

metro

PLUS

Plouffe Farnham

En vigueur du 8 janvier au 14 janvier 2026

vos
économies
commencent **ici!**

**poulets
entiers frais**
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb),
format économique
fresh whole chickens,
economic pack
4,28/kg
reg. 3,89/lb - 8,58/kg



194
/lb



framboises
importées du Mexique, 170 g
raspberries
reg. 4,99

199

**légumes Selection,
Mieux-être**
341-398 ml, choix varié
Selection, Life Smart
vegetables
reg. 2,19



99¢



**soupe
prête-à-servir
St-Hubert**
540 ml, choix varié
St-Hubert ready to serve soup
reg. 3,99

149

SPÉCIAUX ÉGALEMENT DISPONIBLES AU:

Metro Plouffe Bedford, 20, av. des Pins, Bedford

450 rue Meigs Nord, Farnham

**Lundi au vendredi : 8h00 à 21h00
Samedi et dimanche : 8h00 à 20h00**

Spéciaux en vigueur du 8 janvier au 14 janvier 2026 chez vos marchands Metro Plus Plouffe Farnham situé au 450 rue Meigs Nord, Farnham et Metro Plouffe Bedford situé au 20 av. des Pins, Bedford. La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. MC : marque appartenant à METRO RICHELIEU INC. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins et typographies employées par les différents annonceurs et fournisseurs de produits.

3 jours seulement

jeudi, vendredi et samedi

du jamais vu
1.99
2,79



gros fruit

wow
3.99
/lb

cerises extra grosses
importées du Chili
jumbo cherries
8,80/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg



wow
2.99
/lb

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



gros fruit

4 lb

wow
revient à
99¢

oranges Navel
sans pépins
importées du Chili
seedless Navel oranges
reg. 7,99
la livre à l'achat
d'un sac de 4 lb
3,96\$/le sac de 4 lb



wow
4.88

beurre Selection
454 g, Naturel 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 6,49 à 7,49



wow
7.99
/lb



4 lb

produit d'ici

wow
revient à
99¢

pommes Cortland ou McIntosh
produit d'ici
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



wow
1.99

mini concombres
produit du Québec
sac 5 lb
mini cucumbers
reg. 4,99



wow
2.44

pommes de terre
parfaites
produit d'ici
sac 5 lb
choix varié
Parfaite
potatoes
reg. 5,99



wow
6.99

Bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g
pré-cuit 65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99



wow
1.99



wow
3.33



payez
8.99
et obtenez le
2.99

pâtés impériaux
Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de
printemps 360-486 g, mets chinois
400 g et 16-18 500 g, dumplings
424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls
reg. 9,49



wow
5.99

ailles de poulet
Mère Michel
surgelées, 505 g, choix varié
Mère Michel frozen
chicken wings
reg. 13,99
prix sans
coupon numérique

Ajoutez votre coupon à tout moment dans l'appil mon metro m du jeudi au mercredi. Coupon exclusif aux membres moi
*Sous réserve de stocks. Coupon mon spécial appli échangeable seulement 1 fois par client par achat d'une unité. Certaines conditions d'application, voir metro.ca



sans gras
et sans
perte

produit d'ici

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

wow
4.99
/lb

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

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



points à l'achat
de **50\$** de
produits pour
bébés

**valeur
de 10\$**



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



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 e
magasin**



2



jus réfrigéré
Tropicana
1,36 L, choix varié,
Tropicana refrigera
reg. 7.49

4



4



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

2/7148

39²⁹ la caisse

canettes



bière Labatt Michelob Ultra,
Molson Miller Lite,
Sleeman Clear 2.0
caisse, canettes 30/355 ml, choix varié, conserve-
bœuf

