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

grande vente watatow metro

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

BIO
produit D'ICI
watatow 1,99
champignons blancs entiers Mieux-être biologique
produit du Canada, 227 g
Life Smart Organic white mushrooms
reg. 2,99

3 lb
produit D'ICI
petites pommes de terre à chair jaune ou rouges ou Russet
produit du Québec, sac de 3 lb
99¢ ch.
reg. 2,99
watatow au choix 99¢

poires Bartlett, Bosc ou rouges Crimson
produit des É.-U. et/ou importées de l'Afrique du Sud, Cat. extra de fantaisie, gr 80-120
poires
99¢/lb-2,18/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

maigre
watatow 5,44 /lb
boeuf haché maigre
format économique
lean ground beef, economic pack
11,99/kg
reg. 9,79/lb - 21,58/kg

haché en magasin tous les jours

wow
produit D'ICI
épaule de porc picnic
format économique
pork shoulder picnic roast, economic pack
4,28/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg
watatow 1,94 /lb

fromage Selection
210-400 g, Mieux-être 375 g, choix varié
Selection cheese
reg. de 6,79 à 6,99
produit participant concours mes marques à moi
watatow 4,88

produit D'ICI
pommes de terre McCain
surgelées, 454-600 g, choix varié
McCain potatoes
reg. de 5,49 à 5,99
watatow 2,99

produit D'ICI
poitrines de poulet désossées Prime
sans peau, 454 g - Maple Leaf Prime poulet haché extra maigre 454 g
Prime boneless chicken breasts
reg. de 9,49 à 11,99
watatow 7$

produit D'ICI
friandises glacées de crème glacée Häagen-Dazs
3-4/55-88 ml, crème glacée 414-450 ml, dessert glacé 400 ml; Drumstick crème glacée 946 ml, logo yogourt 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
watatow 4,94 +TX

produit D'ICI
yogourt à boire Yop Yoplait
200 ml, choix varié
Yoplait Yop drinkable yogurt
reg. 1,39
watatow 88¢ +TX

Coca-Cola ZÉRO SUCRE 12 canettes
Coca-Cola GOÛT ORIGINAL 12 canettes
Coke, Sprite
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 9,49
watatow 6,47 +TX

3 jours seulement jeudi, vendredi et samedi

Irrésistible
cari panang aux crevettes Irrésistible
surgelé, cari vert au poisson, 320 g
Irrésistible frozen shrimp panang curry
reg. 10,99
prix flash 3,99
5,99 reste de la semaine
40% de rabais sur le 2e moins cher
dans la poissonnerie

collation aux pommes Mieux-être
4/90 g, choix varié
Life Smart apple snack
reg. 2,99
prix flash 1,44
1,99 reste de la semaine

produit D'ICI
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
à partir de 8$ de rabais
watatow 22,99

prix minimum permis par la loi
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 à partir de 30,54 +TX

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

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

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

NAT

ramadan kareem

رمضان كريم

En vigueur du 5 au 11 mars 2026

12,99 /lb

côtelettes d'agneau Famille Fontaine Origines
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops
28,64/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

5,99

lanières de poulet fumées et cuites pour déjeuner Zabiha
375 g
Zabiha smoked and cooked breakfast chicken strips
reg. 7,99

9,99

dattes medjool
produit des É.-U., 907 g
medjool dates
reg. 15,99

99¢ /lb

courges
importées du Mexique, choix varié
squashes
2,18/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg

farine Robin Hood, Five Roses, Brodie XXX
2,5 kg, choix varié
Robin Hood, Five Roses, Brodie XXX flour
reg. 5,99

4,99

1,99 /lb

tomates italiennes
produit du Canada et/ou importées du Mexique
italian tomatoes
4,39/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2,49

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

6,99

hummus Fontaine Santé
trempette, 454 g, choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 7,49 à 7,99

9,99

oeufs blancs Selection
Nutri, Burnbrae, calibre gros, 30 un.
Selection white eggs

lait de beurre Québon, Beatrice, Sealtest
lait de poule, 1 L, choix varié
Québon, Beatrice, Sealtest buttermilk
reg. de 4,69 à 5,19

3,99

câpres capucines Irrésistible
95 ml
Irrésistible capucine capers
reg. 2,29

1,49

2,99

biscuits Selection
300-325 g, choix varié
Selection cookies

3,79

thé en sachets Selection
orange pekoe, 100 un.
Selection tea bags
reg. 4,19

miel Selection
liquide, 250 g
Selection honey
reg. 4,99

3,99

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

*Spéciaux en vigueur du 5 au 11 mars 2026 chez vos magasins Metro de la région de Montréal et de Laval. La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si un article venait à manquer, n'hésitez pas à demander un bon d'achat différé. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. MC : marque appartenant à METRO RICHELIEU INC. La disponibilité des produits en rabais peut varier d'un magasin à l'autre. Magasins participants seulement.

