

qualité fleuriste
50 cm

bouquet 10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet

29⁹⁹ ch.

#1
de l'expérience
client

grande vente
watadow
metro

gros raisins
rouges ou noirs
sans pépins

gros
fruits

watadow
244 /lb

watadow
299

asperges
importées du Mexique et/ou du
Pérou, Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 5,99

watadow
333

fromage Selection
250 g, choix varié
Selection cheese
reg. 5,29

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

watadow
16⁹⁹ /lb

veau de grain haché maigre
format économique
grain-fed lean ground veal, economic pack
11,00/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

watadow
4⁹⁹ /lb

GARANTIE
FRAÎCHEUR
TRACABLE
DE LA PÊCHE À L'ASSEMBLÉE

5/6
température
le permet

watadow
9⁹⁹ /lb

100%
CANADIEN

filets de saumon
Atlantique frais
sans arêtes, format
économique
fresh Atlantic salmon
fillets, economic pack
22,02/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

cubes

OLYMEL

produit
D'ICI

biftecks

rôti

tier de longe de
porc désossée
Olymel
env. 1,6 kg
Olymel third of boneless
pork loin
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

veau
maigre

watadow
299 /lb

produit
D'ICI

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

watadow
599

THE LITTLE
POTATO
CO.
A LITTLE ONION & CHIVE
UN PETIT OIGNONNET
ET DU CIBOULETTU
PREMIÈRE QUALITÉ D'ONIONNETTES
PREMIÈRE QUALITÉ D'ONIONNETTES

watadow
299

pommes de terre grelots
The Little Potato Co.
produit du Canada, 454-680 g, choix varié
The Little Potato Co. creamer potatoes
reg. 4,99

produit
D'ICI

LACTALIS
CANADA
iO GO
Creamy • Crèmeux
4 tranches • 4 tranches
15%ZS 18x100 g yogurt • yogurt

yoourt iogo
16/100 g, Sigg's skyr 650-750 g, choix varié
iogo yogurt
reg. de 7,99 à 9,29

watadow
647

siggis
skyr aux ingrédients simples
19 g sans sucre
ajouté
par portion de 175 g
Teneur élevée en protéines
NATURE
750 g • 0 S.M.G.

biscuits
Célébration
Leclerc
200-350 g,
choix varié
Leclerc Célébration
cookies
reg. 4,99

watadow
249

CELEBRATION
BISCUITS À LA CHOCOLATE
CELEBRATION
BISCUITS À LA CRÈME
FEUILLE D'ÉRABLE
350 g

produit
D'ICI

Nestlé

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

watadow
644

NESCAFÉ
TASTER'S CHOICE
Classic
100g

friandises
glacées
Häagen-Dazs
3-4/55-88 ml, crème glacée
414-450 ml, dessert glacé
400 ml, Drumstick crème
glacée 946 ml, bûches au
yogourt 4/80 ml, Nano
yogourt glacé 8/50 ml,
choix varié
Häagen-Dazs frozen treats
reg. de 5,99 à 6,99

watadow
494

Häagen-Dazs
minis
vanilla almond
vanille amande
4 x 55 ml
dulce de leche

produit
D'ICI

vin rouge, blanc ou rosé
750 mL-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 11,99 à 20,49

25%
de rabais

à l'achat de
gratuit
saucisses
Lafleur
375 g, choix varié
Lafleur sausages
Valeur de 5,99\$
voir réduction sur reçu de caisse
jambon fumé P'tit
Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked
ham
reg. 14,99
ANNONCÉ À 9,99\$

j'obtiens
800
points moi
valeur de
+ de 6\$
j'ajoute mon coupon dans l'appli
Mon Metro, sur metro.ca ou
sur les bornes en magasin
* Détails en magasin.

WOW
Du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 From Thursday to Wednesday February 12th - February 18th, 2026
* 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 2025 réalisé par Léger auprès de 16 000 répondants du 25 septembre au 10 novembre 2025.



ramadan kareem

رمضان كريم

En vigueur du 12 au 18 février 2026



2⁹⁹

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



7⁹⁹

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



9⁹⁹

huile canola Selection
végétale, 3 L
Selection canola oil



Fontaine Origines



12⁹⁹
/lb

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

4⁹⁹

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



4⁴⁹

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

dattes Deglet Nour
200 g
Deglet Nour dates
reg. 2,49

2/3\$



1⁹⁹
/lb

poivrons verts
produit des É.-U.
et/ou importés du Mexique
green peppers
4,39/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg



babeurre Québon, Sealtest, Beatrice
Sealtest lait de poule, 1 L, choix varié
Québon, Sealtest, Beatrice
buttermilk
reg. de 4,49 à 4,99

