,99
7,99

FORMAT ÉCONOMIQUE 20% de rabais à l'achat d'un minimum de 400 g et plus

bologne Selection
min. 400 g, choix varié
Selection bologna
5,40/lb
1,19 le 100 g — produit d'ici

Le Paulin Monsieur Gustav
env. 400 g
Monsieur Gustav Le Paulin
15,38/lb
3,39 le 100 g — produit d'ici

simili poulet Gaspésien
min. 400 g, choix varié
Gaspésien mock chicken
7,21/lb
1,59 le 100 g — produit d'ici

Oka original
min. 400 g
Oka original
18,10/lb
3,99 le 100 g — produit d'ici

Parmigiano Reggiano Irrésistible
24 mois, min. 400 g
Irrésistible Parmigiano Reggiano cheese
20,37/lb
4,49 le 100 g

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

metrogo! pour une routine simplifiée

Des repas prêts à savourer, sans compromis sur la qualité

mets cuisinés Metrogo!
420-559 g, choix varié
Metrogo! cooked meals
reg. de 11,99 à 15,99

à partir de 10,99

soupe
400 ml, choix varié
soup

à partir de 4,99

magasins participants seulement

Essayez nos bols et salades repas sans tracas

à partir de 10,99 +TX

plus de 30 variétés offertes

sandwich gourmet
235-240 g, focaccia 205-240 g, choix varié
gourmet sandwich

à partir de 5,99 +TX

plus de 20 variétés de repas individuels

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,84/lb

à partir de 2,39 le 100 g

magasins participants seulement

moi j'accumule une tonne de points

plus de **2500** points bonus en circulaire

50 points

petits flans Irrésistible
style portugais, tartelettes, 450 g
Irrésistible custard tarts

55 points

produit D'ICI

pâté St-Hubert
quiche, gratin, tourtière, 525-645 g, choix varié
St-Hubert pie

60 points

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

sauce à spaghetti
1,2 L, format économique
spaghetti sauce, economic pack

60 points

crevettes et pétoncles Irrésistible
surgelés, non-cuits, 340 g
Irrésistible frozen shrimp & scallops

45 points

produit D'ICI

lanières de poitrine de poulet Irrésistible
200 g, choix varié
Irrésistible chicken breast strips

50 points

cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles

35 points

pâtes alimentaires Catelli
Protein+, 340 g, sauce pour pâtes 680 ml, choix varié
Catelli pasta

60 points

sandwichs Uncrustables Smucker's
surgelés, 10/52-58 g, choix varié
Smucker's Uncrustables sandwiches

40 points

melon miel
importé du Mexique, gr 6
honeydew melon

30 points

friandises chocolatées Cadbury
90-100 g, choix varié
Cadbury chocolate treats

35 points

biscuits Biscoff Lotus
250 g, choix varié
Lotus Biscoff cookies

100 points

bière Stella Artois, Heineken
caisse, bout. ou canettes 24/330-355 ml, choix varié, consigne
beer

60 points

essuie-tout de papier Bonterra
3 rouleaux méga, papiers mouchoirs 3/150, papier hygiénique 9 rouleaux triples, choix varié
Bonterra paper towels

20 points

nourriture pour chats Hors d'oeuvre Fancy Feast
57 g, choix varié
Fancy Feast Hors d'oeuvre cat food

organisez vos journées

tisane Irrésistible
thé, 16-20 un., Mieux-être biologique 16 un., choix varié
Irrésistible herbal tea
reg. de 4,29 à 4,49
3,49

produit D'ICI

sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup
reg. 9,99
8,99

produit D'ICI

boisson aux amandes Silk
de soya, de noix de coco ou à l'avoine, 946 ml, choix varié
Silk almond drink
reg. 3,49
15 points
2,99

produit D'ICI

pain Campagnolo St-Méthode
570-650 g, choix varié
St-Méthode Campagnolo bread
voir réduction sur reçu de caisse
2,50 de rabais à l'achat de 2 pains

produit D'ICI

capsules de café Irrésistible
K-Cup 12 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules
reg. de 8,79 à 9,79
7,49

produit D'ICI

café moulu Irrésistible
925 g, choix varié
Irrésistible ground coffee
reg. 26,99
23,99

produit D'ICI

tartinade cacao-noisettes Freddo
Irrésistible caramel dulce de leche, 450 g, choix varié
Freddo cocoa-hazelnut spread
reg. de 6,79 à 7,49
5,99

lait PurFiltre Lactantia
Natrel finement filtré, 4 L, choix varié
Lactantia PurFiltre milk
reg. 9,99
9,49

