

m
mon épicier

blitz
de rabais

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

blitz
de rabais

3⁹⁹

Maroc

3 lb

nouvelle
variété
plus sucrée

kiwis
importés de la Grèce, panier 2 lb ou
poivrons de couleurs
importés du Mexique et/ou du Honduras, 4 un.
kiwis or colored peppers
reg. de 6,99 à 7,99

blitz
de rabais

3⁹⁹

2 lb

4 unités

champignons blancs entiers
Mieux-être biologique
produit du Canada, 227 g
Like Smart Organic white mushrooms
reg. 2,99

blitz
de rabais

1⁹⁹

produit d'ici

B10

radis en feuilles
produit du Québec ou
petites pommes de terre Russet,
rouges ou à chair jaune
produit du Québec, Cat. No. 100-00000000
top radishes or small potatoes
reg. 2,99

blitz
de rabais

99¢

3 lb

produit d'ici

capsules de café
Van Houtte, Lavazza
à cup 30 un., Van Houtte café en
grains 650 g, moulu 640-908 g,
choix varié
Van Houtte, Lavazza coffee
capsules
reg. de 29,49 à 34,99

blitz
de rabais

19⁹⁹

jusqu'à
15¢
de rabais

produit d'ici

285 g

908 g

La Vraie Crème
Vanille française
reg. 4,99

blitz
de rabais

4⁹⁴

produit d'ici

Drumstick
Vanille française
reg. 4,99

4 unités

sauce à fondue
Canton
180 ml, bouillon à fondue
choix varié
Canton fondue sauce
reg. de 3,99 à 5,79

blitz
de rabais

2⁹⁹

produit d'ici

400 mL

3 jours seulement
jeudi, vendredi
et samedi

groses
crevettes

crevettes blanches du Pacifique
non-cuites irrésistibles
surpiques, pelées, déveinées, sans queue, 91-110 g
faciles à peler, 21-25 un./lb, 348 g
irrésistible Pacific white shrimp
reg. de 8,00 à 10,00

prix flash
5⁹⁹
7,99 reste de la semaine

91-110
SMALL - PETIT
21-25
LARGE - GROSSES

cuisses de poulet frais avec dos
pleins de poulet, format économique
fresh chicken legs with back, economic pack
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

produit d'ici

blitz
de rabais

1⁹⁹
/lb

rôti de contre-filet
désossé
boneless strip loin roast
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

blitz
de rabais

9⁹⁹
/lb

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

LA CAGE
SAUCISSES
EMBOÏEES
FRANKS
IN A CRUST
CLASSIQUE
CLASSIC

blitz
de rabais

7⁴⁴

produit d'ici

ailles de poulet La Cage, Iru
surpiques, portions de poulet panées,
550 g La Cage saucisses emboîtées de pâte
400 g, choix varié
La Cage, Iru frozen chicken wings
reg. 11,99

Kraft
Singles
Original Cheddar Original
reg. 3,97

blitz
de rabais

3⁹⁷

préparation de
fromage fondu
Cheez Whiz Kraft
450 g, Singles 14-22 tranches,
410 g, choix varié
Kraft Cheez Whiz process cheese
spread
reg. de 6,79 à 7,99

produit d'ici

450 g

Van Houtte
MÉLANGE DE LA MAISON
TOURÉ FACILE MOYENNE
reg. 285 g

Van Houtte
ORIGINAL HOUSE BLEND
TOURÉ FACILE MOYENNE
MÉLANGE DE LA MAISON
reg. 908 g

produit d'ici

285 g

908 g

WALLAROO TRAIL
SHIRAZ
Australie
reg. 4,99

vin rouge
ou blanc
vinier de
choix varié
red or white
reg. de 5,99 à 52,99

15%
de rabais

Miller
Lite
NO CALORIES • 3g DIET
EXCELLENT CHOICE
4% alc./vol. (80 PROOF)

Budweiser
TRON LE
30 canettes

bière Labatt
Budweiser,
Molson
Miller Light,
Sleeman
Clear 2.0
casse, canettes
30/355 ml,
choix varié,
contingent
limité
reg. 45,29

nous payons
l'équivalent des
taxes et de la
consigne
à l'achat de
30 canettes

2499

* Valable du 5 février au 11 février 2020. Nous égalisons les prix annoncés dans les circulaires des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés par Mère sur les produits annoncés dans la section «gru au max» de notre circulaire, si un concurrent, dans un rayon de 1 km, vend un article de format, de marque et de provenance identique à l'un de nos produits annoncés et identifiés «gru au max» sur la présente page de cette circulaire à un prix moindre durant la même période de validité de la présente circulaire. Nous validerons les prix des circulaires des concurrents. Cette garantie exclut spécifiquement tout saupin, promotion, rabais, et congrès sur des achats combinés, récompenses, attribution de points ou privilèges de programmes de fidélisation. Ne s'applique pas si les informations pour comparer les produits sont incomplètes ou si la publicité n'est pas émise directement du concurrent. Ne s'applique pas aux produits en liquidation et aux erreurs d'affichages des concurrents. Informez vous à votre magasin Mère ou cliquez à la fin des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme à tout temps sans avis.

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

1\$ = 1 point moi

8.99/lb

filets
de truite
surgelés ou décongelés,
format économique pack
19.82/kg
reg. 14.56/lb - 33.05/kg

gros format



9.99

dattes medjool
produit des E.-U., 947 g
medjool dates
reg. 15.99



5.99

bacon Selection
275 g choix varié
Selection bacon
reg. 7.99



4\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits

feuilles de palmier
4/77 g, chaussons 4/88-88 g, bâtonnets 4/94 g, choix varié
palm leaves
reg. de 4.99 à 6.49
voir réduction sur reçu de caisse



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits



6\$



4.99

biscuits Christie
Chips Ahoy!, Oreo, Peek Freans,
285-528 g, Oreo's 520 g, choix varié
Christie cookies
reg. de 6.99 à 7.29



6.99

yogourt grec Liberté
450-750 g, Méditerranée 900 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 8.99



2.99

riz Ben's Original
240-520 g, Knorr Lipton mélange à soupe, 4 cornes
Campbell's Chunky soupe prête-à-servir 515 ml,
Tasty Bites plat d'accompagnement 285 g,
choix varié
Ben's Original rice
reg. de 3.99 à 5.29



1.77

sauce
Cordon Bleu, Esta
284-398 ml, Campbell's
bouillon 900 ml, concentré
250 ml, choix varié
Cordon Bleu, Esta sauce
reg. de 2.69 à 2.99