3⁹⁹



3⁹⁹



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



1⁹⁹
/lb

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

levure Fleischmann's
113 g, choix varié
Fleischmann's
yeast
reg. 5,99

5⁴⁹



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

6⁹⁹



confiture Dora
500 ml, Cora tartine 250 ml, choix varié
Dora jam
reg. 4,99

4⁴⁹



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

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

frais
Plaisirs Gastronomiques

TOURTIÈRE

POULET

produit d'ici

watatow
6.99

pâté Plaisirs Gastronomiques
quiche, tourtière, feuilleté, gratin, 540-585 g,
choix varié
Plaisirs Gastronomiques pie
reg. 11,99

festival de crevettes
découvrez notre variété en page 9

watatow
à partir de
34¢ l'unité

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

gros fruit

watatow
2.99 /lb

pêches ou nectarines
importées du Chili, gr 32-50
peaches or nectarines
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3 lb

produit d'ici

watatow
3.99

pommes gala ou ambrosia
produit du Québec, Canada de fantaisie,
sac 3 lb
gala or ambrosia apples
reg. 6,99

11\$ de rabais

noix de cajou rôties Irrésistible
908 g pistaches rôties salées 850 g choix varié
Irrésistible whole roasted cashews
16,99
reg. 27,99

JOS LOUIS
L'ORIGINAL

POM
Signature

2\$ de rabais
à l'achat
de 2 produits

pains à hot-dog ou à hamburger Pom
6-12 un/choix varié
Pom hot dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ici

watatow
2/10\$ ou **5.99** l'unité

pain tranché
grains germés,
beige à l'ancienne,
Paysan multigrains,
500 g, miche
campagnarde
blé entier,
700 g
sliced bread
reg. 5,99

Kellogg's
TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES
FAITES À 100% D'ÉG

MINI-WHEAT

VECTOR

watatow
4.49

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

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

1\$ = 1 point
d'achat

moi

fromage râpé
Black Diamond
300-320 g, Kraft parmesan
200 g, choix varié
Black Diamond shredded
cheese
reg. de 8,99 à 11,49

watatow
6.99

S&NACHOS

PIZZA MOZZARELLA

produit d'ici

pain Villaggio
550-675 g, Pom pain
600-675 g, choix varié
Villaggio bread
voir réduction sur reçu
de caisse

POM
DEPUIS 1890

Villaggio
CLASSICO
STYLE ITALIEN

2\$ de rabais
à l'achat
de 2 pains

LIBERTÉ
Méditerranée

Source
0%
VANILLE
YOGURT - YOGOURT

watatow
2.99

yogourt Méditerranée Liberté
500 g, 4/100 g, yogurt grec 2-4/100-130 g,
Yoplait Source 0 % yogurt 630 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. de 5,29 à 6,29

bâtonnets de fromage
Ficello
252-336 g,
Black Diamond
252 g, choix varié
Ficello cheese
sticks
reg. 8,99

watatow
6.99

Black Diamond

canettes

Miller Lite

chacune jour à bas prix

watatow
4.529

bière Labatt Michelob Ultra,
Molson Miller
Lite, Sleeman
Clear 2.0
330-355 ml, choix varié,
consigne
voir

bouteilles canettes

SAPPORO

Modelo

économie jusqu'à 9.90

watatow
22.74 ou à partir de **25.69** la caisse

bière Modelo,
Hoegaarden,
Moretti,
Sapporo
canette, bouteille
12/330-355 ml, choix
varié, consigne
reg. de 25,69 à 27,69

Miss Vickie

Miss Vickie's

watatow
3.88

croustilles
Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato
chips
reg. 5,49

20 points

célébrez la **St-Valentin**

gâteau
mousse
450 g, choix varié
mousse cake

18⁹⁹



produit
D'ICI

300 g



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

6⁹⁹



sushis
24 morceaux
sushis
reg. 40,99 +TX

25⁹⁹



24
morceaux

12
futomakis
8
hosomakis
2
nigiri
2
onigiris



produit
D'ICI

20%
de rabais

achetez un repas sélectionné
et obtenez

40%
de rabais
sur le 2^e
moins cher



repas Irresistible,
Mieux-être, Selection
surgelées, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irresistible Life Smart, Selection frozen meals

Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irresistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon d'offre ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

LA RÉCOLTE DE St-Méthode

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

250
de rabais
à l'achat
de 2 pains

produit
D'ICI

LES Grains
St-Méthode

CLUB
Miche Blanche
White Loaf

Source de fibres
Source of Fibre

675 g

HELLMANN'S

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

**rabais
au max**

5⁹⁵

produit
D'ICI

REAL VRAIE
MAYONNAISE

LE SIEUR

TENDER PEAS
POIS TENDRES

Géant Vert

Maïs crème

légumes
Géant Vert,
Le Sieur,
Del Monte
341-998 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur,
Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 3,19

10
points

1⁵⁵

produit
D'ICI

Dr. Oetker

PIZZERIA

GIUSEPPE

rising crust - LEVE-AU-FOUR

napolitan

produit
D'ICI

**rabais
au max**

4⁹⁴

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

Dare

Breton

original

Bouchées Légumes

craquelins Breton Dare
132-200 g, Vinta 200-225 g, Grissol
120-200 g, Baguette 120 g,
choix varié
Dare Breton crackers
reg. de 4,29 à 5,49

