



45% DE RABAIS
5.99 /lb
poitrine de poulet désossé régulier ou mariné
choix varié
13.21/kg
reg. 10.99/lb - 24.23/kg

43% DE RABAIS
1.69 /lb
courgettes baladi ou tomates italiennes
Canada, États-Unis, Mexique
baladi squash or Italian tomatoes
3.73/kg
reg. 2.99/lb - 6.59/kg

66% DE RABAIS
1.99 ch.
fraises
États-Unis, Mexique, 454 g
strawberries
reg. 5.99

52% DE RABAIS
6.99 /lb
rôti de palette de boeuf désossé
boneless beef brisket roast
15.41/kg
reg. 14.49/lb - 31.94/kg

41% DE RABAIS
4.99 /lb
veau de grain haché maigre
lean ground grain fed veal
11.00/kg
reg. 8.49/lb - 18.72/kg

67% DE RABAIS
99c /lb
poires Bartlett
Afrique du Sud
Bartlett pears
2.18/kg
reg. 2.99/lb - 6.59/kg

47% DE RABAIS
7.99 /lb
darnes de saumon régulier ou mariné
regular or marinated salmon steak
17.61/kg
reg. 14.99/lb - 33.05/kg

27% DE RABAIS
7.99 /lb
jarret d'agneau congelé
lamb shank
17.61/kg
reg. 10.99/lb - 24.23/kg

25% DE RABAIS
2.99
saucisses fumées au poulet 450 g ou poulet haché surgelé 454 g
Zabiha smoked sausages or frozen ground chicken
reg. de 3.49 à 4.99

43% DE RABAIS
3.99 ch.
salade Attitude
312 g, choix varié
Attitude salads
reg. 6.99

6% DE RABAIS
7.99
crevettes sauvages roses d'Argentine Marina Del Rey 20/30 ou 20/40
300 g
Marina Del Rey wild caught pink Argentinian shrimps 20/30 or 20/40
reg. de 10.99 à 13.99

32% DE RABAIS
5.47
fromage en bloc Black Diamond ou P'tit Québec
400 g, choix varié
Black Diamond or P'tit Québec cheese block
reg. 7.99

27% DE RABAIS
7.99
fromage halloum Cedar
400 g
Cedar halloumi cheese
reg. 10.99

33% DE RABAIS
5.99
noix mélange oriental, noix de grenoble Cedar 454 g ou dattes dénoyautées daia 1 kg
Cedar oriental mixed nuts, walnuts 454 g or dalia pitted dates 1 kg
reg. 8.99

40% DE RABAIS
5.99
thon Riomare
3 x 80 g ou 195 g, choix varié
Riomare tuna
reg. 9.99

29% DE RABAIS
2.97
yogourt Astro Original
650-750 g, choix varié
Astro Original yogurt
reg. 4.19

18% DE RABAIS
2.99 le 100 g
poitrine de dinde irrésistible
choix varié
Irresistible turkey breast
13.56/lb
reg. 4.79 le 100 g - 21.70/lb

NOUVEAU
10.99
bol santé Adonis
poulet, boeuf ou végétarien
Adonis healthy bowl, chicken, beef or vegetarian
reg. de 11.99 à 12.99

5\$ ET MOINS
3.49
pizza Irresistible
340 g
Irresistible pizza
reg. de 4.99 à 5.99

42% DE RABAIS
3.49
frites Cavendish
454-750 g, choix varié
Cavendish fries
reg. de 4.99 à 5.99

44% DE RABAIS
3.33
lentilles ou pois chiches Cedar
1.8 kg, choix varié
Cedar lentils or chick peas
reg. 5.99

58% DE RABAIS
4/5\$
pâtes Valdigrano
500 g, choix varié
Valdigrano pasta
reg. 2.99

50% DE RABAIS
4.99
tartine St-Dalfour ou Mechaalany
225-750 ml, choix varié
St-Dalfour spread
reg. de 6.99 à 9.99

48% DE RABAIS
4.94
crème glacée ou cornet glacé Nestlé
choix varié
Nestlé ice cream
reg. de 8.49 à 9.49

5\$ DE RABAIS
8.99
huile d'olive extra vierge Cleopatra
1 L
Cleopatra extra virgin olive oil
reg. 13.99

6.50 DE RABAIS
5.99
papiers mouchoirs 6 x 126 feuilles Scotties
Scotties facial tissues
6 x 126 sheets
reg. de 10.99 à 12.99