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE
9,99
oeufs blancs Selection
calibre moyen, 30 un.
Selection white eggs

produit D'ICI

yogourt végétal Riviera
500-650 g, 4/110-120 g, choix varié
Riviera vegan yogurt
reg. 7,19
5,99

produit D'ICI

colorant à café International Delight
946 ml, rehausseur de café 369-396 g, choix varié
International Delight coffee whitener
reg. de 6,99 à 7,49
6,49

produit D'ICI

crème Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 5,69
4,79

produit D'ICI

gratuit
mini madeleines St-Michel
175-250 g, choix varié
St-Michel mini tea cakes
reg. 5,99
Valeur de 4,79$
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de
tartinade Nutella
noisettes-cacao, 725 g
Nutella spread
reg. 9,79
ANNONCÉ À 7,99$

beurre à l'ail Lactantia
125 g
Lactantia garlic butter
reg. 3,99
3,49

pommes de terre frites Bâton Rouge
surgelées, style louisianais, 750 g, patates douces 454 g
Bâton Rouge frozen french fried potatoes
reg. 6,49
4,99

produit D'ICI

bouillon Loney's
400 g, choix varié
Loney's broth
reg. 6,99
6,49

bouillon concentré Bovril
250 ml, choix varié
Bovril concentrated broth
reg. 5,49
3,99

cocktail de légumes V8
1,89 L, choix varié
V8 vegetable cocktail
reg. 5,79
3,99

pastilles lave-vaisselle Finish Powerball
30-55 un., Jet-Dry agent de rinçage 946 ml, choix varié
Finish Powerball dishwasher tablets
reg. de 16,99 à 19,99
+TX
15,99

riz instantané Minute Rice
1,2-1,4 kg, choix varié
Minute Rice instant rice
reg. 8,79
7,99

vinaigrette Irrésistible
350 ml, choix varié
Irrésistible salad dressing
reg. 3,99
3,49

produit D'ICI

tartinade Selection
originale, 427 g
Selection spread
reg. 3,29
2,49

ensemble à tacos Taco Bell
260-420 g, sauce crémeuse 354 ml, choix varié
Taco Bell taco kit
reg. de 6,49 à 6,99
5,49

soupe Haiku
edamame, 398 ml, citronnelle 210 g, assaisonnement miso 50 g, konjac plat d'accompagnement 250 g, choix varié
Haiku soup
reg. de 4,99 à 5,79
4,79

maïs à éclater Orville
248-492 g, choix varié
Orville popping corn
reg. 7,99
5,49

boisson énergisante Red Bull
canettes 4/250 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 11,49
+TX
7,99

croustilles Lay's
200-235 g, Baked 177 g, Ruffles Gold amuse-gueule 198-370 g, Munchies 250 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4,79 à 4,99
+TX
2/7,50 ou **3,75** l'unité +TX

petit format petits prix!