3.49

gruau Quaker
900 g-1 kg, Instantané 168-344 g
Quaker oatmeal
reg. de 5.29 à 6.49



2.49



4.99

papier hygiénique Cashmere
8 rouleaux doubles, 6 rouleaux triples, essuie-
tout de papier Sponge Towels 2 rouleaux
doubles, détergent à lessive Gain, 1.26 L,
Flings 16 un., assouplisseur Gain, Downy,
780 ml-1.31 L, 120 un., choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 8.79 à 9.99



4.99

nettoyant pour le corps Nivea
Dove, 325-500 ml, ultramoussant,
moussant 155 ml, antiodorant,
désodorisant 45-74 g, savon en barres 3/106 g,
dentifrice Sensodyne 75-100 ml, choix varié
Nivea body wash
reg. de 5.79 à 9.29



4.99

eau de source
naturelle Eska
24/500 ml, consigne
Eska natural spring water
reg. 6.79

bouteilles canettes

Molson Export

Budweiser

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

économie de 7¹⁰

35⁷⁴ ou **39²⁹**
l'unité à l'achat de 2 la caisse

bouteilles canettes

Coors Light

Ultra

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

produit d'ICI

économie jusqu'à 15¹⁰

33⁷⁴ ou **38²⁹**
l'unité à l'achat de 2 la caisse

bouteilles canettes

Heineken

Corona Extra

Stella Artois

bière Stella Artois, Corona Extra, Heineken, Sapporo
caisse bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 25,69

22⁹⁹

**FORMAT
MULTIPLE**

**À PRIX
D'ENTREPÔT**

**achetez gros
économisez gros
voir toutes les
variétés en ligne et
en magasin**

Irresistible

**MIXED BERRIES
PETITS FRUITS
MÉLANGÉS**

fruits Irresistible
surgelés, 400-600 g,
Mieux-être biologique 300 g,
choix varié
Irresistible fruits

produit d'ICI

3/14²⁹ ou **7²⁹**
l'unité

ACTIVIA

PROBIOTIQUES ACTIFS POUR LA SANTÉ DIGESTIVE

yogourt Activia Danone
probio, 650 g, choix varié
Danone Activia yogurt

produit d'ICI

2/8^{\$} ou **5⁶⁹**
l'unité

Irresistible

**FIG & OLIVE
FIGUES
ET OLIVES**

**CRANBERRY
PUMPKIN SEED
CANNEBERGES
& GRAINES DE
CITROUILLE**

craquelins Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible crackers

produit d'ICI

3/9⁹⁷ ou **3⁹⁹**
l'unité

belsoy

DESSERT

DARK CHOCOLATE - CHOCOLAT NOIR

VANILLA - VANILLE

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

3/12⁹⁹ ou **5²⁹**
l'unité

metro.ca

60%

de rabais*

**sur la passe de livraison
12 mois**

~~99⁹⁹\$~~

39⁹⁹\$



s'abonner maintenant

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

pourquoi **moi** est si généreux?



j'accumule
en tout temps
chez **metro** et
sur **metro.ca**

+

plus de
2000 points bonus
dans les allées

valeur de
plus de
16\$

**prix
membre**

X\$
d'économies
cette semaine
ici

+



des coupons personnalisés
dans l'appli **m Mon Metro**
ou sur **metro.ca**

pas encore membre?
adhésion gratuite à programmemoi.ca



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



S en salade **Z** en zeste **j** en jus
n au naturel **m** en marinade **S** en sauce

oranges Cara Cara
produit des E.-U., sac 3 lb
Cara Cara oranges
reg. 7,99

6⁹⁹

3 lb

très sucrée et peu acidulée
n j z

mandarines sumo
produit des E.-U., gr 7
sumo mandarins
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

5⁹⁹

gros fruit

douce, sucrée et au goût plus prononcé que celui de l'orange sanguine
n s z

pamplemousses rouges
produit des E.-U., sac 3 lb
red grapefruits
reg. de 6,99 à 7,99

5⁹⁹

3 lb

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

faites le plein de fraîcheur et de saveurs

gros fruit

cerises extra grosses
importées du Chili
jumbo cherries
11,00/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

4⁹⁹

25 points

laitue en feuilles vertes ou rouges
produit des E.-U. et/ou importée du Mexique
green or red leaf lettuce
reg. 3,99

2⁹⁹

15 points

mélange de salade avec garnitures Attitude
produit des E.-U., 342-454 g, choix varié
Attitude salad mix with toppings
reg. 9,99

8⁹⁹

45 points

gros format

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

gros fruit

4⁶⁹

/lb

coupé en magasin

metrogo!

melon d'eau sans pépins
produit des E.-U.
et/ou importé du Mexique
seedless watermelon
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1⁶⁹

/lb

B10 au même prix

gros fruit

grosse mangue rouge
importée du Pérou, gr 10
large red mango
reg. 2,99

2⁶⁹

ch.

B10 au même prix

gros fruit

poires Bartlett, Bosc ou rouges crimson
produit des E.-U., Cat. extra de fantaisie, gr 100-120
pears
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹

/lb

B10 au même prix

chopine

bleuets
produit des E.-U.
et/ou importés du Chili et/ou du Pérou, Cat. No 1 - chop.
blueberries
reg. de 4,99 à 5,99

25 points

4⁹⁹

B10 au même prix

produit d'ici

carottes nantaises douces
produit du Québec, 454 g
sweet nantes carrots
reg. 3,99

3⁶⁹

framboises
importées du Mexique, cat. No 1, 170 g
raspberries
reg. 4,99

3⁹⁹

patates douces
produit des E.-U., Cat. No 1
sweet potatoes
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1⁶⁹

/lb

découvrez MA BOUQUETERIE



les orchidées

Voici comment bien l'entretenir

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

orchidée Cascade 1 tige Ma Bouqueterie
pot en céramique 3,5 po
Ma Bouqueterie orchid 1 stem
cascading orchid

19⁹⁹ ch.

orchidée 1 tige Ma Bouqueterie
pot en grès 5 po
Ma Bouqueterie orchid 1 stem

24⁹⁹ ch.

orchidée Cascade colorée 1 tige Ma Bouqueterie
pot en céramique 5 po
Ma Bouqueterie cascading colored orchid

34⁹⁹ ch.

