

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



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
THATCHONVILLE • 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

sushis
24 morceaux
sushis
reg. 40,99 + TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

25⁹⁹

300 g



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

6⁹⁹



achetez un repas sélectionné
et obtenez

40%
de rabais
sur le 2^e
moins cher



repas Irresistible,
Mieux-être, Selection
surgelée, 280 g, 1,13 kg, choix varié
Irresistible 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 Irresistible, 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.



dîner de pâtes
Mikes
surgelé, 250-275 g,
Bacon Rouge pommes
Coeur terre frites style
Louisianais 750 g,
pâtes douces 454 g,
Mieux-être dîner
250-275 g, Swanson
250-275 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. de 4,99 à 6,79

**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.**



409

oeufs blancs
Selection
Nutri, Bumbrae, calibre gros, douz.
Selection white eggs



399

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



699

bacon fumé Sélection
375 g. choix varié
Selection smoked bacon



3299^{TX}

**couches pour
bébés Huggies**
42-96 un., choix varié
Huggies baby diapers



23⁴⁹

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee



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

849



**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 lemon grass
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, roses rouges
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
euphorbie
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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

899
/lb

24.99 /lb

**escalope
de cuisseau
de veau de lait**
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32.99/lb - 72.73/kg

27.99 /лб

699
/lb

4.99
/lb

24.99 /lb

44,07/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

99
/lb

viandes préparées sur place

pas en usine

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

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb

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

3⁹⁹
/lb

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 déossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast
26,43/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

11⁹⁹
/lb

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

7⁹⁹
/lb

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

12⁹⁹
/lb

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

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

3.99
/lb

fresh whole chicken
9,90/kg
req. 4,99/lb - 11,00/kg

449
/lb

17,61/kg
req. 8,99/lb - 19,82/kg

799
/lb

899
/lb

0%

célébrez la **St-Valentin**

viande fraîche à fondue ou
lanières de bœuf, de poulet,
de porc ou de dinde
choix varié
fresh fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 18,99/lb à 14,99/lb,
24,23/kg à 33,05/kg

à partir de
9⁹⁹
/lb

lapin entier frais
La ferme
avicole d'Oka
env. 1,4 kg
La ferme avicole d'Oka
fresh whole rabbit
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹
/lb

poitrines de poulet de grain biologique
Mieux-être
désossées, sans peau,
env. 450 g
Life Smart Organic grain-fed
chicken boneless breasts
33,05/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

14⁹⁹
/lb

cuisse de canard confites
Plaisirs
Gastronomiques
500 g
Plaisirs Gastronomiques
confites duck legs
reg. 25,99

18⁹⁹
/lb

Lafleur x **CHOCOLATS FAVORIS**

Chocolat et bacon!
Oserez-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
assaisonnées (sans peau) env. 720 g
choix varié
Olymel boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹
/lb

tier de flanc de porc Olymel
env. 2,09 kg
Olymel pork belly
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

6⁹⁹
/lb

brochettes de poitrines de poulet Olymel
assaisonnées, brochettes (sans peau) env. 600 g
Olymel boneless chicken skewers
22,02/kg
reg. à partir de 10,99/lb - 24,23/kg

9⁹⁹
/lb

hauts de cuisses de poulet désossés Olymel
assaisonnés (sans peau) env. 750 g
Olymel boneless chicken thighs
19,82/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

8⁹⁹
/lb

nouvel an lunaire

dumplings au bœuf wagyu Shaker
 surgelés, 315 g
Shaker wagyu beef frozen dumplings
reg. 9,99

8⁸⁸

rouleaux d'épaule de bœuf ou d'agneau tranchés Springvale
 surgelés, 340 g
Springvale frozen boneless shoulder slices beef or lamb
reg. à partir de 17,99

15⁸⁸

jeune canard
 surgelé, env. 2,6 kg
frozen young duck
12,96/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg

5⁸⁸
/lb

côtes de flanc de porc frais
format économique
fresh pork side ribs,
economy pack
9,88/kg
reg. 5,29/lb - 11,66/kg

4⁴⁸
/lb

soupe won ton Wong Wing
2L gélee, 420 ml; pâte à won ton ou à pâtes impériales 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