beurre d'arachide Mieux-être Naturalia, Selection
500 g, choix varié
Life Smart Naturalia, Selection peanut butter
3,99

sauce à pizza Selection
213 ml, choix varié
Selection pizza sauce
1,29

fruits Selection, Mieux-être
796 ml, choix varié
Selection, Life Smart fruits
3,49

sauce soya Selection
450 ml, choix varié
Selection soya sauce
2,49

produit D'ICI

confiture Selection
gelée, marmelade, tartinade, 500 ml, sirop de table 710 ml, choix varié
Selection jam
3,99

miel Selection
liquide, 250 g
Selection honey
4,99

produit D'ICI

pommes de terre frites Selection
surgelées, 800 g, choix varié
Selection frozen french fried potatoes
2,99

produit D'ICI

légumineuses Selection, Mieux-être
540 ml, choix varié
Selection, Life Smart legumes
2,19

produit D'ICI

jus ou nectar Selection
Mieux-être boisson, 1 L, choix varié
Selection juice or nectar
1,75

produit D'ICI

fromage à la crème Selection
227-250 g, choix varié
Selection cream cheese
2,99

détergent pour la vaisselle Selection
591-828 ml, Selection Eco biodégradable 650 ml, choix varié
Selection dishes detergent
2,49 +TX

papier d'aluminium Selection, Eco
50 pi., choix varié
Selection, Eco aluminum foil
3,99 +TX

papier hygiénique Selection
8 rouleaux doubles ou 6 rouleaux triples
Sélection bathroom tissue
5,99 +TX

retour à l'école

bagels tranchés Pom
muffins anglais, 6 un., choix varié
Pom sliced bagels
reg. de 4,79 à 5,49
2/8$ ou à partir de 4,79 l'un.

Toaster Strudel Pillsbury
surgelées, 326 g, Toaster Scrambles tartelettes déjeuner 204 g, Kellogg's Eggo gaufres, crêpes, 280 g, bâtonnets de pain doré 270 g, choix varié
Kellogg's Eggo frozen waffles
reg. de 4,79 à 5,99
3,99

petites bouchées pretzel crisps Snack Factory
240 g, choix varié
Snack Factory pretzel crisps bites
reg. 5,99
4,99

nouilles instantanées Sapporo
100 g, Mr. Noodles 86 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. de 1,49 à 1,99
1,29

confiture Habitant
tartinade légère, 500 ml, Dora confiture ou gelée 250-500 ml, Cora tartinade 250 ml, Del Monte 280 ml, choix varié
Habitant jam
reg. 4,99
4,49

collation de craquelins et fromage fondu Selection
87 g, choix varié
Selection process cheese and crackers snack
reg. 1,99
1,49

pizza pops Pillsbury
surgelées, 380 g, choix varié
Pillsbury frozen pizza pops
reg. 5,49
3,49

produit D'ICI

jus ou boisson Minute Maid
8-10/200 ml, Déli-cinq boisson aux agrumes 8/200 ml, Fuze thé glacé 10/200 ml, choix varié
Minute Maid juice or drink
reg. de 4,99 à 5,49
3,99

biscuits Christie
138-200 g, choix varié
Christie cookies
reg. 4,29
15 points
2,99

biscuits Christie
Chips Ahoy!, Oreo, Peek Freans, 285-530 g, Dad's 520 g, choix varié
Christie cookies
reg. 6,99
5,79

collations aux fruits Mott's Fruitsations
6/104-113 g, Mott's compote de pomme 620 ml, choix varié
Mott's Fruitsations fruit snacks
reg. 3,79
2,79

collation aux pommes Gogo Squeez
12/90 g, choix varié
Gogo Squeez apple snack
reg. 12,99
10,99

produit D'ICI

bâtonnets de fromage Selection
336 g, choix varié
Selection cheese sticks
reg. 6,99
5,99

barres tendres Quaker
175 g, choix varié
Quaker Chewy bars
reg. 4,49
3,49
20 points

saveurs de l'Italie

pizza croûte mince Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 340-390 g, Irrésistible étirée à la main 360-388 g, pain plat 340-376 g, choix varié
Irrésistible Gusto Italiano frozen thin crust pizza
reg. 4,99
4,49

riz arborio Aurora, Pastene
italien, 750 g
Aurora, Pastene arborio rice
reg. de 5,79 à 6,29
25 points
4,99

thon Rio Mare
3/80 g, 195 g, choix varié
Rio Mare tuna
reg. de 9,79 à 9,99
7,49

bière Peroni
bout. 6/330 ml, Moretti canettes 4/500 ml, consigne
beer
reg. de 15,99 à 16,49
13,99

pizza croûte farcie Giuseppe
surgelée, 635-724 g, Suprema 475-520 g, choix varié
Giuseppe frozen stuffed crust pizza
reg. 9,99
7,99
40 points

