

En vigueur du 12 au 18 février 2026



poulet haché maigre Zabiha
surgelé, 454 g
Zabiha frozen lean ground chicken
reg. 3,99

dattes branchées Deglet Nour
1 kg
Deglet Nour branched dates
reg. 10,99

huile canola Selection
végétale, 3 L
Selection canola oil



**tranche de gigot
d'agneau Famille
Fontaine Origines**
décongelée, ent. 600 g
Fontaine Family Origines
lamb leg slice
28,64/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

sauce à cuisson
Al'fez
400 ml, choix varié
Al'fez cooking sauce
reg. 6,29

4.99



4.99



couscous Cedar
riz, 907 g, taboulé mélange à salad
200 g, riz basmati 1 kg, choix varié
Cedar couscous
req. de 4,79 à 5,49



dattes
Deglet Nour
200 g
Deglet Nour dates
reg. 2.49

ou 200 g
150
Punt



**poivrons
verts**
produit des É.-U.
et/ou importés
du Mexique
green peppers
4,39/kg
reg. 3.99/lb - 8.80/kg

199 lb



babeurre
Québon,
Sealtest,
Beatrice
Sealtest lait de poule, 1 L,
choix varié
Québon, Sealtest, Beatrice
buttermilk
reg. de 4.49 à 4.99

399



399

hummus Adonis
sauce à l'ail, 250 g, choix varié
Adonis hummus
reg. 4,49



199
/lb

tomates italiennes
produit du Canada et/ou des É.-U. et/ou importées
du Mexique, Cat. No 1
Roma tomatoes
4,39/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg



levure
Fleishmann's
113 g. choix varié
Fleishmann's
yeast
req. 5,99

549



céréales
Kellogg's
formats et choix variés
Kellogg's cereal
reg. de 8,29 à 8,79

699



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

449



DORA
THICKENED • CLASSIC
FRAISES ET RHUBARBES
STRAWBERRY AND RHUBARB

Spéciaux offerts dans les magasins participants de la région de Montréal et de Laval

*Spéciaux en vigueur du 12 au 18 février 2026 chez vos magasins Metro de la région de Montréal et de Laval. La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. MC : marque appartenant à METRO RICHELIEU INC. La disponibilité des produits en rabais peut varier d'un magasin à l'autre. Magasins participants seulement.

célébrez la **St-Valentin**

gâteau
mousse
450 g, choix varié
mousse cake

18⁹⁹

produit d'ici

300 g

viande pour fondue
Selection
surgelée 1 175-350 g, choix varié
Selection frozen meat
for fondue
reg. à partir de 7,99

6⁹⁹

sushis
24 morceaux
sushis
reg. 40,99 + TX

25⁹⁹

24 morceaux
12 futomakis
8 hosomakis
2 nigiri
2 onigiris

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

SHAKER
TARTARE
BOEUF ROYAL
ROYAL BEEF TARTARE
3 ÉTAPES FACILES 3 EASY STEPS

GRIZZLY
TARTARE
DEUX SAUMONS
MARINADE AUX AGRUMES
SALMON COMBO RACK
CITRUS MARINADE

produit d'ici

20%
de rabais

achetez un repas sélectionné
et obtenez

40%
de rabais
sur le 2^e
moins cher

repas Irrésistible,
Mieux-être, Selection
surgelée, 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 d'offre ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

pain tranché
St-Méthode
500-675 g, choix varié
St-Méthode sliced bread
voir réduction sur
reçu de caisse

250
de rabais
à l'achat
de 2 pains

produit d'ici

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

**rabais
au max
5⁹⁵**

produit d'ici

LE SIEUR
TENDER PEAS
POIS TENDRES

Géant Vert
Maïs crème

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

1⁵⁵

10 points

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

**rabais
au max
4⁹⁴**

produit d'ici

Breton
original

Breton
Bouchées
Légumes

Pattes
d'ours

Pattes
d'ours

crâquelins Breton Dare
122-200 g, Vinta 200-225 g, Grissol
120-200 g, Baguette 120 g,
choix varié
Dare Breton crackers
reg. de 4,29 à 5,49

