

gros fruits

oranges importées de l'Afrique du Sud, sac de 4 lb oranges reg. 6,99

4 lb

watatow
revient à
99¢

la livre à l'achat d'un sac de 4 lb
3,96\$ le sac de 4 lb

metro
classé #1
expérience client
au Québec par les
consommateurs
québécois
WQW

grande vente

watatow

metro

2 lb

watatow
3 99

pêches ou nectarines importées du Chili, 2 lb peaches or nectarines reg. 7,99

watatow
1 99

mûres importées du Mexique, 170 g blackberries reg. 3,99

2 lb

watatow
99¢

carottes produit du Québec, Canada No 1, sac 2 lb ou oignons jaunes produit du Québec, sac 2 lb carrots or yellow onions reg. 1,99

produit D'ICI

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

watatow
6 99 /lb

rôti de haut de surlonge (Boston) désossé boneless top sirloin (Boston) roast 15,41/kg reg. 15,99/lb - 35,25/kg

produit D'ICI

watatow
1 99 /lb

cuisse de poulet frais avec dos format économique fresh chicken legs, economic pack 4,39/kg reg. 4,49/lb - 9,90/kg

extra maigre

watatow
2 99 /lb

porc haché extra-maigre format économique extra lean ground pork, economic pack 6,59/kg reg. 5,89/lb - 12,99/kg

wow

watatow
3 99 ^{TX}

Sponge Towels ULTRA PRO

produits Kruger

papers mouchoirs Scotties

Scotties Ultra Pro

3 rouleaux, choix varié

Scotties facial tissues reg. de 10,99 à 11,99

watatow
4 99

bacon Selection 375 g, choix varié Selection bacon reg. 6,99

produit participant
concours
mes marques à moi

watatow
2 99

Pepsi, Coke canettes 6/222 ml, choix varié, consigne soft drink reg. de 4,99 à 5,29

produit D'ICI

watatow
3 33

céréales Kellogg's, Quaker formats et choix variés Kellogg's, Quaker cereal reg. de 6,29 à 7,49

QUAKER
CROQUE NATURE RECETTE ORIGINALE

Kellogg's
RICE KRISPIES

wow

watatow
5 99

pépites de poulet panées fantastiques Flamingo surgelées, 600 g Flamingo fantastic frozen breaded chicken nuggets reg. 14,99

FLAMINGO
PÉPITES DE POULET FANTASTIQUES

600 g

POULET CRISPANT AU RIZ SOUFFLE

watatow
12 99 ^{TX}

bol poké choix varié poke bowl reg. de 13,99 à 17,99

9 variétés disponibles

Dr. Oetker
Casa di Mama
Ristorante PIZZA SPINACI

produit D'ICI

rabais au max
3 47

pizza croûte mince Ristorante surgelée, 320-390 g, Casa di Mama 395-410 g, Giuseppe bâtonnets de pizza 317 g, pizza mini 288 g, choix varié Ristorante thin crust pizza reg. de 5,49 à 6,99

rabais au max
6 47

yogourt grec Liberté 550-750 g, Méditerranée 900 g, choix varié Liberté greek yogurt reg. 8,99

LIBERTÉ GREC
ACTOSE

LIBERTÉ GREC
PROTEINES

produit D'ICI

Irresistible
la Crèmeuse PACANES PRALINÉES

produit participant
concours
mes marques à moi

produit D'ICI

rabais au max
4 77

crème glacée Irresistible 1,5 l (Maxus) 400 g, Irresistible, fraises glacées, 3-4/68-90 ml, 946 ml, choix varié Irresistible ice cream reg. de 5,99 à 6,49



ramadan kareem

رمضان كريم

En vigueur du 19 au 25 février 2026



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



7⁹⁹

riz Phoenixia
4.54 kg, choix varié
Phoenixia rice
reg. de 18,99 à 20,99



15⁹⁹



8⁹⁹

portions de poulet panées
Zabiha Halal
surgelées, 800 g, choix varié
Zabiha Halal frozen breaded chicken portions
reg. de 15,99 à 16,99



3⁹⁹

melon canari ou
santa claus
importé du Brésil, gr. 6
canary or santa claus melon
reg. 6,99

**gros
fruit**



1⁹⁹
/lb

aubergine
produit des E-U et/ou
importée du Mexique
eggplant
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

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

99¢



8⁹⁹

baklavas
Adonis
250-275 g, choix varié
Adonis baklavas
reg. 9,99



café
instantané
Nescafé
Taster's Choice,
100-170 g.
Nescafé crémeux
et sucré, 16-18 un.,
choix varié
Nescafé
instant coffee
reg. 9,99

8⁹⁹



3⁴⁹

fromage à la
crème Kiri
original, 150 g
Kiri cream cheese
reg. 4,99

huile d'olive
extra vierge
Irrésistible
1 L
Irrésistible extra virgin
olive oil
reg. 17,99

15⁹⁹



3⁴⁹

barres
Muffin
Max
Leclerc
223 g, choix varié
Leclerc Muffin
Max bars
reg. 3,99

légumes
mélangés
marinés
Unico
750 ml, choix varié
Unico pickled
mixed vegetables
reg. 4,99

3⁷⁹



1⁴⁹

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



8⁴⁹

pâte harissa
Al'fez
162 ml
Al'fez harissa paste
reg. 9,79

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

*Spéciaux en vigueur du 19 au 25 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.

60% de rabais

idéal pour congélation

poireaux en rondelles
produit du Québec, 250 g
sliced leeks
reg. 3,99

wow 144

CULTURES CHEZ NOUS
Poireaux Leeks
TRANCHÉS ET LAVÉS | PRÊT À CUIRE
SLICED & WASHED | READY TO COOK

POIREAUX AU VERDURE / DELICIOUS HANGOVERS RECIPE ON THE BACK

2 PORTIONS PAR SAC / SERVED IN ONE BAG

250g

produit d'ici

watatow 399

Petit Gourmet
French Beans - Haricots Verts

haricots français
importés du Guatemala, 400 g
french beans
reg. 5,99

watatow 499

Bruschetta
Traditionnelle
340 g

hummus Fontaine Santé
trempette 420-454 g, salade 200-400 g,
choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 6,99 à 7,99

produit d'ici

bœuf première qualité metro depuis 1947

watatow 1099 /lb

picanha

rôti de culotte de haut de surlonge désossé (picanha)
butte de culotte de haut de surlonge désossé (picanha)
format économique
picanha sirloin beef roast or steaks, economic pack
24,23/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

watatow 899

FLAMINGO
LANIÈRES DE POULET
surgelées, 600-680 g, choix varié
Flamingo frozen breaded chicken portions
reg. 14,99

produit participant concours mes moqueries à moi

watatow 999 /lb

frais

filets d'aiglefin frais
sans arêtes, format économique
fresh haddock filets, economic pack
22,02/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

produit d'ici

Si la température le permet

watatow 877

émincé de jambon Selection
haché, 400 g, choix varié
Selection shaved ham
reg. 11,49

BLACK FOREST SMOKE HAM
shaved émincé
JAMBON FUMÉ FORET NOIRE
16 % DE PROTÉINES DE VIANDE

produit d'ici

wow à partir de 34¢ l'unité

festival de crevettes
découvrez notre variété en page 8

crevettes
choix varié
shrimp
reg. de 0,69 à 4,49 ch.
ou 18,10/lb - 39,90/kg

watatow 399

JOS LOUIS
L'ORIGINAL

SUN-MAID Raisin
CINNAMON SWIRL
MARBÉ À LA CANNELLE

petits gâteaux Vachon
6-12 un., pain tranché aux raisins
Sun-Maid, 450 g, choix varié
Vachon cakes
reg. de 5,49 à 6,29

produit d'ici

watatow 199

POM
DEPUIS 1930

baguette française
290 g
french baguette
reg. 2,99

produit d'ici

cuite en magasin

watatow 799 /lb

flocons de goberge à saveur de crabe
crab flavoured pollock flakes
17,61/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

canettes

watatow 4529

bière Labatt Michelob Ultra, Molson Miller Lite, Sleeman Clear 2.0
caisse, canettes 30/355 ml, choix varié,
consigne beer
reg. 45,29

chaque jour à bas prix

bouteilles canettes

watatow 2099

bière Archibald, Brasseur de Montréal, Unibroue
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié,
consigne beer
reg. de 21,69 à 25,69

bouteilles canettes

20% de rabais sur les bières sans alcool sélectionnées

bière sans alcool Corona Cero, Heineken, Guinness, Selection
caisse, bout. ou canettes 4-12/330-355 ml, choix varié,
consigne beer
reg. de 9,99 à 27,69

