

m
mon épicier

blitz
de rabais

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

blitz
de rabais

3⁹⁹

Maroc

nouvelle
variété
plus sucrée

3 lb

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

blitz
de rabais

3⁹⁹

2 lb

4 unités

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

blitz
de rabais

1⁹⁹

produit
D'ICI

B10

radis en feuilles
produit du Québec ou
petites pommes de terre Russet,
rouges ou à chair jaune
produit du Québec, Cat. No. 100-000000
top radishes or small potatoes
reg. 2,99

blitz
de rabais

99¢

3 lb

produit
D'ICI

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

blitz
de rabais

19⁹⁹

jusqu'à
15¢
de rabais

produit
D'ICI

285 g

908 g

La
Vraie
Crème
Vanille française

blitz
de rabais

4⁹⁴

produit
D'ICI

Drumstick

friandises glacées
Drumstick, au caramel
4-6 (31-40 ml) Nestlé 4-10 (52-135 ml)
Nestlé glacées 10-20 (30-60 ml) 2-3
crème glacées 10-20 (30-60 ml) 2-3
friandises glacées 10-20 (30-60 ml)
choix varié
Nestlé frozen dessert
reg. 6,99

produit
D'ICI

2⁹⁹

Canton

sauce à fondue
Canton
180 ml, bouillon à fondue 300 ml
choix varié
Canton fondue sauce
reg. de 3,99 à 5,79

produit
D'ICI

400 mL

3 jours seulement
jeudi, vendredi
et samedi

groses crevettes

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

prix flash
5⁹⁹
7,99 reste de la semaine

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

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

produit
D'ICI

blitz
de rabais

1⁹⁹
/lb

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

blitz
de rabais

9⁹⁹
/lb

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

70 points moi
sur la gamme complète La Cage

valeur
avec points
6,88\$

ailles de poulet
La Cage, Iru
surgelées, portions
de poulet panées
550 g, La Cage
saucisses enrobées
de pâte 400 g,
choix varié
La Cage, Iru frozen
chicken wings
reg. 16,99

blitz
de rabais

7⁴⁴
400 g

produit
D'ICI

blitz
de rabais

3⁹⁷

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

produit
D'ICI

285 g

908 g

WALLAROO
TRAIL
SHIRAZ
Australie

vin rouge
ou blanc
vinier de
choix varié
red or white
reg. de 52,99
à 59,99

15%
de rabais

Canton

L'ORIGINAL
THE ORIGINAL

Bouillon
pour fondue
et cuisson
1,1 L

Broth for
fondue and
cooking
1,1 L

SMOKY BAY
Australie
CABERNET SAUVIGNON

vin rouge
ou blanc
vinier de
choix varié
red or white
reg. de 52,99
à 59,99

30/355 mL
cigarettes

Miller
Lite

30/355 mL
cigarettes

A FINE
BUDWEISER

BIÈRE Labatt
Budweiser,
Molson
Miller Light,
Sleeman
Clear 2.0
casse, canettes
30/355 mL,
choix varié,
consigne
bient
reg. 45,29

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

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

1\$ = 1 point moi

8.99/lb

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

gros format



9.99

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



5.99

bacon Selection
275 g choix varié
Selection bacon
reg. 7.99



4\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits

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



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains



2\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits



6\$



4.99

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



6.99

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



2.99

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



1.77

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



3.49

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



2.49



4.99

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



4.99

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



4.99

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

bouteilles canettes

Molson Export

Budweiser

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

économie de 7¹⁰

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

bouteilles canettes

Coors Light

Ultra

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

produit d'ICI

économie jusqu'à 15¹⁰

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

bouteilles canettes

Heineken

Corona Extra

Stella Artois

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

22⁹⁹

**FORMAT
MULTIPLE**

**À PRIX
D'ENTREPÔT**

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

Irresistible

**MIXED BERRIES
PETITS FRUITS
MÉLANGÉS**

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

produit d'ICI

3/14²⁹ ou **7²⁹**
l'unité

ACTIVIA

PROBIOTIQUES ACTIFS POUR LA SANTÉ DIGESTIVE

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

produit d'ICI

2/8^{\$} ou **5⁶⁹**
l'unité

Irresistible

**FIG & OLIVE
FIGUES
ET OLIVES**

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

craquelins Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible crackers

produit d'ICI

3/9⁹⁷ ou **3⁹⁹**
l'unité

belsoy

DESSERT

DARK CHOCOLATE - CHOCOLAT NOIR

VANILLA - VANILLE

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

3/12⁹⁹ ou **5²⁹**
l'unité

c'est gratuit cette semaine

gratuit

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

Valeur de
13,99\$

voir réduction sur
reçu de caisse



à l'achat de
bière Labatt Budweiser,
Bud Light
caisse, canettes, 24/355 ml,
consigne
beer
reg. 39,29
ANNONCÉE À
39,29\$ +TX