45

**chaque
jour à bas
prix**



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 **+TX**

2/6748

ou à partir de **38²⁹** **200** points
à l'achat de 2 la caisse

outeilles 12



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

beer
reg. de 24,99 à 27,69

2/45

ou à partir de **24⁹⁹** ^{+TX} **200** points à l'achat de 2 la caisse

**FORMAT
MULTIPLE**

**À PRIX
D'ENTREPÔT**

**achetez gros
économisez gros
choisissez
vos variétés**

produit
D'ICI

2/400 g



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

2/1148 ou **699**
l'unité

400-600 g



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

3/1599 ou **799**
l'unité

4/3,79 L



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

4/1649 ou **549**
l'unité

4/125 g



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

3/1299 ou **529**
l'unité

3/150 g



craquelins
Irrésistible
150 g, choix varié
Irrésistible crackers

3/997 ou **399**
l'unité

4/41-52 g



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

3/13\$ ou **749**
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

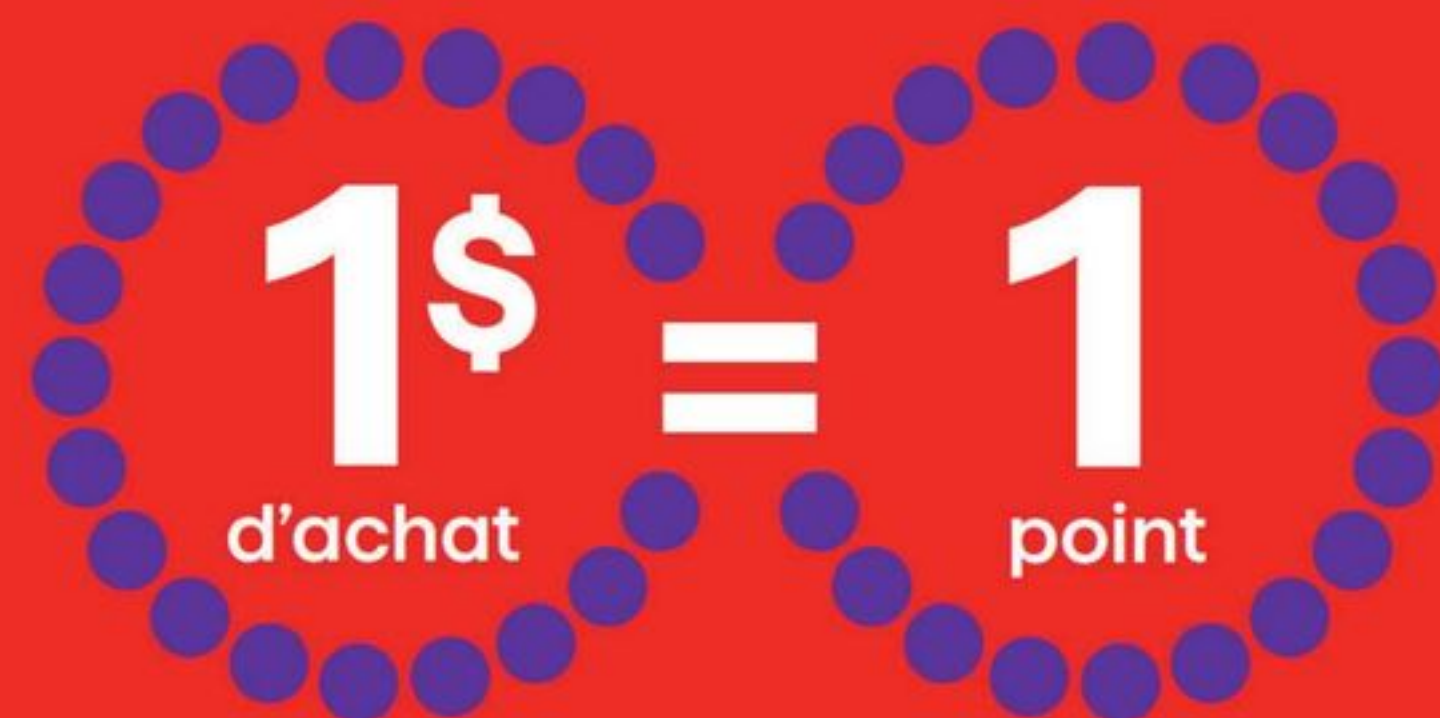
9 49 \$

profiter de l'offre

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

**faut pas mettre
toutes les épicereries
dans le même panier**

tous les jours chez **metro**,



**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

framboises
importées du Mexique
et/ou du Pérou
ou fraises blanches
ou raspberries
reg. de 4.99 à 5.99