10\$ DE RABAIS
9.99
olives vertes Alard 907 g
riz basmati Kubba 4.54 kg
Alard green olives
Kubba basmati rice
reg. de 18.99 à 19.99

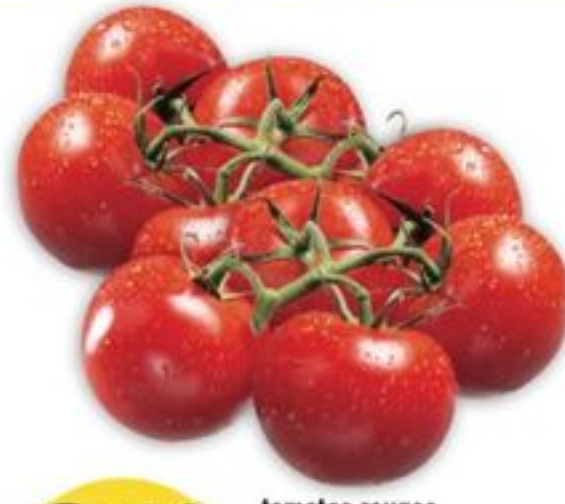
6.50 DE RABAIS
5.99
Cashmere
12-24

48% DE RABAIS
4.94
crème glacée ou cornet glacé Drumstick
choix varié
Drumstick ice cream
reg. de 8.49 à 9.49

TOUS LES JOURS



2⁹⁹
/lb
concomres libanais
Québec
lebanese cucumbers
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg



2⁴⁹
/lb
tomates rouges
en grappes
Canada, États-Unis, Mexique
red vine tomatoes
5,49/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg



1⁶⁹
/lb
courgettes baladi
États-Unis, Mexique
baladi squash
3,73/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg



2⁹⁹
/lb
clémentines avec feuilles
Espagne
stem and leaf clementines
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg



10/4⁹⁹
ou 0,50
l'unité
citrons
États-Unis
lemons
reg. 0,99



99¢
ch.
oignons verts
États-Unis, Mexique
green onions
reg. 1,99



1⁴⁹
/lb
chou vert plat
États-Unis
flat green cabbage
3,28/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg



3⁹⁹
ch.
avocats
Mexique, sac 6 un.
avocados
reg. 5,99



99¢
ch.
menthe en botte
Mexique
mint bunch
reg. 1,79



99¢
ch.
persil italien ou frisé
Mexique
italian or curly parsley
reg. 1,99



1⁹⁹
/lb
aubergines
États-Unis, Mexique
eggplants
4,39/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg



3⁹⁹
ch.
oranges Navel
sans pépins
Afrique du Sud, Égypte, sac 3 lb
reg. 5,99



3⁹⁹
ch.
laitues cœurs
de romaine
États-Unis, Mexique
3 un.
romaine hearts lettuce
reg. 6,99



4⁹⁹
ch.
pommes de terre jaunes,
rouges ou Russet
Québec, 10 lb
Russet, red or
yellow potatoes
reg. 6,99



2⁹⁹
ch.
oignons jaunes
Québec, 5 lb
yellow onions
reg. 4,99



5⁹⁹
ch.
kiwis
Chili, 2 lb
reg. 7,99



1⁹⁹
ch.
artichaut ou radis
avec feuilles
Canada, États-Unis, Mexique
artichoke or radish bunch
reg. 2,99



14⁹⁹
/lb
dattes jaunes
fraîches
Afrique du Sud, Namibie
yellow fresh dates
33,05/kg
reg. 15,99/lb -
35,25/kg



1⁷⁹
/lb
patates douces
États-Unis
sweet potatoes
3,95/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg



3⁹⁹
/lb
gourganes
États-Unis
fava beans
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg



3⁹⁹
/lb
raisins rouges, verts ou
noirs sans pépins
Afrique du Sud, Chili, Pérou
red, green or black seedless grapes
8,80/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg



8⁹⁹
/lb
dattes medjool
Mexique
medjool dates
19,82/kg
reg. 9,99/lb - 22,02/kg



2/5\$
ou 2,50
l'unité
chou frisé
ou aneth
Mexique
dill or green kale
reg. 2,99



2⁹⁹
ch.
anis
États-Unis,
Mexique
fennel bulb
reg. 3,99



1⁹⁹
/lb
pommes granny smith,
rouges délicieuses
ou crispes pink
États-Unis
granny smith, red delicious
or crisp pink apples
4,39/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg



2⁹⁹
/lb
oranges cara cara,
minneola ou sanguines
cara cara, minneola or blood oranges
États-Unis
6,59/kg
reg. 3,99/lb -
8,80/kg



2/5\$
ou 2,50
l'unité
champignons blancs
Canada, 227 g
white mushrooms
reg. 2,99



4⁹⁹
ch.
mini piments doux
Mexique, Honduras, 454 g
mini sweet peppers
reg. 5,99



4⁹⁹
ch.
ananas
entier ou
décortiqué
Costa Rica
whole or cored
pineapple
reg. 5,99



2/5\$
ou 2,50
l'unité
mangues rouges
Pérou
red mangoes
reg. 2,99



1⁴⁹
le 100 g
25% de rabais
olives vertes farcies
choix varié
stuffed green olives
6,76/lb
reg. 1,99 le 100 g - 9,03/lb



1⁴⁹
le 100 g
29% de rabais
légumes mixtes marinés
choix varié
marinated mixed vegetables
6,76/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb



99¢
le 100 g
23% de rabais
piments grecs marinés
choix varié
marinated greek peppers
4,49/lb
reg. 1,29 le 100 g - 5,85/lb



2⁴⁹
le 100 g
noix de cajou rôties
choix varié
roasted cashews
11,29/lb
reg. 2,99 le 100 g - 13,56/lb

SAVOUREZ **FRAÎCHES** et nos spécialités
nos viandes de QUALITÉ

منتجاتنا اللحومية

côtelettes de porc avec os régulier ou marinée
bone in pork chops regular or marinated
6,59/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

50% DE RABAIS

2⁹⁹
/lb



RECETTE
ORIGINALE
Adonis

20% DE RABAIS

3⁹⁹
/lb



pilon de poulet mariné
marinated chicken drumsticks
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg



35% DE RABAIS

12⁹⁹
/lb

bifteck ou rôti de haut de surlonge
boneless top sirloin steak or roast
28,64/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg



39% DE RABAIS

19⁹⁹
/lb

bavette de boeuf nature ou marinée
nature or marinated beef flap meat
44,07/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg



28% DE RABAIS

9⁹⁹
/lb

bifteck sandwich escalope d'intérieur de ronde
inside round sandwich cutlet steak
22,02/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg



حلال
HALAL

30% DE RABAIS

3⁴⁹
/lb

cuisse de poulet avec dos
back attached chicken leg
7,69/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg



حلال
HALAL

2\$/LB DE RABAIS

13⁹⁹
/lb

osso bucco de jarret de veau de grain
grain veal shank osso bucco
30,84/kg
reg. 15,99/lb - 35,25/kg



حلال
HALAL

44% DE RABAIS

4⁴⁹
/lb

poulet entier de grain tout végétal
all vegetable grain fed whole chicken
9,90/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg



RECETTE
ORIGINALE
Adonis

25% DE RABAIS

11⁹⁹
/lb

côtelettes d'agneau marinées congelées
marinated lamb chops
26,43/kg
reg. 15,99/lb - 35,25/kg



RECETTE
ORIGINALE
Adonis

2\$/LB DE RABAIS

8⁹⁹
/lb

saucisses merguez boeuf et agneau
merguez sausages lamb and beef
19,82/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg



20% DE RABAIS

9⁹⁹
/lb

cubes de boeuf à ragoût
beef stewing cubes
22,02/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg



1% DE RABAIS

8⁹⁹

rouleaux de printemps ou quenelle au poulet ou aux légumes
424-488 g
chicken or vegetable dumplings or spring rolls
reg. 9,99



2% DE RABAIS

8⁹⁹

tourtière ou pâté au poulet surgelé St-Hubert
2 x 275 g
St-Hubert frozen tourtière or chicken pot pie
reg. 10,99



2% DE RABAIS

6⁹⁹

sauce pesto LeGrand
170-227 g, choix varié
LeGrand pesto sauce
reg. 8,99



2% DE RABAIS

6⁹⁹

bacon fumé naturellement Mère Michel
375 g
Mère Michel naturally smoked bacon
reg. 8,99



3% DE RABAIS

7⁹⁹

poulet pané Selection
800 g, choix varié
Selection breaded chicken
reg. 10,99



2% DE RABAIS

7⁴⁹

spanakopita épinards et fromage feta Irrésistible
Irresistible spanakopita
reg. 9,49

GOÛTEZ la FRAÎCHEUR de nos PRODUITS

منتجاتنا البحرية

NETTOYAGE GRATUIT

2\$/LB DE RABAIS

8⁹⁹

/lb

daurade royale
royal sea bream
19,62/kg
reg. 16,99/lb - 24,22/kg

IL EST DE RETOUR !