gratuit

plateau raclette
Monsieur Gustav
sans lactose, 300 g
Monsieur Gustav
raclette platter
reg. 14,99

Valeur de
13,99\$

voir réduction sur
reçu de caisse



à l'achat
de deux
charcuteries
Fantino &
Mondello
100-125 g, choix varié
reg. de 8,49 à 8,99
ANNONCÉES À
7,99\$ ch.



produit
d'ICI

2^e gratuit

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

Valeur de
13,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



produit
d'ICI

gratuit

pizza croûte
farcie Mikes
surgelée, 777-840 g,
lève-au-four 720-871 g,
mini pizzas 552-592 g,
choix varié
Mikes rising crust pizza
reg. 11,99

Valeur de
7,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de

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

ANNONCÉE À
45,29\$ +TX



gratuit

pizza
pochettes
McCain
surgelées, 300 g,
choix varié
McCain pizza pockets
reg. 5,49

Valeur de
4,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat
de 2
pommes de
terre McCain
surgelées, 454-800 g,
choix varié
McCain potatoes
reg. de 5,49 à 5,99

ANNONCÉES À
5,49\$



produit
d'ICI

gratuit

cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles
reg. 7,99

Valeur de
6,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat
de deux

effilochés de porc
B.B.Q. Bâton Rouge
385 g
Bâton Rouge pulled B.B.Q. pork
reg. 9,49

ANNONCÉS À
6,99\$ ch.