gros fruit
fraises
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1,454 g
strawberries
reg. de 4,99 à 6,99
coupé en magasin
metrogo!
watatow au choix 3,99
gros ananas Tropical Gold
importé du Costa Rica, gr 6 ou
ananas décortiqué
550 g
Tropical Gold large pineapple or cored pineapple
reg. 5,99
bœuf première qualité metro depuis 1947
watatow 16,99 /lb
filet de boeuf entier sous-vide
whole beef fillet cov
37,46/kg
reg. 34,99/lb - 77,14/kg
Jusqu'à épuisement des stocks
GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE
produit D'ICI
frais
watatow 9,99 /lb
Si la température le permet
filets d'aiglefin frais
sans arêtes, format économique
haddock fillets, economic pack
22,02/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg
watatow 2,44
pitahaya
importé de l'Équateur et/ou du Vietnam, gr 10-12
dragon fruit
reg. 4,99
produit participant concours mes marques à moi
produit D'ICI
25% de rabais
charcuteries Selection
choix varié
Selection deli
produit participant concours mes marques à moi
Irrésistible
crevettes sauvages d'Argentine Irrésistible
surgelées, non-cuites, pelées, déveinées, sans queue, 20-40 un./lb, 300 g
Irrésistible Argentinian wild shrimp
reg. 10,00
watatow 6,99
EPIK EATS
produit D'ICI
60% de rabais sur toute la gamme Epik
nouilles Epik
préparées au Québec, 350 g, tofu 240-255 g, choix varié
Epik noodles
reg. de 7,99 à 9,99
produit participant concours mes marques à moi
Selection wieners saucisses fumées
watatow 2,99
saucisses fumées Selection
450 g, saucisses fumées au poulet 450 g, choix varié
Selection wieners
reg. de 3,79 à 4,99
BlueWater Ail et herbes
BlueWater Traditionnel
payez 7,99 et obtenez le 2e à 1$
filets de poisson panés assaisonnés Blue Water
surgelés, 300 g, choix varié
Blue Water seasoned fish fillets
papier hygiénique Cashmere
8 rouleaux doubles, 6 rouleaux triples, Sponge Towels essuie-tout de papier 2 rouleaux doubles, Gain détergent pour la lesssive 1,36 L, assouplisseur de tissus 1,31 L, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 8,79 à 9,99
watatow 4,99
Gain
Cashmere
Sponge Towels ULTRA
GO PURE
Selection Cereal Céréales
produit D'ICI
barres Selection
125-300 g, Leclerc Go Pure 140-175 g, Selection collation aux pommes, Mieux-être 4-6/107-113 g, coupe de fruit 4/107 ml, choix varié
Selection bars
reg. de 2,79 à 4,29
watatow 1,99
JOS LOUIS
produit D'ICI
pain tranché aux raisins Sun-Maid
450 g, Vachon petits pâteaux 6-12 un., choix varié
Sun-Maid sliced raisin bread
voir réduction sur reçu de caisse
watatow 2/7$ ou 4,99 l'unité
SUN-MAID Raisin
produit D'ICI
pain tranché Pom
Club, Nature+, Signature, 600-675 g, Bon Matin pain tranché 450-700 g, choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse
2$ de rabais à l'achat de 2 pains
POM
Nature+
SUPERCLUB SANDWICH
LIBERTÉ GREC-GREEK
watatow 2,99
yogourt grec Liberté
méditerranéen 4/100 g, 2/130 g, minigo
Yoplait 6/60 g, tubes 8/56 g, choix varié
Yoplait minigo yogourt
reg. de 4,59 à 5,49
bouteilles canettes
BRASSEUR DE MONTRÉAL
SÉLECTION DU BRASSEUR
produit D'ICI
bière Archibald, Unibroue, Brasseur de Montréal
caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. de 25,29 à 26,49
jusqu'à 9$ d'économie
watatow 21,99 +TX l'unité à l'achat de 2
ou à partir de 26,49 +TX la caisse
200 points à l'achat de 2
bouteilles canettes
BIRRA MORETTI
SAPPORO
Hoegaarden
Modelo
jusqu'à 11$ d'économie
200 points à l'achat de 2
bière Modelo, Hoegaarden, Moretti, Sapporo
caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. de 26,49 à 28,99
watatow 23,49 +TX l'unité à l'achat de 2
ou à partir de 26,49 +TX la caisse

céréales Kellogg's
formats et choix variés Kellogg's cereal
reg. de 6,79 à 7,29
watatow 3,99

côtes de dos de porc cuites Irrésistible
680 g, choix varié
Irrésistible cooked pork back ribs
reg. 15,99
watatow 9,99
produit participant
concours mes marques à moi

fromage râpé Black Diamond
300-320 g, Kraft 200 g, choix varié
Black Diamond shredded cheese
reg. de 8,99 à 11,49
watatow 6,99
produit d'ici
35 points