1\$/LB DE RABAIS

5⁹⁹

/lb

pompano entier décongelé
whole defrosted pompano
13,21/kg
reg. 8,99/lb - 15,41/kg

filets de morue
cod fillets
28,64/kg
reg. 15,99/lb - 35,25/kg

3\$/LB DE RABAIS

12⁹⁹

/lb

tube de calmar
décongelé surgelé
squid tube, frozen/defrosted
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

1\$/LB DE RABAIS

7⁹⁹

/lb

crevettes blanches crues décortiquées éclair 51/60 Blue Tide
340 g
Blue Tide raw white shrimps easy peel 51/60
reg. 6,49

5⁹⁹

crevettes blanches cuites décortiquées 91/110 Blue Tide
454 g
Blue Tide cooked peeled white shrimps 91/110
reg. 10,99

1\$ DE RABAIS

9⁹⁹

fruits de mer mélangés Blue Tide
350 g
Blue Tide mix seafood
reg. 7,99

1\$ DE RABAIS

6⁹⁹

sardines Blue Tide
800 g
Blue Tide sardines
reg. 5,99

1\$ DE RABAIS

4⁹⁹

Nos produits FRAIS

عروض المنتجات الطازجة

beurre Lactantia
454 g, choix varié
Lactantia butter
reg. 8,99

3\$ DE RABAIS

5⁹⁹

gros oeufs poules en liberté ou omega 3 Natureoef Burnbrae
12 œufs
Burnbrae Natureoef free run large eggs or omega 3
reg. 7,29

32% DE RABAIS

4⁹⁹

yogourt grec ou méditerranée Liberté
650-750-900 g, choix varié
Liberté greek or méditerranée yogurt
reg. 8,69

20% DE RABAIS

6⁹⁹

yogourt à boire Activia
650 ml, choix varié
Activia drinkable yogurt
reg. 7,49

2% DE RABAIS

6⁴⁹

crème sure Beatrice
500 ml, choix varié
Beatrice sour cream
reg. 5,19

42% DE RABAIS

2⁹⁹

yogourt iögo nano
8 x 60 g, choix varié
iögo nano yogurt
reg. 4,19

29% DE RABAIS

2⁹⁷

yogourt Oikos
1,5 kg
Oikos yogurt
reg. 12,99

2% DE RABAIS

10⁹⁹

lait Lait's Go
225 ml, choix varié, consigne
Milk 250 ml, deposit
reg. 2,99 + tx

33% DE RABAIS

1⁹⁹

crème 10-35% Lactantia
473 ml-1 L, choix varié
Lactantia cream 10-35%
reg. de 5,99 à 6,69

JUSQU'À 28% DE RABAIS

4⁷⁹

crème à cuisson épaisse Puck
160 g
Puck thickened cooking cream
reg. 2,39

30% DE RABAIS

3/5\$

jus Oasis
1,5-1,6 L, choix varié, consigne
Oasis juice, deposit
reg. de 5,99 à 6,99

JUSQU'À 29% DE RABAIS

4⁹⁹

fromage mini Babybel
102-120 g, choix varié
Babybel mini cheese
reg. de 4,99 à 5,19

JUSQU'À 13% DE RABAIS

4⁴⁹

fromage Puck
120 g
Puck cheese
reg. 3,99

25% DE RABAIS

2⁹⁹

fromage à la crème Philadelphia
227-250 g, choix varié
Philadelphia cream cheese
reg. 6,49

15% DE RABAIS

5⁴⁹

Découvrez NOS **CHARCUTERIES**

29% DE RABAIS
1.99
le 100 g

mortadelle ou capicollo Roma
Roma mortadella or capicollo
reg. 2,79 le 100 g - 12,66/lb

36% DE RABAIS
1.99
le 100 g

jambon fumé ou forêt noire
Maple Leaf
reg. 3,09 le 100 g - 14,02/lb

viande de boeuf fumée, rôtie ou pastrami Deli Classic
Deli Classic smoked meat, roasted or pastrami
11,29/lb
reg. 3,39 le 100 g - 14,02/lb