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

1\$ d'achat = 1 point moi

watatow 399

100% JUS
OASIS
ORANGE MANGUE

produit d'ici

jus d'orange réfrigéré Oasis
1,5-1,6 L, choix varié,
consigne
Oasis refrigerated orange juice
reg. de 5,99 à 7,29



produit d'ICI

5.99

30 points

fromage en tranches Extra Cheddar Kraft
14 tranches, 390 g, choix varié
Kraft Extra Cheddar sliced cheese
reg. 8,49



produit d'ICI

250 de rabais à l'achat de 2 pains



produit d'ICI

6.79

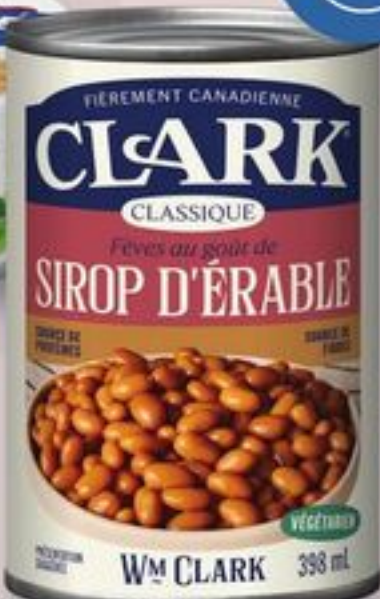
yogourt Activia Danone
12/95-100 g, choix varié
Danone Activia yogurt
reg. 9,29



produit d'ICI

fèves au lard Clark
398 ml, Paris Pâté pâté à sandwich 78 g, choix varié
Clark pork'n beans
reg. de 2,79 à 3,19

1.79



produit d'ICI

55 points

10.99

fromage Mozzarellissima Saputo
690-700 g, choix varié
Saputo Mozzarellissima cheese
reg. 14,79



produit d'ICI

1.49

sauce St-Hubert
398 ml, choix varié
St-Hubert sauce
reg. de 2,69 à 2,79



produit d'ICI

produit participant mes marques à moi

2.79

dîner Irresistible
surgelés 235-270 g, choix varié
Irresistible dinner
reg. 3,99



produit d'ICI

3.49

pommes de terre Cavendish
surgelés 1500-1600 g, choix varié
Cavendish potatoes
reg. 4,99



capsules de café Lavazza
10 un., St-Dalfour tartine 225 ml, choix varié
Lavazza coffee capsules
reg. de 6,99 à 10,29

4.99

économisez avec nos petits formats à
petits prix! en magasin et en ligne



pâte de tomates Selection
156 ml, choix varié
Selection tomato paste

1.29



produit participant mes marques à moi



produit d'ICI

4.99



soupe Selection
crème, consommé, bouillon, 284 ml, choix varié
Selection soup

1.49



produit d'ICI

produit participant mes marques à moi



produit d'ICI

2.99

pepperoni caserta Roma
200 g, choix varié
Roma caserta pepperoni
reg. 3,69



produit d'ICI

produit participant mes marques à moi

5.49

pépites de chocolat Selection
225-270 g, choix varié
Selection chocolate chips



B10

2.99

produit participant mes marques à moi

2.69

tofu Mieux-être
préparé au Canada, 400-454 g
Life Smart tofu



produit d'ICI

1.99

mini pain calabrais
250 g
mini calabrese bread
reg. 2,69

C'EST EXCLUSIF! chez metro

capsules de café Starbucks
Nespresso, 8-10 un., choix varié
Starbucks coffee capsules

wataTow
12.99

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

wataTow
8.99

colorant à café Starbucks
crémier à café, 800-828 ml, choix varié
Starbucks coffee whitener
reg. 9,99

wataTow
6.99

substitut de repas Boost
6/237 ml, choix varié
Boost meal substitute
reg. 16,99

wataTow
12.99

eau de source gazeifiée Perrier
Maison Perrier, 8/330 ml, choix varié, consigne
Maison Perrier carbonated spring water
reg. 9,79

wataTow
7.99

friandises chocolatées Nestlé
76-203 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 6,99

wataTow
5.99

bière Molson Coors Light, Miller Lite
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 38,29 à 39,29

wataTow
à partir de 34.29

boisson de malt Simply Spiked
eau alcoolisée gazeifiée Molson Coors seltzer, 12/355 ml, choix varié, consigne
Simply piked malt beverage, carbonated alcoholic water
reg. de 26,69 à 27,69

wataTow
22.99

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

wataTow
35.29

bière Heineken
caisse, bout. ou canettes 12/330 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 27,69

wataTow
22.99

bière sans alcool Blue Moon
caisses 4-6/355-473 ml, choix varié, consigne
non-alcoholic beer
reg. de 14,99 à 15,49

wataTow
12.99

Pepsi, 7Up
bouteille, 6/710 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 7,99

wataTow
4.99

soda Poppi
canettes, 4/355 ml, choix varié, consigne
Poppi soda
reg. 12,99

wataTow
9.99

Crispy Minis Quaker
90-199 g, choix varié
Quaker Crispy Minis
reg. 4,49

wataTow
3.49

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

wataTow
9.99

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

lait condensé Eagle Brand
300 ml, choix varié
Eagle Brand condensed milk
reg. 5,49

4.49

pâtes alimentaires Catelli
Mousson Santé, 225-500 g, choix varié
Catelli pasta
reg. 4,69

3.99

vin blanc ou rouge
vinifié 4 L, choix varié
white or red wine
reg. de 43,49 à 52,49

3.50 de rabais

skyr Siggis
4/100 g, choix varié
Siggis skyr
reg. 4,89

3.99

mayonnaise Mag
890 ml, choix varié
Mag mayonnaise
reg. 7,99

6.99

bonbons en gelée Kandju
700 g, choix varié
Kandju gummy candies
reg. 15,99

12.99



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.

concours
jusqu'au 11 mars



mes
marques à
moi

inscription instantanée à l'achat
de 2 produits de ces marques

Selection

Irrésistible

Personnelle

en plus, cette semaine seulement

j'obtiens



j'ajoute mon coupon
dans l'appli Mon Metro
ou sur **metro.ca**

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 12 février au 11 mars 2026. Prix : trente-cinq (35) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 160 000 \$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlement sur programmemoi.ca. Moi est une marque de commerce de Metro inc.
**Des conditions s'appliquent. Détails sur programmemoi.ca.

fraîches et savoureuses



20 points

3⁹⁹

framboises
importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g
rasberries
reg. 4,99

metrogo!

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

1⁶⁹ /lb

coupé en magasin



gros fruit

gros raisins rouges, verts ou noirs sans pépins
importés de l'Afrique du Sud et/ou du Pérou
large seedless red, green or black grapes
10,34/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

4⁶⁹ /lb

20 points



gros fruit

lime
importée du Mexique, gr 145-155
lime
reg. 1,29

99¢ ch.

B10 au même prix gr 35

gros fruit

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

2⁶⁹ ch.



pitahaya (fruit du dragon)
importé de l'Équateur, gr 10-12
pitahaya (dragon fruit)
reg. 4,99

2⁹⁹ ch.



fraises
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1, 454 g
strawberries
reg. 6,99

5⁹⁹



goutez la fraîcheur

gros fruit

coupé en magasin

metrogo!

