mon épicier

la seule épicerie au Québec à m'offir des points sur tous mes achats

1$ d'achat = 1 point

boeuf haché maigre

haché en magasin tous les jours

veau haché maigre

au choix **4,99** /lb

boeuf haché maigre
format économique
lean ground beef, economic pack
11,00/kg
reg. 9,29/lb - 20,48/kg

veau de grain haché maigre
format économique
lean ground grain-fed veal, economic pack
11,00/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

2,44 **framboises ou mûres**
importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g
raspberries or blackberries
reg. de 3,99 à 4,99

rôti ou côtelettes de surlonge de porc désossées
format économique
boneless pork sirloin roast or chops, economic pack
6,59/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg
2,99 /lb

bol poké
choix varié
poke bowl
reg. de 13,99 à 17,99
12,99 +TX
9 variétés disponibles
PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

Garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

Si la température le permet

filets de saumon Atlantique frais
sans arêtes, format économique
fresh Atlantic salmon fillets, economic pack
24,23/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg
10,99 /lb

produit D'ICI

2,44 **laitue duo Gen V**
produit du Québec, choix varié
Gen V lettuce
reg. 4,99

poivrons doux assortis
importés du Mexique et/ou du Honduras, paquet 4
assorted sweet peppers
reg. de 6,99 à 7,99
4 unités
3,99
BIO au même prix 2 un.

papiers mouchoirs Scotties
6/81-126, Sponge Towels essuie-tout de papier 3 rouleaux, Cashmere papier hygiénique 8-12 un, choix varié
Scotties facial tissues
reg. de 10,99 à 12,49
WOW **4,99** +TX

99¢

biscuits à la farine d'avoine Collation Dare
250 g, Selection gaufrettes 200 g, choix varié
Dare Collation oatmeal cookies
reg. de 1,99 à 2,50
99¢

BIO **courges** 1,49 courges /lb 3,28/kg
courges
produit du Québec et/ou importées du Mexique, choix varié
2,18/kg ou
ail
importé de la Chine, 3 un.
99¢ ou
patates douces
produit des É.-U.
squashes, garlic or sweet potatoes
2,18/kg
reg. 1,99 ch. ou de 1,99/lb - 4,39/kg à 2,49/lb - 5,49/kg
99¢ ch./lb

craquelins de riz Mieux-être
100 g, choix varié
Life Smart rice crackers
reg. 1,99
99¢

soupe Selection
284 ml, choix varié
Selection soup
reg. de 1,09 à 1,49
99¢

pouding en coupe Selection
4 un., choix varié
Selection pudding cup
reg. 2,29
99¢

fromage Cracker Barrel
340-400 g, fromage râpé 250-320 g, Galbani fromage 500 g, P'tit Québec en dés 320 g, choix varié
Cracker Barrel cheese
reg. de 8,29 à 9,99
rabais au max **5,97** 400 g

rabais au max 1,65
pâtes alimentaires Barilla
340-410 g, choix varié
Barilla pasta
reg. 2,99

ketchup aux tomates Heinz
750 ml-1 L, sauce chili 455 ml, Kraft Miracle Whip tartinade 650-890 ml, choix varié
Heinz tomato ketchup
reg. de 5,99 à 6,99
rabais au max **4,97**

rabais au max pas moins cher ailleurs

mon spécial appli moi WOW

Ailes de poulet GOCHUJANG
prix membre avec coupon numérique à l'achat d'une unité
6,99* 550 g

ailes de poulet Iru
surgelées, 550 g, choix varié
Iru frozen chicken wings
reg. 16,99
9,99* prix sans coupon numérique

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 **22 janvier** au mercredi **28 janvier** 2026 From Thursday to Wednesday January **22nd** - January **28th**, 2026

* Valide du 22 janvier au 28 janvier 2026. Nous égalerons 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, distribution de points ou privilèges de programmes de fidélisation. Ne s'applique pas à 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.

prêt pour le match!

portions de poulet panées St-Hubert
surgelées, bâtonnets de fromage mozzarella 510 g, bouchées de poutine 335 g St-Hubert frozen *Chicken portions reg. à partir de 11,99

9,99

produit D'ICI

pizza croûte mince Ristorante
surgelée, 320-390 g, Casa di Mama 395-410 g, mini 288 g, choix varié Ristorante frozen, thin crust pizza reg. 6,99

4,99

eau pétillante Bubly
canettes 12/355 ml, Montellier eau gazéifiée 10/355 ml, choix varié, consigne Bubly sparkling water reg. de 7,49 à 7,99

5,99 +TX

produit D'ICI

gros format

amandes naturelles entières Irrésistible
1 kg, moitiés et morceaux de noix de Grenoble 750 g, Irrésistible whole natural almonds or halves & pieces walnuts reg. 24,99

14,99

10$ de rabais

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

bouteilles canettes

2/71,48 +TX ou **39,29** la caisse

produit D'ICI

bouteilles canettes

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

2/67,48 +TX ou à partir de **38,29** la caisse

canettes

45,29 +TX

chaque jour à bas prix

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

bouteilles canettes

2/45,48 +TX ou à partir de **24,99** la caisse

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

produit D'ICI

feuilles de palmier
4/77 g, chaussons 4/80-88 g, bâtonnets 4/54 g, choix varié palm leaves reg. de 4,99 à 6,49
voir réduction sur reçu de caisse

4$ de rabais à l'achat de 2

cuit en magasin

produit D'ICI

frais

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

2/12$ ou **7,99** l'unité

gros calibre

crevettes blanches du Pacifique
surgelées, cuites, pelées, déveinées, avec queue, 21-25 un./lb 340 g, frozen Pacific white shrimp reg. 13,99

7,99

produit D'ICI

pain tranché Villaggio
550-675 g, Pom 600-675 g, Bon Matin 595-600 g, choix varié Villaggio sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2$ de rabais à l'achat de 2 pains

produit D'ICI

3,99

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

PARTENAIRE OFFICIEL DES PROTÉINES

Recevez une carte prépayée Visa de 10$ par courriel à l'achat de 20$ de produits Maple Leaf participants

produit D'ICI

viandes cuisinées Maple Leaf
250 g, choix varié, filet de porc 400 g, cuisses de poulet rôtisserie classique 600 g, porc effiloché 450 g Maple Leaf cooked meat reg. de 10,99 à 14,99

à partir de **7,99**

émincé de jambon Natural Selections Maple Leaf
poitrine de dinde, 375-400 g, choix varié Maple Leaf Natural Selections shaved ham reg. 16,49

13,99

produit D'ICI

BALAYEZ pour téléverser un reçu

Voir détail en magasin

mon spécial appli moi

wow

cuisses de canard confites Gibiers Canabec
525 g Gibiers Canabec confit duck legs reg. 23,99

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

12,99* **13,99*** prix sans coupon numérique

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.

