

grande vente

watatow metro

3 lb

watatow 3⁹⁹

clémentines
produit des E.-U. et/ou importées du Maroc, sac 3 lb
clementines reg. de 6,99 à 7,99

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

WOW

watatow 1⁹⁹

BIO

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

maigre

watatow 5⁴⁴ /lb

boeuf haché maigre format économique lean ground beef, economic pack
11,99/kg reg. 9,79/lb - 21,58/kg

watatow 4⁸⁸

fromage Selection 210-400 g, Mieux-être 375 g, choix varié Selection cheese reg. de 6,79 à 6,99

moi

SWISS SUISSE SLICES • TRANCHES

watatow 1⁹⁴ /lb

épaupe de porc picnic format économique pork shoulder picnic roast, economic pack
4,28/kg reg. 4,41/lb - 9,50/kg

produit D'ICI

3 lb

watatow 99¢

petites pommes de terre à chair jaune ou rouges d'Or Russet
pommes de terre rég. de 3 lb 99¢ ch.
distributeurs reg. 2,99

watatow 2⁹⁹

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

Superfries 5¹

watatow 7\$

POLYVALENT PIZZA MOZZARELLA 28% MEAT 42% VEGETABLE 400 g

PRIME RAISED WITHOUT antibiotics

poitrines de poulet désossées Prime sans peau, 474 g Maple Leaf Prime poulet 300% Extra Maigre 454 g Prime boneless chicken breasts reg. de 9,49 à 11,99

watatow 4⁹⁴

Häagen-Dazs minis vanilla almond vanille amande

watatow 88¢

yogourt à boire Yop YoPlait 200 ml, choix varié YoPlait Yop drinkable yogurt reg. 1,39

watatow 6⁴⁷

Coca-Cola ZÉRO SUCRE GOÛT ORIGIN

Coke, Sprite caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne soft drink reg. 9,49

watatow 5⁹⁹

cari panang aux crevettes Irresistible surgelé, cas vert au poisson, 320 g Irresistible frozen shrimp panang curry reg. 10,99

watatow 22⁹⁹

capsules de café McCafé K-Cup 24-30 un., café moulu 640-875 g, choix varié McCafé coffee capsules reg. de 30,99 à 34,99

watatow 30⁵⁴

Molson Coors Canadian Light bière Molson Coors Light, Canadian caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml, choix varié, consigne beer reg. de 39,99 à 41,99

watatow 1⁹⁹

collation aux pommes Mieux-être 4/100 g, choix varié Life Smart apple snack reg. 2,99

800 points moi

j'ajoute mon coupon dans l'appli Mon Metro, sur metro.ca ou sur les bornes en magasin

valeur de + de 6\$

Du jeudi 5 mars au mercredi 11 mars 2026 From Thursday to Wednesday March 5th - March 11th, 2026

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

composez votre propre
format d'entrepôt
en choisissant vos
saveurs préférées
en magasin et en ligne!

Irresistibles
CRANBERRY
PUMPKIN SEED
CANNEBERGES
GRAINES DE
CANNES

Irresistibles
FIG & OLIVE
FIGES
OLIVES

produit participant
concours
mes marques à
moi

3/11⁹⁷ ou 4⁹⁹
l'unité

craquelins Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible crackers
reg. 4,99

Life Smart Mieux-être
ORGANIC
BIOLOGIQUE

Garlic & Herb
ail et fines herbes

Life Smart Mieux-être
ORGANIC
BIOLOGIQUE

Arrabbiata
SAUCE PÂTES

produit participant
concours
mes marques à
moi

sauce pour pâtes
Mieux-être
700 ml, choix varié
Mieux-être pasta sauce

2/10^{\$} ou 5⁴⁹
l'unité

Life Smart Mieux-être
NATURALIA
AMANDE
ORIGINALE
NON SUCRÉE

boisson aux
amandes
Mieux-être
Naturalia
946 ml, choix varié
Life Smart Naturalia
almond drink
reg. 2,79

Life Smart Mieux-être
NATURALIA
AMANI
VANILLE
NON SUCRÉE

produit d'ici
produit participant
concours
mes marques à
moi

5/10^{\$} ou 2⁶⁹
l'unité

946 mL

Selection
4 SAISONS
LIQUIDE LAVE-GLACE
-40°C

Selection
4 SAISONS
LIQUIDE LAVE-GLACE
-40°C

produit participant
concours
mes marques à
moi

lave-glace
Selection
Norme, -40°C
3,78 L, 4/2,78 L
Selection
windshield
washer
reg. de 5,49 à
19,99