2²²

Dare

Pattes d'ours

Mélasse

Sans colorants ni arômes artificiels

6 sachets - 240 g
2 sachets tendres par sachet

pattes
d'ours
Dare
168-240 g,
choix varié
Dare bear paws
reg. 5,49

2⁴⁹

Irresistible

ASIAN
STYLE MIX - MÉLANGE TYPE
ASIATIQUE

VH

SOYA SAUCE
SAUCE SOYA

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

2⁹⁹

Healthy Choice

Steamers

Grilled Chicken
Marinara

Poulet grillé
marinara

Mikes

LASAGNE
À LA VIANDE

MEAT
LASAGNA

BÂTON ROUGE

LOUISIANA
NEEDLES

FRITES
ASSAISONNÉES
À LA MANIÈRE
LOUISIANNAISE

dîner de pâtes
Mikes
surgelée, 250-275 g,
Bâton Rouge pommes
de terre frites style
Louisianais 750 g,
pâtes douces 454 g,
Healthy Choice dîner
250-306 g, Swanson
280-345 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. de 4,99 à 6,79

3⁹⁹

watatow

Kellanova

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

watatow
247 +TX



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

watatow
299 +TX



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

watatow
549



barres Nutri Grain
Kellogg's
295 g, Special K 125 g, carrés
aux Rice Krispies 176 g,
Pop-Tarts 384 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49

watatow
299



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

watatow
199

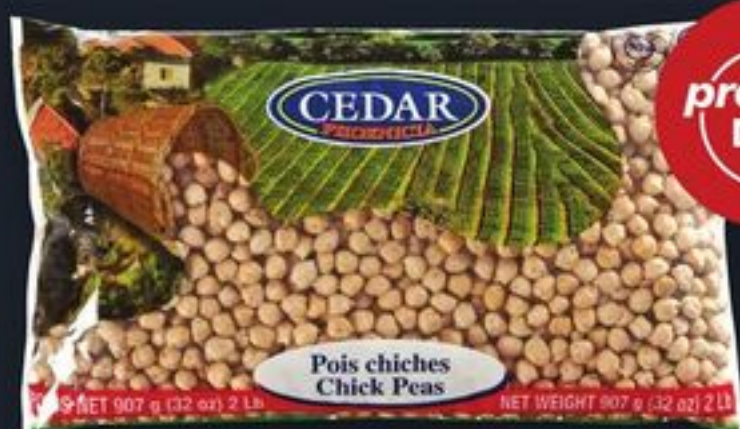


BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

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

379



produit
d'ICI

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

149



produit
d'ICI

amuse-
gueule
Selection
265-285 g, bretzels
400 g, choix varié
Selection snacks
reg. 3,99

349



produit
d'ICI

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

1599



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

529



produit
d'ICI

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

699



produit
d'ICI



**nouvel an
lunaire**



thé vert
en sachets
Lucky Koi
100 g
Lucky Koi green
tea bags
reg. 2,49

vermicelle de riz
Lucky Koi
400 g, nouilles instantanées
35-54 g, lait de coco 400 ml,
sauce 450-500 ml, riz jasmin
2-8 kg, châtaigne d'eau
227 ml, choix varié
Lucky Koi rice vermicelli
reg. de 0,69 à 25,99



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

2/488



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



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

25
points

488

30%
de rabais



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

548



sauce en
enveloppe
Suwong
254 g
Suwong sauce mix
reg. 2,39

198



mayonnaise
Kewpie
465 g
Kewpie mayonnaise
reg. 9,99

948



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

888



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

188

10
points



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

328

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

588



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

388



bière
Sapporo
canettes
4-6/355-500 ml,
choix varié,
consigne
beer
reg. 15,29

1388



célébrez la **St-Valentin**

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

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

8⁹⁹ **chocolat Lindt Lindor**
60 g, choix varié, jusqu'à
épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 9,99



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

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

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



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

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

9⁹⁹ **chocolat Lindt Lindt**
120-150 g, Ghirardelli
142-153 g, choix varié
Lindt Lindor chocolate
reg. 14,29



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

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

Joyeuse St-Valentin

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

Offre valide du
12 au 18 février

OUI!
#TOP CADEAU

5\$ DE RABAIS

REVOLUTION
CABERNET SAUVIGNON
4L - 13,5% alc./vol

REVOLUTION
BLANC - WHITE
4L - 12% alc./vol

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

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

4⁹⁹\$
Riz CONDITIONNÉ 900g
Riz BONA 900g
Riz BASMATI BIO 430g
Riz JASMIN BIO 430g
Riz BRUN et SAUVAGE BIO 430g
reg. 5,795 - 5,995