3,99
céréales General Mills, Kellogg's, Quaker
formats et choix variés
General Mills, Kellogg's, Quaker cereal
reg. de 5,79 à 7,29

2$ de rabais à l'achat de 2 produits

60 points à l'achat de 2
petits gâteaux Vachon
6-12 un., Sun-Maid pain aux raisins tranché 450 g, choix varié
Vachon snack cakes
voir réduction sur reçu de caisse

1,88
tomates Pastene
796 ml, choix varié
Pastene tomatoes
reg. 3,69

5,99
produit laitier sans lactose Natrel
2 L, Allegro fromage 270 g, choix varié
Natrel lactose free dairy product
reg. de 6,49 à 7,99

6,49
yogourt lögo
16/100 g, Siggi's skyr 650-750 g, choix varié
lögo yogurt
reg. de 7,99 à 8,99

rabais au max 2,65
barres Nutri Grain Kellogg's
295 g, Special K 125 g, carrés aux Rice Krispies 176 g, Pop-Tarts 384 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49

2,99
légumes Selection, Irrésistible
surgelés, 340-750 g, Mieux-être choux haché haché biologique 300 g, choix varié
Selection, Irrésistible frozen vegetables
reg. de 3,69 à 4,79

3,49
pommes de terre Cavendish
surgelées, 540-750 g, rondelles d'oignon 400 g, choix varié
Cavendish frozen potatoes
reg. de 4,99 à 6,49

2,99
biscuits Whippet Dare
200-285 g, Petits Plaisirs 270-310 g, Christie Chips Ahoy!, Oreo, Peek Freans, 285-525 g, Dad's 500-520 g, choix varié
Dare Whippet cookies
reg. de 4,29 à 5,49

2,49
soupe prête-à-servir Campbell's
Habitant, 515-796 ml, choix varié
Campbell's ready to serve soup
reg. de 3,99 à 4,29

rabais au max 2,47 +TX
croustilles Pringles
148-156 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. 3,99

5,99
fromage à la crème Philadelphia
340 g, choix varié
Philadelphia cream cheese
reg. 7,99

petits formats à petits prix !

2,99
saucisses fumées au poulet Selection
450 g
Selection chicken wieners
reg. 3,69

1,99
demi baguette ciabatta Première Moisson
180 g, choix varié
Première Moisson ciabatta half baguette
reg. 2,49

2,99
pains à hot-dog ou à hamburger Selection
12 un., choix varié
Selection hot dog or hamburger buns

4,99
fromage Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf cheese

3,79
jus ou cocktail Selection
Mieux-être eau fruitée, 8/200 ml, choix varié
Selection juice or cocktail

2,99
vinaigrette Selection
425 ml, choix varié
Selection salad dressing

metro.ca

60%

de rabais*

sur la passe de livraison
12 mois

~~99,99$~~
39,99$

s'abonner maintenant

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

faites le plein de couleur et de vitamines

chopine

BIO au même prix 170 g

bleuets
importés du Chili et/ou du Pérou et/ou du Mexique, chop. blueberries
reg. de 4,99 à 5,99

4,99

gros fruit

cerises extra grosses
importées du Chili
jumbo cherries
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

6,99 /lb

gros fruit

raisins verts extra gros ou noirs sans pépins
importés de l'Afrique du Sud, Cat. No 1
seedless extra large green or black grapes
8,80/kg
reg. de 4,99/lb - 11,00/kg à 5,99/lb - 13,21/kg

3,99 /lb

gros fruit

melon Santa Claus, Canari ou Dino
importé du Brésil, gr 6
Santa Claus, Canary or Dino melon
reg. 6,99

5,99 ch.

fruit de la passion
importé de la Colombie, gr 39-41
passion fruit
reg. 0,99

10 points

88¢ ch.

BIO 4,99 /lb

2 lb

1 lb

kiwis
importés de la Grèce, panier 2 lb ou
kiwis jaunes sucrés Sungold
importés de l'Italie, 454 g
kiwis or Sungold
sweet yellow kiwis
reg. de 5,99 à 7,99

6,99

metrogo!

gros fruit

coupé en magasin

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

4,99 ch.

de la fraîcheur de toutes les couleurs

s en salade · z en zeste · j en jus
n au naturel · m en marinade · s en sauce

meyer

1 lb

citrons Meyer
produit des É.-U., sac 1 lb
Meyer lemons
reg. 5,99

4,99

plus doux que le citron régulier, sucré, parfumé et peu acidulé
n m z s j s

2 lb

oranges sanguines Moro
produit des É.-U., sac 2 lb
Moro blood oranges

35 points

6,99

sucrée, juteuse et parfumée
n s j

BIO au même prix gr 35

pamplemousse rouge
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique et/ou de la Turquie, gr 32
red grapefruit
reg. 2,99

2,69 ch.

gros fruit

goût plus doux et moins amer que le pamplemousse blanc
n s

fruit ugli
importé de la Jamaïque, gr 32-36
ugli fruit
reg. 3,99

3,49 ch.

juteux, parfumé et sucré avec une pointe d'acidité
n s

Maroc

3 lb

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

5,99

gros fruit

chair sucrée, juteuse et facile à peler
n s

BIO au même prix

1 lb

limes
importées du Mexique, sac 1 lb
limes
reg. 4,99

3,99

chair très juteuse, acide et parfumée
n m z s j s

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours

porc haché maigre
format économique
lean ground pork, economic pack
8,80/kg
reg. 5,39/lb - 11,88/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
3,99 /lb

biftecks français
choix varié, format économique
french style steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
12,99 /lb

bifteck de contre-filet Platinum AAA plus
Platinum AAA plus strip loin steak
55,09/kg
reg. 29,99/lb - 66,12/kg
24,99 /lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

filets de porc
format économique
pork tenderloins, economic pack
13,21/kg
reg. 7,69/lb - 16,95/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb

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

rôti de côtes croisées désossé
boneless cross rib roast
26,43/kg
reg. 13,49/lb - 29,74/kg
11,99 /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

une viande locale savoureuse et de confiance

produit D'ICI

Famille Fontaine est fière d'offrir une viande de qualité qui reflète son savoir-faire et son engagement.