4/16⁴⁹ ou 5⁴⁹
l'unité

économisez **gros**

FORMAT
ÉCONOMIQUE

Selection
30 LARGE SIZE
CALIBRE GROS
EGGS-ŒUFS

produit d'ici

9⁹⁹

œufs blancs Selection
Nutri, Bumbae, calibre gros, 30 un.
Selection white eggs

Irresistibles
100% COLOMBIEN
72 capsules de café Irresistible
K-Cup 72 un., choix varié
Irresistible
coffee capsules

produit d'ici
produit participant
concours
mes marques à
moi

31⁹⁹

Selection
croustilles
BBQ
454 g
choix varié
Selection
potato chips

produit d'ici
produit participant
concours
mes marques à
moi

3⁹⁹

Selection
RIPPLES
ONDULEES
CLASSIC
CLASSIQUE

produit participant
concours
mes marques à
moi

Personnelle
BEAUTY SOAP SAVON
DE BEAUTE
106 g

savon en barre
Personnelle
12/106 g
Personnelle soap bar

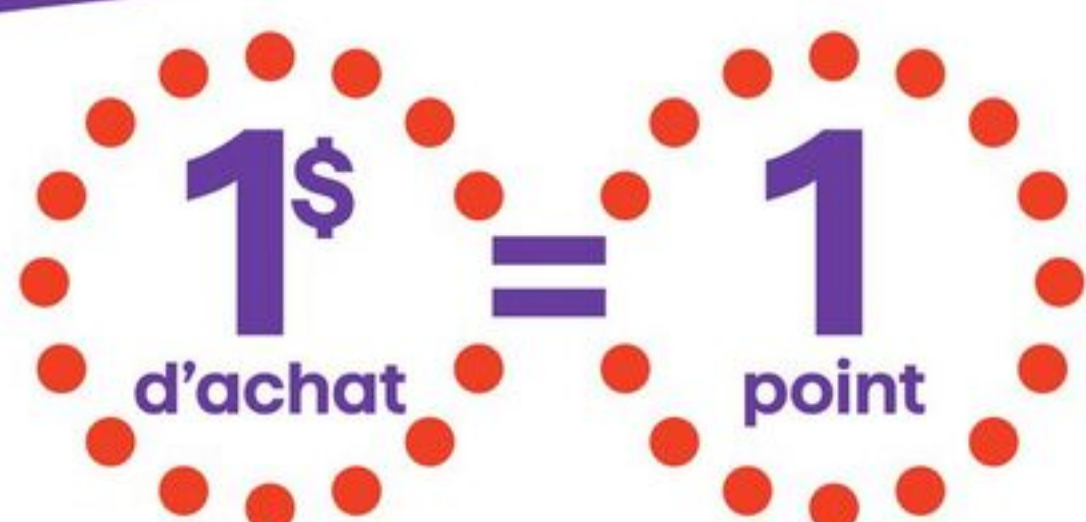
12⁹⁹

Selection
noix
Mieux-être
1,13 kg, choix varié
Selection, Life Smart nuts

produit d'ici
produit participant
concours
mes marques à
moi

24⁹⁹

la seule épicerie au Québec à m'offrir
des p...ints sur tous mes achats



moi

pas encore membre?
adhésion gratuite à programmemoi.ca



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

croustilles tortilla Takis
190-260 g, choix varié
Takis tortilla chips
reg. 4,99

wataTow
2.88

tortillas Pom
330 g, bagel 450 g
Pom tortillas
reg. 7,29

wataTow
4.88

petits gâteaux Hostess
200-231 g, 6 un.,
choix varié
Hostess snack cakes
reg. 3,99

wataTow
3.49

tortillas Pom
488-410 g, choix varié
Pom tortillas
reg. de 5,99 à 6,29

wataTow
3.77

galettes Sara Lee
300 g, mini muffin 234 g,
mini bar & un., choix varié
Sara Lee waffles
reg. de 5,29 à 5,99

wataTow
3.77

yogourt à boire iöco Nano
6-92 ml, choix
varié
iöco Nano
drinkable yogurt
reg. 5,79

wataTow
3.99

bâtonnets de fromage Ficello
252-336 g, Black Diamond 252 g,
choix varié
Ficello cheese sticks
reg. 9,99

wataTow
7.99

lait Lactantia Purifiltré
2 L, choix varié
Lactantia Purifiltré milk
reg. 5,49

wataTow
4.99

yogourt grec Krema Olympic
650 g, choix varié
Olympic Krema greek yogurt
reg. 7,29

wataTow
5.49

fromage à la crème Lactantia
227 g, choix varié
Lactantia cream cheese
reg. 4,69

wataTow
3.99

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

QUICK & READY - RAPIDE & PRÊT À SERVIR

Selection
Jasmine Jasmin
254 g
2 minutes

QUICK & READY - RAPIDE & PRÊT À SERVIR
Selection
Basmati
254 g
2 minutes

2.49

soupe aux tomates Selection
284 ml, choix varié
Selection tomato soup

1.09

thon pâle Selection
85-170 g, choix varié
Selection light tuna

1.49

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

1.29

sauce pour pâtes Selection
410-450 ml, choix varié
Selection pasta sauce

3.69

plus de **12** façons d'économiser chaque semaine

découvrez-en une:

SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

petits formats à **petits prix**

AJOUTEZ PLUS DE MARQUES MAISON
Irresistible
Selection

— **FORMAT ÉCONOMIQUE** —

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

DES GRATUITÉS À CHAQUE SEMAINE !

ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE!
30% de rabais
applicable à la caisse

1\$ d'achat = 1 point
+ points bonus
moi

prix membre
mon special appli
moi

des coupons personnalisés dans l'appli Mon Metro

FoodHero



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



sur vos 3 premières
commandes



magasiner maintenant

*Achat minimum de 80 \$ (avant taxes) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

**un goût frais
et savoureux**

Blo 4⁹⁹
/lb - 11.00/kg
Prix de gros fruit

**gros raisins
rouges, verts
ou noirs sans
pépins**
importés du Pérou,
d'Espagne ou d'Italie.
Cat. No 1
large mesclage sans
pépins en boîtes plastiques
10.34/kg
reg. 4.99/lb - 11.00/kg

4⁶⁹
/lb

gros fruit

gros cantaloup
importé du Honduras et/ou du
Guatemala. Cat. No 1, gr 9
jumbo cantaloup
reg. 3.99

4⁹⁹
ch.

gros fruit

gros kiwi
importé de la Grèce,
gr 27
large kiwi
reg. 1.25

99¢
ch.



**gros raisins
rouges, verts
ou noirs sans
pépins**
importés du Pérou
et/ou du Chili
et/ou de l'Afrique du Sud
Cat. No 1
large seedless red,
green or black grapes
10.34/kg
reg. 4.99/lb - 11.00/kg

**gros
fruit**

gros cantaloup
importé du Honduras et/ou du
Guatemala, Cat. No 1, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 5.99

4.99
ch.

**gros
fruit**

gros kiwi
importé de la Grèce,
qt 27
large kiwi
reg. 1.25

99¢ ch.



très gros fruit

oranges Navel
produit des É.-U., gr 36-40
Navel oranges
reg. de 1,49 à 1,99 ch.

3/5\$ ou **167**
l'unité

BIO au même prix 3 ans.

5
unités

avocats
importés du Mexique, sac 5 un.
avocados
reg. 5,99

499



**mini fondue
au chocolat**
Chocolats Favoris
préparée au Québec, 85 g
choix variés
Chocolats Favoris mini
chocolat fondue
reg. 5.99

469

arachides
Irrésistible
600 g. choix varié
Irrésistible peanuts
reg. 5,99

4.99

**faites le plein
de couleurs**

BIO 5⁹⁹
710
100g

**3
unités**

5⁹⁹

poireaux
importés de la
France, 3 unités
100g
reg. 6,99



BIO 5.99
/lb
\$5.99/lb

**poivrons rouges,
orange ou
jaunes de serre**
importés du Mexique
et/ou du Honduras
hothouse red, orange
or yellow peppers
8,80/kg
reg. de 5,99/lb - 13,21/kg
à 6,99/lb - 15,41/kg

3.99
/lb

3
unités

poireaux
importés de la
France, 3 un
leeks
ren. 6 99

599

BÍO 299

fines herbes Irrésistible
importées de la République Dominicaine
et/ou du Mexique, 21 g, choix varié
Irrésistible fine herbes
reg. de 2,99 à 3,69

269

couronne de brocoli
produit des É.-U. et/ou importé
du Mexique
broccoli crown
reg. 2.99

269
ch.

couronne



**pommes de terre
grelots The Little
Potato Co.**
produit du Canada, 454 g
choix varié
The Little Potato Co.
creamer potatoes
reg. 4.99

399

coeurs de laitue romaine
produit des É.-U. et/ou importés du
Mexique, 3 un.
romaine hearts
net 6.99

599



**gros
format**



**mélange de
salade Attitude**
roquette, jeunes épinards,
produit des E.-U., 312 g
choix varié ou
laitue croquante
Folia
produit du Québec, 227 g
Attitude salad mix or Folia
crunchy lettuce
reg. de 6,99 à 8,99

à partir de
599

35
points

20
points

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



499

BIO 4,99
/lb =
11,00/kg

tomates rouges en grappe
produit du Québec, Canada No 1
stemmed red tomatoes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

399
/lb

**gros
format**

échalotes
françaises Attitude
produit du Québec, 750 g
Attitude dry shallots

599

QUALITÉ FLEURISTE FRAÎCHEUR GARANTIE

29⁹⁹ ch. bouquet
Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

12.99
ch.

tulipes Ma Bouqueterie
de la Hollande, 10 tiges
Ma Bouqueterie tulips

1999
ch. bouquet
Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

1699
ch.

24⁹⁹
ch.