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

4⁹⁹



2 lb

kiwis
importés de la Grèce, panier 2 lb
kiwis
reg. 7,99

6⁹⁹



B10 5⁹⁹ /lb 13,21/kg

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre
importés du Mexique et/ou du Honduras
hothouse red, orange or yellow peppers
11,00/kg
reg. de 5,99/lb - 13,21/kg à 6,99/lb - 15,41/kg

4⁹⁹ /lb



fenouil (anis) Andy Boy
produit des É.-U., gr 24
Andy Boy fennel (anise)
reg. 3,99

3⁴⁹ ch.



B10 au même prix

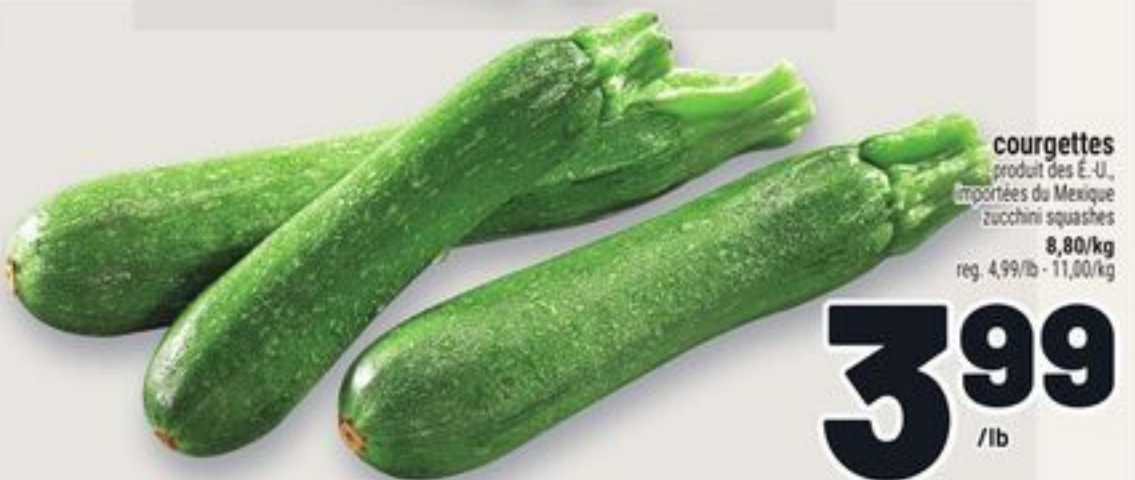
chou-fleur
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, Cat. No 1, gr 12
cauliflower
reg. 5,99

4⁹⁹ ch.



courgettes
produit des É.-U., importées du Mexique
zucchini squashes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹ /lb



B10 6⁹⁹ 283 g

gros format

mélange de salade Attitude
roquette, jeunes épinards, produit des É.-U., 312 g, choix varié
Attitude salad mix
reg. de 6,99 à 7,99

5⁹⁹



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

germes de haricot
produit du Québec
bean sprouts
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹ /lb

betteraves rouges, jaunes ou chioggia
produit du Québec
Canada No 1,
sac 2 lb
red, yellow
or chioggia beets
reg. de 3,99 à 4,99

2⁹⁹

jus Tradition
préparé au Québec, 1,5 L
Tradition juice
reg. 4,99

3⁹⁹

10 lb

RUSSET
POMMES de TERRE
10 lb 4,54 kg
CANADA No 1
assorties salades
reg. de 7,99 à 9,99

6⁹⁹ prix non membre
5⁹⁹ prix membre

produit d'ici

tout le bon goût d'ici

pommes Red Prince
produit du Québec, gr 110-113
Red Prince apples
4,39/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

1⁹⁹ /lb

BIO 1²⁹ /lb 2,84/kg

chou vert
produit du Québec
Canada No 1
green cabbage
2,18/kg
reg. 1,49/lb - 3,28/kg

99¢ /lb

radis en feuilles
produit du Québec
top radishes
reg. 2,99

2⁶⁹

metrogo! préparés en magasin

césar 	fraîcheur jardin 	jambon, oeuf et emmental 	petits fruits amandes et chèvre 
saveurs de l'Italie 	fraîcheur jardin cheddar 	grecque au poulet 	épinards, chèvre, pacanes et canneberges 

salades variées
190-465 g, choix varié
assorties salads
reg. de 7,99 à 9,99

à partir de 7⁹⁹

Irresistible plaisirs croquants

NATURAL ALMONDS
AMANDES NATURELLES
250 g

5⁹⁹ amandes naturelles entières Irresistible
250 g
Irresistible whole natural almonds
reg. 6,99

pruneaux dénoyautés Irresistible
600 g
Irresistible pitted prunes
reg. 13,99

12⁹⁹

BLANCHED PEANUTS
ARACHIDES BL
600 g

4⁹⁹ arachides Irresistible
produit des E.-U., 600 g,
choix varié
Irresistible peanuts
reg. 5,99

délicieusement végété

tranches végété Gusta
préparées au Québec, 155 g,
choix varié
Gusta vegan slices
reg. 5,99

4⁹⁹

saucisses véganes Gusta
préparées au Québec, 520-350 g,
choix varié
Gusta vegan sausages
reg. 7,99

6⁹⁹

haché italien Gusta
préparé au Québec,
340 g
Gusta Italian ground
reg. 5,99

4⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**haché par nos bouchers
tous les jours**



boeuf haché
mi-maigre
format économique
medium ground beef,
economic pack
17,61/kg
reg. 8,39/lb - 18,50/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
7⁹⁹
/lb



rôti français
non bardé
bardé, rôti de boeuf intérieur
de ronde
no barded french style roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

12⁹⁹
/lb



bifteck de haut
de surlonge désossé
sans culotte
Platinum AAA plus
Platinum AAA plus boneless
top sirloin Steak cap off
33,05/kg
reg. 23,99/lb - 52,89/kg

14⁹⁹
/lb



rôti d'épaule de porc
picnic, avec os
bone-in picnic pork roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



côtes de dos de
porc frais
format économique
fresh pork back ribs,
economic pack
15,41/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6⁹⁹
/lb



bifteck sandwich-escalope
biftecks attendris, format économique
sandwich cutlet steak, economic pack
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
12⁹⁹
/lb



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

11⁹⁹
/lb

**viandes préparées sur place
pas en usine**



biftecks
de haut
de surlonge
(Boston)
désossé
format économique
boneless top sirloin
(Boston) steaks,
economic pack
19,82/kg
reg. 11,59/lb - 33,27/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
8⁹⁹
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5⁹⁹
/lb



osso buco de porc
format économique
pork osso buco, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5⁹⁹
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
8⁹⁹
/lb



filets de porc
frais
format économique
fresh pork tenderloins,
economic pack
15,41/kg
reg. 7,69/lb - 16,95/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6⁹⁹
/lb



côtelettes de surlonge de porc
désossées
rôti de surlonge de porc désossé,
format économique
boneless pork sirloin slices, economic pack
11,00/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4⁹⁹
/lb



poulet de grain
Mieux-être Naturalia
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Naturalia grain-fed chicken
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

4⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

une viande locale savoureuse et de confiance

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

produit
D'ICI

FAMILLE
FONTAINE
FAMILY



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

9⁹⁹

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

15⁹⁹

côtelettes d'agneau
Famille Fontaine
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops
39,66/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

17⁹⁹

escalopes de
veau de grain
Famille Fontaine
intérieur de ronde, env. 280 g
Fontaine family grain-fed
veal cutlets
59,50/kg
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

26⁹⁹

économisez plus avec

Irresistible

Selection

produit D'ICI

poitrine de poulet désossée
marinée Irresistible
225 g, choix varié
Irresistible marinated boneless chicken breast
reg. 6,49

5⁹⁹

produit D'ICI

filet de porc
assaisonné Irresistible
550 g, choix varié
Irresistible seasoned pork tenderloin
reg. 8,99

7⁹⁹

produit D'ICI

bavette de boeuf
Irresistible
225 g, choix varié
Irresistible beef bavette
reg. 11,99