2x
vos points
moi

plante fleurie Ma Bouqueterie
pot de métal 6 po
Ma Bouqueterie blooming plant

18⁹⁹ ch.

potées fleuries

Voici comment bien l'entretenir

- enlever les fleurs fanées et les feuilles jaunies
- éliminez les tiges dégarnies avec un sécateur
- gardez la terre humide mais sans excès

cyclamen Ma Bouqueterie
pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie cyclamen

15⁹⁹ ch.

kalanchoé Ma Bouqueterie
pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie kalanchoe

13⁹⁹ ch.

plantes tropicales



plante tropicale premium Ma Bouqueterie
assortie, pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie tropical premium plant

16⁹⁹ ch.

Voici comment bien l'entretenir

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

plante pachira Ma Bouqueterie
pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie pachira plant

19⁹⁹ ch.

succulentes assorties Ma Bouqueterie
pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie assorted succulent

19⁹⁹ ch.

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

19⁹⁹ ch.

fraîcheur
garantie
7 jours

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

24⁹⁹ ch.

bouquets

Voici comment bien l'entretenir

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

arrangement floral Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie floral arrangement

29⁹⁹ ch.

prêt pour le **match!**

St Hubert
côtes de dos de porc
cuites St-Hubert
425 g, choix varié
St-Hubert cooked pork back ribs
reg. 17,99

15⁹⁹

produit d'ici
ailes de poulet
Benny & Co.
surgelées, style
hashbrown/11kg
Benny & Co.
frozen chicken wings
reg. 21,99

19⁹⁹

saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economy pack
13,21kg
reg. 6,99/lb - 15,44/kg

5⁹⁹
/lb

produit d'ici
saucisses enrobées
de pâte Pogo
surgelées, 600-750 g, choix varié
Pogo frozen breaded wieners
reg. 13,99

9⁹⁹

produit d'ici
Saucisses
cocktail Hygrade
225 g
Hygrade cocktail wieners
reg. 5,99

4⁴⁹

saucisses
fumées
Johnsonville
375 g, choix varié
Johnsonville smoked
sausages
reg. 5,99

6⁴⁹

produit d'ici
saucisses
Roma
300-350 g
Roma sausages
reg. 5,99

6⁴⁹

Irresistible
BÂTONNETS
à FROMAGE
MOZZARELLA
BATTERED CHICKEN STICKS
Surgelés, 216-500 g, choix varié
Irresistible, Life Smart,
Selection frozen hors d'œuvre
reg. de 8,99 à 12,99

à partir de 7⁹⁹

produit d'ici
BOUCHÉES DE PORC
MIEL ET ANETH
BOUCHÉES DE POULET
BUFFALO
Surgelés, 400 g
Muldoon's frozen chicken bites
reg. 9,49

à partir de 7⁹⁹

produit d'ici
Assortés
Appetizers
Assortiment de
hors-d'œuvre
Wong Wing
surgelés, 620 g
Wong Wing frozen hors d'œuvre
reg. 14,99

12⁹⁹

produit d'ici
saucisses enrobées de pâte
Gogo La Belle & La Boeuf
surgelées, 400 g
La Belle & La Boeuf frozen breaded wieners
reg. 10,99

9⁹⁹

2^e gratuit

trempelettes
Schneiders
surgelées, 530 g
choix varié
Schneiders frozen dips
reg. 14,99

Valeur de
13,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

viandes d'ici

poitrines de poulet de grain
Mieux-être Naturalia
désossées, env. 950 g
Life Smart Naturalia
grain-fed chicken breasts
22,02/kg
reg. 19,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹
/lb

EXCELDOR
poulet entier
Exceldor
moins de 2 kg
Exceldor whole chicken
11,00/kg
reg. 5,19/lb - 11,44/kg

4⁹⁹
/lb

FAMILLE FONTAINE
boeuf
haché maigre
Famille Fontaine
454 g
Fontaine Family
lean ground beef
reg. 11,99

9⁹⁹

duBreton
longe de porc
duBreton
525 g, choix varié
duBreton pork loin
reg. 10,99

8⁹⁹

FAMILLE FONTAINE
filet de veau de grain
Famille Fontaine
env. 700 g
Fontaine Family grain-fed beef tenderloin
66,12/kg
reg. 33,99/lb - 74,93/kg

29⁹⁹
/lb

picanha ou
macreuse
Metrogo!
chimichurri, kansas,
170-200 g, choix varié
Metrogo! seasoned
picanha/seasoned flat steak
reg. 9,49

8⁴⁹

produit d'ici
saucisses
fumées Lafleur
Lafleur naturel,
370-450 g, choix varié
Lafleur wieners
reg. 6,49

5⁴⁹

produit d'ici
pâtes farcies
Irresistible
540-800 g, choix varié
Irresistible stuffed pasta
reg. 9,99

8⁹⁹

produit d'ici
portions de
poulet panées
Pinty's
450 g, choix varié
Pinty's breaded
chicken portions
reg. 9,99

8⁹⁹

produit d'ici
souvlakis
Marc Angelo
surgelés, 300 g
Marc Angelo souvlakis
reg. 6,99

à partir de 7⁹⁹

produit d'ici
pâte St-Hubert
surgelée, courtière, gratin,
câcchi, 375 g, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 14,99

11⁹⁹

produit d'ici
jambon fumé
Gaspésien
genre toughe, sans
gluten, 750 g
Gaspésien smoked ham
reg. 13,99

11⁹⁹

gratuit

cornichons Strub's
Strub's pickles
reg. 7,99

Valeur de
6,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat
de deux
effilochés de porc
B.B.Q. Bâton Rouge
85 g
B.B.Q. pork
reg. 9,49

6,99\$ ch.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur de la mer

16 morceaux

13⁹⁹ /lb

sushis
16 morceaux
sushis

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

65 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹ /lb

filets de morue du Pacifique
sans arêtes, format économique
Pacific cod fillets, economic pack
28,64/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

metrogo!

salade de simli crabe
épice Sriracha
spicy Sriracha simli crab salad
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹ /lb

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹ /lb

pavés de saumon
tartinades de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique
salmon portions, economic pack
39,66/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

produit d'ici

9⁹⁹

produit d'ici

10⁹⁹

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

Inrésistible

24⁹⁹

à l'achat d'un repas Inrésistible obtenez 40% sur le 2^e moins cher

10⁹⁹

pad thai aux crevettes Inrésistible
surgelées, 340 g, cari vert au poisson, cari panang aux crevettes, 120 g
Inrésistible shrimp panang curry

13⁹⁹

12⁹⁹

7⁴⁹

6⁹⁹

Fumés en magasin

6⁴⁹ le 100 g

pépites de saumon fumé artisanal
artisanal smoked salmon nuggets
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