55 points

huile d'olive Bertolli
750 ml-1 L, choix varié
Bertolli olive oil
reg. 18,99
12,99

confiture Bonne Maman
gelée, marmelade, tartinade, 250-290 ml, compote 530 ml, tartinade caramel 380 g, Bleu & Bon tartinade 314 ml, choix varié
Bonne Maman, Bleu & Bon jam
reg. de 6,99 à 9,99
4,99

rabais au max
pas moins cher ailleurs*
25 points

ketchup aux tomates Heinz
750 ml-1 L, Miracle Whip tartinade 650-890 ml, Heinz sauce Chili 455 ml, Kraft vinaigrette 710 ml, choix varié
Heinz tomato ketchup
reg. de 6,29 à 7,99
4,97

vin rouge ou blanc
vinier 4 L, choix varié
red or white wine
reg. de 43,49 à 52,99
6$ de rabais

bière Michelob Ultra, Miller Lite, Sleeman Clear 2.0
caisse, canettes 30/355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 45,99
chaque jour à bas prix
45,99 +TX
canettes

sortis du four pas de l'usine

festival des petits pains

5x les points moi

5 variétés
blanc
sésame
fromage
ail et herbes
ail herbes et fomage

pains à sous-marin 9"
4/100 g, choix varié
submarine sandwiches
reg. 5,49
revient à 1,25 l'unité 4,99 4 unités

petits pains panini
6/54 g, choix varié
panini rolls
revient à 92¢ l'unité 5,49 6 unités

petits pains viennois
6/35 g
viennese buns
revient à 67¢ l'unité 3,99 6 unités

pains à sous-marin 6"
6/70 g, choix varié
submarine sandwiches
reg. 5,49
revient à 83¢ l'unité 4,99 6 unités

petits pains kaiser
6/70 g, choix varié
kaiser buns
revient à 92¢ l'unité 5,49 6 unités

pains à sous-marin 12"
4/128 g, choix varié
submarine sandwiches
reg. 5,99
revient à 1,25 l'unité 4,99 4 unités

Voir détail en magasin.

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

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

produit participant — concours mes marques à moi

3/11,97 ou 4,99 l'unité

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

produit participant — concours mes marques à moi

2/10$ ou 5,49 l'unité

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

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

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

5/10$ ou 2,69 l'unité

produit participant — concours mes marques à moi

4/16,49 ou 5,49 l'unité

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

économisez gros — FORMAT ÉCONOMIQUE

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

9,99

oeufs blancs Selection
Nutri, Burnbrae, calibre gros, 30 un.
Selection white eggs

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

31,99

capsules de café Irrésistible
K-Cup 72 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

croustilles Selection
454 g, choix varié
Selection potato chips

3,99

produit participant — concours mes marques à moi

12,99

savon en barre Personnelle
12/106 g
Personnelle soap bar

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

24,99

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

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

1$ d'achat = 1 point

moi

pas encore membre?
adhésion gratuite à **programmemoi.ca**

moi

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

watatow — BIMBO CANADA

croustilles tortilla Takis
198-260 g, choix varié
Takis tortilla chips
reg. 4,99
watatow **2,88** +TX

tortillas Pom
330 g, bagel 450 g
Pom tortillas
reg. 7,29
watatow **4,88** +TX

petits gâteaux Hostess
202-231 g, 6 un., choix varié
Hostess snack cakes
reg. 3,99
watatow **3,49**

tortillas Pom
488-610 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 6 un., choix varié
Sara Lee waffles
reg. de 5,29 à 5,99
watatow **3,77**

watatow — LACTALIS CANADA

yogourt à boire lögo Nanö
6/93 ml, choix varié
lögo Nanö 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. 8,99
watatow **7,99**

lait Lactantia Purfiltre
2 L, choix varié
Lactantia Purfiltre 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

riz Selection
250 g, choix varié
Selection rice
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
410-650 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 — Irrésistible, 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 — Metro et moi
- prix membre — Metro et moi — mon spécial 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

BIO 4,99 /lb - 11,00/kg raisins rouges/verts

gros fruit

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

4,69 /lb

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, gr 27
large kiwi
reg. 1,25

99¢ ch.

BIO au même prix

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 **1,67** l'unité

BIO au même prix 3 un.

5 unités

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

4,99

produit D'ICI

mini fondue au chocolat Chocolats Favoris
préparée au Québec, 85 g, choix varié
Chocolats Favoris mini chocolate fondue
reg. 5,99

4,69

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

4,99

faites le plein de couleurs

BIO 5,99 /lb 13,21/kg

3 unités

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

5,99

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

couronne

couronne de brocoli
produit des É.-U. et/ou importée du Mexique
broccoli crown
reg. 2,99

2,69 ch.