2²²

2⁴⁹

sauce soya VH
380 ml, sauce chinoise
341-355 ml, Irrésistible,
Selection légumes surgelés,
340-750 g, Mieux-être grillé
fini haché biologique 300 g,
choix varié
VH soy sauce
reg. de 3,69 à 5,79

2⁹⁹

Healthy Choice
Steamers

Mikes
LASAGNE
À LA VIANDE

MEAT
LASAGNA

BÂTON ROUGE
FRITES
ASSAISONNÉES
À LA MANIÈRE
LOUISIANAISE

dîner de pâtes
Mikes
surgelé, 250-275 g,
Bacon Rouge pommes
Café terre finesse style
Louisianais 750 g,
pâtes douces 454 g,
Healthy Choices dîner
250-275 g, Swanson
200-245 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. de 4,99 à 6,79

3⁹⁹

chaque
jour

à bas prix

profitez de bas prix sur plus de 500 essentiels du quotidien.
Pas besoin d'attendre les spéciaux. Repérez-les en ligne et en magasin.

produit d'ici

4⁰⁹

œufs blancs
Selection
Nabri, Bumbae, calibre gros, doux.
Selection white eggs

produit d'ici

3⁹⁹

eau de source
naturelle Selection
24/500 ml, consigne
Selection natural spring water

produit d'ici

6⁹⁹

bacon fumé Selection
275 g, choix varié
Selection smoked bacon

32⁹⁹

couches pour
bébés Huggies
42-99 ans, choix varié
Huggies baby diapers

23⁴⁹

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee

C'EST
NOUVEAU!
chez metro

produit d'ici

8⁴⁹

mini pizzas
Selection
surpièces, 848 g
choix varié
Selection mini
pizzas

metro

classé #1

expérience client
au Québec par les
consommateurs
québécois

WOW

Imaginée par Léger

Encore cette année, nous sommes votre détaillant
alimentaire conventionnel préféré au Québec.
Merci de votre confiance, elle nous pousse
à viser l'excellence!

Metro se classe premier de l'expérience client en magasin parmi les détaillants alimentaires conventionnels au Québec d'après l'étude WOW expérience client
en magasin Québec 2026 réalisé par Léger auprès de 16 000 répondants du 25 septembre au 10 novembre 2025.

metro.ca

la grande vente
watatow

profiteroles

gratuites



à l'achat de 175 \$ et plus en ligne*



profiteroles
Irrésistible
surgelées 400 g

CODE PROMO:

PROFITEROLE

valeur de
12⁹⁹\$

profiter de l'offre

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

moi

je dis oui aux économies
quand j'échange mes points

500
points*

=

4\$
d'économies

il suffit de présenter sa carte à la caisse ou en ligne

*Les points sont échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4,00 \$).
Moi est une marque de commerce de Metro inc.



nouvel an lunaire

oignons verts
produit des E.-U.
et/ou importés du Mexique
green onions
reg. 2,69

188
ch.

coriandre
importée du Mexique
cilantro
reg. 2,49

188
ch.

poires asiatiques jaunes
importées de la Chine,
Cat. extra de fantaisie
asian yellow pears
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

288
/lb

ail
importé de la Chine, 3 un.
garlic
reg. 1,99

88¢

gingembre biologique frais
importé du Pérou, 85 g
fresh organic ginger
reg. 2,99

288

légumes Trudeau
importés du Mexique,
Cat. choix varié
Trudeau vegetables
reg. 4,99

388

citronnelle Trudeau
importée du Mexique
et/ou de la République
Dominicaine
Trudeau lemongrass
reg. 2,99

288

faites-vous plaisir

framboises dans emballage en forme de cœur
importées du Mexique,
Cat. No 1, 227 g ou
fraises dans emballage en forme de cœur
importées du Mexique,
Cat. No 1, 425 g
raspberry or strawberry
heart pack
reg. 12,99

50
points

999

plateau de fruits ou de légumes en forme de cœur
heart shape fruit or vegetable tray
reg. 23,99

2199
+TX

très gros cantaloup
importé du Guatemala et/ou du Honduras, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 5,99

499
ch.

