

**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

2/10^{\$} 5⁴⁹
l'unité

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

Life Smart Mieux-être
NATURALIA
AMANDE
ORIGINALE
NON SUCRÉE
VÉGÉTALIEN

Life Smart Mieux-être
NATURALIA
VANILLE
NON SUCRÉE
VÉGÉTALIEN

produit d'ici
produit participant
concours
mes marques à moi

5/10^{\$} 2⁶⁹
l'unité

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

Selection
4 SAISONS
LIQUIDE LAVE-GLACE
-40°C

Selection
4 SAISONS
LIQUIDE LAVE-GLACE
-40°C

produit participant
concours
mes marques à moi

4/16⁴⁹ 5⁴⁹
l'unité

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

économisez gros

**FORMAT
ÉCONOMIQUE**

Selection
30 LARGE SIZE
CALIBRE GROS
EGGS-ŒUFS

produit d'ici

9⁹⁹

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

KEURIC
100% COLOMBIEN
72 capsules

produit d'ici

31⁹⁹

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

Selection
croustilles
BBQ
454 g

Selection
RIPPLES
ONDULEES
CLASSIC
CLASSIQUE

produit d'ici

3⁹⁹

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

Personnelle
BEAUTY SOAP SAVON
DE BEAUTE

produit participant
concours
mes marques à moi

12⁹⁹

savon en barre
Personnelle
12/106 g
Personnelle soap bar

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



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

wataTow
2.88

Takis
FUEGO
INTENSE MACHO
SAISON MACHO

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

wataTow
4.88

POM
BAGELS
PROTÉINES
18 g

POM
TORTILLAS
PROTÉINES
13 g

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

wataTow
3.49

Hostess
Cupcakes
CHOCOLATE
CHOCOLAT

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

wataTow
3.77

POM
TORTILLAS
10

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

Sara Lee
Mousses de chocolat
Chocolat Choclate

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

wataTow
3.99

iöco nano
12% MATIÈRE GRASSE
POUR LE SUGAR
POUR LE SUGAR

iöco nano
40% LEES SUGAR
POUR LE SUGAR

bâtonnets de fromage Ficello
252-336 g, Black Diamond 252 g,
choix varié
Ficello cheese sticks
reg. 8,99

wataTow
7.99

Black Diamond
CHEE STRINGS
FICELLO
100% REAL CHEESE
100% VRAI FROMAGE

Black Diamond
CHEE STRINGS
FICELLO
100% REAL CHEESE
100% VRAI FROMAGE

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

wataTow
4.99

Lactantia
Purifiltré
2

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

wataTow
5.49

KREMA
VANILLE VANILLA
9% MATIÈRE GRASSE

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

wataTow
3.99

Lactantia
Simple Ingredients
Rich & Creamy
Riche et crémeux
Ingrédients simples
ORIGINAL

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

QUICK & READY - RAPIDE & PRÊT À SERVIR

Selection
Jasmine Jasmin
Light fragrance
arôme léger
2 minutes

2.49

QUICK & READY - RAPIDE & PRÊT À SERVIR

Selection
Basmati
Long grain
à grains fins
à grains fins
2 minutes

2.49

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

1.09

Selection
Soupe aux
TOMATES - TOMATO
Soup

1.49

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

1.29

Selection
CHUNK LIGHT TUNA
THON PÂLE en MORCEAUX
IN WATER - DANS L'EAU

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

3.69

Selection
TOMATO
PASTE
PÂTE DE TOMATES

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

Selection
TOMATO BASIL
TOMATE ET BASILIC

Selection
ALFREDO

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

* Régimes participants



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.

BIO 4.99 /lb - 11,00/kg
raisins rouges
d'Europe

**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 de
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¢



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

BIO 599
/lb 13.21/kg

**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



Herbes Irrésistible
 Portées de la République Dominicaine
 et/ou du Mexique, 21 g, choix varié
 Irrésistible fine herbs
 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



**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

399

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

599



**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

à partir de
599

35
points

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



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

GUSTA
ITALIANA

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

gros format

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

MA BOUQUETERIE

QUALITÉ FLEURISTE FRAÎCHEUR GARANTIE



12⁹⁹ ch. ^{+TX}

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

29⁹⁹ ch. bouquet
Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

1699^{+TX}
ch.