**La santé commence
dans votre panier!**

**Chaque couleur de fruits et de légumes
offre ses bienfaits pour plus d'énergie
au quotidien!**

**produits de couleur
verte**

- › densité nutritionnelle élevée
- › offrent un large éventail de vitamines et minéraux essentiels

asperges
importées du Mexique,
325 g
asparagus
reg. 5,99

499

produits de couleur
rouge

BIO 599

- riches en antioxydants
- renforcent le système immunitaire grâce à la vitamine C

fraises
produit des É.-U.
et/ou importées du
Mexique, Cat. No 1, 454 g
strawberries
req. de 4,99 à 6,99

399

produits de couleur
violette



- › **forts en antioxydants**
- › **préviennent le vieillissement et les maladies cardiovasculaires.**

mûres
importées du
Mexique, 170 g
blackberries

399

produits de couleur
orange

 **au même
prix**

- › haute teneur en bêta-carotène
- › précurseurs de la vitamine A
- › essentiels pour la santé oculaire, le système immunitaire et la peau.

**gros
fruit**

grosse mangue rouge
importée du Pérou, gr 10
large red mango
reg. 2.99

269
ch.

produits de couleur
blanche

- › haute teneur en **allicine** et en **sulforaphane**
- › soutien du **système digestif**
- › propriétés **antibactériennes** et **antivirales**



ail
produit du Québec, 115 g
garlic
reg. 4.99

399

Des couleurs dans l'assiette pour une meilleure santé!

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

ou argent remis +10%

moi

je dis oui aux économies
quand j'échange mes points

dès
500
points*

=

j'obtiens
4\$
d'économies

il suffit de présenter sa carte à la caisse ou en ligne

*Les points sont échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4,00 \$). Moi est une marque de commerce de Metro inc.



BOOM

Gâteau caramel au miel et pommes



12 PORTIONS | PRÉPARATION 30 MIN. | CUISSON 30 MIN. | REPOS 30 MIN.

GÂTEAU

1 ¼ tasse de farine tout usage
1 ½ c. à thé de poudre à pâte
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 c. à thé de sel
1 c. à thé de cardamome moulue
1/2 tasse d'huile végétale
1/2 tasse de sucre blanc
1/2 tasse de cassonade
2 œufs
1/2 c. à thé d'extract de vanille
1/2 tasse de crème sure
1 pomme Honeycrisp Qualité
Québec, râpée (avec la pelure)

POUR LA RECETTE COMPLÈTE,

GLACAGE

1/2 tasse de beurre ramolli
1/3 tasse de fromage à la
crème ramolli
2 tasses de sucre à glacer
1/2 c. à thé d'extract de vanille
2 c. à s. de crème 35 %

POMMES AU MIEL ET À LA CANNELLE

4 pommes Honeycrisp Qualité
Québec, en quartiers
1 c. à s. de vinaigre de cidre
3 c. à s. de beurre
1/2 tasse de miel
1/2 c. à thé de cannelle moulue

CLIQUEZ ICI



POMMES
QUALITÉ
QUÉBEC



le meilleur de la mer

produit d'ici

GARANTIE

FRAÎCHEUR TRACABLE

DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

filets de truite frais

format économique

28,64/kg

reg. 19,99/lb - 43,66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹

/lb

au même prix

produit d'ici

moules bleues fraîches Canadian Cove

197 g

Canadian Cove fresh blue mussels

reg. 8,99

6⁹⁹

+

TX

salade de goberge

choix varié, format économique

pollock salad, economic pack

17,61/kg

reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

7⁹⁹

/lb

metrogo!

emballage de 2

pavés de saumon

tourtes de saumon, rôti de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique

salmon portions, economic pack

39,66/kg

reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹

/lb

mini pizzas aux fruits de mer ou au saumon fumé

seafood or smoked salmon mini pizzas

reg. 6,99

5⁹⁹

pain de goberge

format économique

pollock bread, economic pack

reg. 12,99

FORMAT ÉCONOMIQUE

9⁹⁹

filets de doré européen

golden filets

28,64/kg

reg. 22,99/lb - 50,68/kg

12⁹⁹

/lb

LA CAGE

produit d'ici

60 points

tartare La Cage

surgelé, de saumon ou de thon, 125 g, de boeuf 135 g

La Cage tartare

reg. 13,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

11⁹⁹

Inrésistible

produit participant

concours

maison

40% de rabais sur le 2^e moins cher

12⁹⁹

ATLANTIC

produit participant

concours

maison

saumon Atlantique fumé Inrésistible

surgelé, tranche, 130 g

Inrésistible smoked Atlantic salmon

reg. 13,99

prix membre

10⁹⁹

SALMON SAUMON

produit participant

concours

maison

filets de saumon rose sauvage du Pacifique

High Liner wild Pacific pink salmon fillets

reg. 10,99

prix membre

8⁹⁹

fourchette bleue

certifié

pour une saine gestion des ressources marines

Exploramer

filets de sébaste

format économique

rockfish fillets, economic pack

19,82/kg

reg. 11,99/lb - 26,43/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

8⁹⁹

fiétan de l'Atlantique

Pêcherie Manicouagan

surgelé, 200 g

Manicouagan Fisheries Atlantic halibut

reg. 16,99

14⁹⁹

algues en flocons

Océan de Saveurs

20-30 g, choix varié

Ocean de Saveurs sea bacon

reg. 16,99

9⁹⁹

Chasse-Mariée

SÉBASTE À L'HUILE PIQUANTE

REDFISH IN SPICY OIL

reg. 12,99

11⁹⁹

Inrésistible

Impossible d'y résister

à partir de

9\$

+TX

produit participant

concours

maison

couronne de crevettes blanches du Pacifique

surgelées, avec sauce cocktail, 284-600 g, choix varié

Inrésistible frozen Pacific white shrimp ring

reg. de 9,99 à 23,99

3⁹⁹

bar à fruits de mer

GARANTIE

FRAÎCHEUR TRACABLE

DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

grande variété de crevettes et fruits de mer

34¢

ch.

reg. 0,69 ch.

244

ch.

reg. 2,99 ch.

334

le 100 g, 15,15/lb

reg. 18,10/lb - 39,90/kg

344

ch.

reg. 4,49 ch.

queue de homard

surgelée, non épluée, 3-4 oz

reg. 11,49 ch.

10⁹⁹

pinces de homard

surgelées, cuites

reg. 21,99/lb - 48,48/kg

449

le 100 g, 20,57/lb

queue de langouste

surgelée, non épluée, 4 oz

reg. 11,99 ch.

9⁹⁹

sections de crabe des neiges

surgelées, cuites

reg. 18,99/lb - 41,07/kg

399

le 100 g, 18,10/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici



gâteau
255 g, choix varié
cake

à partir de
8.99



tarte sucre
et érable
à l'ancienne
600 g
sugar and maple
old fashion pie



pouding
au chômeur
500 g
pudding



à partir de
14.99



tarte
pacanes et
érable
600 g
pecan and maple pie



trous de beigne
18/14-15 g, choix varié
donut holes
reg. 5.99



C'EST
NOUVEAU!
chez metro



sucre



cannelle

au choix
4.99
18 unités



saupoudrés

FORMAT
ÉCONOMIQUE



croissant 100% beurre
10/57 g
5.99



muffins
600 g, choix varié
muffins

7.44



beignes
12/31-38 g, biscuits
12/31-38 g, choix varié
donuts
reg. de 6.49 à 7.99
à partir de
5.99



brownies
moelleux et
fondants, 608 g
brownies
reg. 10.49
9.99



baguette française
baguette ciabatta, 325 g, choix varié
french baguette
reg. de 3.49 à 4.69
à partir de
3.29



viennoiseries
2/61-88 g, choix varié
pastries
reg. 3.99
3.49



brioches à la
cannelle
2/135-145 g, choix varié
cinnamon brioches
reg. 2.99
2.49



croissants
4/65 g, choix varié
croissants
reg. 4.99
4.79



miche calabrese
500 g, baguette calabrese 325 g
calabrese loaf
reg. de 4.49 à 4.99
prix spécial
4.49
prix membre
3.99



tarte à la crème
630 g, gâteau au fromage
500-600 g, choix varié
cream pie
reg. de 15.99 à 18.99
à partir de
14.99



pain tranché
grain germé, beige à l'ancienne,
Paysan multigrains, 500 g, miche
campagnarde, blé entier, 700 g
sliced bread
2/10\$ ou
5.99
l'unité



bagels Selection
240/250 g, muffins anglais
180/200 g, choix varié
bagels
reg. de 3.49 à 4.49
à partir de
3.49

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

produits d'ici

bruschetta
Plaisirs Gastronomiques
salade, 300-385 g choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. 6,99

6 49

soupe ou potage
Commensal
600 ml, choix varié
Commensal soup
reg. 7,99

6 99

cretons Norel
cretonnade, 300 g choix varié
Norel cretons
reg. 7,49

6 99

fromage Bergeron
sans lactose, 170-200 g
choix varié
Bergeron cheese
reg. 9,99 à 10,49

a partir de 8 49

crêtons Oka
salade, 350-360 g choix varié
Oka crêtons
reg. 9,49 à 9,99

8 99

fromage Oka
Monsieur Guster Saint-Paulin, 190 g
Vaudrouil Champlury 180 g, choix varié
Oka cheese
reg. 10,99

9 99

prix spécial
7 99

prix membre
6 99

charcuteries
Fantino & Mondello
180-200 g, Sili pepperoni
300 g choix varié
Fantino & Mondello deli
cold cuts
reg. 8,79

