

qualité fleuriste  
50 cm

bouquet 10 roses  
50 cm avec verdure  
10 rose bouquet

29<sup>99</sup>  
ch.

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

grande vente  
watawow  
metro

gros raisins  
rouges ou noirs  
sans pépins  
importés de  
l'Afrique du Sud  
et/ou du Chili  
large seedless red  
or black grapes  
5,38/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

gros  
fruits

watawow  
244  
/lb

watawow  
299

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

watawow  
333

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

produit  
d'ici

boeuf  
première qualité  
metro  
depuis 1947

watawow  
1699  
/lb

filet de boeuf entier  
emballé sous vide  
whole beef tenderloin cov  
37,46/kg  
reg. 34,99/lb - 77,14/kg

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

watawow  
499  
/lb

GAZANTIE  
FRAÎCHEUR  
TRAÇABLE  
DE LA PÊCHE À L'ARRIVÉE

Si la  
température  
le permet

watawow  
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

OLYME

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

watawow  
299  
/lb

veau  
maigre

Sirop  
d'érable  
AMBRE GOUT RICH  
100% ÉRABLE  
CANADA  
CATEGORIE 1

watawow  
599

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

THE LITTLE  
POTATO  
CO.  
A LITTLE ONIONS CHOIX  
UN PETIT Oignon  
CHOOSE YOUR FAVORITE  
CREAMIER POTATOES

watawow  
299

pommes de terre gelots  
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  
iOGO  
Creamy - Crèmeux  
4 4 4 4  
18% 18% 18% 18%  
yogourt iogo  
16/100 g, Siggis'skyr 650-750 g, choix varié  
iogo yogurt  
reg. de 7,99 à 9,29

watawow  
647

siggis  
skyr aux ingrédients simples  
19g  
sans sucre  
ajouté  
par portion de 175 g  
Teneur Élevée en Protéines  
NATURE  
750 g - 0% M.G.

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

watawow  
249

CELEBRATION  
BISCUITS À LA CHOCOLATE  
240 g (8.5 oz)

CELEBRATION  
BISCUITS À LA CRÈME  
FEUILLE D'ÉRABLE  
250 g (8.8 oz)

Nestlé

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

watawow  
644

Nescafé  
Taster's Choice  
Classic  
170g

Nescafé  
RICH-RICHE  
170g

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

watawow  
494

minis  
vanilla almond  
vanille amande

Häagen-Dazs  
dulce de leche

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

gratuit

à l'achat de

saucisses  
Lafleur  
375 g, choix varié  
Lafleur sausages

Valeur de 5,99\$  
voir réduction sur reçu de caisse

Lafleur  
P'TIT CAPRICE  
À L'ANCIENNE  
OLD FASHIONED  
PRÊT À SERVIR - READY TO SERVE  
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

m

\* Détails en magasin.

Du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 From Thursday to Wednesday February 12<sup>th</sup> - February 18<sup>th</sup>, 2026

WOW  
inspiration par Léger

\* 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.



célébrez la **St-Valentin**

gâteau  
mousse  
450 g, choix varié  
mousse cake

**18<sup>99</sup>**

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

**6<sup>99</sup>**



sushis  
24 morceaux  
sushis  
reg. 40,99 +TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**25<sup>99</sup>**



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<sup>e</sup>  
moins cher**

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



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**



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

**rabais  
au max  
5<sup>95</sup>**



légumes  
Géant Vert,  
Le Sieur,  
Del Monte  
341-398 ml, choix varié  
Green Giant, Le Sieur,  
Del Monte vegetables  
reg. de 2,69 à 3,19

**10  
points**

**1<sup>55</sup>**



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

**rabais  
au max  
4<sup>94</sup>**



crâquelins 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

**2<sup>22</sup>**



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

**2<sup>49</sup>**



sauce soya VH  
380 ml, sauce chinoise  
341-355 ml, Irrésistible,  
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

**2<sup>99</sup>**



Healthy Choice  
Steamers  
Grilled Chicken  
Marinara  
Poulet grillé  
marinara  
275 g