6%KG DE RABAIS
2.49
le 100 g

jambon parisien Tour Eiffel
Tour Eiffel parisien ham
9,03/lb
reg. 2,79 le 100 g - 12,66/lb

27% DE RABAIS
2.49
le 100 g

jambon polonais Clément Le Gourmand
Clément Le Gourmand polish ham
11,29/lb
reg. 3,39 le 100 g - 15,38/lb

36% DE RABAIS
1.99
le 100 g

poitrine de dinde Halal Alzahraa
Alzahraa Halal turkey breast
9,03/lb
reg. 3,09 le 100 g - 14,02/lb

viandes froides Fantino & Mondelo
100-200 g, choix varié
Fantino & Mondelo cold cuts
reg. 8,99

22% DE RABAIS
6.99

pâté Bretagne
150 g, choix varié
Bretagne pâté
reg. 4,49

33% DE RABAIS
2.99

Découvrez NOS **METS CUISINÉS**

2/15\$ +TX
ou 8,49 l'unité

sandwich shawarma de poulet ou boeuf
chicken or beef shawarma sandwich
reg. 8,49

7.99 +TX

salades préemballées
350-550 g, choix varié
prepacked salads
reg. de 8,49 à 9,99

5.99 +TX

plateau de poisson
4 merlans, 4 brochettes de crevettes,
20 calmars et 4 x 150 g filet basaa,
servi avec patates et salade (format
moyen), sauce et pain fit
reg. 66,99

3.99

baba ghanouj Adonis
250 g
Adonis baba ghanouj
reg. 4,79

12\$ +TX

plat frites avec sauce tarator 250 g Adonis
aubergine, courgette ou chou-fleur
(format moyen)
fried plate eggplant-zucchini-
cauliflower medium with
tarator Adonis 250 g
reg. 14,28

grandes pizzas Adonis
836-888 g,
fromage ou
fromage et thym
Adonis large
pizzas
reg. 17,49

15\$ +TX

petites bouchées Adonis Halal
choix varié
Adonis small bites Halal
reg. de 7,20 à 8,70

6.90 6 un.

Découvrez NOS **FROMAGES**

fromage Agropur, Monsieur Gustav, L'Extra ou Soignon
150-200 g, choix varié
Agropur, Monsieur Gustav, L'Extra or Soignon cheese
reg. de 7,99 à 9,49

JUSQU'À 37% DE RABAIS
5.99

fromage triple feta style macédoine
macedonian style triple feta cheese
9,03/lb
reg. 2,49 le 100 g - 11,29/lb

2%KG DE RABAIS
2.79
le 100 g

Phoenicia fromage akawie
Phoenicia akawie cheese
12,66/lb
reg. 2,39 le 100 g - 13,56/lb

fromage havarti Castello
choix varié
Castello havarti cheese
9,03/lb
reg. 3,29 le 100 g - 14,92/lb

40% DE RABAIS
1.99
le 100 g

fromage brie ou camembert Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf brie or camembert cheese
reg. 6,49

31% DE RABAIS
4.49

fromage triple feta style macédoine
macedonian style triple feta cheese
9,03/lb
reg. 2,49 le 100 g - 11,29/lb

29% DE RABAIS
2.49
le 100 g

fromage emmental Alpine
Alpine emmental cheese
11,29/lb
reg. 3,49 le 100 g - 15,83/lb

fromage brie ou camembert Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf brie or camembert cheese
reg. 6,49

31% DE RABAIS
4.49

fromage feta Saputo
170-200 g, choix varié
Saputo feta cheese
reg. 5,79

22% DE RABAIS
4.49

Découvrez NOTRE **PÂTISSERIE ET BOULANGERIE**

3\$ DE RABAIS
28.99

gâteau forêt noire ou blanc
tu position
black or white forest cake

2/6\$
ou 3,00 l'unité

kellej
reg. 3,49

15.99 /lb

briwat
35,24/kg
reg. 17,49/lb - 38,55/kg

pain markouk Bistan
454 g
Bistan markouk bread
reg. 4,99

3.99

JUSQU'À 30% DE RABAIS
2.99

croissants ou chocolaines Milia
370-400 g
Milia croissants or chocolate breads
reg. de 3,99 à 4,29

pain tranché Villaggio
550-675 g, choix varié
Villaggio sliced breads
reg. 4,79

économisez 3\$ A L'ACHAT DE 2

bagel Pom
6 un,
choix varié
Pom bagel
reg. 4,99

3.99

CÉLÉBREZ LE RAMADAN رمضان كريم

tahini Cedar
907 g
Cedar tahini
reg. 10,99

18% DE RABAIS
8⁹⁹

trempette
de pois chiche,
mais ou
champignon
Cedar ou pâte
de tomate
Unico
156-341 ml, 400 g
Cedar chick pea dip
whole corn kernel
or mushrooms
Unico tomato paste
reg. de 1,49 à 1,99