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

produit participant
concours
mes marques à **moi**

produit d'ici

produit participant
concours
mes marques à **moi**

produit d'ici

jambon fumé ou cuit
Selection
175 g, choix varié
Selection smoked or cooked ham

5.99

Selection
100% MEAT PROTEIN
COOKED HAM
shaved smoked
JAMBON CUIT
74 % DE PROTÉINES DE VIANDE

Selection
100% MEAT PROTEIN
BLACK FOREST SMOKED HAM
shaved smoked
JAMBON FUMÉ FORET NOIRE
74 % DE PROTÉINES DE VIANDE

Selection
100% MEAT PROTEIN
OLD FASHIONED SMOKED HAM
shaved smoked
JAMBON FUMÉ à l'ANCIENNE
74 % DE PROTÉINES DE VIANDE

salade
Selection
454 g, choix varié
Selection salad

3.49

Selection
MACARONI SALAD
SALADE DE MACARONI

cretons
Norel
150 g, choix varié
Norel cretons

4.99

Cretons GRAND-MÈRE NOREL
NOREL
150 g, choix varié
Grand-Mère Crêton

fromage Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf cheese

4.99

Brise du MATIN
fromage brie
125 g, choix varié
100% PASTEURISÉ
100% MILK
100% CANADIAN

pâté
St-Hubert
gauche, grande
tourtière, 235 g, choix varié
St-Hubert pie

4.99

St-Hubert
PÂTE AU POULET CHICKEN POT PIE
235 g, choix varié
St-Hubert pie

fromage Saint-Paulin Monsieur Gustav env. 400 g Monsieur Gustav Saint-Paulin cheese 16,74/lb  produit d'ICI 3⁶⁹ le 100 g	FORMAT ÉCONOMIQUE 20% de rabais à l'achat d'un minimum de 400 g et plus	fromage Parmigiano Reggiano Irrésistible 24 mois, min. 400 g Irrésistible Parmigiano Reggiano cheese 20,37/lb  produit participant concours mes marques à moi 4⁴⁹ le 100 g
simili poulet Gaspésien min. 400 g, choix varié Gaspésien mock chicken 7,21/lb  produit d'ICI 1⁵⁹ le 100 g	P PREMIÈRE MOISSON jambon blanc Première Moisson min. 400 g Première Moisson white ham 15,38/lb 	smoked meat Montréal Irrésistible Artisan Montréal smoked meat 16,28/lb  produit d'ICI produit participant concours mes marques à moi 3⁵⁹ le 100 g

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin

c'est la saison de l'érable

saumon sauce érable
et balsamique



C'EST NOUVEAU!
chez metro

gaufre jambon et
fromage Oka avec
sauce pommes et érable



à partir de

239
le 100 g
à partir de
10,84/lb

côtes levées
à l'érable



repas individuel
choix varié
individual meal
reg. de 2,49/100 g - 11,29/lb
à 3,99/100 g - 18,10/lb

assiette de
cabane à sucre



cretons maison



cretons
cretons
9,93/lb
reg. 12,29 le 100 g - 10,39/lb

15
points

219
le 100 g

fèves au lard
à l'érable



fèves au lard
choix varié
pork and beans
4,94/lb
reg. 1,19 le 100 g - 5,40/lb

109
le 100 g

soupe aux pois
et jambon



soupe aux pois et
jambon
400 ml
peas and ham soup

499

magasins participants seulement

pâté au
saumon



pâté au
poulet



à partir de

999

pâté 8"
575-625 g, tourtière
575 g, choix varié
8" pie
reg. de 10,49 à 10,99

magasins participants seulement

1,2 L



80
points

sauce à spaghetti
Metrogo!
1,2 L, format économique
Metrogo! spaghetti sauce, economic pack

FORMAT ÉCONOMIQUE

1599

prêt à réchauffer en quelques minutes



cassoulet de
porc et chair
de saucisse

mets cuisinés Metrogo!
400-550 g, choix varié
Metrogo! cooked meats
reg. de 11,99 à 15,99

à partir de

1099



poulet aux olives
et sauce tomate

produit
d'ici



porc effiloché
al pastor

boulettes
de dinde et
quinoa à la
sauce aux
abricots



moi

j'accumule une tonne
de points

plus de
1500
points bonus en
circulaire et en ligne !

50
points

biscuits aux
amandes
Bomboloni Boss
260-290 g, choix varié
Bomboloni Boss almond
cookies



50
points

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
fromage emmental
Irrésistible
d'Allemagne, 400 g
Irrésistible emmental cheese



produit
participant
concours
mes
marques de
moi

50
points

sauce pesto
LeGrand
175 g, sauce chimichuri
156 g, sauce mac'n
cheese 227 g, choix varié
LeGrand pesto sauce



50
points

crostini aux
fruits de mer
Irrésistible
 surgelés, 440 g
Irrésistible seafood
crostini



metrigo!