épices El-Ma-Mia
110-135 g, assaisonnement 2/55 g, Irrésistible pesto 270 ml, choix varié
El-Ma-Mia spices
reg. de 4,99 à 5,49
produit D'ICI
4,49

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

sauce tomate Donata
pizza, 512 ml
Donata tomato sauce
reg. 7,49
5,99

sauce pour pâtes Irrésistible
650 ml, choix varié
Irrésistible pasta sauce
reg. 5,79
4,99

tomates Mutti
796 ml, choix varié
Mutti tomatoes
reg. 7,29
30 points
5,49

pâtes alimentaires Garofalo
gnocchi, 500 g, choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29
3,49

boisson pétillante San Pellegrino +TX
canettes 6/330 ml, choix varié, consigne
San Pellegrino sparkling drink
reg. 8,79
6,99

soupe Stefano Faita
605 ml, choix varié
Stefano Faita soup
reg. 7,49
produit D'ICI
6,49

vin rouge, blanc ou rosé
750 ml, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 15,49 à 18,29
jusqu'à 10% de rabais

l'événement 1$ 2$ 3$ 4$ 5$

épices Selection
5,5-200 g, choix varié
Selection spices
reg. 2,99
1$

mélange à sauce Bâton Rouge
env. 30-45 g, Thaïzone 42-45 g, Valentine 42-50 g, Mikes 36-46 g, choix varié
Bâton Rouge sauce mix
reg. de 2,29 à 2,49
produit D'ICI
2$

légumes Géant Vert, Le Sieur, Del Monte
341-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 3,19
2$

boisson sportive Powerade
710 ml, choix varié, consigne
Powerade sport drink
reg. 2,99
+TX
2$

friandises chocolatées Nestlé
95-105 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 4,49
+TX
3$

jus ou cocktail de canneberge Ocean Spray
1,77-1,89 L, choix varié
Ocean Spray cranberry juice or cocktail
reg. de 5,49 à 6,29
+TX
5$

cornichons Strub's
500 ml, choix varié
Strub's pickles
reg. 4,49
3$

croustilles Yum Yum
170-200 g, Ripples 200 g, choix varié
Yum Yum potato chips
reg. 3,99
produit D'ICI
+TX
3$

croustilles Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato chips
reg. 5,29
+TX
4$

aromatisant d'eau Mio
48 ml, 10 un., Kool-Aid préparation pour boisson 48 ml, Cristal Léger cristaux de saveurs 38,8 g, 10/2,4-2,7 g, choix varié
Mio flavoured water
reg. 4,99
4$
20 points

réglisse Twizzlers Hershey's
Nibs, Super Nibs, 283-454 g, choix varié
Hershey's Twizzlers licorice
reg. 4,99
+TX
4$

arachides Krispy Kernels
275 g, noix mélangées 145-200 g, choix varié
Krispy Kernels peanuts
reg. de 4,69 à 4,99
produit D'ICI
+TX
4$

nettoyant tout usage Pine-Sol
1,41 L, Bon Ami nettoyant à vitres 560 g, Windex 765-950 ml, tout usage 765 ml, Scrubbing Bubbles nettoyant tout usage 650-946 ml, 385 g, salle de bain 946 ml, 567 g, Fantastik tout usage 650 ml, choix varié
Pine-Sol all purpose cleaner
reg. de 6,59 à 7,99
25 points
+TX
5$

mieux choisir mieux vivre

bâtonnets de poulet Mighty Protein Maple Leaf
32 g, choix varié
Maple Leaf Mighty Protein chicken sticks
1,99

SANS OGM

barre granola Kind protein+
62 g, choix varié
Kind protein+ granola bar
reg. 2,49
2,29 +TX