4⁴⁸

rouleaux impériaux Kim Lam
 surgelés, 300 g, poulet ou tofu
general tao 400 g, choix varié
Kim Lam frozen spring rolls
reg. 13,99

11⁸⁸

bologna Selection
3,5 g, choix varié
Selection bologna
reg. 4,49

5⁴⁹

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

5⁹⁹

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

9⁹⁹

saucisses Selection
415 g, choix varié
Selection sausages
reg. 6,49

5⁹⁹

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

9⁹⁹

côtes de dos de porc cuites B.B.Q. Batou Rouge
585 g
Batou Rouge B.B.Q. cooked pork back ribs
reg. 16,99

16⁹⁹

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

à partir de 13⁹⁹

ailes de poulet St-Hubert
 surgelés, 518 g, choix varié
St-Hubert frozen chicken wings
reg. 16,99

12⁹⁹

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

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



gâteau
490 g, tarte 590 g, pouding chômeur
530 g, choix varié
cake



à partir de
699



gâteau délice à l'érable
108 p
maple fudge delight cake

349 +TX



à partir de

649



**pain viennois
chocolat**
325 g
chocolate viennois bread

699



partir de

329



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

249^{TX}



biscuits

reg. 6,29
549



produit
D'ICI

pain le carré
kaiser le carré, pains
portugais, 4/100 g, pains
calabrese 4/115 g
square loaf
reg. de 3,99 à 4,49

à partir de
349



mini-éclairs
surgelés, 455 g, profiteroles
300-400 g, choix varié
mini éclairs
reg. 12,99



danoises

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



muffins

336-400 c
gauffres 400 c
bagels styl
Montréal 510 c
choix vari
muffin
reg. de 6.49