Mikes  
LASAGNE  
À LA VIANDE  
MEAT LASAGNA  
275 g

BÂTON ROUGE  
FRITES  
ASSAISONNÉES  
À LA MANIÈRE  
LOUISIANNAISE  
15 MIN

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

**3<sup>99</sup>**

**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  
191-210 g, choix varié  
Cheez-It crackers  
reg. 4,49

**watatow**  
**199**

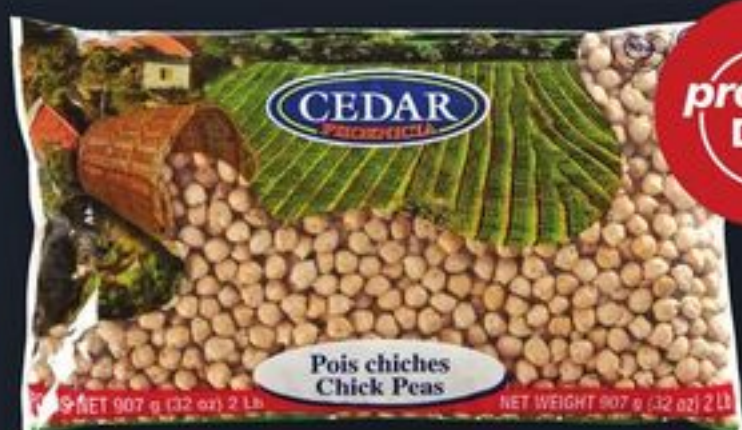


**BAS PRIX DE MON ÉPICIER**

**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  
Sealtest, Natrel,  
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 sachets  
reg. 3,99

vermicelle de riz  
Lucky Koi  
400 g, nouilles instantanées  
85-24 g, lait de coco 400 ml,  
sauce 450-500 ml, riz jasmijn  
24 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

**2/4 88**



**998**

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 soya  
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  
25 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  
oelek  
reg. 4,99

**388**



bière  
Sapporo  
carottes  
4-5/355-500 ml,  
choix varié,  
consigne  
beer  
reg. 15,29