DAINTY Organic Biologique
JASMIN-JASMIN
BASMATI
ROYAL

JAMIE OLIVER
2⁹⁹\$
Jamie Oliver Riz Pilaf Parfumé 250g
Jamie Oliver Riz épicié à l'ananas 250g
Riz au piment habanero 250g
reg. 3,995

chaque
jour

à bas prix

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



produit
D'ICI



produit
D'ICI



produit
D'ICI

4⁰⁹

œufs blancs
Selection
Néon, Bumbrae, calibre gros, douz.
Selection white eggs

3⁹⁹

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

6⁹⁹

bacon fumé Selection
375 g, choix varié
Selection smoked bacon



32⁹⁹

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



23⁴⁹

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee

C'EST
NOUVEAU!
chez metro



produit
D'ICI

8⁴⁹

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

WOW
Imaginée par Léger

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

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

metro.ca

la grande vente
watatow

profiteroles

gratuites

à l'achat de 175 \$ et plus en ligne*



**profiteroles
Irrésistible**
surgelées 400 g

valeur de
12⁹⁹\$

CODE PROMO:
PROFITEROLE

profiter de l'offre

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

concours
jusqu'au 11 mars

mes
marques à
moi

total de
**20
millions**
de points
à gagner

participer en achetant
2 produits de ces marques

Selection

Irrésistible

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



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.



**fraîcheur
vitaminée**

clémentines
avec tige et
feuilles
importées de l'Espagne
clementines with stem
and leaves
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



raisins verts
extra gros
sans pépins
importés de
l'Afrique du Sud
et/ou du Chili,
Cat. No 1
seedless extra large
green grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**gros
fruits**

3⁹⁹
/lb

BIO au même
prix gr 20

**gros
fruit**

avocat Hass
importé du Mexique, gr 16
Hass avocado
reg. 2,49

1⁹⁹
ch.



BIO au même
prix 2 un.

**4
unités**

poivrons 3 couleurs
importés du Mexique et/ou
du Honduras, paquet 4
3 color peppers
reg. 6,99

**30
points**

5⁹⁹



haricots français verts
importés du Mexique et/ou
du Honduras, paquet 400 g
green french beans
reg. 5,99

4⁹⁹



BIO au même
prix

cœurs de laitue
romaine
produit des É.-U. et/ou importés
du Mexique, 3 un.
romaine hearts
reg. 6,99

**30
points**

5⁹⁹



**gros
format**

arachides
rôties
Irrésistible
1 kg, choix varié
Irrésistible roasted
peanuts
reg. 10,99

9⁹⁹



la fraîcheur d'ici

mini
concombres
produit du Québec,
sac 6 un.
mini cucumbers
reg. 4,99

3⁹⁹

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

2⁶⁹
/lb



rutabagas
produit du Québec,
Canada No 1
rutabagas
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1⁶⁹
/lb



fleurcettes de
brocoli ou de
chou-fleur
préparées au Québec, 340 g
broccoli or cauliflower florets
reg. 4,99

3⁹⁹



pousses
Les Fermes
Good Leaf
produit du Québec,
50 g, choix varié
Les Fermes Good Leaf
shoots
reg. 4,99

**20
points**

3⁹⁹



pommes
de terre
produit du Québec,
500-681 g, choix varié
potatoes
reg. 6,99

5⁹⁹



jus de pommes
pétillant
Irrésistible
préparé au Québec,
limonade pétillante, 750 ml,
choix varié, consigne
Irrésistible sparkling apple
juice
reg. 5,69

+TX

4⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

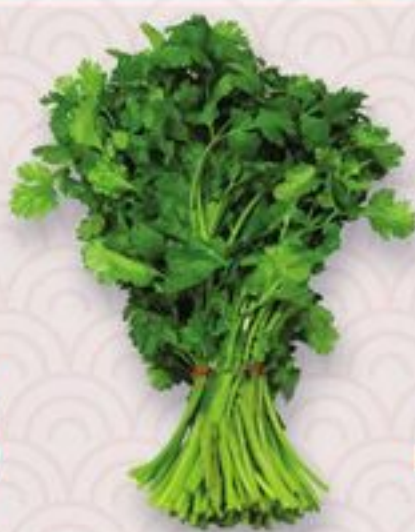


nouvel an lunaire



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

188
ch.



coriandre
importée du Mexique
cilantro
reg. 2,49

188
ch.



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

288
/lb



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

88¢



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

288



légumes
Trudeau
importés du Mexique,
Cat. 227, 250 g
Trudeau vegetables
reg. 4,99

388



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

288

faites-vous plaisir



50
points



999

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



plateau de fruits
ou de légumes en
forme de cœur
1,5-1,7 kg
heart shape fruit or vegetable
tray
reg. 23,99

2199



gros fruit

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

499
ch.



produit
d'ici

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

2/1598

799
ou
l'unité

célébrez la St-Valentin

2x
vos points
moi

qualité fleuriste
50 cm



bouquet
10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet

2999
ch.



orchidées
assorties
pot 5 po
orchids
reg. 21,99

1999
ch.

bouquet de
10 tulipes
tulips
reg. 13,99

1299



anthurium
pot 4 po
anthurium
reg. 12,99

1199
ch.