à partir de

599

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

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

à partir de
1449

produit d'ICI

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

à partir de
749

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

metrogo! préparés en magasin



au
comptoir
réchaud

garantie
toujours disponible

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

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

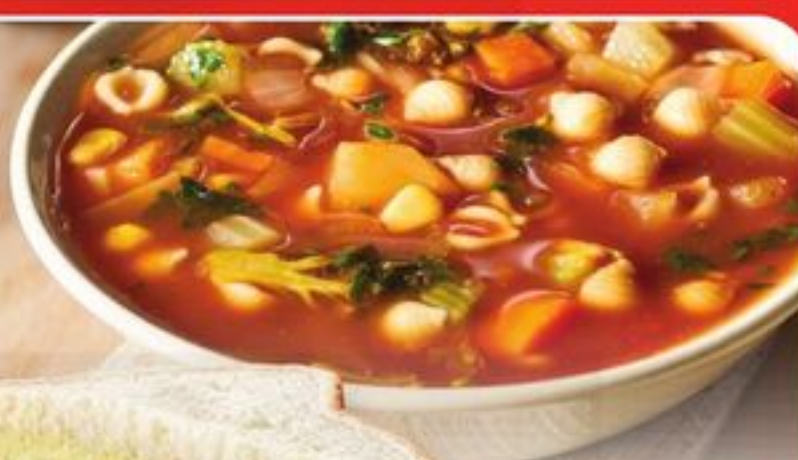


pain farci
au jambon

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



assiette
chinoise



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



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

HYDRALYTES | 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

8⁹⁹ +TX



4⁴⁹ +TX



10⁹⁹ +TX



9⁹⁹ +TX

50 points +TX



5⁹⁹ +TX



12⁹⁹ +TX



5⁴⁹



2⁹⁹



6⁴⁹



9⁹⁹

20% DE RABAIS

sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 \$

Offre valide du
12 au 18 février



20% DE RABAIS

sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 \$

Offre valide du
12 au 18 février



20% DE RABAIS

sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 \$

Offre valide du
12 au 18 février

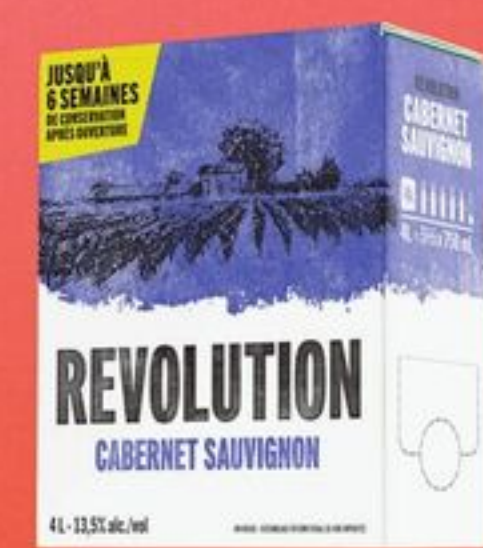


5⁴⁹



5⁴⁹

5⁴⁹ DE RABAIS



5⁴⁹



5⁴⁹

5⁴⁹

PRODUIT CANADIEN BRAND
MARQUE FIÈREMENT CANADIENNE

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

9⁹⁹\$

Riz à grains moyens KIMORA 1.6kg
Riz BASMATI 1.6kg
Riz JASMIN 1.6kg
reg. 11.99\$ à 14.49\$

4⁹⁹\$

Riz CONDITIONNÉ 300g
Riz BASMATI 300g
Riz BASMATI BIO 400g
Riz JASMIN BIO 400g
Riz BASMATI BIO 400g
reg. 5.79\$ - 5.99\$

dainty.ca

JAMIE OLIVER

C'EST NOUVEAU!
chez metro

2⁹⁹\$

Jamie Oliver Riz Pilé Parfumé 250g
Jamie Oliver Riz Pilé à l'ail 250g
Riz au pilon Indonésien 250g
reg. 3.99\$

Copyright © 2005 WhiteWave Foods, Inc. All rights reserved.

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

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

3.99



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

5.99



4.49



5.49



3.99

lait finement
filtré Natrel
2 L, choix varié
Natrel fine filtered
milk
reg. 5.49

4.99



produit d'ici

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



organisez vos journées



4.79 goûter au pudding
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



croustilles
tortilla
Que Pasa
300-350 g, sauce salsa
420 ml, choix varié
Que Pasa tortilla chips
reg. de 5.49 à 5.79

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



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



7.29



pâtes alimentaires
Catelli
Missioni Smart, Smart, Grains
Aliments, 375 g, choix varié
Catelli pasta
reg. 3.49

2.49

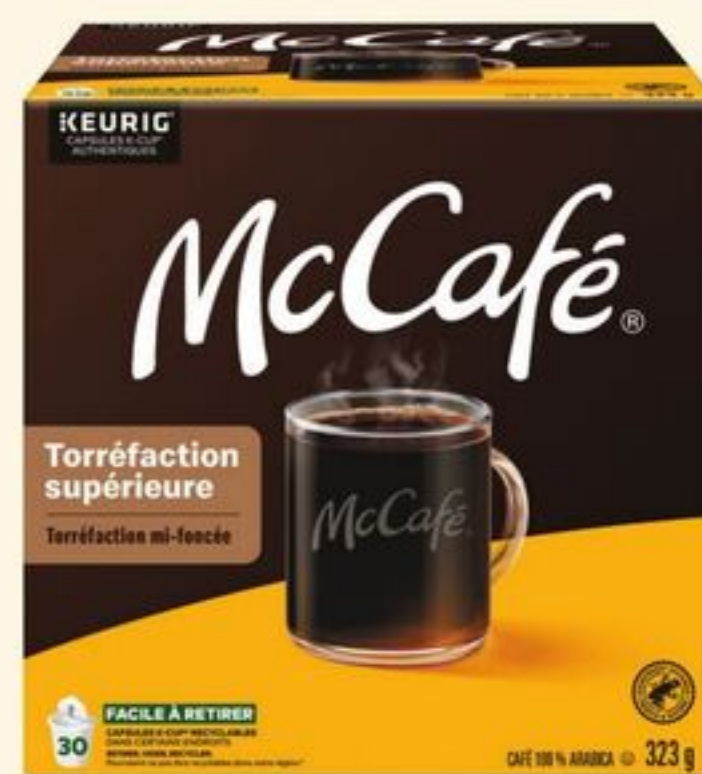


produit d'ici



Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ



rég. 30,99 \$

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



rég. 32,99 \$

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