10⁹⁹

produit D'ICI

SANS GLUTEN

jambon fumé
Selection
675 g, choix varié
Selection smoked ham
reg. 13,99

11⁹⁹

produit D'ICI

MONTRÉAL-STYLE
SMOKED MEAT
STYLE MONTRÉAL
prix spécial
14⁹⁹
prix membre
13⁹⁹

smoked meat style Montréal
Irresistible Artisan
400 g
Irresistible Artisan Montréal smoked meat
reg. 15,49

produit D'ICI

40%
de rabais
sur le 2^e
moins cher

variété de repas
Irresistible
 surgelés, 284 g - 1,13 kg
choix varié
Irresistible frozen meals
reg. de 6,99 à 14,99

produit D'ICI

côtes de dos de porc
cuites Irresistible
580 g, choix varié
Irresistible cooked pork back ribs

13⁹⁹

produit D'ICI

SLIDERS
mini burgers de
côte de boeuf
Irresistible
surgelés, 852 g
Irresistible frozen sliders mini
prime rib beef burgers
reg. 19,99

14⁹⁹

metrogo! vous simplifie la vie

produit D'ICI

marinade
kansas

macreuse de
boeuf marinée
Kansas Metrogo!
170 g, bifteck de picanha
marinée chimichuri, 200 g
Metrogo! kansas iron
flat steak
reg. 9,49

8⁹⁹

produit D'ICI

marinade
pirate

biftecks français pirate
nature, poivre, choix varié, format économique
french style steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

FORMAT
ÉCONOMIQUE

12⁹⁹

produit D'ICI

pour smash
burgers

boulettes de
viande Metrogo!
smash burger, 110 g
Metrogo! meatballs
reg. 10,99

15⁹⁹

produit D'ICI

bacon
fromage

pain de
viande
de porc
choix varié
pork meat
loaf
13,21/kg
reg. 6,99/lb -
15,41/kg

5⁹⁹

produit D'ICI

rosettes
de boeuf
nature ou assaisonnées,
format économique
beef pinwheels,
economic pack
24,23/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

FORMAT
ÉCONOMIQUE

10⁹⁹

produit D'ICI

brochettes
de boeuf, de
poulet, de
dinde ou de
porc avec
légumes
beef, chicken, turkey
or pork brochettes with
vegetables
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 26,43/kg

11⁹⁹

produit D'ICI

bologna Lafleur
675 g, Olymel 500 g, choix
varié
Lafleur bologna
reg. à partir de 7,99

6⁹⁹

produit D'ICI

Natural Chicken
Poulet naturel
250 g, choix varié
Maple Leaf cooked
meats
reg. 10,99

8⁴⁹

produit D'ICI

pâtes fraîches
O'Sole Mio
540-800 g, choix varié
O'Sole Mio fresh pasta
reg. à partir de 10,49

8⁴⁹

produit D'ICI

BOUCHÉES
D'POULET
CHICKEN
BITES
Z'AILES
DE POULET
WINNIN' WINGS
14⁹⁹

produit D'ICI

saucisses Furca
450 g, choix varié
Furca sausages
reg. 8,99

7⁴⁹

produit D'ICI

boulettes de porc Stefano
450 g, choix varié
Stefano pork meatballs
reg. 10,99

9⁹⁹

produit D'ICI

SANS GLUTEN

portions
de poulet
Flamingo
surgelés, 100 g, 30 g,
choix varié
Flamingo frozen chicken
portions
reg. 15,99

13⁹⁹

produit D'ICI

saucisses enrobées
de pâte Pogo
surgelés, 960 g-1,5 kg, choix varié
Pogo frozen breaded wieners
reg. 21,99

19⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

jusqu'au 4 mars 2026

grande vente watatow

profiter de coupons capotés grâce à moi

375
points

valeur de
3\$



à l'achat de 12\$ ou plus de produits de boulangerie

375
points

valeur de
3\$



à l'achat de 15\$ de produits du rayon déli

125
points

valeur de
1\$



à l'achat de jus Slim SunRype, 1,36 L

200
points

valeur de
160\$



à l'achat de fromage Monsieur Gustav

200
points

valeur de
160\$



à l'achat d'assortiment de yogourts probiotiques Activia, 12x100 g

125
points

valeur de
1\$



à l'achat d'ensemble à tacos, tortillas, fajitas ou burritos Old El Paso

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

2 750 points à accumuler avec moi

valeur de
22\$

125
points

valeur de
1\$



à l'achat de pâtes Primo

150
points

valeur de
120\$



à l'achat de fromage à la crème ou fromage à trempette Philadelphia

150
points

valeur de
120\$



à l'achat de sauce BBQ Bull's Eye

150
points

valeur de
120\$



à l'achat de sauce pour pâtes ou à pizza Stefano Faita

200
points

valeur de
160\$



à l'achat d'eau pétillante Bubly, 12x355 ml

150
points

valeur de
120\$



à l'achat de yogourt glacé iögo, 946 ml

150
points

valeur de
120\$



à l'achat d'humus Fontaine Santé

125
points

valeur de
1\$



à l'achat de petits gâteaux Vachon

150
points

valeur de
120\$



à l'achat de fromage râpé ou en bloc P'tit Québec

- 1 télécharger l'appli Mon Metro
- 2 ajouter les 15 coupons
- 3 présenter la carte moi à la caisse chez metro ou en ligne sur metro.ca



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

saveurs de la mer

filets de saumon Atlantique frais
sans arêtes,
format économique
fresh Atlantic salmon fillets,
economic pack
35,25/lb
reg. 37,50 - 39,66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

15⁹⁹ /lb

100% CANADIEN

qualité tartare aussi disponible

Si la température le permet

BIO au même prix

produit d'ici

moules bleues fraîches Canadian Cove
307 g
Canadian Cove
fresh blue mussels
reg. 8,99

6⁹⁹

filets de poisson Coupes du marché High Liner
surgelés, saumon
sauvage du
Pacifique, aiglefin,
morue, sole sauvage
du Pacifique, 227 g
High Liner Market
Cuts frozen fish
fillets
reg. 9,99

35 points

6⁹⁹

High Liner
Market Cuts
Coupes du marché
COD • MORUE

brochettes de médaillons de pétoncle
choix varié
scallop medallion
skewers

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes
* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

6⁴⁹ le 100 g

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

produit d'ici

C'EST EXCLUSIF! chez metro

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

3⁹⁹

produit d'ici

LOBSTER MEAT COOKED • FROZEN
CHAIR DE HOMARD CUITE • CONGELÉE

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

5⁹⁹

produit d'ici

pâté au saumon
Marché de poisson
surgelé, quiche aux deux
saumons, assaisonné aux fruits
de mer, 530 g (1,15 kg)
Marché de poisson frozen pie
reg. de 16,99 à 29,99

à partir de 14⁹⁹

produit d'ici

Filet de sébaste
Redfish fillet

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

produit d'ici

prix spécial 9⁹⁹

prix membre 8⁹⁹

produit d'ici

SHAKER
TARTARE BOEUF ROYAL
3 STEAKS PACKÉS • 3 STEAKS OFFERS

tartare Shaker
surgelé, boeuf 147 g, saumon
130 g, tataki de thon 115 g,
choix varié
Shaker frozen tartare
reg. 13,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

prix spécial 12⁹⁹

prix membre 11⁹⁹

FORMAT ÉCONOMIQUE

8 un.

metrogo!

pains de goberge
format économique
pollock bread, economic pack
reg. 12,99

9⁹⁹

12 un.

fricadelles de poisson
surgelées, 12 un., format économique
frozen fish cakes
reg. 10,99

9⁹⁹

metrogo!

pizza aux fruits de mer ou au saumon fumé
seafood or smoked salmon pizza
reg. 11,99

10⁹⁹

metrogo!