37% DE RABAIS
4/5\$
ou 1,25
l'unité

35% DE RABAIS
1⁴⁹

sardine Cedar
120 g, choix varié
Cedar sardine
reg. 2,29

sirop
Cedar
500 ml
Cedar syrup
reg. 5,99

4⁹⁹

huile Mazola
1,18 L, choix varié
Mazola oil
reg. 8,99

33% DE RABAIS
5⁹⁹

jus de citron
ou lime
Quick Lemon
750 ml
Quick Lemon
lemon or lime juice
reg. 9,99

7⁹⁹

lait de noix de
coco Cedar
ou bouillon
Irresistible
398-546 ml, choix varié
Cedar coconut milk
or Irresistible broth
reg. de 1,99 à 2,99

**JUSQU'À
44% DE RABAIS**
3/5\$
ou 1,87
l'unité

craquelins
Grissol ou
Breton
120-225 g, choix varié
Grissol or Breton
crackers
reg. 4,29

30% DE RABAIS
2/6\$

jus de
tomate Heinz
ou pâte
à lasagne
Unico
540 ml, 375-500 g
Heinz tomato
juice or Unico
lasagna pasta
reg. de 2,69 à 2,79

2⁴⁹

couscous Cedar
907 g, choix varié
Cedar couscous
reg. 3,99

3⁴⁹

épices thym Cedar
654 g
Cedar thyme spices
reg. 9,99

30% DE RABAIS
6⁹⁹

riz calrose Cedar
4 kg
Cedar calrose rice
reg. 12,99

10⁹⁹

semoule
ou farine
Cedar
907 g, choix varié
Cedar
semolina or flour
reg. 2,99

2/5\$
ou 2,49
l'unité

cornichon
Selection
1 L
Selection pickle
reg. 3,99

25% DE RABAIS
2⁹⁹

tomate
séchée
Irresistible
250 ml
Irresistible
dried tomato
reg. 5,29

4⁴⁹

détergent
à lessive liquide
Selection
5,52 L, choix varié
Selection liquid
laundry detergent
reg. 11,29

9⁹⁹

légumes surgelés
Cedar
750 g, choix varié
Cedar frozen legumes
reg. 5,99

25% DE RABAIS
2⁹⁹

tarte
surgelée
maison aux
épinards et
fromage
Elzyini
896 g
Elzyini frozen made
from pie
reg. de 11,99
à 13,99

**JUSQU'À
25% DE RABAIS**
8⁹⁹

fruits surgelés Cedar
600 g
Cedar frozen fruits
reg. 5,99

33% DE RABAIS
4⁴⁹

dessert glacé
ashta, pistache ou
mangue Antabli
500 ml
Antabli ashta, pistachio or
mango frozen dessert
reg. 8,99

22% DE RABAIS
6⁹⁹

bière Heineken,
Madri Excepcional
ou Moretti
12 x 330-355 ml,
choix varié, consigne
Heineken, Madri Excepcional
ou Moretti beer deposit
reg. de 26,69 à 27,69

22⁹⁹ -TX

eau
gazeuse
San
Pellegrino
6 x 330 ml, choix
varié, consigne
San Pellegrino
sparkling water,
deposit
reg. 8,99

6⁹⁹ -TX

boissons gazeuse Pepsi
12 x 355 ml, choix varié, consigne
Pepsi soft drink, deposit
reg. 9,49

8⁴⁹ -TX

croustilles
Tostitos
205-295 g, choix varié
Tostitos chips
reg. 5,49

2/9⁵⁰ -TX
ou 4,75
l'unité

jus Oasis ou Del Monte
8 x 200 ml, choix varié
Oasis or Del Monte juice
reg. 5,99