6⁴⁹ le 100 g

filet de truite fumé à froid artisanal
artisanal cold smoked trout fillet
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

4⁴⁹ le 100 g

rillettes de saumon fumé artisanal
smoked atlantic salmon rillettes
20,37/lb
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

6⁴⁹ le 100 g

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

les crustacés

2⁹⁹ le 100 g

crevettes cuites marinées à l'ail
surgelées, pelées, déveinées avec queue
frozen garlic marinated cooked shrimp
13,56/lb
reg. 15,83/lb - 34,90/kg

4⁴⁹ le 100 g

pinces de homard cuites
surgelées
cooked frozen lobster claws
20,37/lb
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

3⁹⁹ le 100 g

pétoncles de baie
surgelés, non cuits, 30-40 un./lb
frozen bay scallops
18,10/lb
reg. 20,37/lb - 44,90/kg

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes*

brochettes de tentacules de calmar
choix varié
squid tentacle skewers

produit d'ici

repérez-le en magasin

à partir de 14⁹⁹

15⁹⁹

filet de truite arc-en-ciel Bobines
Bobines frozen rainbow trout fillet
35,25/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

pâté au saumon
Marché de poisson
surgelé, quiche aux deux saumons, lasagne aux fruits de mer 500 g - 19,34 kg
Marché de poisson frozen pie
reg. de 16,99 à 29,99

9⁹⁹

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

14⁹⁹

flétan de l'Atlantique Pêcherie Manicouagan
surgelé, 200 g
Manicouagan Fisheries atlantic halibut
reg. 16,99

10⁹⁹

sauce aux fruits de mer Pêcherie Manicouagan
surgelée, 250 ml
Manicouagan Fisheries frozen seafood sauce
reg. 11,99

5⁹⁹

chair de homard cuite émincée
surgelée, 320 g
minced cooked lobster meat
reg. 6,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

produit d'ici

douceur pour la **St-Valentin**

caramel

à partir de

14⁹⁹

chocolat fudge

gâteau moussé en forme de cœur
450 g, choix varié
shaped heart mousse cake

gâteau Laura Secord
475 g, choix varié
Laura Secord cake

produit d'ici

à partir de

6⁹⁹

produit d'ici

petits gâteaux
284 g, choix varié
cupcakes

plateau de brownies
400 g
brownie tray

produit d'ici

bombes de gâteau
saveur d'érable,
210 g
cake bombs

à partir de

6⁹⁹

produit d'ici

gâteau à l'érable
Laura Secord
265 g
Laura Secord maple cake

Inrésistible

gâteau au fromage
500-600 g, tarte à la crème 830 g, choix varié
cheesecake
reg. de 15,99 à 18,99

à partir de

14⁹⁹

produit d'ici

muffins Isabelle Huot
dattes et noix, 4/86 g
Isabelle Huot muffins

4⁹⁹

produit d'ici

croissants
4/65 g, choix varié
croissants
reg. 4,99

4⁷⁹

produit d'ici

brîoches à la cannelle
2/135-145 g, choix varié
cinnamon brioches
reg. 2,99

2⁴⁹

produit d'ici

beignes
2/100-130 g, choix varié
donuts
reg. 3,99

3⁴⁹

produit d'ici

miche calabrese
500 g, baguette calabrese 325 g
calabrese loaf bread
reg. 4,49 à 4,99

4⁴⁹

produit d'ici

baguette française
baguette crûte,
325 g, choix varié
french baguette
reg. 3,49 à 4,69

3²⁹

produit d'ici

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

6⁷⁷

produit d'ici

bagels Selection
10 bagels, 342 g, choix varié
Selection bagels
reg. 4,19 à 4,49

3⁴⁹

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

fraîchement tranchée sur place

BOLOGNE

produit d'ici

139 le 100 g

distinction jambon fumé forêt noire

produit d'ici

30% de rabais

259 le 100 g

jambon cuit extra-maigre Lafleur

Distinction jambon fumé, Tour Eiffel jambon parisien, choix varié Lafleur extra lean cooked ham à partir de 5,90/lb reg. de 1,99 le 100 g - 9,03/lb à 4,59 le 100 g - 20,82/lb

poitrine de dinde Flamingo

produit d'ici

279 le 100 g

produit d'ici

Bruschetta Fontaine Santé

salade, 340-400 g, trempette 227 g, choix varié Fontaine Santé bruschetta reg. 6,99

649

produit d'ici

pâté de foie ou de campagne Charcuterie Charlevoisienne

Catrine, 125 g, choix varié Charcuterie Charlevoisienne liver or country style pâté reg. de 4,99 à 5,99

449

produit d'ici

guacamole Sabra

190 g, choix varié Sabra guacamole reg. 7,49

699

produit d'ici

pepperoni Caserta Roma

tranché, 375 g, choix varié Roma Caserta pepperoni reg. 8,99

799

produit d'ici

pizza aux tomates Rustica

750 g Rustica tomato pizza reg. 8,99

799

produit d'ici

soupe, potage ou crème Première Moisson

sauce pour pâtes, 700 ml, choix varié Première Moisson soup or cream reg. de 8,99 à 16,99

à partir de 799

produit d'ici

fromage Oka

Monsieur Gustave Saint-Paul, 190 g, Vaudrevill Champléury, 180 g, choix varié Oka cheese reg. 10,99

949

petits formats à petits prix!

produit d'ici

produit d'ici

599

jambon fumé ou cuit Selection

choix varié Selection smoked or cooked ham

349

salade Selection

454 g, choix varié Selection salad

499

cretons Norel

150 g, choix varié Norel cretons

499

bologna Selection

250 g, choix varié Selection bologna

499

St Hubert

PÂTÉ AU SAUMON SALMON POT PIE

260 g

499

produit d'ici

8\$ tous les jours

fromage brie Irrésistible Artisan

camembert, 170-180 g, choix varié Irrésistible Artisan brie cheese

antipasto misto tranché Irrésistible

prosciutto, salami, 100 g, choix varié Irrésistible antipasto misto

gratuit

plateau raclette Monsieur Gustav

sans lactose, 200 g Monsieur Gustav raclette platter reg. 14,99

Valeur de 13,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de deux charcuteries Fantino & Mondello

100-125 g, choix varié reg. de 8,99 à 8,99

annoncées à 7,99\$ ch.

prix spécial 599

prix membre 549

simili poulet tranché Gaspésien

bologna, pepperoni, salami, 200 g, choix varié Gaspésien sliced mock chicken reg. 6,49

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

prêt pour le match! avec metrogo!