bifteck de contre-filet Famille Fontaine
env. 280 g
Fontaine Family strip loin steak
reg. 17,99
16,99

bavette de boeuf AAA Famille Fontaine
225 g
Fontaine Family beef flap meat
reg. 16,99
15,99

escalopes de veau de grain Famille Fontaine
env. 280 g
Fontaine Family veal grain escalopes
66,12/kg
reg. 30,99/lb - 68,32/kg
29,99 /lb

côtelettes d'agneau Famille Fontaine
Décongelées Env. 500 g
Fontaine Family defrosted lamb chops
41,87/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg
18,99 /lb

idéal pour vos brunchs

produit D'ICI

bologne Selection
675 g, choix varié
Selection bologna
reg. 6,49
5,49

produit D'ICI

bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99
9,99

produit D'ICI

bacon fumé précuit Lafleur
65-90 g
Lafleur precooked bacon
reg. 11,99
7,99

produit D'ICI

galettes de pommes de terre Cavendish
1,2 kg, choix varié
Cavendish hashbrown potatoes
reg. 8,99
7,99

produit D'ICI

rondines de saucisse à déjeuner Schneiders
surgelées, mini sizzlers, 375 g
Schneiders frozen sausages rounds
reg. 9,99
7,99

produit D'ICI

tranches de fesse de jambon Théberge
à l'ancienne, env. 400 g
Théberge sliced smoked ham
19,82/kg
reg. 9,99/lb - 22,02/kg
8,99 /lb

produit D'ICI

jambon fumé P'tit Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked ham
reg. 14,99
12,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

saucisses fraîches faites sur place par nos bouchers
produit D'ICI
osso buco de porc
format économique
pork osso buco, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb
pilons de poulet frais
hauts de cuisses de poulet avec dos, format économique
fresh chicken drumsticks, economic pack
8,80/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
3,99 /lb
hauts de cuisses de poulet
désossés, poitrines de poulet désossées parées, format économique
boneless chicken thighs, economic pack
19,82/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb
brochettes de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc avec légumes
choix varié
beef, chicken, turkey or pork skewers with vegetables
26,43/kg
reg. à partir de 12,49/lb - 27,54/kg
11,99 /lb
collection du boucher
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
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
poitrines de poulet désossées Prime
sans peau, 474 g
Prime boneless chicken breasts
reg. 11,99
8,99
metrogo! vous simplifie la vie
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
boulettes de porc
assaisonnées, format économique
pork meatballs, economic pack
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
7,99 /lb
pain de viande de porc
choix varié
pork meat loaf
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg
5,99 /lb
poitrines de poulet farci
asperges fromage feta, format économique
stuffed chicken breasts, economic pack
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,62/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
11,99 /lb
bifteck de picanha mariné au chimichurri
bifteck picanha Metrogo!
saveur chimichurri 200 g
Metrogo! picanha steak
reg. 9,49
8,49
bifteck de macreuse Kansas
bifteck de macreuse
saveur Kansas 170 g
top sirloin steak
reg. 9,49
8,49
boulettes de viande
boulettes de viande Metrogo!
smash burger 76/100 g
Metrogo! meatballs
reg. 16,99
15,99
pâte à tarte François Hubert
1 kg, choix varié
François Hubert pie dough
reg. 7,49
5,99
saucisses fumées Maple Leaf Top Dogs
375 g, choix varié
Maple Leaf Top Dogs smoked sausages
reg. 7,99
6,99
pâtes fraîches farcies Olivieri
500-700 g, choix varié
Olivieri fresh stuffed pasta
reg. à partir de 11,99
9,99
saucisses Johnsonville
375 g, choix varié
Johnsonville sausages
reg. 6,99
4,99
quenelles Gilly
surgelées, petits pains porc et échalotes, 900 g, Uptime soupe wonton 560 g, choix varié
Gilly frozen dumplings
reg. 10,99
8,99
taquitos El Monterey
surgelés, 567-589 g, choix varié
El Monterey frozen taquitos
reg. 15,99
14,99
smoked meat style Montréal Lesters
400 g, steak emincé 8/350 g
Lesters Montréal style smoked meat
reg. 16,99
14,99
côtes de dos de porc cuites Plaisirs Gastronomiques
340 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques cooked pork back ribs
reg. 17,99
14,99
fraîcheur garantie
ou argent remis +10%

la fraîcheur de la mer

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

filets de sole
sans arêtes, format économique
sole fillets, economic pack
26,43/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
11,99 /lb

metrogo!

salade de goberge
choix varié, format économique
pollock salad, economic pack
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
7,99 /lb +TX

filets de poisson panés Blue Water
surgelés, 480-725 g, choix varié
Blue Water frozen breaded fish fillets
reg. 18,99

55 points

13,99

Blue Water — English Style HADDOCK AIGLEFIN À l'Anglaise — 7 battered fish fillets / filets de poisson en pâte — 525 g

metrogo!

pavés de saumon
tournedos de saumon, rôti de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique
salmon portions, economic pack
26,43/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
11,99 /lb

collection fumoir metro

filet de saumon fumé à chaud artisanal
choix varié
saumon fumé Atlantique
artisanal smoked salmon fillet
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

6,49 le 100 g

metrogo!

emballage de 2

mini pizzas aux fruits de mer ou au saumon fumé
seafood or smoked salmon mini pizzas
reg. 6,99

5,99

GRIZZLY — TARTARE — SAUMON MARINADE TEX-MEX — 140 g

produit D'ICI — C'EST EXCLUSIF! chez metro

tartare Grizzly
surgelé, saumon ou thon 140 g, deux saumons 170 g, choix varié
Grizzly frozen tartare
reg. 12,99

9,99

pétoncles de baie Irrésistible
surgelés, 80-120 un./lb, 400 g
Irrésistible frozen bay scallops

BAY SCALLOPS PÉTONCLES DE BAIE — RAW-CRUS — 80-120

10$

Irrésistible — CRISPY CALAMARI / CALMARS CROUSTILLANTS — 340 g

calmars croustillants Irrésistible
surgelés, sel-poivre, 340 g
Irrésistible frozen crispy calamari
reg. 9,99

8,99

Selection — crab flavoured pollock / goberge à saveur de crabe

prix spécial **4,49**
prix membre **3,99**

flocons de goberge à saveur de crabe Selection
bâtonnets, 227 g
Selection crab flavoured pollock flakes
reg. 4,99

produit D'ICI — C'EST EXCLUSIF! chez metro

prix spécial **4,49**
prix membre **3,99**

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

demi-couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 568 g
Irrésistible Pacific white shrimp half ring
reg. 19,99

17$ +TX

Irrésistible — 100-120 — SMALL • PETITS

crevettes et pétoncles Irrésistible
surgelés, non-cuits, 340 g
Irrésistible frozen shrimp and bay scallops
reg. 10,99