metro.ca

60%

de rabais*

**sur la passe de livraison
12 mois**

~~99⁹⁹\$~~

39⁹⁹\$

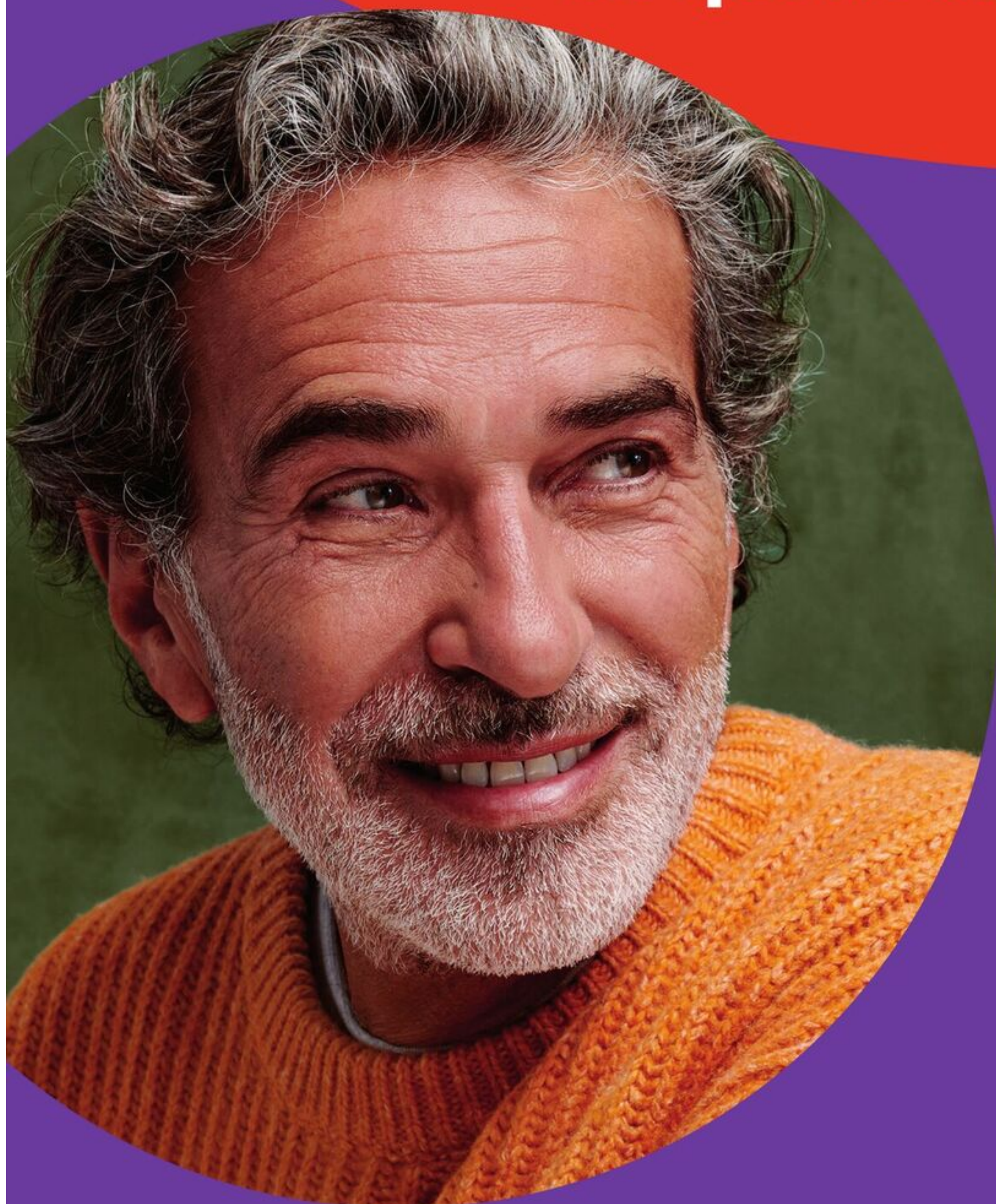


s'abonner maintenant

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

moi

un programme qui me ressemble
et qui m'en donne plus



j'économise dans mes
enseignes préférées avec



coupons personnalisés
qui se renouvèlent
chaque jeudi*



échange de
points rapide dès
4\$ d'accumulés*



prix membres
et offres de points*



gratuités et
concours exclusifs*

j'échange mes points ici



**pas encore membre?
adhérez maintenant**

- sur programmemoi.ca
- sur les applications
de nos enseignes
- en magasin

*Certaines conditions s'appliquent à toutes les offres présentées. 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. Points de base non disponible chez Super C. 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.



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

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

6⁹⁹

3 lb

très sucrée et peu acidulée
n j z

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

5⁹⁹

gros fruit

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

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

5⁹⁹

3 lb

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

faites le plein de fraîcheur et de saveurs

gros fruit

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

4⁹⁹

25 points

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

2⁹⁹

15 points

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

8⁹⁹

45 points

gros format

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

gros fruit

4⁶⁹

/lb

coupé en magasin

metrogo!

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

1⁶⁹

/lb

B10 au même prix

gros fruit

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

2⁶⁹

ch.

B10 au même prix

gros fruit

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

2⁶⁹

/lb

B10 au même prix

chopine

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

25 points

4⁹⁹

B10 au même prix

produit d'ici

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

3⁶⁹

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

3⁹⁹

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

1⁶⁹

/lb

pommes Ariane

produit du Québec, Canada de fantaisie, 1 kg

Ariane apples

reg. 6,99

4⁹⁹

1 kg

produit d'ICI

savourez le meilleur d'ici

mélange de légumes frais

produit du Québec, 340-624 g

fresh vegetable mix

reg. 3,99 à 5,99

à partir de **2⁹⁹**

C'EST NOUVEAU! chez metro

très gros oignons rouges

produit du Québec, jumbo red onions

4,39/kg

reg. 2,49/lb - 5,49/kg

1⁹⁹ /lb

chou vert

produit du Québec, Canada No 1 green cabbage

2,18/kg

reg. 1,49/lb - 3,28/kg

99¢ /lb

tomates de serre Bella

produit du Québec, 341 g

Bella hothouse tomatoes

reg. 4,99

4⁴⁹

jus de pommes pétillant Irresistible

produit du Québec, limonade pétillante, 750 ml, choix varié

Irresistible sparkling apple juice

reg. 5,69

4⁹⁹

plant de fines herbes

produit du Québec, pot 4", choix varié

fine herbs plant

reg. 5,99

4⁹⁹

Romarin

Rosemary

Basilic

Basil

Coriandre

Coriander

prêt pour le match!