2/22\$^{TX} ou 12^{TX}49
l'unité

sandwichs assortis
250 g, pains pains assortis 100 g
assorted sandwiches, economic pack

FORMAT
ÉCONOMIQUE



sous-marins de
viandes froides
720 g, pizza 885 g, format
économique
cold meat submarines,
economic pack

FORMAT
ÉCONOMIQUE

à partir de^{TX}
14^{TX}99



au
comptoir
réchaud



produit
D'ICI

4^{TX}99

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

13^{TX}99

poulet entier
cuit et chaud
Mieux-être
Naturalia

min. 1 kg
Life Smart Naturalia
hot and cooked
whole chicken

•TX

14^{TX}99



BLT

sandwich au poulet
croustillant
205 g, choix varié
crispy chicken sandwich
reg. 6,99

•TX

7^{TX}99

poivron et
sriracha doux



ailes de poulet
assaisonnées
15 un., choix varié
seasoned chicken wings
reg. 17,99

•TX

16^{TX}99



plateau croissant gourmet
595 g, plateau de wraps 745 g
gourmet croissant

à partir de^{TX}

18^{TX}99



chili con carne
340 ml
chili con carne
reg. 6,99

•TX

5^{TX}99

nachos
400 g
nachos
reg. 4,99

•TX

3^{TX}99



pizza 9"
375-445 g,
choix varié
9" pizza

7^{TX}99



 préparez votre match avec **Selection**



SUPER RABAIS

4.99

BÂTON ROUGE
POMMES DE TERRE FRITTES
FROZEN FRENCH FRIES
454 - 750 g
116 \$/49

BÂTON ROUGE
SWEET POTATO FRIES
FRIITES DE POMMES DE TERRE DOUCES
454 - 750 g
116 \$/49

LOUISIANA STYLE SEASONED FRENCH FRIES
FRIITES ASSAISONNÉES À LA LOUISIANA
750 g
116 \$/49

GRATUITEMENT

A CHACUN D'UN FRUIT
BÂTON ROUGE
OBTENEZ UNE SAUCE
CAVELOUTTE, VALENTINE
BÂTON ROUGE, MIXES DU
TANDEM
D'UNE DE 1.195

Valentine
FRUIT & VEGGIE
DIP
454 g
116 \$/49

4.49

MAISON ORPHÉE
Yellow Mustard With Curries
Moutarde jaune au curcuma
ORGANIC BIOLOGIQUE
250 mL
116 \$/49

MAISON ORPHÉE
Mustard & Chutney
ORGANIC MUSTARD
250 mL
116 \$/49

El Momi
Spaghetti
REGULIER
116 \$/49

El Momi
Spaghetti
ÉPICE
116 \$/49

EL-MOMI
ASSASSONNEMENT
CHOIX VARIÉS
SPICES
110 - 125 g
116 \$/49

19.99

MELITA
CAFÉ
COFFEE
652 g
116 \$/49

DE LUXE
COLOMBIEN À 100%

TRANSITIONNEL
COLOMBIEN À 100%

GRATUIT

A CHACUN D'UN CONTENANT DE CAFÉ MELITA 652 g,
OBTENEZ UN PAQUET DE FILTRES À CAFÉ MELITA GRATUITEMENT
(BLANC PUR OU BRUN NATUREL).

400 ml / Volume de 3.45 L / Reg. 3.95 \$ à 4.95 \$/L

**BUY A MELITA 652 g COFFEE JAR AND GET A FREE PACK OF MELITA COFFEE FILTERS
(PURE WHITE OR NATURAL BROWN).**

400 ml / Volume de 3.45 L / Reg. 3.95 \$ à 4.95 \$/L

Valable du 1^{er} au 31^{er} février 2024, chez Metro seulement / Valid from February 1st to 28th 2024 at Metro only

REG-8²⁸

5⁹⁹ +TX

Hungry-Man®
Repas congelé
360g-455g

REG-7⁹⁰

4⁹⁹ +TX

Orville Redenbacher®
Mais Soufflé, 6 sacs
248-452g

REG-11⁴⁰

9⁹⁹ +TX

Gardein SUPRÊME®
380g-425g

prêt pour le match!

***Crispy Minis Quaker**
95-199 g, choix varié
Quaker Crispy Minis
reg. 4,49

2.99

CRISPY minis
CRUNCHY DILL
ANETH CROQUANT

CRISPY minis
KETCHUP

produit d'ici

craquelins Crisps Dare
100 g, choix varié
Dare Crisps crackers
reg. 4,19

2.99

maïs soufflé Skinny Pop
125 g, choix varié
Skinny Pop popcorn
reg. 4,99

3.99

SKINNY POP
ORIGINAL
POPCORN - MAÏS SOUFFLÉ

friandises chocolatées Mars, M&M
155-200 g, choix varié
Mars, M&M
chocolate treats
reg. 7,79

4.99

bonbons Nerds
142 g, choix varié
Nerds candies
reg. 4,29

3.49

croustilles Lay's
200-235 g, Baked
100 g, choix varié
198-270 g, Smartfood
maïs éclaté
150-220 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4,99 à 5,29

3/9\$ 3\$
l'unité

amandes Blue Diamond
170 g, choix varié
Blue Diamond almonds
reg. 7,29

5.79

amuse-gueule Snyder's
240 g, choix varié
Snyder's pretzels
reg. 3,99

2.99

PIECES BOUCHÉES
Honey Mustard & Onion
Mustard au miel et oignon

PIECES BOUCHÉES
Honey Mustard & Onion
Mustard au miel et oignon

Twizzlers
twists torsades

reglisse Twizzlers Hershey's
Nibs, Super Nibs, 283-504 g, Nibs 142-400 g, choix varié
Hershey's Twizzlers licorne
reg. 4,99

3.49

maïs éclaté Werther's
caramel, 170 g
Werther's popcorn
reg. 5,29

4.49

Werther's Original
CARAMEL POPCORN
MAÏS SOUFFLÉ AU CARAMEL

croustilles Frankie's
120-140 g, amuse-gueule
113-120 g, choix varié
Frankie's potato chips
reg. 3,99

3.49

mayonnaise Heinz
340 ml, choix varié
Heinz mayonnaise
reg. 4,99

3.49

saucisse Frank's Red Hot
354 ml, choix varié
Frank's redhot sauce
reg. de 5,29 à 5,99

3.99

olives kalamata Unico
375 ml, choix varié
Unico kalamata olives
reg. 5,79

4.49

fromage à fondue Swiss Knight
400 g, choix varié
Swiss Knight cheese fondue
reg. 12,99