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

1199
ch.



bouquet
de 1 rose
avec
verdure
50 cm
rose

699
ch.



bouquet
de 3
roses
avec
verdure
50 cm
roses

1399
ch.



violette
pot 4 po
violet
reg. 5,99

499
ch.



rosier
pot 6 po
rosebush
reg. 13,99

1299
ch.



euphorbia
charlotte
pot 4 po
euphorbe
reg. 10,99

999
ch.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours



boeuf haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground beef,
economic pack
19,82/kg
reg. 10,19/lb - 22,46/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb



boeuf
première qualité
metro
depuis 1957

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

24⁹⁹
/lb



**VEAU
DE LAIT**
PRESTIGE
★ ★ ★

escalope
de cuisseau
de veau de lait
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

27⁹⁹
/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



**produit
D'ICI**

côtelettes de porc
frais désossées
choix varié, format
économique
fresh boneless pork chops,
economic pack
11,00/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4⁹⁹
/lb



bavette de boeuf
Cat. «A»
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24⁹⁹
/lb



**BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS**

bifteck de haut de
surlonge désossé sans
culotte Platinum AAA plus
Platinum AAA plus
boneless top sirloin
steak cap off
44,07/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

19⁹⁹
/lb

viandes préparées sur place pas en usine

**collection
du boucher
metro**

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

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

3⁹⁹
/lb



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

11⁹⁹
/lb

rôti de boeuf
français
non bardé, bardé,
provenant de l'intérieur
de ronde
non barded french style
roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

12⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

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

4⁴⁹
/lb



**collection
fumoir
metro**

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

7⁹⁹
/lb



**produit
D'ICI**

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

célébrez la St-Valentin

viande fraîche à fondue ou
lanières de bœuf, de poulet,
de porc ou de dinde
choix varié
fresh fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 10,99/lb à 14,99/lb,
24,23/kg à 33,05/kg

à partir de

9⁹⁹

/lb

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

11⁹⁹

/lb

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

14⁹⁹

/lb

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

18⁹⁹

/lb

Lafleur. x CHOCOLATS FAVORIS

Chocolat
et bacon!
Oserez-vous?

LA RECETTE,
C'EST PAR ICI.

ACHETEZ DEUX PRODUITS
PARTICIPANTS

ET COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER*

1 DES 5
CARTES-CADEAUX

metro
500 \$

INSCRIVEZ-VOUS
ICI

produit d'ICI

Le goût du Québec
à son meilleur!

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

poitrines de poulet
désossées Olymel
assaisonnées sans peau, env. 720 g,
choix varié
Olymel boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹

/lb

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

6⁹⁹

/lb

brochettes de poitrines
de poulet Olymel
assaisonnées, brochettes de souvlaki
de porc grec, env. 600 g
Olymel chicken breast skewers
22,02/kg
reg. à partir de 10,99/lb - 24,23/kg

9⁹⁹

/lb

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

8⁹⁹

/lb

nouvel an
lunaire

produit d'ICI

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

8⁸⁸

produit d'ICI

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

15⁸⁸

produit d'ICI

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

5⁸⁸

/lb

produit d'ICI

soupe won ton
Wong Wing
 surgelée, 426 ml, pâte à won ton
ou à pâtes impériales 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

4⁴⁸

produit d'ICI

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

11⁸⁸

produit d'ICI

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

4⁴⁸

/lb

BOLOGNA
BOLOGNE

bologna Selection
515 g, choix varié
Selection bologna
reg. 6,49

5⁴⁹

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

5⁹⁹

Oliveri

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

9⁹⁹

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

5⁹⁹

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

9⁹⁹

côtes de dos de
porc cuites B.B.Q
Baton Rouge
565 g
Baton Rouge B.B.Q cooked
pork back ribs
reg. 18,99

16⁹⁹

JANES

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

à partir de 13⁹⁹

StHubert

ailes de poulet
St-Hubert
 surgelées, 575 g, choix varié
St-Hubert frozen chicken wings
reg. 16,99

12⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici

produit
D'ICI

C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro

**tarte tourbillon
sirop d'érable**

St Donat
BOULANGERIE BAKERY

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

**pouding chômeur
sirop d'érable**

au choix

1199

**tarte sirop
d'érable**

**gâteau sucre
et érable**



mini pets de soeur
saveur d'érable, 300 g, bombes
de gâteau 210 g, mini cupcakes
300 g
mini nut's pastry

à partir de
699

garnis de
sucre à
la crème



**vrai sirop
d'érable**

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

+TX
349



L'ART DU VRAI

produit
D'ICI

**viennois
chocolat**

pain viennois
chocolat
325 g
chocolate viennos bread

699

érable

douceurs feuilletées
bûches 41/50 g, croissants,
chocolatines 41/60 g, torsades
41/80 g, choix varié
sweet puff pastries