1999
ch. bouquet
Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

24.99
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
portées du Mexique,
325 g
asparagus
reg. 5,99

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

399

produits de couleur
violette

BIO 4,99

› forts en antioxydants
› préviennent le
vieillessement et
les maladies
cardiovasculaires.

mûres
importées du Mexique, 170 g
blackberries

399

produits de coul
orange

BIO au même prix

- › 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

269
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

399

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. 5,69/lb - 12,98/kg

FORMAT
ÉCONOMIQUE

4.49 /lb



rôti français
 non barded, barded, provenant de
 l'intérieur de ronde
 barded french style roast
28,64/kg
 reg. 12,69/lb - 30,18/kg

12.99 /lb



**beef/boeuf
 contre-filet
 Platinum AAA plus**
 lean steak
55,09/kg
 reg. 30,99/lb - 63,32/kg

BOEUF
AAA
 PLATINUM
 PLUS

24.99 /lb

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

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

449 lb

rôti français
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

**bifteck de
contre-filet
Platinum AAA plus**
Platinum AAA plus strip
loin steak
55,09/kg
net 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

99
/lb

**biftecks sandwich
escalopes**
biftecks attendris, format économique
sandwich poulet steak, économique

28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

299
/lb

côtes de dos de porc frais
format économique
fresh pork back ribs, economic pack

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

699
/lb

bavette de boeuf
beef flap meat
55,09/kg
reg. 33,00/kg 33,73/kg

99
/lb

**viandes préparées sur place
pas en usine**

produit d'ici

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
3⁹⁹ /lb

cuisse 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 déossés
poitrines de poulet déossées parées,
format économique
fresh boneless chicken thighs, economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
8⁹⁹ /lb

lanières de bœuf, 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 9⁹⁹ /lb

produit d'ici

côtelettes de
longe de porc
déossées, format économique
boneless pork loin chops,
economic pack
13,21/kg
reg. 7,99/lb - 16,51/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
5⁹⁹ /lb

metrogo!

rosettes de bœuf
nature ou assaisonnées, format économique
beef pinwheels, economic pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb - 26,42/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
10⁹⁹ /lb

collection du boucher
parmi les meilleurs
metro

saussices fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—
5⁹⁹ /lb

brochette de bœuf, 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

11⁹⁹ /lb



**hauts de cuisses de poulet
frais désossés**
poitrines de poulet désossées parées,
format économique
fresh boneless chicken thighs, economic pack
19,82/kg
ref. 9.49/lb - 20.92/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

899

**lanières de boeuf, de
poulet, de dinde ou de porc**
choix varié
beef, chicken, turkey or pork strips
à partir de 22,02/kg

à partir de **999** /lb

metrogo!

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

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

099
/lb

brochette de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde avec légumes

beef, chicken, pork or turkey
brochettes with vegetables
26,43/kg
reg. à partir de 12,49/lb - 27,54/kg

199
/lb

ici, on accepte **les contenants réutilisables**



chaque fois que j'apporte mon contenant ou mon
sac à glissière réutilisable aux comptoirs suivants

charcuterie • boulangerie • viande • poisson

*Dans les magasins Metro du Québec participants, vous pouvez apporter vos propres contenants réutilisables pour acheter des produits dans les rayons suivants: charcuterie, mets cuisinés, viande, poissonnerie et pâtisserie. Pour chaque transaction avec un contenant réutilisable utilisé pour acheter des produits, vous obtenez 50 points Moi en présentant votre carte Moi à la caisse. Voir les modalités du programme Moi. Moi est une marque de commerce de Metro inc.