9,99

Irrésistible — TEMPURA SHRIMP / CREVETTES TEMPURA — 340 g

crevettes tempura Irrésistible
surgelées, 340 g
Irrésistible frozen tempura shrimp
reg. 10,99

9,99

Irrésistible — SHRIMP SKEWERS / BROCHETTES DE CREVETTES — 31-40

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

12$

brochettes de la mer

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes*

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

brochettes
choix varié
skewers

achetez un repas sélectionné et obtenez

40% de rabais sur la 2e moins chère*

repas Irrésistible, Mieux-être, Selection
surgelés, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irrésistible, Life Smart, Selection frozen meals

Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irrésistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin, jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon différé ne sera remis. 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%

fraîchement sortis du four

QUEUES DE CASTOR

produit D'ICI

biscuits
8/38 g, choix varié
reg. 6,29 ou
biscuits Queues de Castor
4/80-82, choix varié
reg. 5,99
cookies or Beaver Tails cookies

au choix
+TX
5,49

produit D'ICI

5 variétés

- 100% beurre
- cuits en magasin

produit D'ICI

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

6,77
10 unités

FORMAT ÉCONOMIQUE

St Donat
BOULANGERIE BAKERY

produit D'ICI

tourbillons sucre à la crème

tarte Boulangerie St-Donat
590-820 g, choix varié
St-Donat Bakery pie
reg. de 9,99 à 12,99

à partir de
8,49

rhubarbe et fraise

pommes

L'ART DU VRAI

PREMIÈRE MOISON

produit D'ICI

5 variétés

au choix!
3,49

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

10 variétés

2$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain tranché
425-900 g, choix varié
sliced bread
reg. de 7,29 à 7,99

fraîchement garnis sur demande

cannoli à la crème de ricotta
3/80 g
ricotta cream-filled cannoli
+TX
6,99

produit D'ICI

danoises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6,99
+TX
30 points
5,99

produit D'ICI

focaccia
482 g, choix varié
focaccia
reg. de 4,49 à 4,99
25 points
à partir de
3,79

PREMIÈRE MOISON

produit D'ICI

baguette française
baguette ciabatta, 325 g, choix varié
french baguette
reg. de 3,49 à 4,69
à partir de
3,29

Irrésistible

prix spécial
12,99

prix membre
11,99

gâteaux mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau au fromage 330 g, choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

Irrésistible

Cheesecake Gâteau au fromage
STRAWBERRY FRAISES

gâteau au fromage
505-600 g, choix varié
Cheesecake
reg. 18,99
16,99

produit D'ICI

Irrésistible
BANANA CHOCOLATE CHIP
BANANE PÉPITES DE CHOCOLAT

Gaufres de Liège Waffles

Irrésistible 6 Montréal Style

produit D'ICI

muffins
336-400 g, gauffres 400 g, bagels style Montréal 510 g, choix varié
muffins
reg. de 6,49 à 7,49
à partir de
+TX
5,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

tranchée sur place, tout simplement

produit D'ICI

capicollo Mastro
choix varié
Mastro capicollo
12,66/lb
reg. 3,09 le 100 g - 14,02/lb

2,79 le 100 g

produit D'ICI

jambon blanc Alpina
Alpina white ham
18,10/lb
reg. 4,49 le 100 g - 20,37/lb

3,99 le 100 g

produit D'ICI

boeuf fumé pastrami Lesters
noix de ronde, à l'ancienne
Lesters pastrami smoked meat
22,63/lb
reg. 5,29 le 100 g - 24,00/lb

4,99 le 100 g

produits d'ici

produit D'ICI

pâté de campagne ou de foie Première Moisson
125 g, choix varié
Première Moisson country style or liver pâté
reg. 5,99

5,49

cretons Gaspésien
175-300 g, choix varié
Gaspésien cretons
reg. de 5,99 à 7,49

à partir de **5,49**

émincé de jambon Tour Eiffel, Olymel
poitrine de dinde, Olymel, 150-175 g, choix varié
Tour Eiffel, Olymel shaved ham
reg. 7,99

40 points

7,49

bruschetta Plaisirs Gastronomiques
canape 300-385 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. 6,99

6,49

brie L'Extra
camembert, choix varié
L'Extra brie
21,73/lb
reg. 5,30 le 100 g - 23,54/lb

4,79 le 100 g

fromage Tre Stelle
bocconcini, 200 g, Castello fromage tranché 125-175 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. de 6,99 à 8,49

prix spécial **6,99**

prix membre **5,99**

FORMAT ÉCONOMIQUE

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

produit D'ICI

smoked meat style Montréal Irrésistible Artisan
min. 400 g
Irrésistible Artisan Montreal-style smoked meat
16,28/lb

3,59 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

jambon cuit Selection
min. 400 g
Selection cooked ham
9,03/lb

1,99 le 100 g

produit D'ICI

jambon fumé Selection
forêt noire, min. 400 g
Selection smoked ham
10,84/lb

2,39 le 100 g

PREMIÈRE MOISSON

jambon blanc Première Moisson
min. 400 g
Première Moisson white ham
15,38/lb

3,39 le 100 g

fromages d'ici à découvrir!

produit D'ICI

FROMAGERIE BERGERON

Depuis 1989, Fromagerie Bergeron, située à Saint-Antoine-de-Tilly, se distingue par le caractère et la qualité de ses fromages sans lactose.

graines de cumin

à base de lait de chèvre

à partir de **8,49**

fromage Bergeron
sans lactose, 170-200 g, choix varié
Bergeron cheese
reg. de 9,99 à 10,49