2 kg

guacamole mexicaine

cliquez ici

8⁸⁸

avocats

importés du Mexique, 8-10 un., caisses 2 kg

avocados

reg. 11,99

1 kg

arachides en écales Irresistible

produit des E.-U., 1 kg, choix varié

Irresistible peanuts in shell

reg. 6,99

6⁹⁹

5⁹⁹

pistaches Irresistible

175-200 g, choix varié

Irresistible pistachios

reg. 6,99

au même prix

285 g

trempelette Litehouse

340 g, choix varié

Lighthouse Dip

reg. 4,99

3⁹⁹

20 points

noix de cajou entières Irresistible

300 g, choix varié

Irresistible whole cashews

reg. 13,99

11⁹⁹

metrogo!

guacamole

225 g

guacamole

reg. 6,99

4⁹⁹

fait en magasin

metrogo!

trempelette tacos

400 g

taco dip

reg. 9,99

8⁹⁹

fait en magasin

metrogo!

collation Tostitos/trempelette

550 g

Tostitos/dip snack

reg. 11,99

10⁹⁹

fait en magasin

metrogo!

plateau de fruits ou de légumes

1,9/2,4 kg, choix varié

fruit or vegetable tray

reg. 27,99

24⁹⁹

gros format

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

découvrez MA BOUQUETERIE



les orchidées

Voici comment bien l'entretenir

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



orchidée Cascade 1 tige Ma Bouqueterie

pot en céramique 3,5 po
Ma Bouqueterie 1 stem
orchid
19⁹⁹ ch.

orchidée 1 tige Ma Bouqueterie

pot en grès 5 po
Ma Bouqueterie orchid
1 stem
24⁹⁹ ch.

orchidée Cascade colorée 1 tige Ma Bouqueterie

pot en céramique 5 po
Ma Bouqueterie cascading colored orchid
34⁹⁹ ch.

2x
vos points
moi

potées fleuries

Voici comment bien l'entretenir

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

plante fleurie Ma Bouqueterie

pot de métal 6 po
Ma Bouqueterie
blooming plant
18⁹⁹ ch.

cyclamen Ma Bouqueterie

pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie cyclamen
15⁹⁹ ch.

kalanchoé Ma Bouqueterie

pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie kalanchoe
13⁹⁹ ch.

plantes tropicales

plante tropicale premium Ma Bouqueterie

assortie, pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie tropical premium plant
16⁹⁹ ch.

Voici comment bien l'entretenir

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

plante pachira Ma Bouqueterie

pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie pachira plant
19⁹⁹ ch.

succulentes assorties Ma Bouqueterie

pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie assorted succulent
19⁹⁹ ch.

**fraîcheur
garantie
7 jours**

bouquets

Voici comment bien l'entretenir

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

bouquet Ma Bouqueterie

Ma Bouqueterie bouquet
19⁹⁹ ch.

bouquet Ma Bouqueterie

Ma Bouqueterie bouquet
24⁹⁹ ch.

arrangement floral Ma Bouqueterie

Ma Bouqueterie floral arrangement
29⁹⁹ ch.

prêt pour le **match!**

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

15⁹⁹

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

19⁹⁹

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

5⁹⁹
/lb

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

9⁹⁹

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

4⁴⁹

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

6⁴⁹

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

6⁴⁹

Irresistible
BÂTONNETS
à FROMAGE
MOZZARELLA
BATTERED CHICKEN STICKS
300 g

à partir de 7⁹⁹

**BOUCHÉES DE PORC
MIEL ET ANETH**
400 g

à partir de 7⁹⁹

WONG WING
Assortés
Appetizers
Assortiment de
hors-d'œuvre
820 g (122oz)
hors-d'œuvre
Wong Wing
surgelés, 820 g
Wong Wing frozen hors-d'œuvre
reg. 14,99

12⁹⁹

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

9⁹⁹

2^e gratuit

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

Valeur de 13,99\$

viandes d'ici

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

9⁹⁹
/lb

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

4⁹⁹
/lb

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

9⁹⁹

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

8⁹⁹

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

29⁹⁹
/lb

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

8⁴⁹

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

5⁴⁹

Irresistible
TORTELLINI
540-800 g, choix varié
Irresistible stuffed pasta
reg. 9,99

8⁹⁹

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

8⁹⁹

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

à partir de 7⁹⁹

produit d'ici
pâte St-Hubert
surgelée, courtière, gratin,
câcchi/1,15 kg, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 14,99

11⁹⁹

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

11⁹⁹

gratuit

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

Valeur de 6,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

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

6,99\$ ch.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur de la mer

16 morceaux

13⁹⁹ /lb

sushis
16 morceaux
sushis

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

65 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹ /lb

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

metrogo!