BIO 2,99

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

2,69

produit D'ICI

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

20 points

3,99

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

5,99

BIO 6,99 283 g

gros format

produit D'ICI

mélange de salade Attitude
roquette, jeunes épinards, produit des É.-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

35 points

à partir de 5,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

tout le bon goût d'ici

produit D'ICI

saucisses végétaliennes Gusta
préparées au Québec, 320-350 g, choix varié
vegan sausages
reg. 7,99

6,99

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

3,99 /lb

pommes Ariane
produit du Québec, Canada de fantaisie, 1 kg
Ariane apples
reg. 6,99

4,99

gros format

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

5,99

MA BOUQUETERIE

QUALITÉ FLEURISTE FRAÎCHEUR GARANTIE

12,99 ch. +TX

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

29,99 ch. +TX

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

cactus Ma Bouqueterie
pot de plastique 6 po
Ma Bouqueterie cactus

16,99 ch. +TX

19,99 ch. +TX

bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

orchidée 1 tige Ma Bouqueterie
pot en grès 5 po
Ma Bouqueterie orchid 1 stem
reg. 24,99

24,99 ch. +TX

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

4,99

produits de couleur rouge

BIO **5,99**

- 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
reg. de 4,99 à 6,99

3,99

produits de couleur violette

BIO **4,99**

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

mûres
importées du Mexique, 170 g
blackberries

3,99

produits de couleur orange

BIO au même prix

gros fruit

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

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

2,69 ch.

produits de couleur blanche

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

produit D'ICI

ail
produit du Québec, 115 g
garlic
reg. 4,99

3,99

Des couleurs dans l'assiette pour une meilleure santé!

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours

porc haché maigre
format économique
lean ground pork, economic pack
9,90/kg
reg. 5,89/lb · 12,98/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
4,49 /lb

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

12,99 /lb

BŒUF AAA PLATINUM PLUS

bifteck de contre-filet Platinum AAA plus
Platinum AAA plus sirloin steak
55,09/kg
reg. 30,99/lb · 68,32/kg

24,99 /lb

foie de veau de grain frais
fresh grain-fed veal liver
33,05/kg
reg. 16,99/lb · 37,46/kg

14,99 /lb

biftecks sandwich escalopes
biftecks attendris, format économique
sandwich cutlet steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,99/lb · 30,84/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
12,99 /lb

produit D'ICI

côtes de dos de porc frais
format économique
fresh pork back ribs, economic pack
15,41/kg
reg. 8,99/lb · 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
6,99 /lb

bavette de boeuf
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb · 72,73/kg

24,99 /lb

viandes préparées sur place pas en usine

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE
3,99 /lb

cuisses de poulet frais avec dos
hauts de cuisses de poulet avec dos, format économique
fresh chicken legs with back, economic pack
8,80/kg
reg. 4,99/lb · 11,00/kg

produit D'ICI

hauts de cuisses de poulet frais désossés
poitrines de poulet désossées parées, format économique
fresh boneless chicken thighs, economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb · 20,92/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

produit D'ICI

côtelettes de longe de porc
désossées, format économique
boneless pork loin chops, economic pack
13,21/kg
reg. 7,49/lb · 16,51/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb

lanières de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc
choix varié
beef, chicken, turkey or pork strips
à partir de 22,02/kg
reg. à partir de 10,99/lb · 24,23/kg

à partir de 9,99 /lb

metrogo!

rosettes de boeuf
nature ou assaisonnées, format économique
beef pinwheels, economic pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb · 26,43/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
10,99 /lb

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
5,99 /lb

brochette de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde avec légumes
choix varié
beef, chicken, pork or turkey brochettes with vegetables
26,43/kg
reg. à partir de 12,49/lb · 27,54/kg

11,99 /lb

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

viandes d'ici

LEVESQUE TRADITION

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

demi épaule de porc fumée picnic Levesque
env. 2,08 kg
Levesque half smoked picnic pork shoulder
13,21/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg
5,99 /lb

Nagano

C'EST EXCLUSIF! chez metro

filet de porc Nagano
nature ou assaisonné env. 500 g
Nagano pork tenderloin
24,23/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg
10,99 /lb

Nagano

côtelette de porc avec os Nagano
coupe haute, env. 300 g
Nagano bone-in pork chop
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg
11,99 /lb

BIO

Life Smart Mieux-être

poitrines de poulet de grain biologique Mieux-être
désossées, sans peau, env. 450 g
Life Smart Organic grain-fed boneless chicken breasts
33,05/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg
14,99 /lb

OLYMEL

tier de flanc de porc désossé Olymel
Olymel boneless pork belly
14,31/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg
6,49 /lb

FAMILLE FONTAINE FAMILY

bifteck de contre-filet Famille Fontaine
env. 280 g
Fontaine Family sirloin steak
reg. 18,99
15,99 /lb

c'est le temps des sucres

produit D'ICI

oreilles de crisse Aliments Traditions
125 g, choix varié
Aliments Traditions crispy pork rinds
reg. de 6,99 à 8,99
à partir de 6,49

saucisses porc-boeuf Lafleur
Petit Bonheur, 375 g, choix varié
Lafleur pork-beef sausages
reg. 6,99
5,49

jambon fumé désossé L. Fortin
820 g-1 kg, choix varié
L. Fortin boneless smoked ham
reg. 15,99
14,99

produit participant
concours mes marques à moi

pâté aux trois viandes style maison Irrésistible
Surgelé, 635 g, pâté au poulet ou au saumon, 600 g
Irrésistible frozen homestyle three-meat pie
reg. 9,99
8,99

saucisses cocktail Hygrade
225 g
Hygrade cocktail wieners
reg. 5,99
4,49

bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g, précuit 65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99
9,99

le réconfort des mijotés

rôti de bas de palette désossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast
28,64/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg
12,99 /lb

jarrets de boeuf osso buco
osso buco beef shanks
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg
11,99 /lb