2.99

**bleuets
super jumbo**
importés du Mexique
et/ou du Pérou
ou du Chili, 113 g ou
reg. de 4.99 à 5.99

3.99

**Bio au même
prix 170 g**

bleuets
importés du Mexique
et/ou du Pérou et/ou du
Chili, chopine ou
fraises
produit des E.-U.
et/ou importés du
Mexique, Cal. No 1, 454 g
blueberries or strawberries
reg. 5.99

4.99

chopine



gros fruit

mangue miel (Ataulfo)
importée du Pérou et/ou de l'Équateur, gr. 14-16
honey (Ataulfo) mango
reg. 2,39

269
ch.

gros fruit

grenade
gr 10
pomegranate
reg. 3,99

20
points

349
ch.

Maroc

3 lb

30 points

599

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



gros fruit

**pitahaya
(fruit du dragon)**
équivalent de
l'Equisetac, gr 10-12
pitahaya (dragon fruit)
reg. 3.99

349
ch.

metrogo! préparés en magasin

8⁹⁹

salade
245-465 g, choix varié
salad
reg. 5,99

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

3⁹⁹

25⁹⁹

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

25⁹⁹ ^{+TX}

plateau de fruits ou de légumes
avec ou sans trempette, 1,5-2,4 kg, choina varie
fruit or vegetable tray
reg. 27,99

[illegible]



**tempheh
biologique**
Temphehine
préparé au Québec
220 g, chorizano
Temphehine Original
tempheh
mg \$,99



TEMPHEH KULTUR
Temphehine
préparé au Québec
220 g, chorizano
Temphehine Original
tempheh
mg \$,99



**TEMPHEH BASILIC
TEMPHEH WITH BASIL**
Temphehine
préparé au Québec
220 g, chorizano
Temphehine Original
tempheh
mg \$,99



nouilles Epik
préparé au Québec
350 g, chorizano
EPIK modérés
mg \$,99



EPIK
préparé au Québec
350 g, chorizano
EPIK modérés
mg \$,99

tofu bio Soykei
préparé au Québec
350-500 g
choix vanille
Soykei organique
reg. de 3,99\$
3,99

à partir de

2.99

au même prix

tranches végétales Gusta
préparées au Québec, 155 g
choix vanille
Gusta vegan
slices
reg. 5,99

4.99

GUSTA
sans gluten - végétal
BOLONGA FLOURED
VEGETAL SLICES
TRANCHES VÉGÉ
à SAISON DE BOLONGA

GUSTA
sans gluten - végétal
BOLONGA FLOURED
VEGETAL SLICES
TRANCHES VÉGÉ
à SAISON DE BOLONGA

GUSTA
sans gluten - végétal
BOLONGA FLOURED
VEGETAL SLICES
TRANCHES VÉGÉ
à SAISON DE BOLONGA

produits d'ici

tempeh biologique
Tempehine
 préparé au Québec
 220 g, choix vanille
 Tempehine d'origine
 biologique
 reg. 5,99

5 49

Epik
 préparé au Québec
 350 g, choix vanille
 Epik modes
 reg. 7,99

5 99

Loop
 jus pressé à froid
 préparé au Québec
 1 L, choix vanille
 jus pressé à froid
 reg. 8,99

8 49

produits d'ici

tempeh biologique
Tempehine
 préparé au Québec
 220 g, choix vanille
 Tempehine d'origine
 biologique
 reg. 5,99

5 49

Epik
 préparé au Québec
 350 g, choix vanille
 Epik modes
 reg. 7,99

5 99

Loop
 jus pressé à froid
 préparé au Québec
 1 L, choix vanille
 jus pressé à froid
 reg. 8,99

8 49

tofu bio Soykei
 préparé au Québec
 350-500 g
 choix varié
 Soykei organio
 tofu
 reg. de 3,99
à partir de 2.99

BIO au même prix
TOFU
 préparé au Québec
 350-500 g
 choix varié
 Soykei organio
 tofu
 reg. de 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, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