**1388**



célébrez la **St-Valentin**



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



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

**8.99**



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



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

**4.49**



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



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

**9.99**



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



**2.99** 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!  
MIAMI!  
#TOP CADEAU

**NICOLAS LALOUX**  
Rouge et Blanc  
4L

**TAUROO TRAIL**  
4L

**5.99**

**DE RABAIS**

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

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

**REVOLUTION**  
4L

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

**9.99\$**

**4.99\$**

**2.99\$**

**JAMIE OLIVER**

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

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

4<sup>09</sup>

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

3<sup>99</sup>

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

6<sup>99</sup>

bacon fumé Selection  
375 g, choix varié  
Selection smoked bacon



32<sup>99</sup>

couches pour  
bébés Huggies  
42-46 un., choix varié  
Huggies baby diapers



23<sup>49</sup>

café moulu Melitta  
652 g, choix varié  
Melitta ground coffee



8<sup>49</sup>

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

**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  
**12<sup>99</sup>\$**

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

**3<sup>99</sup>**  
/lb



**gros  
fruits**

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

**3<sup>99</sup>**  
/lb

**BLO** au même  
prix<sup>gr 20</sup>

**gros  
fruit**

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

**1<sup>99</sup>**  
ch.



**BLO** au même  
prix<sup>2 un.</sup>

**4  
unités**

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

**30  
points** **5<sup>99</sup>**



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

**4<sup>99</sup>**



**BLO** au même  
prix

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

**30  
points** **5<sup>99</sup>**



**gros  
format**

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

**9<sup>99</sup>**



**la fraîcheur d'ici**

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

**3<sup>99</sup>**



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

**2<sup>69</sup>**  
/lb



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

**3<sup>99</sup>**



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

**20  
points** **3<sup>99</sup>**



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

**5<sup>99</sup>**



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

**1<sup>69</sup>**  
/lb



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

**4<sup>99</sup>**

**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

**1<sup>88</sup>**  
ch.



**coriandre**  
importée du Mexique  
cilantro  
reg. 2,49

**1<sup>88</sup>**  
ch.



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

**2<sup>88</sup>**  
/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

**2<sup>88</sup>**



**légumes Trudeau**  
importés du Mexique,  
Cat. 223, choix varié  
Trudeau vegetables  
reg. 4,99

**3<sup>88</sup>**



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

**2<sup>88</sup>**

## faites-vous plaisir



**50 points**



**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

**9<sup>99</sup>**



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

**21<sup>99</sup>**



**gros fruit**

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

**4<sup>99</sup>**  
ch.



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

**2/15<sup>98</sup>**

**7<sup>99</sup>**  
ou  
l'unité

## célébrez la St-Valentin

**qualité fleuriste 50 cm**

**2x vos points moi**



**bouquet 10 roses**  
50 cm avec verdure  
10 rose bouquet

**29<sup>99</sup>**  
ch.



**orchidées assorties**  
pot 5 po  
orchids  
reg. 21,99

**19<sup>99</sup>**  
ch.

**bouquet de 10 tulipes**  
tulips  
reg. 13,99



**12<sup>99</sup>**

**anthurium**  
pot 4 po  
anthurium  
reg. 12,99

**11<sup>99</sup>**  
ch.



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

**11<sup>99</sup>**  
ch.



**bouquet de 1 rose avec verdure**  
50 cm  
rose

**6<sup>99</sup>**  
ch.



**bouquet de 3 roses avec verdure**  
50 cm  
roses

**13<sup>99</sup>**  
ch.



**violette**  
pot 4 po  
violet  
reg. 5,99

**4<sup>99</sup>**  
ch.



**rosier**  
pot 6 po  
rosebush  
reg. 13,99

**12<sup>99</sup>**  
ch.



**euphorbia charlotte**  
pot 4 po  
euphorbe  
reg. 10,99

**9<sup>99</sup>**  
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**  
**8<sup>99</sup>**  
/lb



**boeuf**  
**première qualité**  
**metro**  
depuis 1947

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

**24<sup>99</sup>**  
/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

**27<sup>99</sup>**  
/lb



filets de porc frais  
format économique  
fresh pork tenderloins, economic pack  
15,41/kg  
reg. 7,89/lb - 16,95/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**  
**6<sup>99</sup>**  
/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**  
**4<sup>99</sup>**  
/lb



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

**24<sup>99</sup>**  
/lb



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

**BOEUF  
AAA  
PLATINUM  
PLUS**

**19<sup>99</sup>**  
/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**  
**5<sup>99</sup>**  
/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

**3<sup>99</sup>**  
/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

**4<sup>49</sup>**  
/lb



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

**11<sup>99</sup>**  
/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

**7<sup>99</sup>**  
/lb



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

**12<sup>99</sup>**  
/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**  
**8<sup>99</sup>**  
/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



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



**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



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

**Chocolat et bacon !  
Oserez-vous ?**

LA RECETTE, C'EST PAR ICI.

ACHETEZ DEUX PRODUITS PARTICIPANTS

ET COUREZ LA CHANCE DE

**GAGNER**  
1 DES 5  
CARTES-CADEAUX

**metro 500 \$**

INSCRIVEZ-VOUS ICI



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



**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



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



**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



**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

# nouvel an lunaire

**produit d'ici**

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

**8<sup>88</sup>**

**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

**15<sup>88</sup>**

**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

**5<sup>88</sup>**

**produit d'ici**

**soupe won ton Wong Wing**  
 surgelés, 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

**4<sup>48</sup>**

**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

**11<sup>88</sup>**

**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

**4<sup>48</sup>**

**produit d'ici**

**bologna Selection**  
 675 g, choix varié  
 Selection bologna  
reg. 6,49

**5<sup>49</sup>**

**produit d'ici**

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

**5<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

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

**9<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

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

**5<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

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

**9<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

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

**16<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

**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 13<sup>99</sup>**

**produit d'ici**

**ailes de poulet St Hubert**  
 surgelées, 579 g, choix varié  
 St Hubert frozen chicken wings  
reg. 16,99

**12<sup>99</sup>**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**le meilleur de la mer**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**11<sup>99</sup>** /lb

filets d'aiglefin frais  
sans arêtes / format économique  
haddock filets, economic pack  
26,43/kg  
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

**produit d'ICI**

**Si la température le permet**

**GARANTIE FRAÎCHEUR TRACABLE**  
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

**qualité tartare**

darnes de thon  
tuna steaks  
35,25/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**15<sup>99</sup>** /lb

médailillon de pétoncle  
surglé, 10-20 un./lb  
scallop medallion  
reg. 1,99 ch.