4⁹⁹

gaufrettes
Balocco
250 g, choix varié
Balocco wafers
reg. 3,79

3⁴⁹

biscuits
Pattes d'Ours
ou Whippet Dare
180-285 g, choix varié
Dare Bear Paws
or Whippet cookies
reg. 5,49

45% DE RABAIS
2/6\$

croustilles
Viva ou
Takis
150-260 g,
choix varié
Viva or Takis
chips
reg. 4,99

3⁹⁹ -TX

céréales granola
Mieux-être ou
mélasse fantaisie
Grandma
300-475 g
Life Smart granola
cereals or Grandma
fancy molasses
reg. de 4,79 à 5,49

**JUSQU'À
20% DE RABAIS**
3⁹⁹

céréales General
Mills ou boisson
d'avoine sans
gluten Oatly
250-430 g ou 946 ml
General Mills cereals
or Oatly gluten free
oat beverage
reg. de 4,99 à 7,49

**JUSQU'À
39% DE RABAIS**
3⁹⁹

café en
grains
irrésistible
907 g
Irresistible
coffee beans
reg. 25,99

22⁹⁹

barres de céréales
barres tendres ou
roulées aux fruits
General Mills
ou Kellogg's
170-304 g
General Mills or Kellogg's cereal bar,
granola bar, or fruit roll
reg. de 4,59 à 5,29

**JUSQU'À
34% DE RABAIS**
3⁴⁹

VOS ESSENTIELS DU CARÊME



9\$
12 un.

falafel
12 un.
reg. 9,99 /12 un.

**plats poisson
libre-service**
choix varié
fish plates self-service
reg. de 12,49 à 16,99

**à partir de
12\$^{-TX}**



12\$
12 un.

feuilles de vigne végétariennes
vegetarian vine leaves
reg. 12,99

**salades
préemballées
moudarara ou
haricot vert**
500 g
reg. de 6,99 à 8,99

5\$^{-TX}



59\$^{-TX}

plateau de poissons
4 merlans, 4 brochettes de crevettes, 20 calamars,
4x150 g filet bœuf, servi avec patates et salade
(format moyen), sauce et pain (10)
reg. 56,99



nammoura
16,51/kg
reg. 5,99/lb -
17,61/kg

749
/lb

**doigts frites
au sirop**
fried fingers
dipped in syrup
13,20/kg
reg. 5,99/lb -
15,41/kg

599
/lb



boulettes frites dans du sirop
fried dough dipped in syrup
13,20/kg
reg. 5,99/lb -
15,41/kg

599
/lb



**daurade
royale**
royal sea
bream
19,82/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

**2*/LB DE RABAIS
899**
/lb

**radis en
feuilles ou
artichaut**
Canada, États-Unis,
Mexique
radish bunch or
artichokes
reg. 2,99

199



**mélanges
de légumes**
624 g ou
salades
GoodLeaf
113 g, choix varié
mixed vegetables
or GoodLeaf
salads
reg. 5,99

499



**salades
Attitude**
États-Unis, 312 g,
choix varié
Attitude salads
reg. de 6,99 à 7,99

399

3 LB

**oignons
rouges**
3 lb
red onions
reg. 2,99

299



**patates
LPC**
454-680 g,
choix varié
LPC potatoes
reg. 3,99

2/7\$
ou 3,50
l'unité



**persil
italien
ou frisé**
Mexique
italian or curly
parsley
reg. 1,99

99c
ch.