50
points

galettes de
pommes de terre
Cavendish
 surgelés, 600 g, choix varié
Cavendish frozen potato
paties



produit
D'ICI

65
points

collation assortie
Mott's Fruits
Betty Crocker Fruit-O-Long
collation, 637/907 g, choix varié
Mott's Fruits flavored snack



85
points

dîner Kraft
Dinner
12/200 g
Kraft Dinner meal



produit
D'ICI

55
points

Pepsi
caisse, bott. 8/355 ml,
choix varié, contigée
soft drink



45
points

riz Ben's Original
385-907 g, choix varié
Ben's Original rice



30
points

sauce tomate Hunt's
680 ml, choix varié
Hunt's tomato sauce



25
points

Nectar Del Monte
960 ml, choix varié
Del Monte Nectar



produit
D'ICI

25
points

bouchées de
chocolat Kinder
Ferrero
20-43 g, choix varié
Kinder Ferrero chocolate bites



30
points

mélange de
salade Dole
produit des E.-U.,
216-347 g
Dole mix salad



organisez vos journées

aliments en purée pour bébés
Baby Gourmet
128 ml, Baby
MumMum biscottes
de riz 50-60 g,
choix varié
Baby Gourmet
strained baby food
reg. de 3,99 à 4,49

2⁹⁹

yaourt irrésistible
grec, 547, 750 g,
choix varié
Irresistible yogurt
reg. 6,29

5⁴⁹

gaufres
Selection
gaufres
TRADITIONNELLES
NATURE
280 g
Gaufres
Sans arômes ni colorants artificiels

2⁴⁹

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

Voir prix en magasin

laitier sans lactose
Natrei
2 L, Allegro fromage
270 g, choix varié
Natrei lactose free
dairy product
reg. de 6,79 à 8,29

6⁴⁹

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

4⁹⁹

crème café
Selection
10 x 1 L, 35 %
473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 3,79

4⁷⁹

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

9⁴⁹

beurre d'arachide
Kraft
500-750 g, choix
varié
Kraft peanut butter
reg. 5,99

5⁴⁹

café en grains biologique
Kicking Horse
454 g, choix varié
Kicking Horse organic
coffee beans
reg. 16,99

19⁹⁹

capsules de café
Café William
K-Cup 11 un., café
moyen 300-540 g,
choix varié
Café William coffee
capsules
reg. de 13,99 à 15,49

11⁹⁹

jus de pomme
Rougemont
2 L, choix varié, consigne
Rougemont apple juice
reg. 5,49

4⁹⁹

viande en flocons
Maple Leaf
156 g, choix varié
Maple Leaf flakes of meat
reg. 4,49

3⁶⁹

jus de tomate
Selection
Mieux-être, 540 ml,
choix varié
Selection tomato
juice
reg. 1,99

1⁶⁹

pizza lève-au-four
Giuseppe
 surgelée, 720-785 g, croûte mince
480-515 g, choix varié
Giuseppe rising crust pizza
reg. 6,99

35 points
6⁹⁹

dîner
Michelina's
 surgelée, 255-284 g,
choix varié
Michelina's dinner
reg. 3,79

2⁹⁹

sauce pour pâtes irrésistible
650 ml, choix varié
Irresistible pasta
sauce
reg. 3,79

4⁹⁹

plat d'accompagnement
Knorr Sidekicks
120-167 g, choix varié
Knorr Sidekicks side dish
reg. 2,79

1⁹⁹

chocolat pour cuisson
Chipits Hershey's
chocolat en grains, 200-270 g, choix
varié
Hershey's Chipits chocolate chips
reg. 4,99

25 points
5⁹⁹

vinaigrette
Le Grec
350 ml, choix varié
Le Grec salad
dressing
reg. 4,79

3⁹⁹

crackelins
Premium Plus Christie
650 g
SAUPOURÉS DE SEL
choix varié
Christie Premium Plus crackers
reg. 5,99

4⁹⁹

sauce à pizza
Primo
575 ml, choix varié
Primo pizza sauce
reg. 3,19

Valeur de 2,79\$
voir réduction sur reçu de caisse

coulis de tomates
Primo
680 ml, choix varié
Primo strained tomatoes
reg. 3,99

ANNONCÉ À 2,99\$

pâtes alimentaires
Selection
900 g, pâtes pour
cuisson 375 g,
choix varié
Selection pasta
reg. 2,49

1⁹⁹

fiesta des saveurs



7.99 wrap Taco Bell
642 g, ensemble taco 401 g
Taco Bell wrap
reg. 9.99

assaisonnement
Taco Bell
env. 22 g, choix varié
Taco Bell seasoning
reg. 1.99

1.49



salsa
Selection
650 ml, choix varié
Selection salsa
reg. 4.99

4.49



produit d'ici

produit participant

concours moi



croustilles
tortilla
Mieux-être
Naturalia
350 g, choix varié
Life Smart Naturalia
tortilla chips
reg. 3.99