**1<sup>79</sup>** ch.

**médallions de pétoncles à la poêle**  
cliquez ici

**metrogo!**

rôti de saumon  
tournedos de saumon, pavés de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique  
salmon roast, economic pack  
24,23/kg  
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**10<sup>99</sup>** /lb

**metrogo!**

salade de goberge  
choix varié, format économique  
pollock salad, economic pack  
17,61/kg  
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**7<sup>99</sup>** /lb

**produit d'ICI**

sections de crabe des neiges  
surglées, cuites  
snow crab frozen section  
18,10/lb  
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

**3<sup>99</sup>** le 100 g

**produit d'ICI**

queue de langouste  
surglée, non-cuites, 4 oz  
frozen lobster tail  
reg. 11,99 ch.

**9<sup>99</sup>** ch.

**COCONUT SHRIMP CREVETTES À LA NOIX DE COCO**

portions de poisson panées Blue Water  
surglées, 450-600 g, crevettes 255-325 g, choix varié  
Blue Water frozen breaded fish portions  
reg. 12,99

**45 points**

**8<sup>99</sup>**

**C'EST EXCLUSIF! chez metro**

**deluxe**

coquille aux fruits de mer deluxe  
surglée, 275 g  
frozen deluxe seafood shell  
reg. 12,00

**9<sup>99</sup>**

**Selection**

crab flavoured pollock goberge à saveur de crabe

**prix spécial 4<sup>49</sup>**

**prix membre 3<sup>99</sup>**

227 g

**flocons de goberge à saveur de crabe Selection**  
bâtonnets, 227 g  
Selection crab flavoured pollock flakes  
reg. 4,99

**produit d'ICI**

**prix spécial 19<sup>99</sup>**

**prix membre 18<sup>99</sup>**

saumon arc-en-ciel fumé La Boucanerie  
tranché, 300 g  
La Boucanerie smoked Steelhead salmon  
reg. 28,99

**à partir de 34¢ l'unité\***

**inspirez-vous avec nos idées de recettes**

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

**34¢** ch. reg. 69¢ ch.

**blanche du Pacifique**  
cuite  
21-25 un./lb

**74¢** ch. reg. 99¢ ch.

**blanche du Pacifique**  
cuite  
21-25 un./lb

**34¢** ch. reg. 99¢ ch.

**gros calibre**

**344** ch. reg. 4,49 ch.

**nordique**  
cuite

**334** le 100 g 15,15/lb reg. 18,10/lb - 39,90/kg

**tigrée noire**  
non cuite  
8-12 un./lb

**244** ch. reg. 2,99 ch.

**eau douce**  
non cuite  
6-8 un./lb

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

**34¢** ch. reg. 69¢ ch.

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

**74¢** ch. reg. 99¢ ch.

\*Jusqu'au 11 mars 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique aux crevettes congelées et décongelées sélectionnées. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# nos saveurs d'érable d'ici



**tarté tourbillon  
sirop d'érable**

**St Donat**  
BOULANGERIE BAKERY

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



**pouding chômeur  
sirop d'érable**



**tarté sirop  
d'érable**

**au choix  
1199**



**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

**349**



## L'ART DU VRAI



**viennois  
chocolat**



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

**699**



**érable**

**douceurs feuilletées**  
chocolats 4/90 g, croissants  
chocolatines 4/60 g, torsades  
4/80 g, choix varié  
sweet puff pastries