10.99

assaisonnement pour tacos Taco Bell
28 g, choix varié
Taco Bell taco seasoning
reg. 1,99

1.25

saucisse Taco Bell
207 ml, choix varié
Taco Bell sauce
reg. 4,49

2.49

pâtes alimentaires Catelli Protein+
340 g, choix varié
Catelli Protein+ pasta
reg. 4,49

3.49

ensemble à taco Taco Bell
401 g, wrap 642 g, choix varié
Taco Bell taco kit
reg. 9,99

7.99

Bagel Bites Heinz
surgelés, 198 g, choix varié
Heinz Bagel Bites
reg. 4,29

2.99

fromage râpé Black Diamond
300-320 g, choix varié
Black Diamond shredded cheese
reg. 7,99

7.99

saucisse B.B.Q Pat BBQ
la poche bleue sauce B.B.Q, 350 ml, choix varié
Pat BBQ B.B.Q sauce
reg. 8,99

7.49

fromage râpé Saputo
1 kg, choix varié
Saputo shredded cheese
reg. 20,99

16.99

mélange à brownie Dainty
à gâteau, à crêpes,
370-460 g, choix varié
Dainty brownie mix
reg. 6,99

4.99

biscuits Célébration Leclerc
200 g, choix varié
Leclerc Célébration cookies
reg. 4,99

2.99

nourriture pour chats Cesar
100 g, choix varié
Cesar dog food
reg. 2,19

1.79

gâteries pour chats Temptations
Whiskas
40-180 g, choix varié
Whiskas
Temptations cat treats
reg. 4,79

3.49

nourriture pour chats Whiskas
4 kg, choix varié
Whiskas cat food
reg. 20,99

18.99

riz instantané Minute Rice
2/125 g, choix varié
Minute Rice instant rice
reg. 3,49

2.79

prêt pour le match!

bière Boreale
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
reg. 21,99

boisson de malt Twisted Tea
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
Twisted Tea malt drink
reg. 26,29

bière Corona Michelob ultra zéro
caisse, bouteilles 6/355 ml, choix varié, consigne
reg. 25,69

19⁹⁹

23⁹⁹

22⁹⁹

boisson de malt Poppers
caisse, canettes 15/355 ml, choix varié, consigne
Poppers malt drink
reg. 22,99

bière Lagabière
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 13,99 à 15,99

boisson de malt Bacardi++ Breezer mixte tropical
C.B.S. Shaker caisse, canettes 12/355 ml, consigne
Bacardi++Breezer malt drink, C.B.S. Shaker
reg. 29,29

23⁹⁹

12⁹⁹

24⁹⁹

bière Heineken
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
reg. 33,99

cocktail non alcoolisé Atypique
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne
Atypique non alcoholic cocktail
reg. 9,99

bière Miller Lite
caisse, canettes 24/355 ml, consigne
beer
reg. 39,29

ATYPIQUE

ATYPIQUE

7⁹⁹

vin Out of Reach
750 ml, choix varié
Out of Reach wine
reg. 14,19

vin JP. Chenet
750 ml, choix varié
JP. Chenet wine
reg. 12,99

boisson énergisante Spark
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne
Spark energy drink
reg. 11,99

10⁹⁹

11⁹⁹

9⁹⁹

boisson énergisante Red Bull
canette 355 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 4,29

cocktail de légumes Mott's Clamato
Garden Cocktail, 1,89 L, choix varié, consigne
Mott's Clamato vegetable cocktail
reg. 5,49

limonade pétillante Flirt
355 ml, choix varié, consigne
Flirt sparkling lemonade
reg. 3,49

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

3⁴⁹

3⁹⁹

2⁹⁹

7⁹⁹

boisson gazeuse Jarritos
bouteille 370 ml, choix varié, consigne
Jarritos soft drink
reg. 2,69

boisson sportive Prime hydration
500 ml, choix varié, consigne
Prime hydration sport drink
reg. 3,99

croustilles Ruffles
180-200 g, Doritos 155-280 g, Chéretos amuse-gueule 170-310 g, mais soufflé 180 g, Tostitos 205-300 g, choix varié
Ruffles chips
reg. de 4,99 à 5,29

croustilles tortilla Takis
190-200 g, choix varié
Takis tortilla chips
reg. 4,99

1⁹⁹

2⁹⁹

3⁹⁹

3⁴⁹

gratuit

pizza crôte farcie Mikes
surgrêle 777-840 g, livre-toi four 220-471 g, mini pizzas 552-592 g, choix varié
Mikes rising crust pizza
reg. 11,99

bière Molson Coors Light
caisse, canettes 30/355 ml, consigne
beer
reg. 45,29

Valeur de 7,99\$

ANNONCÉE À 45,29\$ +TX

gratuit

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

Valeur de 13,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

bière Labatt/Budweiser, Bud Light
caisse, canettes 24/355 ml, consigne
beer
reg. 39,29

ANNONCÉE À 39,29\$ +TX

moi

j'accumule une tonne
de points

plus de
2000
points bonus
en circulaire et en ligne
[cliquez ici](#)

100
points

metrigo!



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

macaroni aux
3 fromages
format économique
3-cheese macaroni,
economic pack
magasins participants seulement

35
points



produit
d'ici

pains à sous-marin
6/70 g, choix varié
submarine buns

55
points



produit
d'ici

30
points



produit
d'ici

lait Natrel Plus
2 L, choix varié
Natrel Plus milk

Pepsi, Coke
bouteilles consignées 2 L,
choix varié, consigne
soft drink

55
points



65
points

fromage en tranche
Cracker Barrel,
P'tit Québec,
Black Diamond
200-240 g, choix varié
P'tit Québec, Cracker Barrel
sliced cheese

chocolat Lindor
Lindt
120-150 g, Ghirardelli
142-153 g, choix varié
Lindt Lindor chocolate



50
points



produit
d'ici

85
points

fromage gouda
Irrésistible Artisan
200 g, choix varié
Irrésistible Artisan gouda cheese

crevettes à la noix
de coco Irrésistible
 surgelées, avec sauce Chili
douce, 454 g
Irrésistible coconut shrimp



40
points



produit
d'ici

75
points

saucisses fraîches
Selection
415 g, choix varié
Selection fresh sausages

pommes de terre farcies
Montecarlo Moishes
 surgelées, 800 g
Moishes frozen Montecarlo stuffed potatoes