CHOCOLATS FAVORIS
FONDUE
CLASSIQUE LAIT - CONDENSÉ MILK
225 g

2/1598

fondue au chocolat Chocolats Favoris
215 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolaterie fondue
reg. 9,99

799
ou
l'unité

célébrez la St-Valentin

qualité fleuriste 50 cm

2x
vos points
moi

bouquet 10 roses
50 cm
reg. 29,99

2999
ch.

orchidées assorties
pot 5 po
orchids
reg. 21,99

1999
ch.

bouquet de 10 tulipes
tulips
reg. 13,99

1299

anthurium
pot 4 po
anthurium
reg. 12,99

1199
ch.

calla
pot 4,5 po
calla
reg. 12,99

1199
ch.

bouquet de 1 rose avec verdure
50 cm
rose

699
ch.

bouquet de 3 roses avec verdure
50 cm
roses

1399
ch.

violette
pot 4 po
violet
reg. 5,99

499
ch.

rosier
pot 6 po
rosebush
reg. 13,99

1299
ch.

euphorbia charlotte
pot 4 po
euphorbia
reg. 10,99

999
ch.

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/lb

— **FORMAT
ÉCONOMIQUE** —

8⁹⁹
/lb

**boeuf
première qualité
metro**
depuis 1957

**rôti de filet
mignon de boeuf**
beef tenderloin roast
55,09/kg
reg. 48,99/lb - 108,00/lb

24⁹⁹
/lb

**VEAU
DE LAIT**
PRESTIGE
★ ★ ★

**escalope
de cuisseau
de veau de lait**
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32,99/lb - 72,75/lb

27⁹⁹
/lb

27.99
/lb



**viandes préparées sur place
pas en usine**

collection du boucher
produit en viande métro

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

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

5⁹⁹
/lb

produit D'ICI

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

3⁹⁹
/lb

produit D'ICI

poulet entier frais
Cat. «A», moins de 2 kg (4,4 lb)
fresh whole chicken
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

4⁴⁹
/lb

rôti de bas de palette désossé
cuque européenne
boneless bottom blade roast
26,43/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

11⁹⁹
/lb

collection fumoir
metro

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

7⁹⁹
/lb

rôti de boeuf français
rœn bardé, bandé,
provenant de l'intérieur de ronde
non bardé french style roast
28,64/kg
reg. 12,69/lb - 30,18/kg

12⁹⁹
/lb

produit D'ICI

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

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

8⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

899
/lb

ou argent remis +10%

célébrez la **St-Valentin**

viande fraîche à fondue ou
lanières de bœuf, de poulet,
de porc ou de dinde
choix varié
à partir de **9⁹⁹** /lb

lapin entier frais
La ferme
avicole d'Oka
env. 1,4 kg
à partir de **11⁹⁹** /lb

poitrines de poulet de grain biologique
Mieux-être
désossées, sans peau,
env. 450 g
à partir de **14⁹⁹** /lb

cuisse de canard confites
Plaisirs
Gastronomiques
500 g
à partir de **18⁹⁹** /lb

Lafleur x **CHOCOLATS FAVORIS**

Chocolat et bacon!
Osez-vous?

LA RECETTE, C'EST PAR ICI.

ACHETEZ DEUX PRODUITS PARTICIPANTS

ET COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER

1 DES 5
CARTES-CADEAUX

metro
500 \$

INSCRIVEZ-VOUS ICI

Le goût du Québec à son meilleur!

Depuis 1991, Olymel met son savoir-faire au service de viandes de porc et de volaille de qualité supérieure. Des produits préparés avec soin, ici, par des gens d'ici, pour offrir le meilleur à votre table.