**à partir de  
649**



**baguette française**  
baguette ciabatta, 325 g, pain parisien  
475 g, choix varié  
french baguette  
reg. 3,49

**à partir de  
329**



**fraîchement garnis  
sur demande**

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

**249**



**biscuits**  
8/30 g, queue de castor  
4/80-82 g, choix varié  
cookies  
reg. 6,29

**549**



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

**1199**  
**1099**



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

**599**



**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  
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  
ceuil 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

émincé 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



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

produit  
D'ICI

prix  
spécial  
599

prix  
membre  
549

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

produit  
D'ICI

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

799

produit  
D'ICI

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

949

produit  
D'ICI

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

949

50  
points



produit  
D'ICI

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

899

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

1449

produit  
D'ICI



produit  
D'ICI

à partir de  
1449

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

à partir de  
749

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



**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**



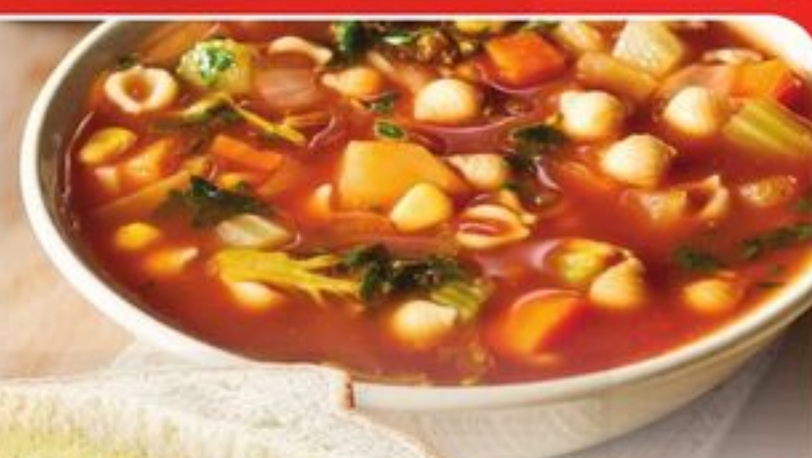
**pain farci  
au jambon**

**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**



soupe wonton  
800 ml  
wonton soup

**9.99**



**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



**linguine  
général tao**



**macaroni  
chinois  
au poulet**



**boulettes  
général tao**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**watatow**

**Labatt**

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

**watatow**  
**22<sup>99</sup>** +TX  
**ZÉRO**



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

**watatow**  
**20<sup>99</sup>** +TX



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

**watatow**  
**22<sup>99</sup>** +TX  
**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**  
**22<sup>99</sup>** +TX  
**SVNS**



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

**watatow**  
**20<sup>99</sup>** +TX  
**PALE ALE ROUSSE**



**watatow**

**Coca-Cola**

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

**watatow**  
**24<sup>99</sup>** +TX  
**vitamin water**



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

**watatow**  
**14<sup>99</sup>** +TX  
**BODYARMOR**



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

**watatow**  
**44<sup>99</sup>** +TX  
**CORE POWER**



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

**watatow**  
**44<sup>99</sup>** +TX  
**CANADA DRY**



Coke, Sprite  
caisse, canettes  
12/355 ml, choix varié,  
consigne  
soft drink

**watatow**  
**2/17\$** +TX  
**OU 94<sup>99</sup>** l'unité



**watatow**

**Yoplait**

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

**watatow**  
**6<sup>99</sup>** +TX  
**LIBERTÉ GREC**



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

**watatow**  
**84<sup>99</sup>** +TX  
**LIBERTÉ GREC**



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

**watatow**  
**6<sup>99</sup>** +TX  
**LIBERTÉ méditerranée**



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

**watatow**  
**2<sup>99</sup>** +TX  
**Source PROTÉINES**



**watatow**

**P&G**  
Procter & Gamble

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**  
**3<sup>99</sup>** +TX  
**DAWN**



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**  
**7<sup>99</sup>** +TX  
**Bounty**



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

**watatow**  
**19<sup>99</sup>** +TX  
**Cascade COMPLETE**



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**  
**22<sup>99</sup>** +TX  
**Tide**



détergent pour  
la lessive Gain  
1,36 L, Flings! 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**  
**6<sup>99</sup>** +TX  
**Gain**