à partir de
+TX

649



baguette française
baguette ciabatta, 325 g, pain parisien
475 g, choix varié
french baguette
reg. de 3,99 à 4,49

à partir de
329

fraîchement garnis
sur demande



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

+TX
249

produit
D'ICI



biscuits
8/38 g, queue de castor
4/80-82 g, choix varié
cookies
reg. 6,29

549

produit
D'ICI



produit
D'ICI

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

à partir de
349



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

prix spécial
1199
prix membre
1099



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

+TX
599

produit
D'ICI



gaufres
400 g
waffles
reg. 6,49 à 7,49

produit
D'ICI

muffins
336-400 g,
gauffres 400 g,
bagels style
Montréal 510 g,
choix varié
muffins
reg. de 6,49 à 7,49

à partir de
+TX
599

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

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

produit d'ICI

simili poulet
Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb

179
le 100 g

produit d'ICI

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

449
le 100 g

produit d'ICI

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

499
le 100 g

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

8\$
tous les
jours

produit d'ICI

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

449

produit d'ICI

fromage
L'Attrappe Coeur
180 g
L'Attrappe Coeur cheese
reg. 11,49

999

produit d'ICI

saucisson sec
Irrésistible Artisan
300 g, choix varié
Irrésistible Artisan dry
sausage
reg. 13,99

1099

produit d'ICI

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

1499

produit d'ICI

prix spécial
599

prix membre
549

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

découvrez nos nouvelles charcuteries

jusqu'à 20% de rabais

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

à partir de
849
95 points

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

949
50 points

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

799

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

949

rosette Rheintal
60 g, choix varié
Rheintal rosette
reg. 9,99

899

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

1449

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

à partir de
1449

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

à partir de
749

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin



au
comptoir
réchaud

garantie
toujours disponible

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

5\$ en bon
d'achat
différé



Bien rôti,
vite parti.

**POULET
BBQ**

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

+TX

13.99



salade de
brocoli



salade
coquilles
et bacon

à partir de

2.99
le 100 g

salade
salad
à partir de 13,56/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

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



pain farci
au poulet



pain farci
au jambon

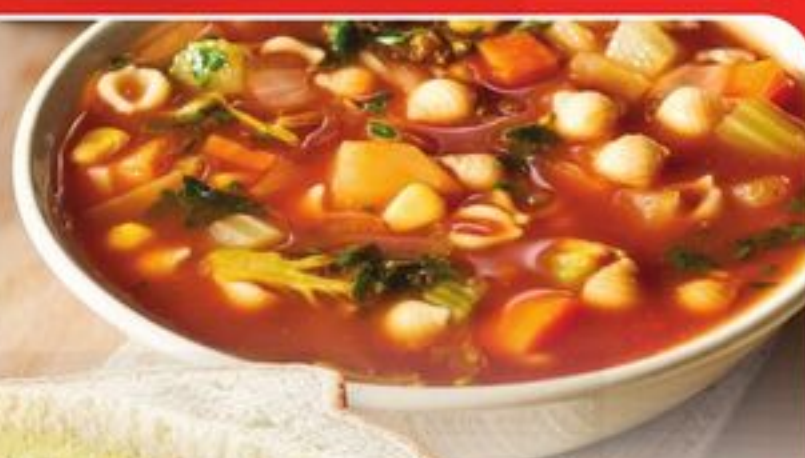
**soupe à
2\$**

à l'achat d'un
sandwich
sélectionné

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

+TX

4.49



sandwich
tartinaade
aux oeufs



sandwich
tartinaade
au poulet



**nouvel an
lunaire**



émincé de porc
et nouilles
chinoises



assiette
chinoise



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

à partir de

2.29
le 100 g



soupe wonton
800 ml
wonton soup

9.99



linguine
général tao



macaroni
chinois
au poulet



boulettes
général tao

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

SHOP santé

34⁹⁹

CRÉATINE
SHOP SANTÉ
1KG | REG.: 49,99



34⁹⁹

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

**MANGER SANTÉ,
C'EST PLUS SIMPLE QUE JAMAIS!**

**MÉGA
RABAIS!**



25⁹⁹

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



39⁹⁹

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



31⁹⁹

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



45⁹⁹

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



3⁹⁹

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



12⁴⁹

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



6⁹⁹

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



57⁹⁹

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



32⁹⁹

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



3⁴⁹

GO GUMMY
GO NUTRITION
50G | REG.: 3,89

34⁹⁹

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



4¹⁹

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



9⁹⁹

FITCOOK
REG.: 10,99



DISPONIBLE SEULEMENT AU

metro
PLUS
Ville Mont-Royal

bière Michelob Ultra-Zero, Corona Cero
bière non alcoolisée, caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
reg. 25,69

wataTow
22⁹⁹

0.0%+TX
ZÉRO

bière Labatt Bud Light, Budweiser
caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié, consigne
reg. 23,69