65
points



maïs à éclater
Orville
700-820 g, choix varié
Orville popping corn

45
points



2 lb

nectarines ou pêches
importées du Chili, 2 lb
nectarines or peaches

45
points



sacs Ziploc
10-100 un., choix varié
Ziploc bags

20
points



nourriture pour chats
Friskies
156 g, choix varié
Friskies cat food

pour votre déjeuner

pâte réfrigérée Pillsbury
à biscuits, brioches,
chaussons, 383-496 g,
croûtes à tarte 400 g,
choix varié
Pillsbury refrigerated
dough
reg. 5,29

3⁹⁹



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

5⁹⁹



produit
d'ICI

muffins
anglais Pom
6 un., bagels 6 un.,
choix varié
Pom english muffins
reg. 4,79

2/8\$



pain tranché
Campagnolo
St-Méthode
570-650 g choix
varié
St-Méthode sliced
Campagnolo bread
voir réduction
sur reçu de
caisse

250
de rabais
à l'achat
de 2 pains



mayonnaise
Hellmann's
340-445 ml choix varié
Hellmann's mayonnaise
reg. 5,49

3⁹⁹



produit
d'ICI

biscuits
Leclerc
Praeventa 210 g,
Vital 280 g,
choix varié
Leclerc cookies
reg. 4,99

2⁹⁹



lait finement
filtré Natrel
Lactantia Purifiltré,
1 L, choix varié
Natrel fine-filtered
milk
reg. 3,89

3⁴⁹



produit
d'ICI



produit
d'ICI

oeufs bruns
Natureuf
Naturi calibre gros, doux,
Natur egg brown eggs
reg. 5,99

4⁹⁹



beurre
Selection
454 g choix varié
Selection butter
reg. 6,49

6⁴⁹



produit
d'ICI

chaque
jour à bas
prix

colorant à café
Coffee Mate
820-946 ml, Quads ou d'orange
réfrigéré 1,5 L, choix varié
Coffee Mate coffee whitener
reg. de 6,99 à 7,25

5⁴⁹



produit
d'ICI



30
points

céréales Post,
Alpen
formats et choix variés
Post, Alpen cereal
reg. de 6,49 à 7,29

5⁴⁹



produit
d'ICI

crème Lactantia
5 %, 10 %, 15 %, 473 mL (25 %, 237 mL)
choix varié
Lactantia cream
reg. de 3,99 à 4,79

3⁹⁹



45
points

8⁹⁹



café instantané
Nescafé
Taster's Choice, 90-170 g,
16-18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. de 9,99 à 10,99

2⁷⁹



tartinade Grenache
caramel, Map-O-Spread beurre de
sucre, 400 g
Grenache spread
reg. 3,29

2⁷⁹



Nouvel An lunaire



6⁹⁹

Céréales Kellogg
format familial
(450 g - 650 g)
Prix régulier 8,29 \$ à 8,79 \$



Balayez ici
pour découvrir les recettes
ou rendez-vous sur le site
www.wkkellogg.ca/fr/nouvel-an-lunaire-recettes

© 2025 WK Kellogg Canada Corp.



organisez vos journées

tomates
Primo
750 ml, choix varié
Primo tomates
reg. 3,49

2 79

produit d'ici

légumineuses
Primo
540 ml, choix varié
Primo légumes
reg. 2,79

1 99

produit d'ici

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

6 49

produit d'ici

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

4 99

produit d'ici

gâteau Deep'n Delicious
McCain
surgelé, 510 g, choix varié
McCain Deep'n Delicious cake
reg. 7,49

5 99

produit d'ici

cristaux de saveurs
Cristal Léger
38,8 g, 10/24/27 g
Mix aromatisant d'eau
48 ml, 10 un.
Kool-Aid préparation
pour boisson 48 ml,
choix varié
Cristal Light flavour
crystals
reg. 4,99

3 99

20 points

crème sure
Sealtest
500 ml, choix varié
Sealtest sour cream
reg. 4,99

4 49

produit d'ici

boisson
Fruité
2 L, choix varié,
consigne
Fruité drink
reg. 3,99

2 99

produit d'ici

olives
Coronation
cornichons,
330-375 ml, Strub
cornichons 1 L,
choix varié
Coronation olives
reg. de 4,99 à 5,99

4 49

sauce BBQ
Firebarns
250 ml, condiments
500 ml, sauce
piquante 200 ml,
choix varié
Firebarns BBQ sauce
reg. de 5,99 à 7,99

5 99

produit d'ici

thon pâle
listao
Clover Leaf
170 g, assaisonné
85 g, salade de
saumon 78 g,
insaisonnée saumon
100 g, choix varié
Clover Leaf skipjack
light tuna
reg. de 2,49 à 2,69

1 99

riz
Minute Rice
1,2/1,4 kg,
choix varié
Minute Rice rice
reg. 8,79

7 99

gratuit

pizza
pochettes
McCain
surgelées, 200 g,
choix varié
McCain pizza pockets
reg. 5,49

Valeur de 4,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de
pommes de
terre McCain
surgelées, 454-600 g,
choix varié
McCain potatoes
reg. de 5,49 à 5,99

5 99

produit d'ici

Phil & Fred
PIZZERIA
pizza
surgelée, 10/140 g,
choix varié
Phil & Fred Pizzeria
pizza
reg. 16,99

16 49

produit d'ici

SAPPORO
ICHIBAN
nouilles instantanées
Sapporo
100 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. 1,49

99¢

24 BOUTEILLES OU CANETTES CORONA OU STELLA ARTOIS

2/74 48\$ ou **42 29\$**

+ TAXES ET CONSIGNE

44 29\$

plus régulier

20 99\$^{tt}

+ TAXES ET CONSIGNE

12 Canettes 355 ML

Aussi disponible: Goose IPA, Joughfue, Ciboire, Bo-Père

21 99\$

plus régulier

22 99\$^{tt}

+ TAXES ET CONSIGNE

12 Canettes 355 ML

Aussi disponible: Palm Boy, SVNS

25 69\$

plus régulier

APPRECEZ-LEZ VOTRE RESPONSABILITÉ. Nous sommes un organisme de consommateurs de l'Ontario. L'offre valide du 5 au 19 février dans les établissements Metro participants au programme de réduction des déchets. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat de 2 caisses de 24 bouteilles (355 mL) ou canettes (355 mL) de Stella Artois ou Corona. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés par une même transaction. L'offre valide à l'achat d'une 12 canettes (355 mL) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix après déduction des taxes. Le prix de vente est le montant exact du détailant qui doit respecter le prix minimum de la barre d'étiquette pour les MTS. Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

21 14\$^{*}

CHACUNE

+ TX

À L'ACHAT DE 2 CAISSES DE 12 CANETTES DE 355 mL

PRIX COURANT: À PARTIR DE 23,69 \$

JUSQU'À 9 \$ D'ÉCONOMIE!