FAMILLE FONTAINE FAMILY Origines

jarrets d'agneau Famille Fontaine Origines
décongelés, env. 700 g
Fontaine Family Origines lamb shanks
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg
11,99 /lb

os à soupe avec moelle
soup marrow bones
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg
4,49 /lb

GASPÉSIEN

produit D'ICI

roulés de porc en saumure Gaspésien
env. 500 g
Gaspésien pickled pork rolls
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg
8,99 /lb

VEAU DE LAIT PRESTIGE

osso buco de veau de lait
surgelés ou décongelés
frozen milk-fed veal osso buco
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg
11,99 /lb

produit D'ICI

pâtes farcies Olivieri
300-350 g, feuilles de lasagne
360 g, gnocchi
280 g, sauces
300 ml, choix varié
Olivieri stuffed pasta
reg. de 6,49 à 7,49
à partir de 5,49

bologne Selection
675 g, choix varié
Selection bologna
reg. 6,49
5,49

filet de porc Maple Leaf
érable canadien 400 g, cuisses de poulet rôtisserie classique 600 g, porc effiloché 450 g
Maple Leaf pork tenderloin
reg. 15,49
12,99

smoked meat Montréal Lesters
400 g, steak émincé 8/350 g
Lesters Montréal smoked meat
reg. 16,99
14,99

gratuit

à l'achat d'une trempette Schneiders
surgelée, 530 g, choix varié
Schneiders frozen dip
reg. 14,99

ailes de poulet Mère Michel
surgelées, 505 g, choix varié
Mère Michel frozen chicken wings
reg. 13,99
Valeur de 11,99$

voir réduction sur reçu de caisse

ANNONCÉE À 13,99$

produit D'ICI

pâtés impériaux Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-486 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls
reg. 9,49
8,49

produit D'ICI

portions de poulet panées style pub Janes
surgelées, 700-710 g, choix varié
Janes pub style frozen breaded chicken portions
reg. 17,99
à partir de 13,99

fraîcheur garantie 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

CUISINE TA POMME QUALITÉ QUÉBEC

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

GÂTEAU
- 1 ¾ 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'extrait de vanille
- 1/2 tasse de crème sure
- 1 pomme Honeycrisp Qualité Québec, râpée (avec la pelure)

GLAÇAGE
- 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'extrait 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

POUR LA RECETTE COMPLÈTE, CLIQUEZ ICI

POMMES QUALITÉ QUÉBEC

ALIMENTS DU QUÉBEC

le meilleur de la mer

produit D'ICI

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

filets de truite frais
sans arête, format économique
trout fillets, economic pack
28,64/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
12,99 /lb

BIO au même prix

produit D'ICI

moules bleues fraîches Canadian Cove
907 g
Canadian Cove fresh blue mussels
reg. 8,99
6,99

metrogo!

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
7,99 /lb +TX

metrogo!

pavés de saumon
tournedos 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
17,99 /lb

metrogo! emballage de 2

mini pizzas aux fruits de mer ou au saumon fumé
seafood or smoked salmon mini pizzas
reg. 6,99
5,99

metrogo!

pain de goberge
format économique
pollock bread, economic pack
reg. 12,99
FORMAT ÉCONOMIQUE
9,99

filets de doré européen
golden fillets
28,64/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg
12,99 /lb

produit D'ICI

LA CAGE

C'EST EXCLUSIF! chez metro

60 points

tartare La Cage
surgelé, de saumon ou de thon, 125 g, de boeuf 135 g
La Cage tartare
reg. 13,99
11,99

produit participant
concours mes marques à moi

Irrésistible

grosses crevettes tail et fines herbes Irrésistible
surgelées, non-cuites, emballage 340 g
Irresistible garlic-fine herbs large shrimp
21-25
40% de rabais sur le 2e moins cher
12,99

Irrésistible

ATLANTIC SALMON | SAUMON ATLANTIQUE

produit participant
concours mes marques à moi

prix spécial **12,99**

saumon Atlantique fumé Irrésistible
surgelé, tranché, 130 g
Irrésistible smoked Atlantic salmon
reg. 13,99
prix membre **10,99**

SALMON SAUMON

prix spécial **9,99**

filets de saumon rose sauvage du Pacifique High Liner
surgelés, 400 g
High Liner wild Pacific pink salmon fillets
reg. 10,99
prix membre **8,99**

fourchette bleue certifié
pour une saine gestion des ressources marines
par Exploramer

Fourchette bleue est un écoguide qui vise la mise en valeur des ressources marines du Saint-Laurent.