À BASE DE PLANTES

mini-fromages Babybel
végétal, 100 g
Babybel mini cheeses
reg. 4,99
3,99

À BASE DE PLANTES

fromage La Vache qui rit
128 g, choix varié
The Laughing Cow cheese
reg. 5,29
3,99

probiotique Bio-K plus
lait ou soya fermenté, 6/98 g, choix varié
Bio-K plus probiotic
reg. 24,99
18,99

FOCUS DIGESTION

LACTOSE

produit D'ICI

yogourt grec Riviera
650-750 g, choix varié
Riviera greek yogurt
reg. 8,49
6,99

FOCUS DIGESTION

boisson d'avoine Oat-Ly!
946 ml, choix varié
Oat-Ly! oat drink
reg. 6,49
4,49

BIO

café moulu Kicking Horse
708 g, café en grains
850 g, choix varié
Kicking Horse ground coffee
reg. 36,99
26,99

produit D'ICI

tartinade Bleu & Bon
314 ml, choix varié
Bleu & Bon spread
reg. 6,99
4,99

granola Familia
320-350 g, choix varié
Familia granola
reg. 7,99
6,99

KETO

vinaigre balsamique Monari Federzoni
vieilli, 250 ml
Monari Federzoni balsamic vinegar
reg. 13,49
10,99

huile d'olive extra vierge Gaea
classique, 500 ml
Gaea extra virgin olive oil
reg. 24,99
19,99

À BASE DE PLANTES

mayonnaise Hellmann's
710-890 ml, choix varié
Hellmann's mayonnaise
reg. 7,49
5,95

SOURCE DE FER

bol de saumon Gold Seal
160 g, choix varié
Gold Seal salmon bowl
reg. 6,49
4,99

BIO

riz Lundberg
907 g, choix varié
Lundberg rice
reg. 22,99
17,99

produit D'ICI

SANS OGM

riz jasmin Dainty
basmati, 900 g
Dainty jasmine rice
reg. de 7,49 à 8,49
6,99

vinaigre balsamique Maille
500 ml
Maille balsamic vinegar
reg. 13,49
11,79

KETO

chat et chien

biscuits pour chiens Milk-Bone
800-900 g, gâteries pour chiens
280-340 g, choix varié
Milk-Bone dog biscuits
reg. 5,79
4,99 +TX

gâteries pour chiens Denta Stix Pedigree
169-292 g, choix varié
Pedigree Denta Stix dog treats
reg. 6,29
4,99 +TX

nourriture pour chiens Iams
6,12-6,80 kg, choix varié
Iams dog food
reg. de 34,99 à 37,99
32,99 +TX

gâteries pour chats Temptations Whiskas
160-180 g, choix varié
Whiskas Temptations cat treats
reg. 4,79
3,99 +TX

gâteries pour chats Greenies feline
60 g, choix varié
Greenies feline cat treats
reg. 4,49
3,99 +TX

gâteries pour chiens Greenies
170 g, choix varié
Greenies dog treats
reg. 10,99
8,99 +TX

REPAS ET GÂTERIES

AUSSI IRRÉSISTIBLES QU'ILS LE SONT

5,99 +TX

REG./RÉG. 9,99 $
TEMPTATIONS^MC
gâteries pour chat
454 g

REG./RÉG. 2,19 $
CESAR^MD
nourriture humide pour chien
100 g

1,99 +TX

15,99 +TX

REG./RÉG. 17,99 $
IAMS^MC
nourriture sèche pour chat
1,59 kg

© 2026 Mars ou ses sociétés affiliées.

découvrez la pâte à biscuits protéinée

Juju's

- collation santé et naturelle sur le pouce, idéale pour la famille et les sportifs!
- riche en protéines, sans le goût de protéine
- à consommer crue, avec la cuillère intégrée dans le couvercle

3,49 +TX

pâte à biscuits Juju's
60 g, choix varié
Juju's cookie dough
reg. 3,99

développée fièrement par **Étienne Boulay**

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 8 janvier au mercredi 14 janvier 2026 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 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, January 8th to Wednesday, January 14th, 2026 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.