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin

focaccia au boeuf émincé et fromage

focaccia avec bocconcini, dinde et salami piquant

sandwich gourmand double poulet

sandwich gourmand au poulet et poivron rouge

à partir de +TX **5,99**

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

› repas prêt en quelques minutes
› cuit sous vide

produit D'ICI

cassoulet de porc et chair de saucisse

2$ de rabais

mets cuisinés Metrogo!
400-550 g, choix varié
Metrogo! cooked meal
reg. de 11,99 à 15,99

poulet aux olives et sauce tomatée

à partir de **9,99**

porc effiloché al pastor

55 points

boulettes de dinde et quinoa à la sauce aux abricots

pâté au saumon

pâté au poulet

pâté 8"
575-625 g, tourtière 575 g
choix varié
8" pie
reg. de 10,49 à 10,99

à partir de **9,99**

magasins participants seulement

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

1,2 L

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

15,99

macaroni aux 3 fromages

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,39/lb - 22,90/kg

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

pain de viande avec sauce trois poivres

plus de **20 variétés** de repas individuels

saumon portugais avec riz

à partir de **2,29** le 100 g

lasagne

boulettes de veau à l'italienne

magasins participants seulement

j'économise plus avec moi

thé en sachets Red Rose, Salada
70 un.
Red Rose, Salada tea bags
reg. 6,79

prix spécial 5,99
prix membre 4,99

litière agglomérante Cat's Pride Fresh&Light
4,54 kg, choix varié
Cat's Pride Fresh&Light clumping litter
reg. 15,49

prix spécial 13,99 +TX
prix membre 12,99 +TX

vin rouge ou blanc
4 L, choix varié
red or white wine
reg. de 42,79 à 52,79

rabais de 3$
rabais membre 5$

produit D'ICI

sauce pour pâtes Délices d'autrefois
500-700 ml, choix varié
Délices d'autrefois pasta sauce
reg. 8,79

prix spécial 7,29
prix membre 6,79

boisson pétillante Fever-Tree
bout. 4/200 ml, choix varié, consigne
Fever-Tree sparkling drink
reg. 9,49

prix spécial 7,49 +TX
prix membre 6,49 +TX

lotion hydratante Personnelle
600 ml, savon à mains, bain moussant, 1 L, choix varié
Personnelle moisturizing lotion
reg. de 4,99 à 6,29

prix spécial 3,99 +TX
prix membre 3,49 +TX

boisson gazeuse Selection
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
Selection soft drink
reg. 8,29

prix spécial 7,79 +TX
prix membre 6,99 +TX

rince-bouche Scope, Crest
1 L, Colgate brosses à dents 4 un., choix varié
Scope, Crest mouthwash
reg. de 7,99 à 9,29

prix spécial 7,49 +TX
prix membre 6,99 +TX

tartelettes à la portugaise Irrésistible
surgelées, 450 g
Irrésistible tarts
reg. 8,99

prix spécial 8,49
prix membre 7,99

Grana Padano Irrésistible
14 mois, 200 g
Irrésistible Grana Padano cheese
reg. 10,99

prix spécial 9,99
prix membre 9,49

nids d'oignons et crevettes Irrésistible
surgelés, 10 un.
Irrésistible frozen shrimp & onion nests
reg. 9,99

prix spécial 8,99
prix membre 7,99

pâté aux 3 viandes Irrésistible
surgelé, 635 g, pâté au poulet, pâté au saumon, 600 g
Irrésistible frozen 3 meats pie
reg. 9,99

prix spécial 8,99
prix membre 7,99

sandwich au poulet croustillant
205 g, choix varié
crispy chicken sandwich
reg. 8,99

prix spécial 8,49
prix membre 7,99

mélange de salade Dole
produit des É.-U., 216-347 g, choix varié
Dole salad mix
reg. 5,99

prix spécial 5,49
prix membre 4,99

faut pas mettre toutes les épiceries dans le même panier

tous les jours chez metro,

1$ = 1

d'achat 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.

organisez vos journées

café moulu Lavazza
250 g, choix varié
Lavazza ground coffee
reg. de 10,29 à 11,49
9,49

kéfir Liberté
1 L, choix varié
Liberté kefir
reg. 6,99
5,99

boisson de soya biologique Natur-a
de riz, d'avoine, noix de coco ou d'amandes, 946 ml, choix varié
Natur-a organic soya drink
reg. de 3,79 à 3,99
2,99 +TX

céréales Jordans, Prana
Oatbox Granolove, Kind, Jordans et choix variés
Jordans/Prana cereal
reg. de 6,99 à 7,29
5,99

capsules de café Café Agga
10 un., choix varié
Agga Coffee coffee capsules
reg. 7,79
6,99

margarine Mieux-être
850 g, choix varié
Life Smart margarine
reg. 6,99
5,99

oeufs de poules en liberté omega-3 Mieux-être Naturalia
Nutri, Naturoeuf, calibre gros, douz.
Life Smart Naturalia free run, omega-3 eggs
reg 6,99
4,99

confiture Bonne Maman
250-290 ml, tartinade dulce de leche 380 g, crème 360 g, Isabelle Huot 250 ml, Crofter's 383 ml, Laura Secord 725 g, Jif beurre d'arachide 1 kg, choix varié
Bonne Maman jam
reg. de 7,49 à 8,99
6,99

fromage en tranches P'tit Québec, Cracker Barrel
200-240 g, Black Diamond 220 g, choix varié
P'tit Québec, Cracker Barrel sliced cheese
reg. 7,79
5,79
30 points

yogourt Astro Original
12/100 g, Olympic 650 g, choix varié
Astro Original yogurt
reg. de 6,29 à 6,99
4,99

miel Le Miel d'Émilie
500 g, choix varié
Le Miel d'Émilie honey
reg. 8,99
7,99

lait aromatisé au chocolat Natrel
6/200 ml, consigne
Natrel chocolate flavoured milk
reg. 7,99
5,99
30 points

yogourt grec Oïkos Danone
4/100 g, yogourt 4/95 g, choix varié
Danone Oïkos greek yogurt
reg. 5,49
FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT
3/10,99 ou **5,49** l'unité

arachides Selection
700-800 g, choix varié
Selection Peanut
reg. 5,99
4,99 +TX

boisson énergisante Redbull
250 ml, choix varié, consigne
Redbull energy drink
reg. 3,49
2,99 +TX

bouillon concentré Selection
500 ml, choix varié
Selection concentrated broth
reg. 6,99
6,49

riz Ben's Original
1,6-2,2 kg, choix varié
Ben's Original rice
reg. de 9,99 à 10,99
8,99

gaufrettes P'tite Abeille Christie
chapelure 400 g, choix varié
Christie Honey Maid wafers
reg. 6,99
5,99

bonbons Sweet Sixteen Mondoux
350-400 g, choix varié
Mondoux Sweet Sixteen candies
reg. 7,79
6,99 +TX

sauce chinoise VH
341-355 ml, sauce soya
380 ml, choix varié
VH chinese sauce
reg. de 4,49 à 5,49
3,49

lait de coco Haiku
398 ml, nouilles
300 g, choix varié
Haiku coconut milk
reg. de 3,29 à 3,49
2,49

croustilles tortilla biologiques Que Pasa
300-350 g, tortilla
300 g, sauce salsa
420 ml, choix varié
Que Pasa organic tortilla chips
reg. de 5,49 à 5,79
4,49 +TX

papier d'aluminium Alcan
rouleau 25-50 pi., choix varié
Alcan aluminum foil
reg. 6,49
4,99 +TX