produit D'ICI

filets de sébaste
format économique
rockfish fillets, economic pack
19,82/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

flétan de l'Atlantique Pêcherie Manicouagan
surgelé, 200 g
Manicouagan Fisheries Atlantic halibut
reg. 16,99
14,99

BIO

algues en flocons Océan de Saveurs
20-35 g, choix varié
Ocean de Saveurs sea bacon
reg. 16,99
9,99

sébaste Chasse-Marée
175 g, choix varié
Chasse-Marée redfish
reg. 12,99
11,99

Irrésistible Impossible d'y résister

à partir de 9$ +TX

produit participant
concours mes marques à moi

couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 284-600 g, choix varié
Irrésistible frozen Pacific white shrimp ring
reg. de 9,99 à 23,99

bar à fruits de mer

grande variété de crevettes et fruits de mer

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

crevettes blanches du Pacifique
cuites, 31-40 un./lb
34¢ ch.
reg. 0,69 ch.

crevettes tigrées noires
non-cuites, 8-12 un./lb
2,44 ch.
reg. 2,99 ch.

crevettes nordiques cuites
décortiquées
3,34 le 100 g, 15,15/lb
reg. 18,10/lb - 39,90/kg

crevettes d'eau douce
crues, 6-8 un./lb
3,44 ch.
reg. 4,49 ch.

queue de homard
surgelée, non cuite, 3-4 oz
10,99 ch.
reg. 11,49 ch.

produit D'ICI

pinces de homard
surgelées, cuites
4,49 le 100 g
20,37/lb
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

queue de langouste
surgelée, non cuite, 4 oz
9,99 ch.
reg. 11,99 ch.

produit D'ICI

sections de crabe des neiges
surgelées, cuites
3,99 le 100 g
18,10/lb
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici

produit D'ICI

Laura Secord

gâteau
265 g, choix varié
cake

St Donat Boulangerie Bakery

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

à partir de **8.99**

C'EST EXCLUSIF! chez metro

Michaud sans retenue

pouding au chômeur
500 g
pudding

St Donat Boulangerie Bakery

tarte pacanes et érable
600 g
pecan and maple pie

à partir de **14.99**

produit D'ICI

C'EST NOUVEAU! chez metro

nature

sucre

trous de beigne
18/14-15 g, choix varié
donut holes
reg. 5,99

cannelle

saupoudrés

au choix **4.99**
18 unités

FORMAT ÉCONOMIQUE

produit D'ICI

croissant 100% beurre
10/57 g

5.99

produit participant concours mes marques à moi

produit D'ICI

muffins
600 g, choix varié
muffins

7.44

produit D'ICI

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**

produit participant concours mes marques à moi

produit D'ICI

brownies
moelleux et fondants, 608 g
brownies
reg. 10,49

9.99

produit D'ICI

Première Moisson

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

à partir de **3.29**

produit D'ICI

viennoiseries
2/81-88 g, choix varié
pastries
reg. 3,99

+TX **3.49**

produit D'ICI

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

+TX **2.49**

produit D'ICI

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

+TX **4.79**

produit D'ICI

prix spécial **4.49**

prix membre **3.99**

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

produit participant concours mes marques à moi

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

à partir de **14.99**

produit D'ICI

pain tranché
grains germés, belge à l'ancienne, Paysan multigrains, 500 g, miche campagnarde, blé entier, 700 g
sliced bread

2/10$ ou **5.99** l'unité

produit participant concours mes marques à moi

produit D'ICI

bagels Selection
340/510 g, muffins anglais
342 g, tortillas 380 g,
choix varié
Selection bagels
reg. de 4,49 à 4,49

à partir de **3.49**

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

plus de 8 variétés à 25% de rabais

produit D'ICI

produit participant — concours mes marques à moi

pain de viande
1,29 le 100 g

produit participant — concours mes marques à moi

pepperoni
1,59 le 100 g

charcuteries Selection
choix varié
Sélection deli
à partir de 5,85/lb
reg. de 1,79 le 100 g - 8,12/lb
à 3,99 le 100 g - 18,10/lb

produit participant — concours mes marques à moi

jambon forêt noire
2,19 le 100 g

produits d'ici

produit 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. de 9,99 à 10,49
à partir de 8,49

tartinade Plaisirs Gastronomiques
salade, 350-360 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques spread
reg. de 9,49 à 9,99
8,99

fromage Oka
Monsieur Gustav Saint-Paulin, 190 g,
Vaudreuil Champfleury 180 g, choix varié
Oka cheese
reg. 10,99
9,99

charcuteries Fantino & Mondello
100-200 g, Sila pepperoni
300 g, choix varié
Fantino & Mondello deli
cold cuts
reg. 8,79
prix spécial 7,99
prix membre 6,99

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

produit D'ICI

produit participant — concours mes marques à moi

jambon fumé ou cuit Selection
175 g, choix varié
Selection smoked or cooked ham
5,99

salade Selection
454 g, choix varié
Selection salad
3,49

cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons
4,99

fromage Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf cheese
4,99

pâté St-Hubert
quiche, gratin, tourtière, 235-275 g, choix varié
St-Hubert pie
4,99