Coors LIGHT

Molson Lite

EXCELLENT GOÛT DE PILSENER
90 CALORIES • 3g DE GLUCIDES
PAR CANETTE DE 355 mL

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

22 99\$^{*}

+ TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES DE 330 mL

PRIX COURANT: 27,69 \$

17 % D'ÉCONOMIE!

Heineken

À PARTIR DE

21 69\$^{*}

+ TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES DE 355 mL

PRIX COURANT: À PARTIR DE 26,69 \$

5 \$ D'ÉCONOMIE!

Simply Spiked

Coors Seltzer

VIZZY

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

BOISSONS DE MALT ALCOLISÉES

18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 5 au 19 février 2025 sous réserve de la disponibilité des produits au moment de l'achat. Les prix de vente sont ceux en vigueur au moment de l'achat. Les offres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et consigne en sus. La fixation du prix de détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum de la barre d'étiquette pour les MTS.

**mieux choisir
mieux vivre**

**Des plaisirs
chocolatés sains,
sans compromis!**

**Découvrez notre grande
variété de délices sucrés
santé, à savourer
sans culpabilité.**

barres de granola Protein+ Kind
62 g, choix varié
Kind Protein+ granola bars
reg. 2,49

2.29

gaufrettes Glutino
sans gluten, 130/200 g, choix varié
Glutino wafers
reg. 4,99

4.49

boisson de soya biologique Natur-a
de riz, d'avoine, noix de coco ou d'amandes, 546 ml, choix varié
Natur-a organic soya drink
reg. 3,79 à 3,99

2.99

mélange à chocolat chaud Cocoa Camino
biologique, 335 g, choix varié
Cocoa Camino organic hot chocolate mix
reg. 8,79

7.49

céréales One Degree
formats et choix variés
One Degree cereal
reg. 6,99

5.99

céréales granola La Fourmi
283 g, Multigrain
180 g, choix varié
La Fourmi granola cereal
reg. 6,99

4.99

confiseries Chocxo
95 g, choix varié
Chocxo sweets
reg. 8,99

7.79

chocolat Green & Black's
90 g, choix varié
Green & Black's chocolate
reg. 6,99

5.99

dessert glacé Grazy
500 ml, 3/90 ml, choix varié
Grazy frozen dessert
reg. 7,99

6.99

grauu-frigo Prana
280 g, choix varié
Prana overnight oats
reg. 8,49

6.99

mélange à crêpes et à gaufres Flourish
500 g, choix varié
Flourish pancake and waffle mix
reg. 13,49

11.99

pouding instantané Simply Delish
49-49 g, choix varié
Simply Delish instant pudding
reg. 4,49

3.79

**focus
coeur**

Les produits portant cet attribut renferment un minimum de 4 g de fibres, des gras insaturés et moins de 2 g de gras saturés par portion. Une alimentation riche en fibres et faible en gras saturés aide à maintenir un niveau de cholestérol optimal, favorisant ainsi une meilleure santé cardiovasculaire.

beurre d'arachide biologique MaraNatha
500 g, choix varié
MaraNatha organic peanut butter
reg. 8,99

8.49

grauu biologique Oatbox
300 g, grau-frigo
280 g, choix varié
Oatbox organic oatmeal
reg. 6,99

5.99

craquelins Crunchmaster
100/128 g, choix varié
Crunchmaster crackers
reg. 7,99

6.49

farine tout usage Cuisine l'Angelique
sans gluten, 1 kg
Cuisine l'Angelique all-purpose flour
reg. 12,29

10.99

graines de chia biologiques Mieux-être
noires entières, 500 g
Life Smart Organic chia seeds
reg. 8,29

4.99

légumes Arctic Gardens
surpiques, 425-1 kg, choix varié
Arctic Gardens vegetables
reg. 5,79 à 6,29

4.49

légumineuses Bioitalia
398 ml, choix varié
Bioitalia legumes
reg. 3,29

2.69

pain Little Northern Bakehouse
454-482 g, choix varié
Little Northern Bakehouse bread
reg. 7,99

6.99

quinoa royal Gogo Quinoa
500 g, choix varié
Gogo Quinoa royal quinoa
reg. 10,99

9.49

thon Raincoast
150 g, choix varié
Raincoast tuna
reg. 7,99

7.29

bâtonnets de pain Mieux-être biologique
125 g, choix varié
Life Smart Organic breadsticks
reg. 2,99

2.49

couscous Mieux-être
375-450 g, choix varié
Life Smart organic couscous
reg. 2,99

1.99

nos essentiels

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

32.99



papers mouchoirs
Scotties
12/100, Cashmere papier
hygiénique 12 rouleaux triples,
choix varié
Scotties facial tissues
reg. 16,99

13.99



produit
d'ICI



4.99 coton-tige Q-Tips
400 un.
Q-Tips cotton swabs
reg. 5,99

rasoirs
jetables
Action 3
Personnelle
4 un.
Personnelle
Action 3
disposable razors
reg. 5,99

4.99



4.49



3.99 lingettes humides Huggies
56-64 un., choix varié
Huggies wet wipes
reg. 4,79

savon pour
les mains
Softsoap
1,47 L, choix varié
Softsoap hand soap
reg. 11,29

7.99



rinse-bouche
Listerine
1 L, Polident nettoyant
à dentier 125 ml, 96 co.,
choix varié
Listerine mouthwash
reg. de 10,49 à 11,49

9.49



détergent pour
la lessive Tide,
Gain
2,15-4,25 L, choix varié
Tide, Gain laundry
detergent
reg. de 19,99 à 20,99

16.99



détachant
Oxi-Action
Resolve
1,35-1,38 kg, choix varié
Resolve Oxi-Action stain
remover
reg. 13,99

11.99



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

15.99



assouplisseur de
tissus Fleecy
1,36 L, 80 un., choix varié
Fleecy fabric softener
reg. de 6,79 à 6,99

5.99



détergent pour
la vaisselle
Biovert
La Parisienne,
700-740 ml, choix varié
Biovert dishes detergent
reg. de 3,49 à 4,29

2.99



12.99 sacs à ordures Glad
30-100 un., sacs compostables
44 un., choix varié
Glad garbage bags
reg. 14,99

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 5 février au mercredi 11 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 5th to Wednesday, February 11th 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.