OLYMEL

poitrines de poulet désossées Olymel
à partir de **9⁹⁹** /lb

tier de flanc de porc Olymel
à partir de **6⁹⁹** /lb

brochettes de poitrines de poulet Olymel
à partir de **9⁹⁹** /lb

hauts de cuisses de poulet désossés Olymel
à partir de **8⁹⁹** /lb

nouvel an lunaire

dumplings au bœuf wagyu Shaker
à partir de **8⁸⁸**

rouleaux d'épaule de bœuf ou d'agneau Springvale
à partir de **15⁸⁸**

jeune canard
à partir de **5⁸⁸** /lb

côtes de flanc de porc frais
à partir de **4⁴⁸** /lb

soupe won ton Wong Wing
à partir de **4⁴⁸**

rouleaux impériaux Kim Lam
à partir de **11⁸⁸**

BOLOGNA Selection
à partir de **5⁴⁹**

saucisses fumées Hygrade
à partir de **5⁹⁹**

pâtes fraîches farcies Olivieri
à partir de **9⁹⁹**

saucisses Selection
à partir de **5⁹⁹**

bacon Lafleur
à partir de **9⁹⁹**

côtes de dos de porc B.B.Q.
à partir de **16⁹⁹**

portions de poulet panées style pub
à partir de **13⁹⁹**

ailles de poulet St-Hubert
à partir de **12⁹⁹**

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

**tranché sur place,
prêt pour les lunches!**

produit d'ICI

simili poulet
Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,46/lb

179
le 100 g

produit d'ICI

rôti de poitrine
de dinde
Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan Turkey Breast
roast
20,37/lb
reg. 4,79 le 100 g - 21,73/lb

449
le 100 g

produit d'ICI

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

499
le 100 g

**fromages et
charcuteries**
choix varié
cheese and
deli cold cuts

8\$
**tous les
jours**

produit d'ICI

pâté de campagne
ou de foie
La Belle Bretagne
50 g, choix varié
La Belle Bretagne country
style or liver pâté
reg. 4,99

449

produit d'ICI

fromage
L'Attrappe Cœur
100 g
L'Attrappe Cœur cheese
reg. 11,49

999

produit d'ICI

saucisson sec
Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan dry
sausage
reg. 11,99

1099

produit d'ICI

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

1499

produit d'ICI

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

prix spécial
599

prix membre
549

découvrez nos nouvelles charcuteries

**jusqu'à
20%
de rabais**

produit d'ICI

saucisson sec
Les Viandes Bio
de Charlevoix
100 g, le 900 grammes de
charcuteries 200 g, choix varié
Les Viandes Bio de Charlevoix
dry sausage
reg. de 10,99 à 20,99

à partir de
849
95 points

produit d'ICI

saucisson sec Label
Boeuf
80 g, choix varié
Label Boeuf dry
sausage
reg. 8,99

799

produit d'ICI

salami de boeuf
Wagyu
Label Boeuf
50 g, choix varié
Label Boeuf
Wagyu beef
salami
reg. 10,99

949

produit d'ICI

saucisson
sec mini
Maison
Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard
mini dry sausage
reg. 10,99

949
50 points

produit d'ICI

rosette
Rheintal
60 g, choix varié
Rheintal rosette
reg. 3,99

899

produit d'ICI

charcuterie Shawbridge
100 g, choix varié
Shawbridge deli cold cut
reg. 16,49

1449

produit d'ICI

à partir de
1449
rillettes ou
terrines d'oie
mousse de foie gras
ou pâté, 90 g, choix varié
goose rillettes or terrine
reg. de 16,49 à 19,99

749
rillettes de canard
Maison Fayard
mousse, pâté de foie gras, 90 g, choix varié
Maison Fayard rillettes
reg. de 8,49 à 10,49

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

metrogo! préparés en magasin



garantie
toujours disponible

entre 16h et 19h
sur nos
poulets BBQ
sinon obtenez

au
comptoir
réchaud

metrogo!

Bien rôti,
vite parti.

**POULET
BBQ**

5\$ en bon
d'achat
différé

poulet B.B.Q cuit et chaud
min. 1 kg
hot and cooked B.B.Q chicken

+TX

13⁹⁹



salade de
brocoli

salade
coquilles
et bacon



à partir de

2⁹⁹

le 100 g

salade
à partir de 13,56/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

solutions sur le pouce!
Repérez l'autocollant
en magasin.