FORMAT ÉCONOMIQUE 20% de rabais à l'achat d'un minimum de 400 g et plus

produit D'ICI

fromage Saint-Paulin Monsieur Gustav
env. 400 g
Monsieur Gustav Saint-Paulin cheese
16,74/lb
3,69 le 100 g

produit participant — concours mes marques à moi

fromage Parmigiano Reggiano Irrésistible
24 mois, min. 400 g
Irrésistible Parmigiano Reggiano cheese
20,37/lb
4,49 le 100 g

produit D'ICI

simili poulet Gaspésien
min. 400 g, choix varié
Gaspésien mock chicken
7,21/lb
1,59 le 100 g

jambon blanc Première Moisson
min. 400 g
Première Moisson white ham
15,38/lb
3,39 le 100 g

produit D'ICI

produit participant — concours mes marques à moi

smoked meat Montréal Irrésistible Artisan
Irrésistible Artisan Montreal smoked meat
16,28/lb
3,59 le 100 g

fraîcheur garantie 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 **2,39** le 100 g
à partir de 10,84/lb

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

côtes levées à l'érable

assiette de cabane à sucre

cretons maison

cretons
cretons
9,93/lb
reg. 2,29 le 100 g - 10,39/lb

15 points

2,19 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

1,09 le 100 g

magasins participants seulement

soupe aux pois et jambon

soupe aux pois et jambon
400 ml
peas and ham soup

4,99

pâté au saumon

pâté au poulet

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

à partir de **9,99**

magasins participants seulement

1,2 L

80 points

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

15,99

› prêt à réchauffer en quelques minutes

produit D'ICI

cassoulet de porc et chair de saucisse

poulet aux olives et sauce tomatée

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

à partir de **10,99**

porc effiloché al pastor

boulettes de dinde et quinoa à la sauce aux abricots

moi

j'accumule une tonne de p●●●●ints

plus de **1500** points bonus en circulaire et en ligne !

metrogo!

50 points

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

50 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

penne aux saucisses italiennes
format économique
Italian sausages penne, economic pack
magasins participants seulement

50 points

produit participant
concours mes marques à moi

FORMAT ÉCONOMIQUE

fromage emmental Irrésistible
d'Allemagne, 400 g
Irrésistible emmental cheese

50 points

crostini aux fruits de mer Irrésistible
surgelés, 448 g
Irrésistible seafood crostini

50 points

produit D'ICI

sauce pesto LeGrand
170 g, sauce chimichurri
156 g, sauce mac'n cheese 227 g, choix varié
LeGrand pesto sauce

50 points

produit D'ICI

galettes de pommes de terre Cavendish
surgelées, 600 g, choix varié
Cavendish frozen potato patties

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

produit D'ICI

dîner Kraft Dinner
12/200 g
Kraft Dinner meal

55 points

Pepsi
caisse, bout. 8/355 ml, choix varié, consigne
soft drink

45 points

riz Ben's Original
365-907 g, choix varié
Ben's Original rice

30 points

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

25 points

produit D'ICI

Nectar Del Monte
960 ml, choix varié
Del Monte Nectar

25 points

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

30 points

mélange de salade Dole
produit des É.-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
2,99

yogourt Irrésistible
grec, skyr, 750 g, choix varié
Irrésistible yogurt
reg. 6,29
5,49

gaufres Selection
surgelées, crêpes, 280-320 g, choix varié
Selection waffles
2,49

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

produit laitier sans lactose Natrel
2 L, Allegro fromage 270 g, choix varié
Natrel lactose free dairy product
reg. de 6,79 à 8,29
6,49

mélange à muffins Quaker
à biscuits, 900 g, choix varié
Quaker muffin mix
reg. 7,49
4,99

crème café Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 5,79
4,79

sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup
reg. 9,99
9,49

beurre d'arachide Kraft
500-750 g, choix varié
Kraft peanut butter
reg. 5,99
5,49

fruits Del Monte
796 ml, Oreg
Degree céréales 227-284 g, Kind granola 312 g, Oatbox granola 300 g, Granoc mélange 250 g, GranoLove 300 g, Swissli céréales muesli 450 g, choix varié
Del Monte fruits
reg. de 6,49 à 7,49
5,99

café en grains biologique Kicking Horse
454 g, choix varié
Kicking Horse organic coffee beans
reg. 26,99
19,99

capsules de café Café William
K-Cup 12 un., café moulu 300-340 g, choix varié
Café William coffee capsules
reg. de 13,99 à 15,49
11,99

jus de pomme Rougemont
2 L, choix varié, consigne
Rougemont apple juice
reg. 5,49
4,99

bâtonnets de beurre Lactantia
My Country, 454 g, choix varié
Lactantia butter sticks
reg. 9,79
8,49