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

17⁹⁹ /lb

Irresistible Impossible d'y résister

produit participant

concourez mes marques à moi

saumon Atlantique fumé Irresistible
surgelé, tranche, 170 g
Irresistible frozen cold smoked
Atlantic salmon
reg. 7,99

6⁹⁹

SAV SCALLOPS PÉTONCLES DE BAIE RAW • CRUS
80-120

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

10\$

produit participant

concourez mes marques à moi

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

8⁹⁹

SEAFOOD MÉLANGE DE LA MER

mélange récolte de la mer Irresistible
surgelé, 340 g
Irresistible frozen
harvest from the
sea mix
reg. 6,99

5⁹⁹

à partir de 34¢ l'unité*

inspirez-vous avec ces recettes

blanche du Pacifique
non cuite
31-40 un./lb

34¢ ch. reg. 69¢ ch.

blanche du Pacifique
cuite
31-40 un./lb

34¢ ch. reg. 69¢ ch.

sauvage de l'Argentine
non cuite
21-25 un./lb

74¢ ch. reg. 89¢ ch.

nordique
cuite

334 le 100 g reg. 18,10/lb - 39,90/kg

tigrée noire
non cuite
8-12 un./lb

244 ch. reg. 2,99 ch.

eau douce
non cuite
6-8 un./lb

344 ch. reg. 4,40 ch.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



festival de crevettes

à partir de
34¢
l'unité*



sauvage de l'Argentine
non cuite
21-25 un./lb



poitrines de poulet frais
désossées
format économique



riz à grains longs Selection
2 kg



Paëlla cajun avec poulet
et crevettes



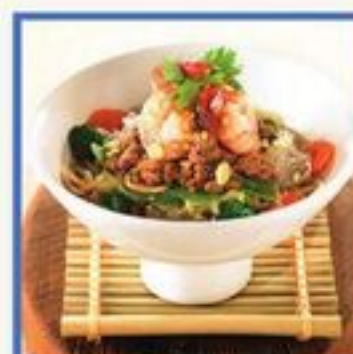
blanche du Pacifique
cuite
21-25 un./lb



porc haché extra-maigre
format économique



bouillon de bœuf
Mieux-Être
900 ml



Soupe-repas au porc
et aux crevettes



nordique
cuite



lime
importée du Mexique,
gr 145-155



radis en feuilles
produit du Québec



Bol poké de crevettes
et légumes

découvrez plus de 180 recettes à base de crevettes

*Offre valide jusqu'au 11 mars 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. Certaines conditions s'appliquent, détails en magasin.

essayez nos bols poké



**AKI
SUSHI**



12.99^{+TX}

bols poké
choix varié
reg. de 13,99 à 17,99

- **Grande variété**
- **Équilibrés et gourmands**, avec garniture généreuse
- **Frais du jour**, préparés en magasin

9 variétés disponibles :

végé
duo saumons
poulet
crabe-crevettes
crabe
crevettes
thon
légumes tempura
Ebi Yaki

*Offre valide du 19 au 25 février 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants.

extrême
érable

Michaud

sans retenue

produit
D'ICI

extrême
brownies



framboisier

gâteau
470-560 g, choix
varié
cake

au choix
16⁹⁹



sucre à
la crème

pouding
chômeur
à l'érable

C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro

fait avec
du vrai sirop
d'érable



pouding chômeur à l'érable
500 g
maple pudding cake

14⁹⁹



nos saveurs d'érable d'ici

produit
D'ICI

sirop d'érable
à l'ancienne



St Donat
BOULANGERIE BAKERY

sirop d'érable



pommes et
sirop d'érable



à partir de
11⁹⁹

tarte
590-620 g, choix varié
pile
reg. de 11,99 à 17,99

pacanes et
sirop d'érable



produits d'ici

produit
D'ICI

C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro



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

à partir de
3²⁹

gâteau tranché Selection
350-400 g, choix varié
Selection sliced cake
reg. 5,99

5⁴⁹

gâteau à l'érable
265 g
maple cake

8⁹⁹

mini beignets
230 g, beignes 400-425 g,
choix varié
mini donuts

7⁷⁹



gâteau tiramisu
gâteau bagatelle, 500 g, choix varié
tiramisu cake
reg. 11,99

10⁹⁹
prix spécial
9⁹⁹
prix membre

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

6⁷⁷

muffins
600 g, choix varié
muffins

6⁹⁹

bagels style
Montréal
430 g, bagelwicks 420 g,
choix varié
Montréal style bagels
reg. de 5,99 à 6,29

4⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

plus de 10 variétés à
30% de rabais

produit d'ICI

capicollo Mastro
15 points
2.09 le 100 g

produit d'ICI

mortadelle San Daniele
15 points
2.79 le 100 g

produit d'ICI

salami de Gênes Mastro
25 points
3.49 le 100 g

capicollo Mastro
jambon rôti, salami, prosciutto, San Daniele
mortadelle, prosciutto, choix varié
Mastro capicollo
à partir de 9,48/lb
reg. de 3,09 le 100 g - 14,02/lb à
5,99 le 100 g - 27,17/lb

produit d'ICI

Fondue PARMESAN
180 g | 12% M.F. | 40% M.F. | 40% M.F.
à partir de **3.99**

produit d'ICI

GASPÉSIEN
simili poulet tranché Gaspésien
200 g
à partir de **5.99**

produit d'ICI

CHICKEN BREAST ROAST
RÔTI DE POITRINE DE POULET
SMOKED FUMÉ
35 points
6.49

produit d'ICI

émincé de poitrine de poulet rôti Maple Lodge
200 g, choix varié
Maple Lodge shaved roasted chicken breast
reg. 6,99

produit d'ICI

OLYME
émincé de jambon Olymel
poitrine de dinde, Tour Eiffel, 150-175 g, choix varié
Olymel shaved ham
reg. 7,99
à partir de **6.99**

produit d'ICI

ANTIPASTO MISTO
charcuterie antipasto misto Marc Angelo
prosciutto, 85 g, choix varié
Marc Angelo antipasto misto deli
reg. 8,49
40 points
7.49

produit d'ICI

grand cheddar Agropur
2-6 ans, 200 g, choix varié
Agropur grand cheddar cheese
reg. de 10,49 à 11,99
à partir de **9.99**

produit d'ICI

Boursin
AIL & FINES HERBES
GARLIC & FINE HERBS
with fresh herbs
150 g
prix spécial **8\$**
prix membre **6.99**

fromage Boursin
150 g, choix varié
Boursin cheese

P PREMIÈRE MOÏSSON

L'ART DU VRAI

produit d'ICI

• 21% de protéines
• sans gluten et sans nitrite

30% d'économie

jambon blanc Première Moisson
choix varié
Première Moisson white ham
13,56/lb
reg. 4,29 le 100 g - 19,46/lb
2.99 le 100 g

pâté de foie ou de campagne Première Moisson
rillettes, 125 g, choix varié
Première Moisson liver or country style pâté
reg. 5,99
5.49

sauce pour pâtes Première Moisson
700 ml, chili con carne 750 g, choix varié
Première Moisson pasta sauce
reg. de 11,99 à 17,49
à partir de **10.49**

soupe, potage ou crème Première Moisson
700 ml, choix varié
Première Moisson soup or cream
reg. 8,99
7.99

rillettes de canard Première Moisson
200 g
Première Moisson duck rillettes
reg. 12,99
11.49

Nos offres de tous les jours!

produit participant

concours
mes tranches à moi

jambon fumé émincé Le Petit Charcutier
forêt noire 2/175 g, bologne, jambon cuit haché, pepperoni, 400-600 g, choix varié
The Deli-Shop shaved smoked ham