croustilles Lay's
200-235 g, Baked 171 g, Rold Gold amuse-gueule 198-370 g, Munchies 250 g, Sunchips, Cheetos, Doritos, Furyuns mini amuse-gueule 81-145 g, choix varié ou
Pepsi, 7up
bout. 6/222 ml, choix varié, consigne
Lay's potato chips or soft drink
reg. de 4,29 à 4,99
2/7,50 ou **3,75** +TX l'unité

croustilles Kettle
156-198 g, choix varié
Kettle potato chips
reg. 4,79
3,49 +TX

moutarde Maille
500 ml, choix varié
Maille mustard
reg. 9,99
7,99

dîner de pâtes ou de nouilles Annie's
170 g, Betty Crocker purée de pommes de terre 141-215 g, Hamburger Helper repas de nouilles 170-220 g, choix varié
Annie's pasta or noodles dinner
reg. de 3,79 à 4,79
SOURCE DE CALCIUM
15 points
2,79

c'est le temps des économie$

pâte de tomates Hunt's
156 ml, choix varié
Hunt's tomato paste
reg. 1,89
21% de rabais
1,49

sauce St-Hubert
398 ml, choix varié
St-Hubert sauce
reg. 2,69
à partir de 18% de rabais
2,19

craquelins Goldfish Pepperidge Farm
mini-craquelins, 156-227 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish crackers
reg. de 3,99 à 4,19
à partir de 26% de rabais
2,99

thé glacé Pure Leaf
1,75 L, Tropicana jus ou boisson réfrigéré, 1,36 L, choix varié, consigné
Pure Leaf iced tea
reg. de 6,49 à 6,79
à partir de 23% de rabais
4,99

ananas Dole
398 ml, choix varié
Dole pineapple
reg. 3,50
à partir de 14% de rabais
2,99

biscuits Pattes d'ours Dare
336-480 g, choix varié
Dare Bear Paws cookies
reg. 7,79
produit D'ICI
à partir de 24% de rabais
5,99

sauce à pizza Mikes
240 ml, choix varié
Mikes pizza sauce
reg. 4,29
produit D'ICI
18% de rabais
3,49

thon blanc Clover Leaf
170 g, choix varié
Clover Leaf white tuna
reg. 3,99
25% de rabais
2,99

barres granola biologiques Made Good
120 g, 5-6/22-30 g, Betty Crocker Dunkaroos 168 g, Val Nature barres muffin 175 g, Oatbox barres 5/24 g, Bob Snail collation 84-90 g
Made Good organic granola bars
reg. de 4,79 à 5,79
à partir de 16% de rabais
3,99

amuse-gueule Selection
265-285 g, bretzels 400 g, choix varié
Selection snack
reg. 3,99
25% de rabais
2,99

riz instantané Minute Rice
2 kg
Minute Rice instant rice
reg. 11,99
15% de rabais
9,99

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
jusqu'à 30% de rabais
3,49

vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 9,29 à 16,99
15% de rabais

huile canola Mazola
végétale, de maïs, 1,18 L, choix varié
Mazola canola oil
reg. 9,29
40 points
à partir de 14% de rabais
7,99

dentifrice Colgate
73-120 ml, brosse à dents 1 un., choix varié
Colgate toothpaste
reg. de 6,49 à 8,99
à partir de 15% de rabais
5,49

chapelure Pastene
425 g, Panko 225 g, choix varié
Pastene breadcrumbs
reg. de 4,99 à 5,29
à partir de 21% de rabais
3,99

craquelins Cheez-It
191-200 g, choix varié
Cheez-It crackers
reg. 4,49
à partir de 34% de rabais
2,99
15 points

beurre Président
Lactantia, 250 g, choix varié
Président butter
reg. de 6,99 à 7,99
à partir de 14% de rabais
5,99
30 points

compote de pommes Mieux-être biologique
non sucrée, 620 ml, 6/113 g, choix varié
Life Smart Organic apple sauce
reg. de 4,29 à 4,99
produit D'ICI
jusqu'à 30% de rabais
3,49

huile d'olive Bertolli
750 ml-1 L, choix varié
Bertolli olive oil
reg. 18,99
à partir de 16% de rabais
15,99

friandises chocolatées Cadbury
90-100 g, choix varié
Cadbury chocolate treats
reg. 4,69
25% de rabais
3,49

friandises glacées Parlour Nestlé
12/60-63 ml, dessert glacé 1,5 L, choix varié
Nestlé Parlour frozen treats
reg. 5,99
25% de rabais
4,49

aliments en purée pour bébés Baby Gourmet
Little Gourmet, Gerber, 90-162 ml, choix varié
Baby Gourmet organic strained baby food
reg. de 2,99 à 3,29
15% de rabais
2,49

sacs à ordures Selection
10-100 un., choix varié
Selection garbage bags
reg. 6,99
25% de rabais
4,99

pastilles pour lave-vaisselle Finish
60-105 un., choix varié
Finish dishwasher tablets
reg. 29,99
20% de rabais
23,99

20% DE RABAIS
sur les cartes-cadeaux
Boston Pizza de 50 $ et Renaud-Bray de 25 $
Offre valide du **22 au 28 janvier**

Jusqu'à épuisement des stocks. Voir les cartes pour les détails, les conditions et les frais (le cas échéant). Les cartes-cadeaux présentées ne sont pas des participants ni des commanditaires dans le cadre de cette promotion. Toutes les marques dépouées sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

activités hivernales

8,99 thé-tisane DavidsTea
12 un., 40-50 g, Lipton thé en sachets 100 un., choix varié
DavidsTea tea-herbal tea
reg. 9,99

4,29 ragoût Cordon Bleu
410 g, choix varié
Cordon Bleu stew
reg. 5,99

7,49 mélange à chocolat chaud Tim Hortons
500 g, Nestlé Carnation 400-450 g, choix varié
Tim Hortons hot chocolate mix
reg. de 7,79 à 8,99

1,99 +TX barre énergétique Clif Bar
68 g, choix varié
Clif Bar energy bar
reg. 2,69

3,49 crème Selection
10 %, 15 %, 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 4,39

18,99 pastilles de chocolat Freddo
500-800 g, choix varié
Freddo chocolate chips
reg. 21,49

3,49 mélange à brownies Betty Crocker
à biscuits, à gâteau, 263-550 g, choix varié
Betty Crocker brownie mix
reg. de 3,49 à 4,79
20 points

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

7,99 café glacé Starbucks
1,42 L, espresso glacé 1,18 L, choix varié, consigne
Starbucks iced coffee
reg. 8,99