viande en flocons Maple Leaf
156 g, choix varié
Maple Leaf flakes of meat
reg. 4,69
3,69

jus de tomate Selection
Mieux-être, 540 ml, choix varié
Selection tomato juice
reg. 1,99
1,69

pizza lève-au-four Giuseppe
surgelée, 720-785 g, croûte mince 480-515 g, choix varié
Giuseppe rising crust pizza
reg. 8,99
35 points
6,99

dîner Michelina's
surgelé, 255-284 g, choix varié
Michelina's dinner
reg. 3,79
2,99

sauce pour pâtes Irrésistible
650 ml, choix varié
Irrésistible pasta sauce
reg. 5,79
4,99

plat d'accompagnement Knorr Sidekicks
120-167 g, choix varié
Knorr Sidekicks side dish
reg. 2,79
1,99

chocolat pour cuisson Chipits Hershey's
chocolat en grains, 200-270 g, choix varié
Hershey's Chipits chocolate chips
reg. 6,99
25 points
5,99

vinaigrette Le Grec
350 ml, choix varié
Le Grec salad dressing
reg. 4,79
3,99

craquelins Premium Plus Christie
450-480 g, choix varié
Christie Premium Plus crackers
reg. 5,99
4,99

cocktail aux légumes Selection
Mieux-être, 1,89 L, choix varié, consigne
Selection vegetable cocktail
reg. 3,99
3,49

gratuit
sauce à pizza Primo
375 ml, choix varié
Primo pizza sauce
reg. 3,19
Valeur de 2,79$
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de
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 soupe 375 g, choix varié
Selection pasta
reg. 2,49
1,99

eau de source gazéifiée Eska
1 L, choix varié, consigne
Eska carbonated spring water
reg. 1,99
1,29

fiesta des saveurs

wrap Taco Bell
642 g, ensemble taco 401 g
Taco Bell wrap
reg. 9,99
7,99

assaisonement Taco Bell
env. 28 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 mes marques à moi

croustilles tortilla Mieux-être Naturalia
350 g, choix varié
Life Smart Naturalia tortilla chips
reg. 3,99
3,49 +TX

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

riz Dainty
1,6 kg, choix varié
Dainty rice
reg. de 11,99 à 14,49
9,99

produit D'ICI

légumes Selection
540 ml, choix varié
Selection vegetables
reg. 2,79
2,49

produit D'ICI — produit participant — concours mes marques à moi

crème sure Sealtest
500 ml, choix varié
Sealtest sour cream
reg. 5,29
4,49

produit D'ICI

tortillas Pom
340 g, Tia Rosa
275-320 g, choix varié
Pom tortillas
reg. 5,29
2/8,50 ou **5,29** l'unité

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

sauce piquante Loounie Cuisine
magique, 148 ml
Loounie Cuisine hot sauce
reg. 12,99
10,99 +TX

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 269-309 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

bière Corona Extra
bout. ou canettes 4-6/330-473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 15,99 à 17,49
à partir de 15,49 +TX

boisson gazeuse Jarritos
bout. 370 ml, choix varié, consigne
Jarritos soft drink
reg. 2,69
1,99 +TX

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 bites snack
reg. 4,19
3,49 +TX

arachides Planters
454-475 g, choix varié
Planters peanuts
reg. 5,99
25 points
4,49 +TX

maïs soufflé Orville
116-246 g, choix varié
Orville popcorn
reg. de 4,99 à 5,29
20 points
3,79 +TX

chocolat Irrésistible
100 g, choix varié
Irrésistible chocolate
reg. 5,49
4,79 +TX

produit D'ICI

bonbons Kandju
225 g, choix varié
Kandju candies
reg. 5,99
4,99 +TX

chocolat Swiss classic Lindt
100 g, choix varié
Lindt Swiss classic chocolate
reg. 6,79
4,49 +TX

colorant à café Starbucks
crémier à café, 800-828 ml, choix varié
Starbucks coffee whitener
reg. 9,99
6,99

produit D'ICI

mélange à chocolat chaud Carnation Nestlé
400-450 g, choix varié
Nestlé Carnation hot chocolate mix
reg. 8,99
7,49

C'EST EXCLUSIF! chez metro

barre de chocolat Sweetfix
105-150 g, choix varié
Sweetfix chocolate bar
reg. 19,99
16,99 +TX

0 g de sucre !

vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 13,79 à 17,29
15% de rabais

boisson énergisante Redbull
canette 355 ml, choix varié, consigne
Redbull energy drink
reg. 4,49
3,49 +TX

croustilles Lay's
209-225 g, Baked
177 g, mochies
amuse-gueule 250 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4,99 à 5,29
2/8$** +TX ou **4$ +TX l'unité

Natrel

D'un naturel généreux

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

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

4,99$
NATREL
LAIT FINEMENT FILTRÉ
2 L
PRIX RÉGULIER **5,49$**

MOCHI À LA CRÈME GLACÉE
210 ML
PRIX RÉGULIER **7,49$**

LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA LAIT DE QUALITÉ

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.