wataTow
20⁹⁹

produit d'ICI

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

wataTow
22⁹⁹

STELLA ARTOIS
Corona Extra

boisson de malt Beach Day Every Day SVNS
caisse, canettes 12-15/355 ml, choix varié, consigne
Beach Day Every Day malt drink
reg. 25,69

wataTow
22⁹⁹

SVNS HARD 7
CAISSE MIXTE

bière Archibald, Goose Island
caisse, canette 12/355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 21,99

wataTow
20⁹⁹

produit d'ICI
archibald
PALE ALE ROUSSE

eau vitaminée Glaceau
591 ml, choix varié, consigne
Glaceau vitamin water
reg. 3,49

wataTow
24⁹

vitamin water

boisson sportive Bodyarmor
473 ml, choix varié, consigne
Bodyarmor sport drink
reg. 2,49

wataTow
14⁹

produit d'ICI
BODYARMOR

boisson protéinée Core Power
414 ml, choix varié, consigne
Core Power protein drink
reg. 4,99

wataTow
44⁹

26^g PROTEIN
26^g PROTEIN

Coke, Sprite
mini canettes 6/222 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 5,29

wataTow
44⁹

mini
mini

Coke, Sprite
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 2,49

wataTow
2/17\$

94⁹

produit d'ICI
Canada Dry
Canada Dry

ZÉRO
SUCRE
SODA GINGEMBRE à la pêche-mangue

yogourt grec Liberté
650-750 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 8,99

wataTow
6⁹⁹

LIBERTÉ GREC
LIBERTÉ GREC

yogourt grec Liberté
1 kg, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 9,99

wataTow
84⁹

produit d'ICI
LIBERTÉ GREC
1 kg
NATURE
GRAND FORMAT

yogourt Méditerranée Liberté
900 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. 8,99

wataTow
6⁹⁹

LIBERTÉ méditerranée
LIBERTÉ méditerranée

yogourt Source 0 % Yoplait
650 g, choix varié
Yoplait 0 % Source yogurt
reg. 6,99

wataTow
2⁹⁹

produit d'ICI
Source PROTEINES
10g
PROTEIN
PROTEIN

1 kg

détergent pour la vaisselle Dawn
535-982 ml, Febreze purificateur d'air 230-250 g, assainisseur d'air 1 un., choix varié
Dawn dishes detergent
reg. de 5,99 à 6,79

wataTow
3⁹⁹

Febreze
PLATINUM
NO FLIP NO MESS

essuie-tout de papier Bounty
3 rouleaux doubles, Charmin papier hygiénique 8 rouleaux triples, choix varié
Bounty paper towels
reg. de 12,99 à 18,29

wataTow
7⁹⁹

Bounty
Charmin
Soft Touch

pastilles pour lave-vaisselle Cascade
51-90 un., Swiffer trosse 1 un., choix varié
Cascade dishwasher tabs
reg. de 24,99 à 27,99

wataTow
19⁹⁹

Cascade COMPLETE
Swiffer
SWIFFER

détergent pour la lessive Tide
3,46-3,9 L, Pods 45-76 un., Gain 76 un., rehausseur de parfum 853 g, Downy 853 g, choix varié
Tide laundry detergent
reg. de 28,99 à 29,99

wataTow
22⁹⁹

4+ months
Tide
Downy
Gain

détergent pour la lessive Gain
1,36 L, Flingo! 16 un., assouplisseur de tissus 1,31 L, 120 un., Downy 780 ml-1,31 L, Bounce 120 un., Tide Pods détergent pour la lessive 20 un., choix varié
Gain laundry detergent
reg. de 8,99 à 10,49

wataTow
6⁹⁹

Gain
Downy
Tide
PODS

*AUCUN ACHAT N'EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER OU GAGNER. Des conditions générales s'appliquent. Les chances de gagner un prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Pour obtenir le règlement officiel et la liste des produits admissibles, visitez <https://defisantedigestive.ca>. Commanditaire : Danone inc., 100, rue de Lauzon, Boucherville (Québec) J4B 1K6, Canada. Activia® enroulée sous licence © 2016 (c) Gervais Danone. Tous droits réservés.

STOK^{HD}
CAFÉ INFUSÉ À FROID
1,42 L, CHOIX VARIÉ
REG. 8,99

©2011 by 2010 WhiteWave Services, Inc. Terms and conditions apply.

pour votre déjeuner



produit d'ici

pains à hot-dog ou à hamburger Selection
12 un., pain à sandwich 720 g, choix varié
Selection hot dog or hamburger buns