6,49 nouilles instantanées Nong Shim
4/112 g, 480 g, choix varié
Nong Shim instant noodles
reg. de 6,99 à 9,99

6,99 mélange à gâteau Maison Orphée
à muffins, 425-550 g, choix varié
Maison Orphée cake mix
reg. 7,99

6,99 fromage La Vache qui rit
Original, 267 g
The Laughing Cow cheese
reg. 7,49

10,99 fondue au fromage suisse Irrésistible
400 g
Irrésistible Swiss cheese fondue
reg. 12,29

3,99 +TX chocolat Irrésistible
100 g, choix varié
Irrésistible chocolate
reg. 4,99

produits d'ici

6,99 sauce pour pâtes Stefano Faita
390-648 ml, choix varié
Stefano Faita pasta sauce
reg. de 7,99 à 8,99

20,99 café en grains Café William
575-800 g, café moulu 700 g, choix varié
Café William coffee beans
reg. 26,99

bière Boréale, Boldwin, Le Castor
canette consignée 473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 3,69 à 5,99

à partir de 2,99 +TX

3,99 pâtes lasagne Catelli
500 g, Moisson Santé, Smart, direct-o-four, 375 g, manicotti 225 g, choix varié
Catelli lasagna pasta
reg. 4,69
20 points

8,49 pizza Resto Pizz
surgelée, 560-850 g, choix varié
Resto Pizz frozen pizza
reg. de 10,49 à 10,99

5,49 micro croissants La Petite Bretonne
350 g, mini chocolatines 400 g
La Petite Bretonne micro croissants
reg. 6,29

9,99 tarte St-Hubert
surgelée, 800 g
St-Hubert frozen pie
reg. 10,49

2,99 cornichons Selection
375 ml, choix varié
Selection pickles
reg. 3,99

2,99 +TX nettoyant tout usage Hertel
700-800 ml, choix varié
Hertel all purpose cleaner
reg. de 4,29 à 4,79

4,99 +TX papier hygiénique Selection valeur
double épaisseur, 6 un.
Selection value bathroom tissue
reg. 5,79

5,49 +TX détergent pour la lessive La Parisienne
1,52 L, assouplisseur de tissus 1,44 L, 80 un., choix varié
La Parisienne laundry detergent
reg. de 6,29 à 7,99

2,49 +TX boisson Selection
2 L, Eska eau de source naturelle, déminéralisée, 4 L, choix varié, consigne
Selection drink
reg. de 2,99 à 3,29

5,99 mayonnaise Fabbrica
500 ml, choix varié
Fabbrica mayonnaise
reg. 6,99

C'EST EXCLUSIF! chez métro

9,99 +TX boisson pétillante Yesterday
4/355 ml, choix varié, consigne
Yesterday sparkling drink
reg. 12,99

10,99 sauce piquante Loounie Cuisine
148 ml
Loounie Cuisine hot sauce
reg. 12,99

mieux choisir mieux vivre

Les essentiels pour un smoothie santé et savoureux!

FOCUS DIGESTION

graines de chia Prana
200-300 g, choix varié
Prana chia seeds
reg. de 8,29 à 8,49
6,99

FOCUS COEUR

graines de chanvre Hemp Hearts
décortiquées, 227 g
Hemp Hearts hemp seeds
reg. 10,29
8,99

SOURCE DE FIBRES

fruits Mieux-être Naturalia
surgelés, 400-600 g, choix varié
Life Smart Naturalia frozen fruits
3/15,99 ou **7,79** l'unité

fruits Mieux-être Biologique
surgelés, 300 g, choix varié
Life Smart Organic frozen fruits
reg. 6,99
3/13,99 ou **6,99** l'unité

NON SUCRÉ

yogourt grec Liberté
750 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 8,79
6,99

SANS OGM

smoothie Evive
surgelé, 405-450 g, choix varié
Evive frozen smoothie
reg. 10,99
8,99

BIO

miel Le Miel d'Émilie
brut blanc bio, 500 g
Le Miel d'Émilie honey
reg. 10,99
9,99

SANS GLUTEN

beurre d'amandes Natur
crémeux, 460 g
Natur almond butter
reg. 15,99
13,49

SANS GLUTEN

tofu Mori-nu
305-308 g, choix varié
Mori-nu tofu
reg. 3,99
2,99

BIO

jus de grenade biologique Bioitalia
sans gluten, 750 ml
Bioitalia organic pomegranate juice
reg. 5,79
4,99

À BASE DE PLANTES

boisson amandes et cajou réfrigérée Silk
1,75 L, choix varié
Silk almond and cashew refrigerated drink
reg. 6,49
5,49

focus digestion

Les produits portant l'attribut Focus digestion sont soigneusement sélectionnés pour favoriser une digestion saine. Ils renferment des fibres, des grains entiers ou des probiotiques reconnus pour soutenir un transit intestinal régulier et un microbiote en santé. Ils ne contiennent aucun édulcorant artificiel.

barres aux figues Nature's Bakery
340 g, brownie 270 g, choix varié
Nature's Bakery fig bars
reg. 8,79
7,49

pain plat biologique Le Pain des fleurs
quinoa bio sans gluten, 150 g
Le Pain des fleurs organic flat bread
reg. 8,79
6,99

yogourt Activia
650 g, choix varié
Activia yogurt
reg. 5,69
2/8$ ou **5,69** l'unité

préparation crémeuse Belsoy
soya, avoine
250 ml
Belsoy creamy preparation
reg. 3,69
2,99

céréales Dorset
560-620 g, choix varié
Dorset cereal
reg. 7,49
6,49

dattes Mieux-être biologique
dénoyautées, 340 g
Life Smart Organic dates
4,99

pâtes alimentaires biologiques Liviva
200 g, choix varié
Liviva organic pasta
reg. 5,29
3,99

farine d'amandes Mieux-être Naturalia
453 g
Life Smart Naturalia almond flour
reg. 14,49
12,99

boisson réfrigérée Kombucha Rise
1 L, choix varié, consigne
Kombucha Rise refrigerated drink
reg. 9,49
7,99 +TX

salade de thon Ocean's
160 g, choix varié
Ocean's tuna salad
reg. 4,99
3,99

dîner Commensal
surgelé, 260-300 g, choix varié
Commensal frozen dinner
reg. 5,99
4,99

tempeh Noble Bean
nature, 240 g
Noble Bean tempeh
reg. 5,79
4,99

découvrez MA BOUQUETERIE

2x vos points moi

les orchidées

Voici comment **bien l'entretenir**
- *pour arroser laissez tremper le pot de culture dans l'eau environ 10 minutes*
- *laissez égoutter avant de remettre dans son pot décoratif*
- *rempotez aux 2 ans avec un substrat pour les orchidées*