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

11⁹⁹ /lb

Fumés en magasin

6⁴⁹ le 100 g

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

6⁴⁹ le 100 g

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

4⁴⁹ le 100 g

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

6⁴⁹ le 100 g

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

produit d'ici

repérez-le en magasin

à partir de 14⁹⁹

pâté au saumon
Marché de poisson
surgelé, quiche aux deux saumons, lasagne aux fruits de mer 330 g - 19,34 kg
Marché de poisson frozen pie
reg. de 16,99 à 29,99

15⁹⁹

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

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹ /lb

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

9⁹⁹

burgers de saumon Atlantique True North
surgelés, assaisonnés, 568 g
True North frozen Atlantic salmon burgers
reg. 11,99

9⁹⁹

10⁹⁹

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

24⁹⁹

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

10⁹⁹

pad thai aux crevettes Inésistible
surgelés, 340 g, cari vert au poisson, cari panang aux crevettes, 120 g
Inésistible shrimp panang curry

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ici

13⁹⁹

PIZZA BLEUMER
surgelée, pétoncles et crevettes, 355 g
Blumer frozen pizza
reg. 14,99

12⁹⁹

7⁴⁹

saumon Atlantique fumé Inésistible
surgelé, tranche, 70 g
Inésistible frozen cold smoked Atlantic salmon
reg. 7,99

les crustacés

2⁹⁹ le 100 g

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

4⁴⁹ le 100 g

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

3⁹⁹ le 100 g

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

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes*

brochettes de tentacules de calmar
choix varié
squid tentacle skewers

9⁹⁹

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

14⁹⁹

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

10⁹⁹

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

5⁹⁹

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

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

produit d'ici

douceur pour la **St-Valentin**

caramel

Laura Secord
DEPUIS SINCE 1913

à partir de

14⁹⁹

chocolat fudge

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

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

gâteau Laura Secord
475 g, choix varié
Laura Secord cake

produit d'ici

produit d'ici

à partir de

6⁹⁹

petits gâteaux
284 g, choix varié
cupcakes

plateau de brownies
400 g
brownie tray

produit d'ici

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

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

à partir de

6⁹⁹

+TX

produit d'ici

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

Inrésistible

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

à partir de

14⁹⁹

Dr Isabelle
PROD. NUTRITION

produit d'ici

muffins Isabelle Huot
dattes et noix, 418 g
Isabelle Huot muffins

4⁹⁹

+TX

produit d'ici

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

4⁷⁹

+TX

produit d'ici

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

2⁴⁹

+TX

produit d'ici

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

3⁴⁹

+TX

Dr Isabelle
PROD. NUTRITION

produit d'ici

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

4⁴⁹

prix spécial

prix membre

3⁹⁹

Première Moulins

produit d'ici

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

à partir de

3²⁹

100% beurre
cuits en magasin

produit d'ici

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

6⁷⁷

FORMAT ÉCONOMIQUE

produit d'ici

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

à partir de

3⁴⁹

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

fraîchement tranchée sur place

BOLOGNE

produit d'ici

139 le 100 g

distinction jambon fumé forêt noire

produit d'ici

30% de rabais

259 le 100 g

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

poitrine de dinde Flamingo

produit d'ici

279 le 100 g

produit d'ici

Bruschetta Fontaine Santé
salade, 340-420 g, trempette
227 g, choix varié
Fontaine Santé bruschetta
reg. 6,99

649

produit d'ici

pâté de foie ou de campagne Charcuterie Charlevoisienne
Caféine, 125 g, choix varié
Charcuterie Charlevoisienne
liver or country style pâté
reg. de 4,99 à 5,99

449

produit d'ici

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

699

produit d'ici

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

799

produit d'ici

pizza aux tomates Rustica
750 g
Rustica tomato pizza
reg. 8,99

799

produit d'ici

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

à partir de 799

produit d'ici

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

949

petits formats à petits prix!

produit d'ici

produit d'ici

599

jambon fumé ou cuit Selection
choix varié
Selection smoked or cooked ham

349

salade Selection
454 g, choix varié
Selection salad

499

cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons

499

bologna Selection
250 g, choix varié
Selection bologna

produit d'ici

8\$ tous les jours

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

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

gratuit

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

Valeur de 13,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de deux charcuteries Fantino & Mondello
100-125 g, choix varié
reg. 6,99 à 8,99

annoncées à 7,99\$ ch.

prix spécial 599

prix membre 549

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

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

prêt pour le match! avec metrogo!