3.49

produit participant

concours moi



riz Dainty
1.6 kg, choix varié
Dainty rice
reg. de 11.99 à 14.49

9.99

légumes
Selection
540 ml, choix varié
Selection vegetables
reg. 2.79

2.49



produit d'ici

produit participant

concours moi



crème sure
Sealtest
500 ml, choix varié
Sealtest sour cream
reg. 5.29

4.49



tortillas Pom
340 g, Tia Rosa
275-320 g, choix varié
Pom tortillas
reg. 5.29

2/8.50

5.29

l'unité



sauce piquante
Loonnie Cuisine
magique, 140 ml
Loonnie Cuisine hot sauce
reg. 12.99

10.99

salsa Herdez
453 g, choix varié
Herdez salsa
reg. 5.29

3.99



ensemble mexicain
Old El Paso
250-510 g, diner taco 250 g,
ensemble taco 289-309 g,
diner ensemble enchilada
396 g, sauce salsa 650 ml,
choix varié
Old El Paso mexican kit
reg. de 5.99 à 6.99

4.99



sauce
Taco Bell
207 ml, choix varié
Taco Bell sauce
reg. 4.49

3.49

sauce



bière
Corona Extra
bouteille, 473 ml
choix varié,
consigne
beer
reg. de 15.99 à 17.49

15.49



boisson gazeuse
Jarritos
bouteille, 370 ml
choix varié, consigne
Jarritos soft drink
reg. 2.69

1.99



soirée cinéma



craquelins
Goldfish
Pepperidge Farm
156-227 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish
crackers
reg. 3.99

2.99

amuse-gueule
Méli-Mélo
Christie
Crispers, 145 g,
choix varié
Christie bits snack
reg. 4.19

3.49



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

4.49



maïs soufflé
Orville
116-246 g,
choix varié
Orville popcorn
reg. de 4.99 à 5.29

3.79



chocolat
Irresistible
100 g, choix varié
Irresistible chocolate
reg. 5.49

4.79



bonnons
Kandju
225 g, choix varié
Kandju candies
reg. 5.99

4.99



chocolat Swiss
classic Lindt
100 g, choix varié
Lindt Swiss classic
chocolate
reg. 6.79

4.49



colorant à café
Starbucks
crémier à café,
800-828 ml,
choix varié
Starbucks coffee
whitener
reg. 9.99

6.99



mélange à
chocolat
chaud
Carnation
Nestlé
400-450 g,
choix varié
Nestlé Carnation hot
chocolate mix
reg. 8.99

7.49



boisson
énergisante
Redbull
canette 355 ml,
choix varié, consigne
Redbull energy drink
reg. 4.49

3.49



15% de rabais



barre de chocolat
Sweetfix
160-150 g, choix varié
Sweetfix chocolate bar
reg. 15.99

16.99



croustilles
Lay's
200-220 g, Baked
177 g, machées
amuse-gueule 250 g,
choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4.99 à 5.29

2/8.50



4.99

l'unité



Natrel™

D'un naturel généreux



4 99\$ NATREL
CRÉMIER À CAFÉ
1L
PRIX RÉGULIER 7,99\$



6 49\$ NATREL
SANS LACTOSE
2L
PRIX RÉGULIER 6,79\$

4 99\$ NATREL
LAIT FINEMENT FILTRÉ
2L
PRIX RÉGULIER 5,49\$
MOCHI À LA CRÈME GLACÉE
210 ML
PRIX RÉGULIER 7,49\$



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

histoire d'ici



Tomate Basilic

Offrez-vous, à la maison, le goût traditionnel et raffiné qui fait la renommée du restaurant italien Tomate Basilic.



sauce pour pâtes Tomate Basilic
1 L, choix varié
Tomate Basilic
pasta sauce
reg. 10,49

8.99



beurre
d'arachide
Nature Nux
450 g, choix varié
Nature Nux peanut
butter
reg. 5,99

4.99



fruits Fruit
du jour
surgelés,
300-425 g, choix
varié
Fruit du jour frozen
fruits
reg. 5,99

4.99



bière Chiniquy
ruisseau noir, albion,
blanche de joliette,
canette 473 ml,
consigne
beer
reg. 5,49

+TX

4.49



bière Ruisseau Noir
canette 473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 5,29

+TX

4.49

histoire d'ici



Rang 4

L'entreprise familiale
Le Rang 4 se distingue par ses
produits de porc de qualité,
soigneusement élaborés de la
ferme à la table.



quart de jambon
toupie porc
Le Rang 4
choix varié
porc Le Rang 4 toupie
quarter ham

17,61/kg
reg. 8,49/lb - 18,72/kg

7.99
/lb