DÖSE
 ORGANIC BIOLOGIQUE
GINGEMBRE ET MIEL
 préparé au Québec
 4160 ml, choix varié
 Dose juice
 reg. 12,99
12.99

DÖSE
 ORGANIC BIOLOGIQUE
GINGEMBRE ET CURCUMA
 préparé au Québec
 4160 ml, choix varié
 Dose juice
 reg. 12,99
12.99

tofu bio Soykei
 préparé au Québec
 350-500 g
 choix varié
 Soykei organio
 tofu
 reg. de 3,99
à partir de 2.99

BIO au même prix
TOFU
 préparé au Québec
 350-500 g
 choix varié
 Soykei organio
 tofu
 reg. de 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, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

jus Tradition Plus
 préparé au Québec
 950 ml, colbouteilles
 consignes
 Tradition Plus juice
 reg. 6,99
5.49

DÖSE
 ORGANIC BIOLOGIQUE
GINGEMBRE ET MIEL
 préparé au Québec
 4160 ml, choix varié
 Dose juice
 reg. 12,99
12.99

DÖSE
 ORGANIC BIOLOGIQUE
GINGEMBRE ET CURCUMA
 préparé au Québec
 4160 ml, choix varié
 Dose juice
 reg. 12,99
12.99

ou argent remis +10%

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

2 variétés

5.49

• 100% beurre
• cuits en magasin

produit d'ici

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

10 unités

FORMAT ÉCONOMIQUE

6.77

produit d'ici

petits pains
4/96-116 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

P PREMIÈRE MOISSON

L'ART DU VRAI

produit d'ici

au choix!

3.49

5 variétés

pain tranché Première Moisson
475 g, choix varié
Première Moisson sliced bread
reg. 3.99

P PREMIÈRE MOISSON

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

2.49

danaises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6.99

5.99

bagels
452 g, choix varié
bagels
reg. 3.99

Bagels

3.49

prix membre 2.99

Irresistible

gâteau au fromage
600 g
cheesecake
reg. 16.99

16.99

Selection

produit d'ici

roulés suisses Selection
400 g, carnes
400-450 g, choix varié
Selection Swiss rolls
reg. de 7.99 à 8.79

30 points

gâteau tranché Selection
350-400 g, choix varié
Selection sliced cake
reg. 5.99

à partir de 5.49

produit d'ici

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 lunches

produit d'ici

jambon
forêt noire

269

le 100 g
12,20/lb

produit d'ici

rôti de
poitrine
de dinde

309

le 100 g
14,02/lb

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

produit d'ici

salami
hongrois

389

le 100 g
17,64/lb

35%
de rabais

produits d'ici

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

à partir de
449

produit d'ici

fondue
parmesan
La Paysanne
180 g, choix varié
La Paysanne
parmesan fondue
reg. de 5,49 à 9,99

à partir de
499

feta Selection

300 g, choix varié
Selection feta cheese
reg. 6,49

599

cretons Norel

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

699

Thai
express

CAUCHOUX VERTS
POULET AUX
ARACHIDES
300 g

749

repas Thai Express

260-300 g, choix varié
Thai Express meal
reg. 7,99

749

GUSTAV
Gouda

Arômes
de Fromage
PREMIER CHOIX
170 g

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

à partir de
749

pepperoni
tranche
Selection

375 g
Selection sliced
pepperoni
reg. 7,49

699

prix spécial

699

prix membre

649

retour à l'école!

produit d'ici

salade Fontaine Santé

200-400 g, bruschetta 340 g,
choix varié
Fontaine Santé salad
reg. 6,99

599

produit d'ici

Bruschetta

340 g

349

produit d'ici

hummus Irresistible

227 g, choix varié
Irresistible hummus
reg. 3,99

349

produit d'ici

soupe
Irresistible

600 mL, choix varié
Irresistible soup
reg. 6,49

599

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

799

Natural
selections

Standard Black Forest Ham
Jambon Noir Forest Noire
175 g

599

Natu
selections

Choice Smoked Turkey Breast
Poitrine de dinde fumée
175 g

599

trio de
charcuteries
en tranches
Selection

salami-pepperoni
jambon fumé, 250 g
Selection sliced deli
cold cuts trio
reg. 6,99