Voir prix en magasin



confiture Dora
500 ml, Cora tartine 250 ml, choix varié Dora jam reg. 4,99



produit d'ici

muffins Isabelle Huot
choix varié Isabelle Huot muffins reg. 5,99



7.99 préparation de fromage fondu Selection
44 tranches, 825 g
Selection process cheese food reg. 9,99



barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux Rice Krispies 154-198 g, Quaker barres tendres 175 g, choix varié Kellogg's Kashi bars reg. de 4,99 à 5,29

collation aux pommes Gogo Squeez
4/90-97 g, choix varié Gogo Squeez apple snack reg. 5,29



produit laitier sans lactose Lactantia
2 L, choix varié Lactantia lactose free dairy product reg. 6,49



produit d'ici

2.99 margarine Mieux-être
427 g Life Smart margarine reg. 3,79



céréales Post, Weetabix
formato et choix variés Post, Weetabix cereal reg. de 5,79 à 6,29



produit d'ici

lait finement filtré Natrel
2 L, choix varié Natrel fine filtered milk reg. 5,49



produit d'ici

4.99

crème Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié Selection cream reg. 5,79



jus d'orange réfrigéré Tropicana
2,63 L, choix varié Tropicana refrigerated orange juice reg. 11,49



4.79

8.99

boisson instantanée Nesquik
510-700 ml, poudre 540 g, choix varié Nesquik instant drink reg. 9,29



40 points

7.99

café moulu Starbucks
793 g, capsules de café K-Cup 24 un., choix varié Starbucks ground coffee reg. de 29,49 à 30,99



25.99

organisez vos journées



goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié Kozy Shack pudding snack reg. 5,49

4.79

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



5.99

tortillas Tostitos
370-535 g, Miss Vickie's 325 g, Sun Chips croustilles multigrains 360 g, Doritos croustilles tortilla 400 g, Tostitos 370-535 g, Ruffles croustilles 380 g, Cheetos amuse-gueule 410-480 g, Munchies 450 g, Smartfood maïs soufflé 350 g, choix varié Tostitos tortillas reg. 6,99



6.29

bonbons Mondoux Sweet Sixteen
350-400 g, choix variés Mondoux Sweet Sixteen candies reg. 7,79



35 points

6.99



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

7.49



soupe prête-à-servir Habitant
Campbell's 515-796 ml, choix varié Habitant ready to serve soup reg. de 3,99 à 4,29

2.99

arachides Planters
454-475 g, choix varié Planters peanuts reg. 5,99



4.49

croustilles tortilla Que Pasa
300-350 g, sauce salsa 420 ml, choix varié Que Pasa tortilla chips reg. de 5,49 à 5,79



4.49



riz Ben's Original
1,6-2,2 kg, choix varié Ben's Original rice reg. de 9,99 à 10,99

8.99



boisson sportive Gatorade
6/591 ml, choix varié, consigne Gatorade sport drink reg. 9,49

6.99

plat d'accompagnement Sidekicks Knorr
120-167 g, Knorr Lipton, mélange à soupe, 1-4 env., choix varié Knorr Sidekicks sidekick reg. de 2,49 à 2,79



1.99

10 points



bâtonnets de beurre Lactantia
454 g, choix varié Lactantia butter sticks reg. 9,79

8.49



pizza Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 363-410 g, choix varié Irrésistible frozen Gusto Italiano pizza reg. 8,29

7.29

pâtes alimentaires Catelli
Mission Santé, Smart, Grains Anciens, 375 g, choix varié Catelli pasta reg. 3,99



2.49





Burger de poulet, Gouda et pommes marinées



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

POMMES MARINÉES

3/4 tasse de vinaigre de cidre
3/4 tasse d'eau
2 c. à s. de miel ou de sirop d'érable
1 c. à s. de sel
1/2 c. à thé d'épices à marinade
2 pommes Cortland Qualité Québec, tranchées à la mandoline
GALETTES
1 lb. de poulet ou dindon haché
1 échalote française, hachée très finement
1/3 tasse d'avoine rapide

1 œuf battu
1 c. à s. d'épices cajun
1 c. à thé de poudre d'oignon
1 c. à thé de sirop d'érable
1 c. à thé de sel
Poivre du moulin
GARNITURES
4 pains burger rôtis
4 tranches de fromage Gouda Fumé
2 tasses de roquette
Mayonnaise épicée

POUR LA RECETTE COMPLÈTE,

[CLIQUEZ ICI](#)



POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC



Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ



rég. 30,99 \$

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



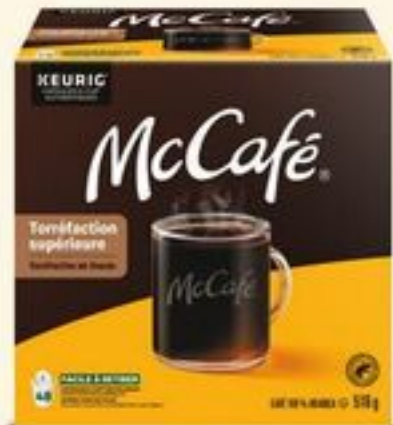
rég. 32,99 \$

26⁹⁹\$



VAN HOUTTE®
48 CAPSULES K-CUP®

35⁹⁹\$



McCAFE®
48 CAPSULES K-CUP®

37²⁹\$

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



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, February 12th to Wednesday, February 18th, 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.