2/22\$ 12.49
+TX ou
l'unité

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

FORMAT
ÉCONOMIQUE



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

FORMAT
ÉCONOMIQUE

à partir de **14.99**
+TX



au
comptoir
réchaud



produit
D'ICI

4.99
+TX

garantie
toujours
disponible

entre 16h et
19h sur nos
poulets BBQ
sinon obtenez
5\$ en bon
d'achat
différé



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

13.99

produit
D'ICI

poulet entier
cuit et chaud
Mieux-être
Naturalia
min. 1 kg
Life Smart Naturalia
hot and cooked
whole chicken
+TX

14.99



BLT

sandwich au poulet
croustillant
205 g, choix varié
crispy chicken sandwich
reg. 6.99
+TX

7.99

poivron et
sriracha doux



ailes de poulet
assaisonnées
15 un., choix varié
seasoned chicken wings
reg. 17.99
+TX

16.99



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

à partir de **18.99**
+TX



chili con carne
340 ml
chili con carne
reg. 6.99
+TX

5.99

nachos
400 g
nachos
reg. 4.99
+TX

3.99



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

7.99



 préparez votre match avec **Selection**



SUPER RABAIS

4.99

BÂTON ROUGE

POMMES DE TERRE FRITTES

FROZEN FRENCH FRIES

454 - 750 g

116 \$/lb

4.99

BÂTON ROUGE

LONGISLAND STYLE

SEASONED FRENCH FRIES

FRIITES ASSAISONNÉES À LA LOUISIANE

750 g

GRATUITEMENT

A CHACUN D'UN FRUIT
BÂTON ROUGE
OBTENEZ UNE SAUCE
EXCLUSIVE: VALENTINE
BÂTON ROUGE, MIXES DU
TANDEM

BOITE DE 1.19 L

4.49

MAISON ORPHÉE

Yellow Mustard With Curry
Moutarde jaune au curcuma

ORGANIC BIOLOGIQUE

250 mL

MAISON ORPHÉE

MOUTARDE BIOLOGIQUE

ORGANIC MUSTARD

250 mL

116 \$/lb

4.49

El Momi

Spaghetti

REGULIER

100 g

EL-MOMI

ASSASSONNEMENT

CHOIX VARIÉS

SPICES

110 - 125 g

116 \$/lb

19.99

MELITA

CAFÉ

COFFEE

652 g

116 \$/lb

GRATUIT

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

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

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

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

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

BOUCHÉES FAN TASTIQUES

REG-8²⁸

5⁹⁹ +TX

Hungry-Man® Repas congelé 360g-455g

HUNGRY-MAN
FRIED CHICKEN CUTLETS
ESCALOPETTES DE POULET FRI

REG-7⁹⁰

4⁹⁹ +TX

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

REG-11⁴⁰

9⁹⁹ +TX

Gardein SUPRÊME® 380g-425g

SUPRÊME CHICKEN FLATS / FILETS DE VÉGÉ-POULET
SUPRÊME BEEF CHUNKS / MORCEAUX DE VÉGÉ-BOUF VACHES

prêt pour le match!

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

2.99

CRISPY minis
CRUNCHY DILL
ANETH CROQUANT

CRISPY minis
KETCHUP

produit d'ici

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

2.99

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

3.99

SKINNY POP
ORIGINAL
POPCORN - MAÏS SOUFFLÉ

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

4.99

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

3.49

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

3/9\$ **3\$**
l'unité

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

5.79

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

2.99

PIECES BOUCHÉES
Honey Mustard & Onion
Mustard au miel et oignon

PIECES BOUCHÉES
Honey Mustard & Onion
Mustard au miel et oignon

Twizzlers
twists torsades

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

4.49

Werther's Original
Caramel Popcorn
MAÏS SOUFFLÉ AU CARAMEL

croustilles Frankie's
120-140 g, amuse-gueule
115-120 g, choix varié
Frankie's potato chips
reg. 3,99