**soupe à
2\$**
à l'achat d'un
sandwich
sélectionné



pain farci
au poulet

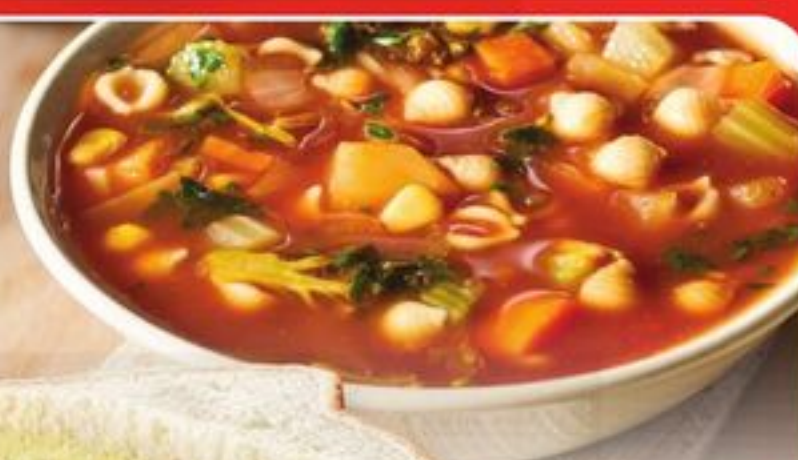


pain farci
au jambon

sandwich avec tartinaide
140 g pains farcis 145-150 g, choix varié
sandwich with spread

4⁴⁹

+TX



sandwich
tartinaide
aux oeufs



sandwich
tartinaide
au poulet



**nouvel an
lunaire**



émincé de porc
et nouilles
chinoises



repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,39/lb

à partir de
2²⁹
le 100 g



soupe wonton
800 ml
wonton soup

9⁹⁹

linguine
général tao



macaroni
chinois
au poulet



boulettes
général tao



assiette
chinoise



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



34⁹⁹

CRÉATINE
SHOP SANTÉ
1KG | REG.: 49,99



34⁹⁹

EAA | BELIEVE
390G | REG.: 44,99

MANGER SANTÉ,
C'EST PLUS SIMPLE QUE JAMAIS!

MÉGA
RABAIS!



25⁹⁹

ISOLATE | SHOP SANTÉ
454G | REG.: 29,99



39⁹⁹

SMART GREENS | AKTIV
240G | REG.: 49,99



31⁹⁹

HYDRALITES | SHOP SANTÉ
330G | REG.: 39,99



45⁹⁹

JOUVENCE | NOVA PHARMA
12 X 355ML | REG.: 49,99



3⁹⁹

JOUVENCE | NOVA PHARMA
355ML | REG.: 4,39



12⁴⁹

POPCORN | OMAHA
216G | REG.: 13,99



6⁹⁹

MACARONI | SINIFT
164G | REG.: 7,99



57⁹⁹

MATCHA | TEANGLE
333G | REG.: 67,99



32⁹⁹

AX BURNER
NOVA PHARMA
300G | REG.: 39,99



3⁴⁹

GO GUMMY
GO NUTRITION
50G | REG.: 3,99

DISPONIBLE SEULEMENT AU
metro
PLUS
Ville Mont-Royal

34⁹⁹

PROTEIN CHIPS | QUEST
8 X 32G | REG.: 37,52



4¹⁹

PROTEIN CHIPS | QUEST
32G | REG.: 4,69



9⁹⁹

FITCOOK
REG.: 10,99



croustilles Pringles
148-156 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. 3,99

wataTow 247 +TX

craquelins Town House
Kellogg's
247-391 g, Cheez-It Snap'd 213 g,
choix varié
Kellogg's Town House crackers
reg. de 4,99 à 5,49

wataTow 299 +TX

gaufres Eggo
Kellogg's
surgeles, 280-560 g,
crêpes 220-560 g, choix
varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 7,49

wataTow 549

barres Nutri Grain
Kellogg's
295 g, Special K 125 g, carrés
aux Rice Krispies 176 g,
Pop-Tarts 284 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49

wataTow 299

craquelins Cheez-It
191-200 g, choix varié
Cheez-It crackers
reg. 4,49

wataTow 199

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

légumineuses
sèches Cedar
907 g, choix varié
Cedar dry legumes
reg. de 4,19 à 5,49