8\$ à tous les jours

viande fumée Irrésistible
Style Montréal, pastrami de bœuf fumé, 150 g, choix varié
Irrésistible smoked meat

produit participant

concours
mes tranches à moi

fromage en tranches Irrésistible, Mieux-être
160-180 g, choix varié
Irrésistible, Life Smart sliced cheese

produit d'ICI

produit d'ICI

Life Smart Mieux-être
55% moins de gras

Obtenez 20% sur le 2e paquet et les suivants les moins chers

C'EST NOUVEAU! chez metro

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin



poivron et
sriracha doux

BLT



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

+TX

7⁹⁹

poulet César
et bacon

2\$

de rabais à
l'achat de
2 wraps



à partir de

6⁴⁹

wrap
205-265 g, choix varié
wrap



BBQ

poulet et
nouilles



soupe
800 ml
soup

7⁹⁹

crème de
carottes



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



produit
D'ICI

C'EST
NOUVEAU!
chez metro

gâteau sandwich
110 g, choix varié
sandwich cake
reg. 4,49

3⁹⁹

pain de viande avec
sauce trois poivres



poulet shish taouk



repas
individuel
choix varié
individual meal
à partir de 11,29/lb

à partir de

2⁴⁹

le 100 g

tortellini
sauce rosée

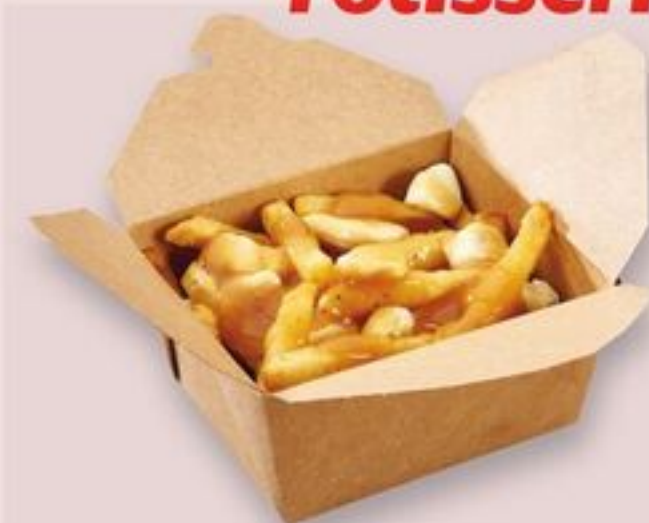


poulet mijoté
marocaine et chutney



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

rôtisserie moins chère qu'au resto



poutine
375-460 g,
choix varié

à partir de

5⁹⁹

+TX



repas de tendres
bouchées de poulet
avec frites, sauce et salade
tender chicken bites meal

+TX

9⁹⁹



repas de
poulet frit
2 morceaux avec
frites, sauce et salade
fried chicken meal

+TX

11⁴⁹



repas de 8 ailes
de poulet
avec frites, sauce et salade
8 chicken wings meal

+TX

11⁹⁹

metro.ca



**sur vos
3 premières commandes***



magasiner maintenant

*25 \$ de rabais sur les 3 premières commandes en ligne de 75 \$ et plus. Pour nouveaux clients seulement. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

concours
jusqu'au 11 mars



**mes
marques à
moi**



participer en achetant
2 produits de ces marques

Selection

Inrésistible

Personnelle

**5
lots**

1 000 000 de points
valeur de 8 000 \$ chacun

**30
lots**

500 000 points
valeur de 4 000 \$ chacun

détails sur **programmemoi.ca**

metro

Jean Coutu

Super C

Brunet

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 12 février au 11 mars 2026. Prix : trente-cinq (35) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 160 000 \$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlements sur programmemoi.ca. moi est une marque de commerce de Metro inc.

j'économise
plus avec

moi

nettoyant de
cuvette Lysol
salle de bain, tout
usage, 650 ml-1,2 L,
80 g, click gel 4 un.,
choix varié
Lysol toilet bowl
cleaner
reg. de 5,49 à 5,99



prix
spécial
3⁹⁹

prix
membre
3⁴⁹



sacs Ziploc
10-100 un., choix varié
Ziploc bags
reg. de 5,99 à 6,49

prix
spécial
4⁹⁹

prix
membre
4⁴⁹

farine tout usage
Five Roses,
Robin Hood
2,5 kg, choix varié
Five Roses, Robin Hood all
purpose flour



prix
non membre
5⁹⁹

prix
membre
4⁹⁹



beignes
Bomboloni
480-510 g,
choix varié
Bomboloni donuts
reg. 12,99

prix
spécial
12⁴⁹

prix
membre
11⁹⁹

metrigo!



sauce à
la viande
800 ml
meat sauce
reg. 12,99

prix
spécial
12⁴⁹

prix
membre
11⁹⁹



rondines de
saucisse
à déjeuner
Schneiders
surgelées, 375 g,
saucisses mini
sizzler, choix varié
Schneiders frozen
sausages rounds
reg. 9,99

prix
spécial
8⁹⁹

prix
membre
7⁹⁹



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

prix
spécial
9⁹⁹

prix
membre
8⁹⁹



savon à main
Personelle
bain moussant, 1 L, lotion
hydratante 600 ml, choix varié
Personelle hand soap
reg. de 5,49 à 6,29

prix
spécial
3⁹⁹

prix
membre
3⁴⁹



boisson
non alcoolisée
The Great
Gentleman
canettes 6/250 ml,
choix varié, consigne
The Great Gentleman
non-alcoholic drink
reg. 11,99

prix
spécial
9⁹⁹

prix
membre
8⁹⁹



fruits Del Monte
796 ml, choix varié
Del Monte fruits
reg. 6,49

prix
spécial
5⁹⁹

prix
membre
5⁴⁹



mélange à
muffins Quaker
à biscuits, 900 g, choix varié
Quaker muffin mix
reg. 7,49

produit
d'ici

prix
spécial
4⁹⁹

prix
membre
4⁴⁹



pepperoni
tranché
Selection
375 g
Selection sliced
pepperoni
reg. 7,49

produit
d'ici

prix
spécial
6⁹⁹

prix
membre
6⁴⁹



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

prix
spécial
8⁹⁹

prix
membre
7⁹⁹



pois mange-tout
ou pois sucrés
importés du Guatemala et/ou
du Mexique, 200 g
sugar peas or snow peas
reg. 4,99

prix
spécial
4⁴⁹

prix
membre
3⁹⁹

pour vos débuts de journées

produit participant
concours **moi**

449

NATURALIA
FREE RUN
OULES BERTÉ

oeufs blancs poule en liberté, oméga-3 Mieux-être Naturalia
Nutri, Naturel, calibre gros, doux, choix varié
Life Smart Naturalia free run hens omega-3 white eggs
rég. 6,99

produit d'ICI

POM
DEPUIS 1890

bagels tranchés Pom
6 un., choix varié
Pom sliced bagels

2/8\$

ou à partir de **529**
à l'unité

produit d'ICI

mini chocolaines
La petite Bretonne
400 g micro
croissants 350 g
La petite Bretonne
mini choco
rég. 6,29

549

400 g

Lactantia
Pur
Natrel
lait finement
filtré Natrel
Lactantia Pur
4 L, choix varié
Natrel filtered
milk
rég. 9,49

949

50
points

4L

produit d'ICI

LIBERTÉ KEFIR
1 L, choix varié
Liberté kefir
rég. 7,29

599

produit d'ICI

Kellogg's
Eggo
originale

20
points

399

gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, crêpes, 280 g, bâtonnets de pain doré
270 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
rég. 4,79

Becel
Originale

499

margarine molle Becel
427 g, choix varié
Becel soft margarine
rég. 5,49

produit d'ICI

Babybel
Original

899

mini-fromages Babybel
240 g, La Vache qui rit fromage 400 g,
choix varié
Babybel mini cheeses
rég. de 9,99 à 10,29

produit d'ICI

Dunkaroos
6

Oatbox
Barre d'avoine
Bleuet

399

barres à l'avoine
Oatbox
5/24 g, Betty Crocker
Dunkaroos biscuits
avec glaçage 168 g,
Bob Smil collation aux
frais 84-100 g, Val Nature
bâtons muffin 175 g,
choix varié
Oatbox oatmeal bars
rég. de 4,79 à 5,79

produit d'ICI

Mott's
Fruitsations
originale

279

collation aux pommes
Mott's Fruitsations
6/104-113 g, 530 mL, choix varié
Mott's Fruitsations apple snack
rég. 3,79

V8
ORIGINAL
VEGETABLE COCKTAIL
COCKTAIL AUX LÉGUMES

20
points

349

cocktail de légumes V8
6/156 mL, choix varié,
consigne
V8 vegetable cocktail
rég. 4,49