599

bâtonnets au
pepperoni
Irresistible
Artisan

300 g, choix varié
Irresistible Artisan
pepperoni sticks
reg. 8,99

799

FORMAT
ÉCONOMIQUE

20%
de rabais

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

produit d'ici

bologna Selection

min. 400 g, choix varié
Selection bologna
5,40/lb

119

le 100 g

produit d'ici

simili poulet
Gaspésien

min. 400 g, choix varié
Gaspésien mock chicken
7,21/lb

159

le 100 g

produit d'ici

Oka original

min. 400 g
Oka original
18,10/lb

399

le 100 g

produit d'ici

Parmigiano
Reggiano
Irresistible

24 mois, min. 400 g
Irresistible Parmigiano
Reggiano cheese
20,37/lb

449

le 100 g

Le Paulin
Monsieur Gustav

env. 400 g
Monsieur Gustav Le Paulin
15,38/lb

339

le 100 g

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrigo! pour une routine simplifiée



wonton

noces à l'italienne

soupe
400 ml, choix varié
soup

à partir de
4,99

magasins participants seulement

kale, quinoa et poulet

salade repas
365-395 g, choix varié
meal salad

**Essayez
nos bols
et salades
repas sans
tracas**

à partir de
1099^{+TX}

**boucles César
et poulet**

hawaïen

bol repas
395 g, choix varié
meal bowl

focaccia au boeuf émincé et fromage

**focaccia avec bocconcini,
dinde et salami piquant**

**plus de
30
variétés
offertes**

**sandwich gourmand
double poulet**

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

à partir de
599^{+TX}

sandwich gourmand au poulet et poivron rouge

boeuf aux carottes

**casserole de
poulet au gratin**

plus de
20
variétés de repas
individuels

saumon portugais avec riz

à partir de
239
le 100 g

**macaroni au
fromage Oka**

magasins participants seulement

moi
j'accumule une tonne
de points

plus de
2500
points bonus
en circulaire

50
points

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



produit
d'ici

55
points

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



produit
d'ici

60
points

metrigo!



1,2 L

60
points

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



45
points

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



produit
d'ici

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

sandwiches
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



gros
fruit

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
craquelé, bière, ou canettes 24/330-355 mL,
choix varié, consigne
beer



60
points

essuie-tout de
papier Bonterra
3 rouleaux mûrs, papier
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



349 tisane Irrésistible
thé, 16-20 un., Mixe-étre biologique 16 un.,
choix varié
Irrésistible herbal tea
reg. de 4,29 à 4,49



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

boisson aux
amandes Silk
de soya, de noix de coco ou à
l'avoine, 546 ml, choix varié
Silk almond drink
reg. 3,49



250 de rabais
à l'achat
de 2 pains



749 capsules de café Irresistible
K-Cup 120 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules
reg. de 8,79 à 9,79



2399 café moulu Irresistible
125 g, choix varié
Irrésistible ground
coffee
reg. 26,99



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



949 lait PurFiltre Lactantia
Naturel finement
filtré, 4 L, choix
varié
Lactantia
PurFiltre milk
reg. 9,99



999 œufs blancs Selection
coccage moyen, 30 un.
Selection white eggs



479 crème Selection
10 L, 1 L, 35 L, 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 3,69



1099 Crème à café Selection
10 L, 1 L, 35 L, 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 3,69



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



649 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

gratuit à l'achat de
tartinade Nutella
noisettes-cacao, 725 g
Nutella spread
reg. 9,79

mini madeleines St-Michel
175-250 g, choix varié
St-Michel mini
Maccaron
reg. 5,99

Valeur de 4,79\$

voir réduction sur reçu de caisse

ANNONCÉ À 7,99\$



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



499 pommes de terre frites Bâton Rouge
surplées, style
louisianais, 150 g, 300 g,
douceurs 454 g
Bâton Rouge french
fried potatoes
reg. 6,49



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



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



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



1599 pastilles lave-vaisselle Finish Powerball
30-55 un., choix varié
Finish Powerball
dishwasher tablets
reg. de 16,99 à 19,99