379

pâte de tomate
Pastene
158 ml, choix varié
Pastene tomato
paste
reg. 2,29

149

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

349

nouriture
pour chat
Lily & Jax
1,6 kg, choix varié
Lily & Jax cat food
reg. 17,49

1599

crème
Québon
Ultra crème
Seahert, Natrel,
35 x 473 ml, 5 %
10 % 1 L, choix varié
Québon Ultra cream
reg. de 6,19 à 7,19

529

fromage
Mieux-être
biologique
200 g, choix varié
Life Smart organic cheese
reg. de 7,79 à 7,99

699

**nouvel an
lunaire**

thé vert
en sachets
Lucky Koi
100
Lucky Koi green
tea
reg. 2,99

**30%
de rabais**

vermicelle de riz
Lucky Koi
450 g, nouilles instantanées
55-54 g, lait de coco 400 ml,
18-20 x 450-500 ml, riz jasmín
17-8 kg, châteigne d'eau
227 ml, choix varié
Lucky Koi rice vermicelli
reg. de 0,69 à 25,99

2/488

bouillon
Irrésistible
946 ml, choix varié
Irrésistible broth
reg. 3,49

2/488

nouilles instantanées
Buldak
650-700 g, choix varié
Buldak instant noodles
reg. 10,99

998

soupe Haiku
398 ml, plat
d'accompagnement 250 g
miso 50 g, citrouille 210 g
edamames fèves de soja
398 ml, choix varié
Haiku soup
reg. de 4,99 à 5,79

**25
points**

488

vinaigre de
riz Marukan
355 ml, choix varié
Marukan rice vinegar
reg. 6,29

548

mayonnaise
Kewpie
465 g
Kewpie mayonnaise
reg. 9,99

948

sauce sriracha
Huy Fong
714 ml
Huy Fong sriracha sauce
reg. 10,99

888

bol de
nouilles
Nongshim
86 g, nouilles
instantanées
75-120 g, choix varié
Nongshim noodle
bowl
reg. 2,29

188 **10
points**

croustilles
d'algues
Gimme
9-10 g, choix varié
Gimme seaweed
chips
reg. 3,99

328 +TX

nouilles
Farkay
397 g, choix varié
Farkay noodles
reg. 7,29

588

sambal oelek
Huy Fong
230 ml
Huy Fong sambal
oelek
reg. 4,99

388

bière
Sapporo
canettes
4 x 355-500 ml,
choix varié,
consigne
beer
reg. 15,29

1388

célébrez la **St-Valentin**



3⁹⁹ chocolat Lindt Lindor
40 g, jusqu'à épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 4,99



6⁹⁹ chocolat pour cuisson Baker's
170-225 g, choix varié
Baker's baking chocolate
reg. 7,79

chocolat Lindt Lindor
60 g, choix varié, jusqu'à
épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 5,99

8⁹⁹ +TX



chocolat
bouchée
en cœur
Fredro
150 g, choix varié,
jusqu'à épuisement
des produits
Fredro chocolate
reg. 7,49

5⁹⁹ +TX



10⁹⁹ +TX chocolat Toblerone
360 g, choix varié
Toblerone chocolate
reg. 14,49

chocolat Swiss classic Lindt
100 g, choix varié
Lindt Swiss classic chocolate
reg. 6,79

4⁴⁹ +TX



fruits
Bleu & Bon
surglés, 300-500 g,
choix varié
Bleu & Bon frozen
fruits
reg. 5,99

5⁴⁹



12⁹⁹ +TX bouchées de chocolat
Ferrero Rocher
200 g
Ferrero Rocher chocolate bites
reg. 15,99

chocolat Lindor
Lindt
120-158 g, Ghirardelli
142-153 g, choix varié
Lindt Lindor chocolate
reg. 14,29

9⁹⁹ +TX



9⁹⁹ +TX chocolat Ferrero Rocher
87-100 g, choix varié, jusqu'à épuisement
des produits
Ferrero Rocher chocolate
reg. 12,49



tartinade
noisettes-
cacao
Nutella,
Fredro
375-400 g,
choix varié
Nutella hazelnut-
cocoa spread
reg. de 7,29 à 7,49