Lactantia
Tartine
originale

15
points

299

tartinade originale
Lactantia
427 g, soja-ail 227 g
Lactantia original spread
rég. de 3,39 à 4,49

produit d'ICI

TREMA
Café latté
Latte

349

boisson au café Trema
330 mL, choix varié,
consigne
Trema coffee drink
rég. 3,99

produit d'ICI

PRÉSIDENT
Premium
Qualité supérieure

599

beurre Président
Lactantia sans lactose, 250 g, choix varié
Président butter
rég. de 6,99 à 7,99

Redpath
sucre blanc
granulé
Redpath

349

sucre blanc
granulé
Redpath
2 kg
Redpath granulated
white sugar

produit d'ICI

KEURIG
Concours
CAFÉscapade
25 000 \$
EN PRIX QUOTIDIENS
À GAGNER!
+ UNE ESCAPADE TROPICALE

COMMENT PARTICIPER
CONSERVEZ
votre reçu et
BALAYEZ
pour participer avec achat
UNE BOÎTE DE CAPSULES
K-CUP® = UNE PARTICIPATION

Van Houtte
10-12 capsules
K-Cup®
rég. 15,49 \$

1399 \$

Timothy's
30 capsules
K-Cup®
rég. 27,49 \$

2299 \$

McCafé
10-12 capsules
K-Cup®
rég. 15,49 \$

1299 \$

VOUS POURRIEZ
GAGNER UN **SÉJOUR SPA**
EN ISLANDE D'UNE VALEUR DE **25 000 \$**

siggi's
skyr aux ingrédients simples
12 g fait avec de la
vraie vanille
par portion de 115 g
Teneur Élevée en Protéines
VANILLE
750 g • 0 % M.G.

ACHETEZ **PRENEZ EN PHOTO** **TÉLÉVERSEZ POUR PARTICIPER**

siggi's
skyr aux ingrédients simples
12 g fait avec de la
vraie vanille
par portion de 115 g
Teneur Élevée en Protéines
NATURE
750 g • 0 % M.G.

iöGO
Yogourt Duos
Crèmeux, 16 x 100 g
Certaines Variétés
Rég. 8,29 \$

iöGO nanö
Yogourt à boire
6 x 93 mL
Certaines Variétés
Rég. 5,79 \$

OLYMPIC
BIOLOGIQUE
Yogourt Biologique
650 g
Certaines Variétés
Rég. 6,29 \$

*Aucun achat requis. Les gagnants potentiels doivent répondre correctement à une question réglementaire. Le concours débute le 18 décembre 2025 à 00h00 min0s, heure de l'Est (+HE+), et se termine le 12 mars 2026 à 23h59 min59 s, HE. Il y a un (1) grand prix à gagner par tirage au sort, lequel consiste en un prix en argent comptant de 25 000 \$ CAN. Un des modes de participation pour courir la chance de gagner consiste à acheter n'importe quel produit participant, puis à soumettre le reçu d'achat et à remplir le bulletin de participation au www.siggisconcours.ca. Pour connaître tous les produits participants et le règlement complet, y compris les modalités de participation sans achat, visitez le site : www.siggisconcours.ca. Les chances de gagner le prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Le concours s'adresse aux résidents du Canada ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence au moment de la participation. © 2026 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) M9C 5J1.

*AUCUN ACHAT REQUIS. Ouvert aux résidents canadiens ayant atteint l'âge de la majorité. Prend fin le 3/3/2026. Un (1) Grand Prix : chèque de 10 000 \$ CA. Cinquante (50) Prix quotidiens : récompenses numériques de 500 \$ CA. Max 20 participations/personne. Les chances dépendent des participations. Limite (1) Prix/personne. Question réglementaire d'arithmétique requise. Règlement : concourscafescapade.com. Commanditaire : Keurig Canada Inc., Montréal, QC. Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées avec leur permission.



pour vos fins de journées

produit d'ici

maïs soufflé
Imperial
300 g, French Cancan
138-256 g, choix varié
Imperial popcorn
reg. de 4,69 à 5,29

3⁹⁹



produit d'ici

croustilles
Lay's
200-235 g, Baked
177 g, Roll Gold
amuse-gueule
198-370 g, 170000
croustille de maïs
340 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. 4,99

3⁹⁹



produit d'ici

salade de thon
Insalatissime
Rio Mare
Clover Leaf, Ocean's
160 g, King Oscar, filets de
maquereau 115 g, choix varié
Rio Mare Insalatissime
tuna salad
reg. de 4,99 à 5,29

3⁹⁹



produit d'ici

moutarde
Irrésistible
500 ml, Kraft
vinaigrette 425 ml,
choix varié
Irrésistible mustard
reg. de 4,99 à 5,29

3⁹⁹



produit d'ici

huile canola
Selection
végétale, 3 L
Selection canola oil

9⁹⁹



produit d'ici

bouillon
biologique
Imagine
946 ml-1 L, choix varié
Imagine organic broth
reg. de 5,99 à 6,99

4⁴⁹



produit d'ici

McCaïn
POCHETTES
PIZZA DE PEPPERONI
surpiquées, 540-600 g, choix varié
McCaïn pizza pockets
reg. 8,99

7⁹⁹



produit d'ici

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

4²⁹



produit d'ici

cocktail
ou jus de
canneberge
Irrésistible
1,89 L, choix varié,
consigne
Irrésistible cranberry
cocktail or juice
reg. 4,99

4⁴⁹



produit d'ici

eau de
source
gazéifiée
Selection
1 L, choix varié,
consigne
Selection carbonated
spring water
reg. 1,29

99¢



produit d'ici

cocktail
Clamato Mott's
2,54 L, 6/213 ml, choix
varié
Mott's Clamato cocktail
reg. 6,99

5⁹⁹



produit d'ici

eau pétillante
San Pellegrino
canettes 6 x 330 ml,
choix varié
San Pellegrino sparkling
water ORANGE ET GRENADE
reg. 8,79

6⁹⁹



produit d'ici

pâtes alimentaires
Catelli
375-600 g, choix varié
Catelli pasta
reg. de 2,79 à 3,29

1⁹⁹

produit d'ici

sauce pour pâtes
Mikes
410-700 ml, choix varié
Mikes pasta sauce
reg. 6,99

5⁹⁹

produit d'ici

CATELLI
CLASSIC / CLASSIQUE
MACARONI
454 g

produit d'ici

CATELLI
CLASSIC / CLASSIQUE
ALPHABETS
375 g

produit d'ici

Mikes
SAUCE BOLOGNAISE
BOLOGNESE
400 ml

produit d'ici

Mikes
SAUCE ROSÉE
435 ml

GOÛTEZ LA DIFFÉRENCE

1^{RE} MARQUE
DE TOMATES EN ITALIE*



5⁷⁹

COULIS DE TOMATES MUTTI
CERTAINES VARIÉTÉS
MUTTI STRAINED TOMATOES
SELECTED VARIETIES
680 ml
Régulier : 6,49



2⁹⁹

TOMATES CONCASSÉES FINES
POLPA MUTTI
MUTTI FINELY CHOPPED TOMATOES POLPA
390 ml
Régulier : 3,69



5⁴⁹

TOMATES CONCASSÉES FINES POLPA MUTTI 796 ml
ou TOMATES PELEES MUTTI 796 ml
MUTTI STRAINED TOMATOES 796 ml or MUTTI PEELED TOMATOES 796 ml
Régulier : 7,29



UNE FAMILLE, UNE PASSION.
TOMATES.

* Circa 5 x 1 - Top Italia des meilleurs produits par valeur dans la catégorie Produits de tomates pour les supermarchés, hypermarchés et magasins d'alimentation en libre-service - JAN 25 - DEC 25

Arctic Gardens.