2/5\$

couronnes de brocoli
États-Unis, Mexique
broccoli crowns
reg. 2,99



249

tofu medium ferme Sunrise
454 g
Sunrise tofu medium firm
reg. 2,99



**pois chiches
ou lentilles
Cedar**
1,8 kg, choix varié
Cedar chick peas or lentils
reg. 5,99

**44* DE RABAIS
333**



thym Al'ard
500 g
Al'ard thyme
reg. 15,99

**38* DE RABAIS
999**



**coulis de
tomates Unico**
680 ml
Unico strained tomatoes
reg. 3,69

299



**fèves
gourmanes
Americana**
398 ml, choix varié
Americana fava beans
reg. 1,99

**37* DE RABAIS
4/5\$**
ou 1,25
l'unité



**navets marinés
Mechaalany**
500 ml
Mechaalany pickled
turnips
reg. 3,99

349



vinaigrette Adonis
480 ml, choix varié
Adonis dressing
reg. 6,79

599

PRODUITS

EN *vrac*

Sélection d'olives

149 le 100 g
olives vertes farcies
stuffed green olives
reg. 19,90/kg

149 le 100 g
halva
choix varié
reg. 16,90/kg

99c le 100 g
piments grecs marinés
pickled greek peppers
reg. 12,90/kg

129 le 100 g
navets marinés
pickled turnips
reg. 14,90/kg

149 le 100 g
légumes mixtes marinés
marinated mixed vegetables
reg. 20,90/kg

179 le 100 g
olives kalamata dénoyautées
pitted kalamata olives
reg. 19,90/kg

149 le 100 g
olives noires marocaines
moroccan black olives
reg. 16,90/kg

Sélection d'épices

369 le 100 g
bâtons de cannelle
cinnamon sticks
reg. 37,90/kg

279 le 100 g
poivre noir entier
whole black pepper
reg. 29,90/kg

259 le 100 g
cumin moulu
ground cumin
reg. 26,90/kg

219 le 100 g
sumac
reg. 22,90/kg

189 le 100 g
menthe sèche
dried mint
reg. 19,90/kg

369 le 100 g
7 épices moulues
7 ground spices
reg. 37,90/kg

379 le 100 g
café oriental mixte
oriental coffee blend
reg. 39,90/kg

Sélection de noix

99c le 100 g
noix arachide rôtie
roasted peanut nuts
reg. 10,99/kg

639 le 100 g
pistaches crues
raw pistachios
reg. 64,90/kg

229 le 100 g
noix de grenoble
walnuts
reg. 24,90/kg

299 le 100 g
abricots secs
dried apricots
reg. 30,90/kg

99c le 100 g
raisins secs sultana
sultana raisins
reg. 10,90/kg

169 le 100 g
caneberges séchées
dried cranberries
reg. 17,90/kg

199 le 100 g
noix mélange oriental
oriental mixed nuts
reg. 20,90/kg

Du jeudi 5 mars au mercredi 11 mars 2026

L'UNIVERS DES *dattes*



8⁹⁹
/lb - 19,82/kg

DATTES MEDJOL EN VRC
MEDJOL DATES IN BULK
REG. 22,02 \$/kg



11⁹⁹

DAÏA DATTES BRANCHÉES
PREMIUM DEGLÉT NOUR
PREMIUM BRANCHED
DATES DEGLÉT NOUR
REG. 12,99
1 kg

DAÏA DATTES
DÉNOYAUTÉES
DEGLÉT NOUR
DEGLÉT NOUR PITTED DATES
REG. 4,99
400 g



3⁴⁹



30⁹⁹

AL'ARD DATTES MEDJOL
MEDJOL DATES
REG. 51,99
1,8 kg

DAÏA DATTES KHUDARI
KHUDARI DATES
REG. 13,99
1 kg



11⁹⁹



11⁹⁹

CASTLE FARMS
DATTES SUKKARI RUTTAB
SUKKARI RUTTAB DATES
REG. 12,99
850 g



5⁹⁹

DAÏA DATTES DÉNOYAUTÉES
DEGLÉT NOUR
DEGLÉT NOUR PITTED DATES
REG. 8,99
1 kg

10⁹⁹

DAÏA DATTES BRANCHÉES
PREMIUM DEGLÉT NOUR
DEGLÉT NOUR PREMIUM
BRANCHED DATES
REG. 12,99
900 g



AL'ARD
MEDJOL DATES
DATTES MEDJOL
REG. 12,99
454 g

11⁹⁹



CEDAR
DATTES MAZAFATI
MAZAFATI DATES
REG. 5,99
550 g

4⁹⁹



DU 5 MARS AU 11 MARS 2026 / FROM MARCH 5TH TO MARCH 11TH, 2026.

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 et typographies employées par les différents annonceurs et fournisseurs de produits.



fromage
Puck
120 g
Puck cheese
reg. 3,99

2⁹⁹



crème cuisson
épaissie Puck
160 g
Puck thickened cooking cream
reg.2,39

3/6\$

Ramadan Kareem



fromage blanc
Puck
500 g
Puck white cheese
reg. 10,99

7⁹⁹



fromage
labneh Puck
400 g
choix varié
Puck labneh cheese
assorted choice
reg. 7,49

5⁹⁹

tartinade
crémeuse
Puck
240 g
Puck creamy
spread
reg. 7,49

5⁷⁹



DU 19 FÉVRIER AU 18 MARS 2026/ FROM FEBRUARY 19TH TILL MARCH 18TH 2026