3.49

PUFFS SOUFFLÉS
Frankie's Organic

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

3.49

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

3.99

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

4.49

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

10.99

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

1.25

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

2.49

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

3.49

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

7.99

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

2.99

fromage râpé Black Diamond
300-320 g, choix varié
Black Diamond shredded cheese

7.99

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

16.99

mélange à brownie Dainty
à gâteau, à crêpes,
à glaces, à choix varié
Dainty brownie mix
reg. 6,99

4.99

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

2.99

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

1.79

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

3.49

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

18.99

riz instantané Minute Rice
212/25 g, choix varié
Minute Rice instant rice
reg. 3,49

2.79

prêt pour le match!

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

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

bière Corona Michelob ultra zéro
caisse, bouteilles 12/355 ml, choix varié, consigne
reg. 25,69

19⁹⁹

23⁹⁹

22⁹⁹

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

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

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

23⁹⁹

12⁹⁹

24⁹⁹

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

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

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

ATYPIQUE
AMARETTO SOUR
SPARKLING FLAVORED SODA
EXTRA SWEET
BOISSON EFFRÈVANTE AROMATISÉE DE STYLÉ AMARETTO SOUR
4 CANS / CANETTES X 355 mL

ATYPIQUE
MOJITO
SPARKLING FLAVORED SODA
EXTRA SWEET
BOISSON EFFRÈVANTE AROMATISÉE DE STYLÉ MOJITO
4 CANS / CANETTES X 355 mL

31⁹⁹

34⁹⁹

7⁹⁹

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

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

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

10⁹⁹

11⁹⁹

9⁹⁹

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

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

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

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

3⁴⁹

3⁹⁹

2⁹⁹

7⁹⁹

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

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

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

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

1⁹⁹

2⁹⁹

3⁹⁹

3⁴⁹

gratuit

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

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

Valeur de 7,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

ANNONCÉE À 45,29\$ +TX

gratuit

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

Valeur de 13,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

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

ANNONCÉE À 39,29\$ +TX

moi

j'accumule une tonne
de points

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

100
points

metrigo!



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

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

35
points



produit
d'ici

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

55
points



produit
d'ici

30
points



produit
d'ici

lait Natrel Plus
2 L, choix varié
Natrel Plus milk

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

55
points



65
points

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

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



50
points



produit
d'ici

85
points

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

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



40
points



produit
d'ici

75
points

saucisses fraîches
Selection
415 g, choix varié
Selection fresh sausages

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



65
points



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

45
points



2 lb

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

45
points



sacs Ziploc
10-100 us, choix varié
Ziploc bags

20
points



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

APRÈS ÊTRE DEVENUE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommation de l'alcool. Offrez valide de 16 à 19 ans dans les établissements Métro qui participent au jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces éventualités. Les autres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et consegna ne sont pas incluses. Le montant du prix est affiché en dessous de chaque bouteille, qui doit respecter le prix minimum de la brique établie par la loi. MPA Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

APRÈS ÊTRE DEVENUE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommation de l'alcool. Offrez valide de 16 à 19 ans dans les établissements Métro qui participent au jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces éventualités. Les autres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et consegna ne sont pas incluses. Le montant du prix est affiché en dessous de chaque bouteille, qui doit respecter le prix minimum de la brique établie par la loi. MPA Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

**mieux choisir
mieux vivre**

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

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

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

2.29

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

4.49

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

2.99

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

7.49

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

5.99

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

4.99

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

7.79

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

5.99

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

6.99

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

6.99

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

11.99

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

3.79

**focus
coeur**

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

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

8.49

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

5.99

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

6.49

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

10.99

graines de chia biologiques Mieux-être
saines entières, 300 g
Life Smart Organic chia seeds
reg. 8,29

4.99

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

4.49

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

2.69

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

6.99

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

9.49

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

7.29

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

2.49

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

1.99

nos essentiels

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

32.99



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

13.99



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

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

4.99



4.49



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

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

7.99



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

9.49



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

16.99



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

11.99



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

15.99



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

5.99



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

2.99



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

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 5 février au mercredi 11 février 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, February 5th to Wednesday, February 11th 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.