4⁴⁹

Fabriqué au Canada

ARCTIC GARDENS
LÉGUMES ARCTIC GARDENS
ARCTIC GARDENS VEGETABLES
425 g-1 kg
Rég. / reg. 5,796-29 \$

Del Monte
Qualité

**Prêts-à-manger et
tellement bons !**

2⁹⁹

Fabriqué au Canada

DEL MONTE
FRUITS, SALADES DE LÉGUMINEUSES
ASSAISONNÉES, MÉLANGES DE MAÏS OU
BETTERAVES EN DES / CANNED FRUIT, SEASONED
BEAN SALADS, CORN MIXTURES OR BEETROOTS
390 ml
Rég. / reg. 3,29 \$ - 3,79 \$



12⁹⁹

DEL MONTE
FRUITS / FRUIT
20x167-192 ml
Rég. / reg. 14,99 \$

les offres 88



lait nordique
Nutrinor
biologique, 2 L,
choix varié
Nutrinor nordic milk
reg. de 8,29 à 8,99

6⁸⁸



sauce
indienne
Patak's
400 ml, sauce à
cuisson 313 g,
choix varié
Patak's indian sauce
reg. 5,99 à 6,29

4⁸⁸



pâte à biscuits Jujus
60 g, choix varié
Jujus's cookie dough
reg. 3,99

C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

3⁸⁸



3⁸⁸



dentifrice Colgate
70-150 ml, choix varié
Colgate toothpaste
reg. 6,29

4⁸⁸

antisudorifique
Dove Men+Care
107 g, TRESemmé
shampooing, revitalisant,
628 ml, choix varié
Dove Men+Care antiperspirant
reg. 10,99

50
points

9⁸⁸



6⁸⁸

barres de chocolat Nestlé
97-105 g, choix varié
Nestlé chocolate bars
reg. 4,49

2⁸⁸



13⁸⁸



12⁸⁸



4⁸⁸



10⁸⁸

349 \$

Nouilles 250g - 300g
Reg: 4.69 \$

- Portions individuelles pratiques
- Nouilles séchées à l'air
- Accun additif

Lait de coco 400ml
Reg: 4.19 \$

- Sans OGM
- Accun additif

Nouilles en sauce 121g - 122g
Reg: 4.49 \$

- Prêt en 5 minutes
- Nouilles séchées à l'air, coupées au couteau

579 \$

Sauces mijotées asiatiques 325ml
Reg: 6.49 \$

- Prêt en 15 minutes
- Sans OGM
- Sans arômes ni colorants artificiels

Chili croustillant 180g
Reg: 7.29 \$

- Sans arômes ni colorants artificiels
- Sans gluten
- Végétalien

Pâtes 270ml
Reg: 6.29 \$

- Sans OGM
- Sans arômes ni colorants artificiels

499 \$

BON NOUVEL AN LUNAIRE

Visitez bluedragon.ca/fr pour plus de recettes.
pour plus de recette

ON AIME L'ÉRABLE DE CHEZ NOUS

Fait avec du SIROP D'ÉRABLE VÉRITABLE DU QUÉBEC

399 \$

Biscuits CHRISTIE
224 - 303 g
choix varié
rég. 4,99 à 5,29 \$

499 \$

Gâteaux tendres
OREO MOELLEUX 285 g et
Biscuits CHRISTIE 342 - 525 g
choix varié
rég. de 6,99 à 7,29 \$

399 \$

Biscuits PEEK FREANS et DADS,
Style de vie 275 - 350 g
choix varié
rég. de 5,19 \$ à 5,49 \$

**mieux choisir
mieux vivre**

**Le plaisir des pâtes,
version bien-être !**

**Découvrez notre
variété de produits
sains pour des pâtes
savoureuses et
équilibrées.**

sauce
tomate
Donata
644 ml, choix varié
Donata
tomato
sauce
reg. 7,99

5⁹⁹



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

pâtes
alimentaires
Rummo
340 g, choix varié
Rummo pasta
reg. 5,49

4⁹⁹



pâtes
alimentaires
biologiques
nuPasta
sans gluten, 210 g,
choix varié
nuPasta organic
pasta
reg. 4,99

3⁹⁹



sauce pesto
biologique
Bioitalia
160 ml, choix varié
Bioitalia organic
pesto sauce
reg. 9,99

7⁹⁹



pesto
Irrésistible
270 ml, choix varié
Irrésistible pesto
reg. 4,99

4⁴⁹



fromage râpé
Daiya
200 g, choix varié
Daiya shredded cheese
reg. 6,99

5⁹⁹



huile d'olive
extra vierge
biologique
Emile Noël
500 ml
Emile Noël organic extra
virgin olive oil
reg. 30,99

26⁹⁹



protéine
végétale
Bob's
Red Mill
texturée, 340 g
Bob's Red Mill
vegetable protein
reg. 6,99

5⁹⁹



sauce
pour pâtes
Commensal
650 ml, choix varié
Commensal pasta sauce
reg. 6,99

6⁴⁹



légumes Selection
 surgelés, 750 g, choix varié
Selection vegetables
reg. 3,99

3⁹⁹



pâtes alimentaires
Tinkyada
280-340 g, choix varié
Tinkyada pasta
reg. 5,29

4²⁹



**faible en
fodmap**

La diète réduite en FODMAP vise à réduire les symptômes du syndrome du côlon irritable. FODMAP est l'acronyme de certains types de glucides présents naturellement dans les aliments. Lorsqu'ils sont consommés en quantités excessives, ces glucides peuvent provoquer des problèmes digestifs chez les personnes qui y sont sensibles. Ainsi, limiter l'apport en ces glucides fermentés peut aider à soulager ces symptômes.

riz biologique
Dainty
410-900 g, choix varié
Dainty organic rice
reg. de 5,79 à 5,99

4⁹⁹



biscuits Prana
120 g, choix varié
Prana cookies
reg. 4,99

4⁴⁹



pépites chocolat sans gluten Enjoy Life
255 g, choix varié
chocolate chips Enjoy Life
reg. 12,99

10⁹⁹



fudge à base d'avoine
sans protéines de lait SNÖ
6/58 ml
SNÖ oat based dairy free fudge
reg. 8,79

7⁹⁹

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

12⁹⁹



fromage à la crème Daiya
nature, sans lactose, 227 g, choix varié
Daiya cream cheese
reg. 6,99

5⁹⁹



fromage en
grains Nafsika's
végétal, 200g, choix varié
Nafsika's curd cheese
reg. de 7,99 à 8,49

5⁹⁹



grauau
Mieux-être
rapide sans gluten
511 g
Life Smart
oatmeal
reg. 7,79

6⁹⁹



grauau-frigo
Yumi
250 g, choix varié
Yumi overnight oats
reg. 7,99

6⁹⁹



eau d'érable
pétillante
Maple 3
4/355 ml, choix varié,
consigne
Maple 3 sparkling
maple water
reg. 10,99

9²⁹



jus d'ananas
biologique
Lakewood
946 ml
Lakewood organic
pineapple juice
reg. 14,99

12⁹⁹



activité hivernale

thé en sachets
Twinnings

8⁹⁹



bouillon concentré
Bovril

6⁹⁹



dîner Kraft

58-200 g, choix varié

Kraft Dinner

reg. de 2,29 à 2,99

10 points
1⁷⁹



5⁴⁹ mélange à chocolat chaud
Carnation Nestlé

7-10/13-25 g, choix varié
Nestlé Carnation hot chocolate mix
reg. 6,49

goûter au fromage
P'tit Québec,
Cracker Barrel

20 points
4⁹⁹



noix de cajou
Planters

amandes, 200 g, choix varié
Planters cashews
reg. 6,49 à 7,99

4⁹⁹



guimauves Selection

3⁷⁹



chocolat Irresistible

3⁹⁹



crème Selection

3⁴⁹



café moulu Starbucks

2⁵⁹



5⁴⁹ riz Ben's Original

250-490 g, nouilles 250 g,
choix varié
Ben's Original rice
reg. de 5,99 à 6,29



croustilles Kettle

2/7\$

3⁵⁰



boisson énergisante Celsius

2⁹⁹



biscuit et craquelins Snak Pak Christie

3⁴⁹

toujours
au prix minimum
garanti!

lait régulier, format 4 L



ÊTES-VOUS SATISFAIT
DU SERVICE?



PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

Savoir, c'est pouvoir
mieux vous servir
Répondez à notre sondage et
courez la chance
de gagner

1000\$
d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 19 février au mercredi 25 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 19th to Wednesday, February 25th, 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.