orchidée Cascade 1 tige Ma Bouqueterie
pot en céramique 3,5 po
Ma Bouqueterie 1 stem cascade orchid
19,99 ch. +TX

orchidée 1 tige Ma Bouqueterie
pot en grès 5 po
Ma Bouqueterie orchid 1 stem
24,99 ch. +TX

orchidée Cascade colorée 1 tige Ma Bouqueterie
pot en céramique 5 po
Ma Bouqueterie cascading colored orchid
34,99 ch. +TX

plante fleurie Ma Bouqueterie
pot de métal 6 po
Ma Bouqueterie blooming plant
18,99 ch. +TX

potées fleuries

Voici comment **bien l'entretenir**
- *enlever les fleurs fanées et les feuilles jaunies*
- *éliminez les tiges dégarnies avec un sécateur*
- *gardez la terre humide mais sans excès*

cyclamen Ma Bouqueterie
pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie cyclamen
15,99 ch. +TX

kalanchoé Ma Bouqueterie
pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie kalanchoe
13,99 ch. +TX

plantes tropicales

plante tropicale premium Ma Bouqueterie
assortie, pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie tropical premium plant
16,99 ch. +TX

Voici comment **bien l'entretenir**
- *arrosez abondamment tout en laissant le terreau sécher entre les arrosages*
- *retirez l'excès d'eau des pots décoratifs après l'arrosage*
- *utilisez un doigt pour vérifier le premier pouce du sol, s'il est sec il est temps d'arroser*

plante pachira Ma Bouqueterie
pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie pachira plant
19,99 ch. +TX

succulentes assorties Ma Bouqueterie
pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie assorted succulent
19,99 ch. +TX

fraîcheur garantie 7 jours

bouquets

Voici comment **bien l'entretenir**
- *recoupez le bas des tiges en biseau sur environ 2 centimètres.*
- *taillez les feuilles du bas pour ne pas qu'elles trempent dans l'eau du vase.*
- *l'eau du vase doit être propre (changez tous les deux jours) et à température ambiante.*

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet
19,99 ch. +TX

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet
24,99 ch. +TX

arrangement floral Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie floral arrangement
29,99 ch. +TX

JOURNÉE NATIONALE de la SAUCE PIQUANTE

22 janv.

2,99 $

Sauce piments TABASCO®
57 ml
Voir variétés en magasin
Rég. 3,99$

TABASCO, the BOTTLE and DIAMOND LOGO are trademarks of McIlhenny Co.

4,99 $

Sauce PERi-PERi Nando's
250 ml
Voir variétés en magasin
Rég. 6,99$

Votre dose quotidienne de mmm!

7,49 +TX $*

Les jus Simply Orange^MD en bouteille de 1,54 L

prix rég : **8,49 $***

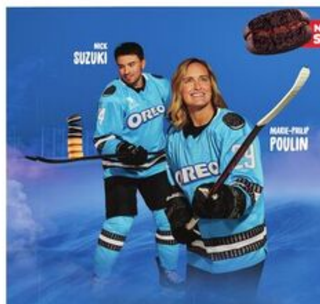
2,99 +TX $*

Les boissons Fruitopia^MD, et les thés glacés Fuze^MD en carton de 1,75 L, ou les boissons Minute Maid^MD Zéro Sucre en bouteille de 1,54 L

prix rég : **4,49 $* à 5,49 $***

*Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valide dans les établissements participants pour une durée limitée. Selon la disponibilité, jusqu'à épuisement des stocks. Le détaillant peut vendre à un prix inférieur.
Les marques de commerce indiquées appartiennent à leur propriétaire respectif.

NOUVELLE SAVEUR



L'ÉQUIPE OREO SUBVENTIONNE
200 000 $ EN ÉQUIPEMENT DE HOCKEY POUR LES JEUNES

POUR SOUMETTRE UNE DEMANDE ET EN SAVOIR PLUS, VISITEZ
LAJOIEOREO.CA

A.J.H.H. DE GOALS & DREAMS

3,49

craquelins CHRISTIE 175g-200 g
rég. 3.99
et biscuits CHRISTIE SNAK PAK 150 g-200 g
rég. 4.29

5,79

craquelins CHRISTIE
226 g
rég. 6.99

NOUVELLE SAVEUR

5,79

biscuits CHRISTIE
285 g-525 g
rég. 6.99

*AUCUN ACHAT REQUIS. Ouvert aux organismes de hockey pour les jeunes au Canada formés de joueurs et de participants ayant dix-sept (17) ans ou moins. La demande doit être remplie par un représentant autorisé de l'organisme admissible. Pour soumettre la demande en ligne et voir les conditions complètes, visitez : LAJOIEOREO.CA. Quatre régions : i) région de l'Ouest (C.-B., Alb., Sask., Man., T.N.-O., Nt, Yn); ii) région de l'Ontario (ON); iii) région du Québec (QC); et iv) région de l'Atlantique (N.-É., T.-N.-L., I.-P.-É., N.-B.). Commence le 2 janvier 2026 (00:00:00 HE) et se termine le 27 mars 2026 (23:59:59 HE). Ontario — 4 subventions : 1 x 25 000 $ et 3 x 10 000 $; région de l'Ouest – 4 subventions : 1 x 25 000 $ et 3 x 10 000 $; région de l'Atlantique — 3 subventions : 1 x 25 000 $ et 2 x 10 000 $; région du Québec – 3 subventions : 1 x 25 000 $ et 2 x 10 000 $. Les chances dépendent du nombre et de la pertinence des candidatures par région. Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE DEPUIS 1845

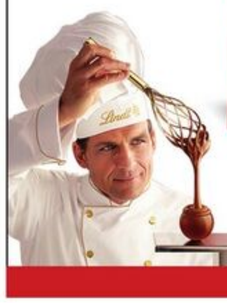
Découvrez un monde de Lindt

NOUVEAU

4,99 +TX LINDT EXCELLENCE BARRES 50-100 g
GHIRARDELLI BARRES 138 g
Prix Régulier 6,99 à 7,79

3,79 +TX

LINDT SWISS CLASSIC
BARRES 100 g
Prix Régulier 5,99



8,99 +TX LINDT LINDOR
SACHETS 120-150 g
GHIRARDELLI
SACHETS 142-151 g
Prix Régulier 10,99

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 22 janvier au mercredi 28 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 22nd to Wednesday, January 28th, 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.