# Irresistible Impossible d'y résister



fondue  
au fromage  
suisse  
Irresistible  
400 g  
Irresistible  
Swiss cheese  
fondue  
reg. 12,49

**10<sup>99</sup>**



fraises ou bleuets  
enrobés de chocolat  
au lait Irresistible  
surgelés, 200 g  
Irresistible frozen strawberries  
or blueberries covered with milk  
chocolate  
reg. 7,79

**6<sup>29</sup>**



produit  
d'ICI

Irresistible  
chocolat tablette  
100 g, choix varié  
Irresistible chocolate  
reg. 5,49

**4<sup>79</sup>**



capsules de  
café K-cup  
Irresistible  
12 un.  
Irresistible  
coffee capsules  
reg. de 8,79 à 9,79

**7<sup>49</sup>**



cœurs de palmier  
Irresistible  
cœurs d'artichauts, 398 ml,  
choix varié  
Irresistible palm hearts  
reg. 4,49

**3<sup>99</sup>**



patates douces  
Irresistible  
surgelées, 454 g, choix varié  
Irresistible sweet potatoes  
reg. 4,29

**3<sup>79</sup>**



produit  
d'ICI

café moulu  
Irresistible  
925 g, choix varié  
Irresistible ground  
coffee  
reg. 26,99

**23<sup>99</sup>**



crème fouettée  
véritable  
Irresistible  
225 g, choix varié  
Irresistible real  
whipped cream  
reg. 5,29

**3<sup>99</sup>**



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

**15<sup>99</sup>**



glacage au  
vinaigre  
balsamique  
de modène  
Irresistible  
250 ml  
Irresistible glaze with  
balsamic vinegar of  
modena  
reg. 5,99

**4<sup>99</sup>**



vinaigrette  
Irresistible  
350 ml, choix varié  
Irresistible  
salad dressing  
reg. 3,99

**3<sup>49</sup>**



chapelure  
Panko  
Irresistible  
227 g, choix varié  
Irresistible Panko  
breadcrumb  
reg. 3,49

**1<sup>99</sup>**



coulis de  
tomates  
Irresistible  
Passata, 690 ml  
Irresistible strained  
tomatoes  
reg. 3,49

**2<sup>99</sup>**



sauce  
pour pâtes  
Irresistible  
645 ml, choix varié  
Irresistible pasta  
sauce

**5<sup>99</sup>**



C'EST  
NOUVEAU!  
chez metro

RELEVEZ LE DÉFI

## SANTÉ DIGESTIVE

ACTIVIA<sup>MD</sup> 12 ACTIVIA DURANT 14 JOURS

VOUS POURRIEZ  
**GAGNER**  
UN AN D'ACTIVIA  
GRATUIT!



**6<sup>99</sup>**  
ch.

ACTIVIA<sup>MD</sup> EXPERT<sup>MC</sup>  
YOGOURT PROBIOTIQUE  
750 G, CHOIX VARIÉ  
REG. 8,29



**5<sup>49</sup>**  
ch.

ACTIVIA<sup>MD</sup>  
YOGOURT PROBIOTIQUE  
8 X 100 G, CHOIX VARIÉ  
REG. 6,79  
ACTIVIA<sup>MD</sup>  
YOGOURT PROBIOTIQUE  
À BOIRE  
8 X 93 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 6,79

\*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 1E6, Canada. Activia<sup>MD</sup> employée sous licence, © 2025 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.

FAITES LE PLEIN  
DE PROTÉINES  
— LE MATIN —



**3<sup>99</sup>**  
ch.

OIKOS<sup>MD</sup>  
YOGOURT GREC  
4 X 95 G / 4 X 100 G,  
CHOIX VARIÉ  
REG. 5,49

DES COLLATIONS  
DÉLICIEUSES  
ET NUTRITIVES



**1<sup>49</sup>**  
ch.

ACTIVIA<sup>MD</sup>  
SMOOTHIE À BOIRE  
190 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 2,49  
OIKOS<sup>MD</sup>  
YOGOURT GREC À BOIRE  
190 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 2,49