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



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



249 tartinade Selection
originale, 427 g
Selection spread
reg. 3,29



549 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



549 maïs à éclater Orville
248-472 g, choix varié
Orville popping corn
reg. 7,99



799 boisson énergisante Red Bull
canettes 4/250 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 11,49

479

soupe Haiku
adynamisme, 398 ml, circonscription
210 g, assaisonnement miso 50 g,
bonnie plus d'accompagnement
250 g, choix varié
Haiku soup
reg. de 6,99 à 7,79

WON TON SOUP
SOUPE WON TON
250 g

Konjac
5 CALORIES
250 g

croustilles Lay's
250/330 g, Baked 177 g, BOLD
Gold intense pample 198-370 g,
Manchies 350 g, choix varié
Lay's croustilles chips
reg. de 4,79 à 4,99

2/750 OU **375** l'unité

petit format **petits prix!**

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

3⁹⁹

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

1²⁹

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

3⁴⁹

sauce soya
Selection
450 ml, choix varié
Selection soya sauce

2⁴⁹

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

3⁹⁹

miel Selection
liquide, 250 g
Selection honey

4⁹⁹

pommes de terre
frites Selection
surpiquées, 800 g, choix varié
Selection frozen french fried
potatoes

2⁹⁹

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

2¹⁹

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

1⁷⁵

détergent pour
la vaisselle
Selection
591-828 ml, Selection Eco
biodegradable 650 ml,
choix varié
Selection dishes
detergent

2⁴⁹

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

2⁹⁹

aluminium foil
Selection, Eco
50 pl., choix varié
Selection, Eco
aluminum foil

3⁹⁹

Soft-Doux
Quilted-Coussiné
8 Doubles
=16
242 cm x 101 cm
Soft-Doux
Quilted-Coussiné

5⁹⁹

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\$ 4⁷⁹

Toaster Strudel
Pillsbury
surpiquées, 225 g, Toaster
Scrambles tartellettes
dégourner 204 g, Kellogg's
Eggo-queelles, crêpes,
280 g, bâtonnets de pain
dorté 270 g, choix varié
Kellogg's Eggo frozen
waffles
reg. de 4,79 à 5,99

3⁹⁹

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

4⁹⁹

nouilles instantanées
Sapporo
110 g, M. Noodles 86 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. de 1,49 à 1,99

1²⁹

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

4⁴⁹

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

1⁴⁹

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

3⁴⁹

jus ou boisson Minute Maid
8-10/200 ml, Del-cinq boisson aux agrumes
8/200 ml, Fatare the glass 10/200 ml,
choix varié
Minute Maid juice or drink
reg. de 4,99 à 5,49

3⁹⁹

biscuits Christie
Chips Ahoy!, Oreo, Peek
Fruits, 285-520 g, Dora's 520 g,
choix varié
Christie cookies
reg. 6,99

5⁷⁹

biscuits Christie
128-200 g,
choix varié
Christie cookies
reg. 4,29

2⁹⁹

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

2⁷⁹

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

10⁹⁹

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

5⁹⁹

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

3⁴⁹

saveurs de l'Italie

pizza crûte 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

449



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

1399



riz arborio
Aurora,
Pastene
Italian, 750 g
Aurora, Pastene
arborio rice
reg. de 5,79 à 6,29

25
points

499



749

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



pizza
crûte farcie
Giuseppe
surgelée, 455-515 g
Supreme
475-525 g
choix varié
Giuseppe frozen
stuffed crust pizza
reg. 9,99

799



épices El Ma Mia
170-135 g, assaisonnement
27-35 g, irrésistible pesto
270 ml, choix varié
El Ma Mia spices
reg. de 4,99 à 5,49

449

sauce
tomate
Donata
pizza, 212 ml
Donata tomato
sauce
reg. 7,49

599



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

499



tomates
Mutti
796 ml, choix varié
Mutti tomatoes
reg. 7,29

30
points

549



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

349



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



épices
Selection
55-200 g, choix varié
Selection spices
reg. 2,99

1\$



mélange à
sauce Bâton
Rouge
env. 38-45 g, Thailzone
42-45 g, Valentine
42-50 g, Mikes 35-48 g,
choix varié
Bâton Rouge sauce mix
reg. de 2,29 à 2,49