6⁴⁹



lait au
chocolat
Québon
Sealtest, Beatrix
1 L, choix varié
Québon
chocolate milk
reg. 4,29

2⁹⁹

Joyeuse St-Valentin

20% DE RABAIS
sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 \$

Offre valide du
12 au 18 février

MIAMI! OUI! #TOP CADEAU

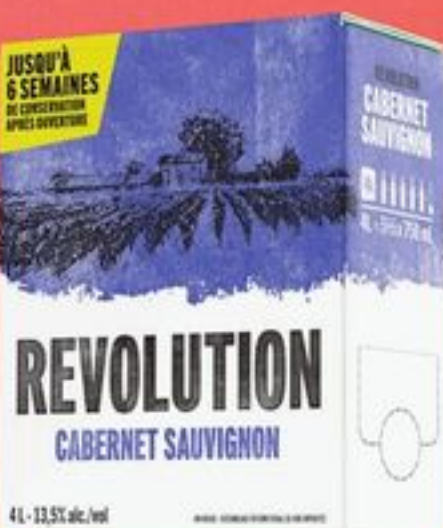


NICOLAS LALOUX
Rouge et Blanc
4L



TAUROO
TRAIL
4L

5\$ 
DE RABAIS



REVOLUTION
4L

Merci Canada
pour l'amour envers votre
marque de riz canadienne



9⁹⁹\$

Riz à grains moyens KIMORA 1.6kg
Riz BASMATI 1.6kg
Riz INDRAM 1.6kg
reg. 11,995 à 14,495



4⁹⁹\$

Riz CONDITIONNÉ 300g
Riz BOM 300g
Riz BASMATI BIO 400g
Riz INDRAM BIO 400g
Riz BOM et SAVANNA BIO 400g
reg. 5,795 - 5,995

dainty.ca



JAMIE OLIVER

C'EST NOUVEAU!
chez metro



2⁹⁹\$

Jamie Oliver Riz Pilaf Parfumé 250g
Jamie Oliver Riz Riz à l'Ananas 250g
Riz au pilon Indonésien 250g
reg. 1,995

pour votre déjeuner



7.99 préparation de fromage fondu Selection
44 tranches, 825 g
Selection process cheese food
reg. 9.99

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 en magasin



3.49 barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux Rice Krispies 154-198 g, Quaker barres tendres 175 g, choix varié Kellogg's Kashi bars reg. de 4.99 à 5.29

collation aux pommes Gogo Squeeze
4/90-97 g, choix varié Gogo Squeeze apple snack reg. 5.29

3.99



confiture Cora
500 ml, Cora tartina 250 ml, choix varié Dora jam reg. 4.99

4.49



produit laitier sans lactose Lactantia
2 L, choix varié Lactantia lactose free dairy product reg. 6.49

5.99



muffins Isabelle Huot
choix varié Isabelle Huot muffins reg. 5.99

5.49



2.99 margarine Mieux-être
427 g, Life Smart margarine reg. 3.79



8.99



4.99

crème Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié Selection cream reg. 5.79

4.79

boisson instantanée Nesquik
510-700 ml, poudre 540 g, choix varié Nesquik instant drink reg. 9.29

40 points

7.99



jus d'orange réfrigéré Tropicana
2.63 L, choix varié Tropicana refrigerated orange juice reg. 11.49

8.99

café moulu Starbucks
793 g, capsules de café K-Cup 24 un., choix varié Starbucks ground coffee reg. de 29.49 à 30.99

25.99



organisez vos journées



4.79 goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié Kozy Shack pudding snack reg. 5.49

fruits Del Monte
796 ml, choix varié Del Monte fruits reg. 6.49

5.99



6.29

bonbons Mondoux Sweet Sixteen
350-400 g, choix variés Mondoux Sweet Sixteen candies reg. 7.79

35 points

6.99



7.49 thon Rio Mare
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié Rio Mare tuna reg. de 9.79 à 9.99