INFUSÉ LENTEMENT  
POUR UN GOÛT  
AUDACIEUSEMENT  
VELOUTÉ



**7<sup>49</sup>**  
ch.

STOK<sup>MD</sup>  
CAFÉ INFUSÉ À FROID  
1,42 L, CHOIX VARIÉ  
REG. 8,99

Oikos<sup>MD</sup> employée sous licence, © 2025 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

Activia<sup>MD</sup> employée sous licence, © 2025 Cie Gervais Danone. Oikos<sup>MD</sup> Pro<sup>MD</sup> employée sous licence, © 2025 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

Stok<sup>MD</sup> © 2025 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

## 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



**7.99** préparation de fromage fondu Selection  
44 tranches, 825 g  
Selection process cheese food  
reg. 9.99

Voir prix en magasin

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



**3.49**

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



**3.99**

confiture Dora  
500 ml, Cora tartina 250 ml, choix varié Dora jam  
reg. 4.99



produit d'ici

**4.49**

muffins Isabelle Huot  
choix varié Isabelle Huot muffins  
reg. 5.99



**5.49**

céréales Post, Weetabix  
granola et choix variés Post, Weetabix cereal  
reg. de 5.79 à 6.29

**3.99**



produit d'ici

crème Selection  
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié Selection cream  
reg. 5.79

**4.79**



produit d'ici

jus d'orange réfrigéré Tropicana  
2.63 L, choix varié Tropicana refrigerated orange juice  
reg. 11.49

**8.99**



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

**4.99**



produit d'ici

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



**4.79** goûter au pouding Kozy Shack  
6/113 g, choix varié Kozy Shack pudding snack  
reg. 5.49

fruits Del Monte  
796 ml, choix varié Del Monte fruits  
reg. 6.49

**5.99**



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**



**7.49** thon Rio Mare  
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié Rio Mare tuna  
reg. de 9.79 à 9.99



**2.99** soupe prête-à-servir Habitant  
Campbell's 515-796 ml, choix varié Habitant ready to serve soup  
reg. de 3.99 à 4.29

arachides Planters  
454-475 g, choix varié Planters peanuts  
reg. 5.99

**4.49**



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

**4.49**



**8.99** riz Ben's Original  
1.6-2.2 kg, choix varié Ben's Original rice  
reg. de 9.99 à 10.99



**6.99** boisson sportive Gatorade  
6/591 ml, choix varié, consigne Gatorade sport drink  
reg. 9.49

**1.99**



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



**7.29**

pâtes alimentaires Catelli  
Mozzan Danté, Smart, Grains Anciens, 375 g, choix varié Catelli pasta  
reg. 3.99

**2.49**



produit d'ici

CUISINE  
TA POMME  
QUALITÉ  
QUÉBEC

Burger de poulet, Gouda  
et pommes marinées



VEEP

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

POMMES MARINÉES

3/4 tasse de vinaigre de cidre  
3/4 tasse d'eau  
2 c. à s. de miel ou de sirop d'érable  
1 c. à s. de sel  
1/2 c. à thé d'épices à marinade  
2 pommes Cortland Qualité Québec,  
tranchées à la mandoline

GALETTES

1 lb. de poulet ou dindon haché  
1 échalote française, hachée  
très finement  
1/3 tasse d'avoine rapide

1 œuf battu

1 c. à s. d'épices cajun  
1 c. à thé de poudre d'oignon  
1 c. à thé de sirop d'érable  
1 c. à thé de sel  
Poivre du moulin

GARNITURES

4 pains burger rôtis  
4 tranches de fromage  
Gouda Fumé  
2 tasses de roquette  
Mayonnaise épicée

POUR LA RECETTE COMPLÈTE,

[CLIQUEZ ICI](#)



POMMES  
QUALITÉ  
QUÉBEC



## Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ



rég. 30,99 \$



rég. 32,99 \$

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

26<sup>99</sup>\$



VAN HOUTTE®  
48 CAPSULES K-CUP®

35<sup>99</sup>\$



McCAFÉ®  
48 CAPSULES K-CUP®

37<sup>29</sup>\$

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.