2\$



légumes Géant Vert,
Le Sieur, Del Monte
347-398 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

2\$



friandises
chocolatées
Nestlé
99-105 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 4,49

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

5\$



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

3\$



croustilles
Yum Yum
170-200 g, Pipples
200 g, choix varié
Yum Yum potato chips
reg. 3,99

3\$



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

4\$



aromatisant
d'eau Mio
48 ml, 10 an, Kool-Aid
préparation pour boissons
48 ml, Crystal Light ÉNERGI
cristaux de saveurs
38,8 g, 10/2,4-2,7 g,
choix varié
Mio flavoured water
reg. 4,99

4\$



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

4\$



arachides
Krispy Kernels
275 g, noix mélangées
145-180 g, choix varié
Krispy Kernels peanuts
reg. de 4,69 à 4,99

4\$



nettoyant tout usage
Pine-Sol
1,41 L, Bon Ami nettoyant à vitres
560 g, Window 765-950 ml, tout
usage 765 ml, Scrubbing Bubbles
nettoyant tout usage 650-940 ml,
255 g, salle de bain 940 ml, 567 g,
Fantastik tout usage 650 ml,
choix varié
Pine-Sol all purpose cleaner
reg. de 6,59 à 7,99

5\$



l'événement

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

**mieux choisir
mieux vivre**

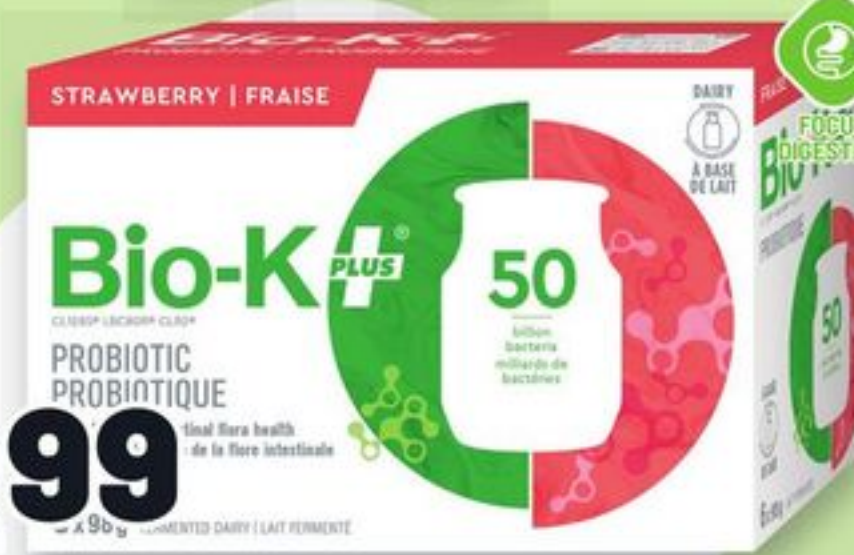
bâtonnets de poulet
Mighty Protein Maple Leaf
32 g, choix varié
Maple Leaf Mighty Protein chicken sticks

1.99



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

18.99



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

26.99



vinaigre
balsamique
Monari
Federzoni
vieux, 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



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

17.99



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



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



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

4.99



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

32.99



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

3.99



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

3.99



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

8.99



SANS OGM

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

2.29



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
végétal, 128 g, choix varié
The Laughing Cow cheese
reg. 5,29

3.99

FOCUS
DIGESTION



yaourt grec
Riviera
450-750 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

produit
D'ICI

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

4.99



produit
D'ICI

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

6.99



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

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



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

4.99



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

32.99



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

3.99



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

3.99



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

8.99



REPAS ET GÂTERIES

AUSSI IRRÉSISTIBLES QU'ILS LE SONT



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

+TX
5⁹⁹

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



+TX
1⁹⁹

+TX
REG./RÉG. 17,99 \$
IAMS^{MC}
nourriture sèche
pour chat
1,59 kg



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



+TX
3⁴⁹

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.