metro.ca



sur vos 3 premières
commandes



magasiner maintenant

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

nos saveurs d'érable d'ici



gâteau
265 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



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



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%**

plus de 8 variétés à
25% de rabais

produit participant
concours
mes marques à moi

produit d'ici

pain de viande
129
le 100 g

produit participant
concours
mes marques à moi

produit d'ici

pepperoni
159
le 100 g

charcuteries
Selection
choix varié
Selection deli
à partir de 5,85/lb
reg. de 1,29 le 100 g - 8,12/lb
à 3,99 le 100 g - 18,10/lb

produit participant
concours
mes marques à moi

produit d'ici

jambon forêt noire
219
le 100 g

produits d'ici **produit d'ici**

bruschetta
Plaisirs Gastronomiques
salade, 300-365 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. 6,99

649

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

699

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

699

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

à partir de 849

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

899

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

999

charcuteries
Fantino & Mondello
100-200 g, Sita pepperoni
300 g, choix varié
Fantino & Mondello deli
cold cuts
reg. 8,79

pancetta
FANTINO & MONDELLO
ORIGINAL PANCETTA
125 g

prix spécial 799

prix membre 699

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

produit participant
concours
mes marques à moi

produit d'ici

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

599

salade
Selection
454 g, choix varié
Selection salad

349

cretons
Norel
150 g, choix varié
Norel cretons

499

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

499

pâté
St-Hubert
quiches, galettes, tourtières, 235-299 g, choix varié
St-Hubert paté

499

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

369
le 100 g

FORMAT ÉCONOMIQUE

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

produit participant
concours
mes marques à moi

fromage Parmigiano
Reggiano Irresistible
24 mois, min. 400 g
Irresistible Parmigiano Reggiano cheese
20,37/lb

449
le 100 g

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

159
le 100 g

jambon blanc
Première Moisson
min. 400 g
Première Moisson white ham
15,38/lb

339
le 100 g

produit participant
concours
mes marques à moi

produit d'ici

smoked meat
Montréal
Irresistible
Artisan
Irresistible Artisan
Montréal smoked meat
16,28/lb

359
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

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
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
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

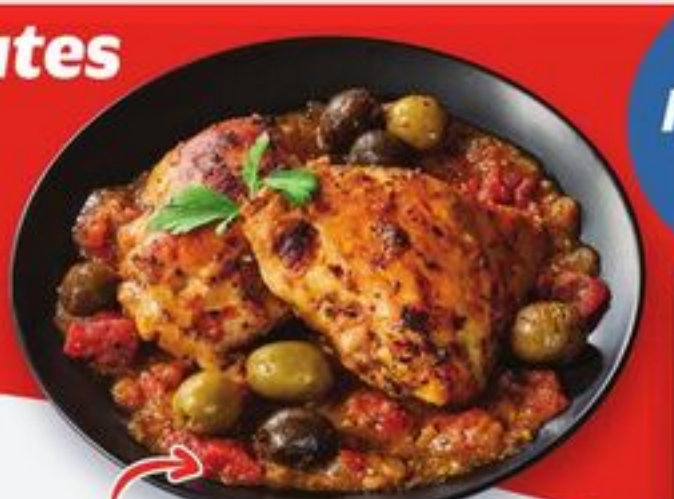
mets cuisinés Metrogo!
400-550 g, choix varié
Metrogo! cooked meats
reg. de 11,99 à 15,99

à partir de

1099



porc effiloché
al pastor



poulet aux olives
et sauce tomate

produit
d'ici



boulettes
de dinde et
quinoa à la
sauce aux
abricots



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



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



65
points

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



55
points

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



30
points

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



25
points

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



50
points

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



50
points

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



50
points

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



85
points

dîner Kraft
Dinner
12/200 g
Kraft Dinner meal



45
points

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



25
points

Nectar Del Monte
960 mL, choix varié
Del Monte Nectar



30
points

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



metrigo!

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, crêpes,
280-320 g,
choix varié
Selection waffles

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. 74,99

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, choix varié
Christie Premium Plus crackers
reg. 5,99

4⁹⁹

sauce à pizza
Primo
375 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
300 g, pâtes pour
casserole 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. 20 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

bonsbons
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



vin rouge,
blanc ou
rosé
750 ml-1 L,
choix varié
reg. 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



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

16.99



C'EST EXCLUSIF!
chez metro



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



4.50

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.