2.99 soupe prête-à-servir Habitant
Campbell's 515-799 ml, choix varié Habitant ready to serve soup reg. de 3.99 à 4.29

arachides Planters
454-475 g, choix varié Planters peanuts reg. 5.99

4.49



4.49



8.99 riz Ben's Original
1.6-2.2 kg, choix varié Ben's Original rice reg. de 9.39 à 10.99



6.99 boisson sportive Gatorade
6/591 ml, choix varié, consigne Gatorade sport drink reg. 9.49



1.99



10 points

2.49



8.49 bâtonnets de beurre Lactantia
454 g, choix varié Lactantia butter sticks reg. 9.79



7.29

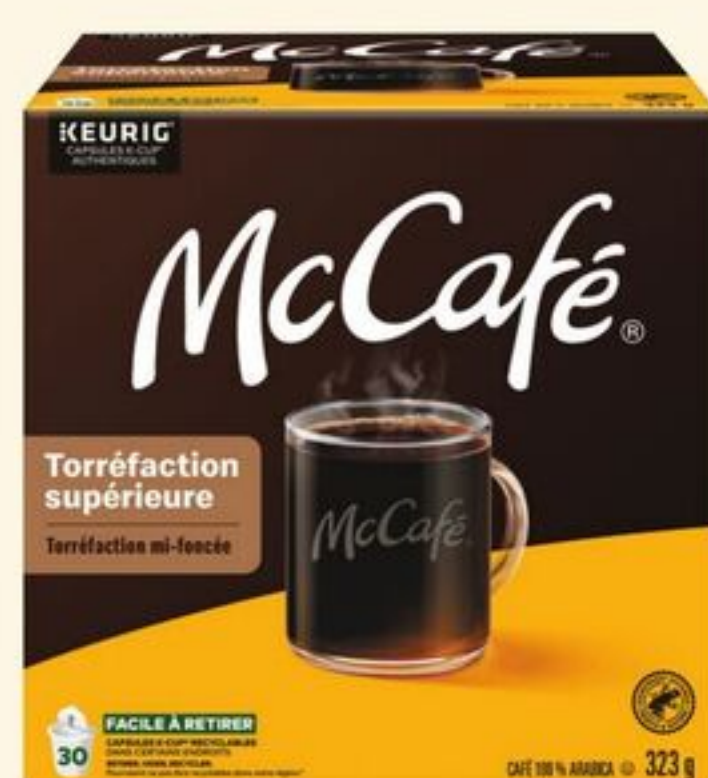


1.99



Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ



rég. 30,99 \$



rég. 32,99 \$

McCAFÉ®
24-30 CAPSULES K-CUP® ET
KICKING HORSE® COFFEE
24 CAPSULES K-CUP®

26⁹⁹\$



VAN HOUTTE®
48 CAPSULES K-CUP®

35⁹⁹\$



McCAFÉ®
48 CAPSULES K-CUP®

37²⁹\$

Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées avec leur permission.



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 12 février au mercredi 18 février 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, February 12th to Wednesday, February 18th, 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.

CUISINE
TA POMME
QUALITÉ
QUÉBEC

Burger de poulet, Gouda et pommes marinées



VEEP

4 PORTIONS | PRÉPARATION 20 MIN. | CUISSON 30 MIN.

POMMES MARINÉES

3/4 tasse de vinaigre de cidre
3/4 tasse d'eau
2 c. à s. de miel ou de sirop d'érable
1 c. à s. de sel
1/2 c. à thé d'épices à marinade
2 pommes Cortland Qualité Québec,
tranchées à la mandoline

GALETTES

1 lb. de poulet ou dindon haché
1 échalote française, hachée
très finement
1/3 tasse d'avoine rapide

1 œuf battu

1 c. à s. d'épices cajun
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de sirop d'érable
1 c. à thé de sel
Poivre du moulin

GARNITURES

4 pains burger rôtis
4 tranches de fromage
Gouda Fumé
2 tasses de roquette
Mayonnaise épicée

POUR LA RECETTE COMPLÈTE,

CLIQUEZ ICI



POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC

