



2 lb

rabais de 50%

3.99

fraises
produit des E.-U. et/ou importées
du Mexique, Cat. No 1, 907 g
strawberries
reg. 7,99

la vente

xtra rabais

cette semaine seulement

m

mon épicier

jusqu'à rabais de 50%

1.99

/lb

pommes Ambrosia ou Honeycrisp
produit du Québec et/ou du Canada de fantaisie,
gr 100-113
Ambrosia or Honeycrisp apples
4,39/kg
reg. de 2,99/lb - 6,59/kg
à 3,99/lb - 8,80/kg

rabais de 40%

7.99

/lb

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

biftecks français
bifeck tomedos, choix varié, format économique
french style steaks, economic pack
17,61/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

100% CANADIEN

rabais de 50%

8.99

/lb

filets de saumon
Atlantique frais
sans arêtes, format économique
fresh Atlantic salmon fillets, economic pack
19,82/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

BIO 344

340 g

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

rabais de 50%

2.44

/lb

concombres
mini cucumbers

refroidi à l'air

rabais de 40%

2.99

/lb

poulets entiers Exceldor
env. 3,5 kg format économique
Exceldor fresh whole chicken
6,59/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

LA CAGE

rabais de 40%

à partir de 8.99

/lb

ailles de poulet La Cage, Iru
surgelées, La Cage portions de poulet
panées, 550 g, choix varié
La Cage, Iru frozen chicken wings
reg. 16,99

produit d'ici

jusqu'à rabais de 65%

99¢

ch./lb

fruit de la passion
importé de la Colombie, 33-41 oz
persil, persil italien
importé du Mexique ou
patates douces
produit des E.-U., Cat. No 1
2,18/kg ou
radis en feuilles
produit du Québec, pot
passion fruit, parsley, italian parsley,
sweet potatoes or top radishes
reg. de 1,25 à 2,99

wow

12 = 24

Cashmere

jusqu'à rabais de 60%

4.99

/lb

12 2nd Pieces

Scotties

Supreme

jusqu'à rabais de 60%

4.99

/lb

3 rouleaux = 6

Sponge Towels

ULTRA

12 rouleaux doubles, 6 rouleaux triples, Bonterra 9 rouleaux triples, essuie-tout
de papier 3 rouleaux méga, papiers mouchoirs 3/150, Scotties 6/81-126,
Sponge Towels essuie-tout de papier 3 rouleaux doubles, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 9,49 à 12,79

bacon Selection
375 g, choix varié
Selection bacon
reg. 6,99

rabais de 25%

4.99

/lb

bacon Selection
375 g, choix varié
Selection bacon
reg. 6,99

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

Miss Vickie's

ORIGINAL RECIPES
RECETTE ORIGINALE

jusqu'à rabais de 50%

2.44

/lb

légumes Selection,
Irrésistible
surgelés, 340-750 g, Mieux-être
chou frisé haché biologique
300 g, choix varié
Selection, Irrésistible
frozen vegetables
reg. de 3,69 à 5,19

California Californien

produit d'ici

jusqu'à rabais de 50%

2.44

/lb

Spaghetti

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

LA CAGE

rabais de 40%

2.99

/lb

6

PEPSI

Repsi, 7up
mini bout 6/222 ml, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,99

avoine

rabais au max

3.33

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

1.47

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

5.95

/lb

avoine

avoine

rabais au max

3.33

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

1.47

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

5.95

/lb

avoine

avoine

rabais au max

3.33

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

1.47

/lb

avoine

pas moins cher ailleurs

rabais au max

5.95

/lb

avoine

ramadan kareem

رمضان كريم

En vigueur du 12 au 18 mars 2026

7⁹⁹

agneau haché maigre
Famille Fontaine Origines
décongelé, 375 g
Fontaine Famille lean ground lamb
reg. 12,99



8⁹⁹

portions de poulet pané Zabiha
 surgelées, 800 g, choix varié
Zabiha frozen chicken portions
reg. de 15,99 à 16,99



8⁹⁹

baklavas
Adonis
250-275 g, choix varié
Adonis baklavas
reg. 9,99



9⁹⁹

huile d'olive
Gallo
1 L, choix variés
Gallo olive oil
reg. 14,99



3⁹⁹

gros cantaloup
importé du Guatemala
et/ou Honduras, Cat. No. 1, gr 9
large cantaloup
reg. 5,99



1⁹⁹

oignons rouges
produit du Québec, sac 3 lb
red onions
reg. 4,99



1⁹⁹

tomates rouges en grappe
produit du Québec, Canada No 1
red cluster tomatoes
4,39/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg



3⁹⁹

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



4⁴⁹

couscous
Zinda
600-907 g, choix varié
Zinda couscous
reg. de 4,79 à 5,49



2⁴⁹

biscuits Dare
Maxi Fruit, Ultimate,
Normandie, Météo
280-300g choix variés
Dare cookies
reg. 4,29



3⁴⁹

Skyr Irrésistible
yogourt grec, 4/100 g,
choix varié
Irrésistible Skyr
reg. 4,49



4⁴⁹

sauce Al'fez
238 ml, choix varié
Al'fez sauce
reg. 5,49



9⁴⁹

café moulu
Lavazza
250 g, choix varié
Lavazza ground
coffee
reg. de 10,29
à 11,49



3⁹⁹

confiture Selection
gelée, marmelade, tartinaide,
500 ml, choix varié
Selection jam



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

*Spéciaux en vigueur du 12 au 18 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.



produit d'ici

2⁹⁹

laitue duo Gen V
produit du Québec, choix varié
Gen V duo lettuce
reg. 4,99



2 kg

6⁹⁹

poires asiatiques
importées de la Chine, caisse 2 kg
asian pears
reg. 9,99



produit d'ici

8⁹⁹

jambon fumé
Selection
675 g, choix varié
Selection smoked ham
reg. 13,99



TENDRETÉ INÉGALÉE

DÉLICAT EN BOUCHE

COUPÉ EN MAGASIN PAR NOS BOUCHERS

19⁹⁹



produit d'ici

pâté Plaisirs
Gastronomiques
quiche, tourtière, feuilleté, gratin,
540-585 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pot pie
reg. 11,99

6⁹⁹



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

produit d'ici

coquille-repas
aux fruits de mer
surgelée, 275 g
meal-seafood shell
reg. 8,00

6\$



produit d'ici

saumon coho fumé
tranché Grizzly
surgelé, 275 g
Grizzly sliced smoked
coho salmon
reg. 19,99

12⁹⁹



produit d'ici

2⁹⁹

pain parisien
468 g
parisian bread
reg. 4,49



fromage râpé Cracker Barrel
250-320 g, bloc 340-400 g, P'tit Québec en dés
320 g, Galbani 500 g, choix varié
Cracker Barrel cheese
reg. de 8,49 à 9,99

7⁴⁹



jusqu'à
50%
de rabais

noix de grenoble ou amandes
naturelles Irrésistible
préparées au Canada, 250 g
Irrésistible walnuts or natural almonds
reg. de 6,99 à 7,99



vin rouge,
blanc ou
rosé
1 L, choix varié
red, white or
rosé wine
reg. de
11,99 à 17,29

6\$
de rabais
à l'achat de 2



biscuits Célébration Leclerc
200-240 g, Leclerc Tradition biscuits
225-350 g, choix varié
Leclerc Célébration cookies
reg. 4,99

2⁹⁹



céréales granola
La Fourmi
283 g, Nutbrown 180 g,
choix varié
La Fourmi granola cereal
reg. 5,99

3⁹⁹

jus ou boisson
réfrigérée
Irrésistible
1,5L-1,65 L, choix varié
Irrésistible refrigerated
juice or drink
reg. de 4,49 à 5,49



thon pâle listao Clover Leaf
170 g, assaisonné 85 g, salade de saumon
78 g, choix varié
Clover Leaf skipjack light tuna
reg. de 2,49 à 2,69

1⁵⁵

soupe Campbell's
284 mL/Selection/Mieux-être/bouillon
900 mL, choix varié
Campbell's soup
reg. de 1,79 à 2,99

la seule épicerie au Québec
à m'offrir des points
sur tous mes achats

1\$ d'achat = 1 point moi

pain tranché Villaggio
550-675 g, choix varié
Villaggio sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

ON MATIN
SUCRE, SANS GRAS AJOUTÉS
NO SUGAR, NO FAT ADDED

Villaggio CLASSICO
ITALIAN STYLE
STYLE ITALIAN

petits gâteaux Vachon
6-12 un., choix varié
Vachon snack cakes
reg. 5,49
voir réduction sur reçu de caisse

JOS LOUIS
L'ORIGINAL

Oh Caramel!
L'ORIGINAL - 100% BEURRE

2/8\$ OU 4.99 l'unité

pain Campagnolo St-Méthode
570-650 g, choix varié
St-Méthode
Campagnolo loaf bread
voir réduction sur reçu de caisse

2.50 de rabais à l'achat de 2 pains

Campagnolo
Grains entiers Whole Grains
St-Méthode 570g
Campagnolo
Avoine - sésame Sesame Oat 650g

tomates Aylmer
796 ml, Accents 540 ml,
Delverde pâtes alimentaires
250-450 g, choix varié
Aylmer tomatoes
reg. de 3,19 à 3,99

1.99

DELVERDE
SOURCE DE LA RIVIÈRE VERDE
SOURCE OF THE VERDE RIVER
ITALY - ITALY

AYLMER
MADE IN CANADA - FAITES AU CANADA
SINCE 1952

Diced Tomatoes Tomates en dés

Lipton
Chicken Noodle
Poulet et nouilles

Ben's Original
Bistro EXPRESS
LEMON & HERB FLAVOUR
SAVOUR DE CITRON ET HERBES

2.99

riz Ben's Original
240-250 g, Knorr, Lipton, mélange à soupe, 4 emx.
Ben's Original rice
reg. de 3,99 à 5,29

MADE GOOD
MINI-BISCUITS MOELLEUX
Pâtisseries de chocolat

biscuits mini biologiques
Made Good
5/24 g, Made Good Craquelins 100-121 g,
Made Good barres 20-150 g, boucches grandes
24-30 g, carrés au riz 6/22 g
reg. 4,99

3.49

gruau instantané Quaker
168-344 g, choix varié
Quaker instant oatmeal
reg. de 4,99 à 5,29

QUAKER
GRU AU INSTANTANÉ
ÉRABLE ET CASSONADE
Instant Oatmeal

céréales Kellogg's
796 ml, Accents 540 ml,
Kellogg's céréales
reg. de 6,49 à 7,99

4.49

Kellogg's
TENEUR TRÈS ÉLEVÉE EN FIBRES
FAITES À 100 % DE GRAINS ENTIERS

MINI WHEAT

VECTOR
NOUVEAU !
PROTEINES
CROQUILLANT À L'ÉRABLE

30 points

Drumstick
LE CORNET PRÉFÉRÉ DES CANADIENS - BEURRE D'ŒUF

friandises glacées Drumstick
4-6/63-140 ml, Nestlé
4-10/55-135 ml, dessert glacé
Vraie Crème crème glacée, 105 g,
Del Monte Friandises glacées
10/50 ml, choix varié
Drumstick frozen treats
reg. 6,49

5.44

Role

Becel
Original

margarine molle Becel
637-850 g, choix varié
Becel soft margarine
reg. 9,79

6.99

bouteilles canettes
SAPPORO
Corona Extra
Heineken
STELLA ARTOIS

bière Stella Artois, Corona Extra, Heineken, Sapporo
caisse, bout. ou canettes
12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 26,49 à 28,99

Jusqu'à 11\$ d'économie

23.49 ou à partir de **24.49**
l'unité à l'achat de 2 la caisse

bouteilles canettes
SLEEMAN
CLEAR 2.0
Molson CANADIAN
Budweiser

bière Labatt Budweiser, Molson Canadian, Sleeman Clear 2.0
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 39,99 à 41,99

Jusqu'à 11\$ d'économie

36.49 ou à partir de **39.99**
l'unité à l'achat de 2 la caisse

bouteilles canettes
FROID
Coors LIGHT
BUD LIGHT

bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light
caisse, bout. ou canettes
12/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 24,49 à 26,49

Jusqu'à 9\$ d'économie

21.99 ou à partir de **22.99**
l'unité à l'achat de 2 la caisse

chaque jour à bas prix

profitez de bas prix sur plus de 500 essentiels du quotidien
Repérez-les en magasin et en ligne

100% eau de source
naturelle à 100 %
sélection

3.99

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

SELECTION
TYPE CHEDDAR
STYLE
SLICES 22 tranches

5.49

préparation de fromage fondu
Selection
14-22 tranches, 410 g, choix varié
Selection process cheese food

boisson énergisante
Monster
4/473 ml, choix varié,
consigne
Monster energy drink

10.99

Miller Lite
30/355 ml, canettes
ULTRA

45.99

bière Labatt Michelob Ultra, Molson Miller Lite
caisse, canettes 30/355 ml, choix varié,
consigne
beer

à partir de 7.99

viandes pour fondue
Selection
surgelées, choix varié
Selection frozen meats for fondue

15.99

Inrésistible
CÔTES DE DOS DE PORC
ÉRABLE WHISKY
MAPLE WHISKY
PORK BACK RIBS
Inrésistible

15.99

côtes de dos cuites
Inrésistible
680 g, choix varié
Inrésistible cooked pork back ribs

metro.ca



**sur vos 3 premières
commandes**



magasiner maintenant

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

le mois des cocos

**pour aider nos p'tits cocos
faites un don**



aidez-nous à les aider

Jusqu'au 8 avril, vous pouvez supporter les enfants malades
et leurs familles en faisant un don à la caisse au profit
de la Fondation du CHU Sainte-Justine.

metro



Fondation
CHU
Sainte-
Justine

**croquants
et savoureux**

BIO 4.99
/lb - 11.00/kg
raisins rouges

gros fruit

très gros raisins
rouges ou noirs
sans pépins
importés du Chili et/ou de
l'Afrique du Sud et/ou du
Pérou, Cat. No 1
extra large seedless
red or black grapes
8.80/kg
reg. de 4.99/lb - 11.00/kg
à 5.99/lb - 13.21/kg

3.99
/lb

25 points

**clémentines
avec tige et
feuilles**
importées de l'Espagne
clementines with stem
and leaves
8.80/kg
reg. 4.99/lb - 11.00/kg

3.99
/lb

mûres
importées du Mexique,
170 g
blackberries
reg. 3.99

3.49

gros fruit

melon miel
importé du Guatemala, gr 6
honeydew melon
reg. 6.99

5.99
ch.

**BIO au même
prix** gr 175-200

gros fruit

lime
importée du Mexique
et/ou de la Colombie,
gr 145-155
lime
reg. 0.99
+TX

88¢
ch.

BIO 4.99
1 lb

2 lb

kiwis
importés de la Grèce, panier 2 lb
kiwis
reg. de 5.99 à 7.99

6.99

gros fruit

mangue miel (Ataulfo)
importée du Mexique, gr 14-16
honey (Ataulfo) mango
reg. 3.99

2.99
ch.

gros fruit

pitahaya (fruit du dragon)
importé de l'Équateur, gr 10-12
pitahaya (dragon fruit)
reg. 4.99

3.99
ch.

goutez la fraîcheur

gros légume

BIO 4.99

brocoli
produit des É.-U. et/ou importé
du Mexique, gr 14
broccoli
reg. de 4.99 à 5.99

3.99
ch.

**BIO au même
prix** 2 un.

**poivrons doux
assortis**
importés du Mexique
et/ou du Honduras,
paquet 4
assorted sweet peppers
reg. 6.99

4 unités

5.99
30 points

**BIO au même
prix** gr 20

gros fruit

avocat Hass
importé du Mexique, gr 16
Hass avocado
reg. 2.49

1.99
ch.

asperges
importées du Mexique, Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 5.99

4.99

**sac
1 lb**

choux de Bruxelles
importés de la Hollande et/ou
de la Belgique, 454 g
Brussels sprouts
reg. 6.99

4.99

**vinaigrette
Renée's**
préparée au Canada,
350-355 mL, choix varié
Renée's salad dressing
reg. 5.99

5.49

**produit
D'ICI**

**produit
D'ICI**

**tofu mou ou
tofu dessert
Sunrise**
produit du Canada,
300 g, choix varié
Sunrise dessert
or soft tofu
reg. 1.99

3/5 \$
1.67
l'unité

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

tout le bon goût d'ici

**produit
D'ICI**

1 lb

panais
produit du Québec, sac 1 lb
parsnips
reg. 4,99

3 99



**tomates rouges
de serre**
produit du Québec,
Canada No 1, gr 39-44
hothouse red tomatoes
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

2 99
/lb



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

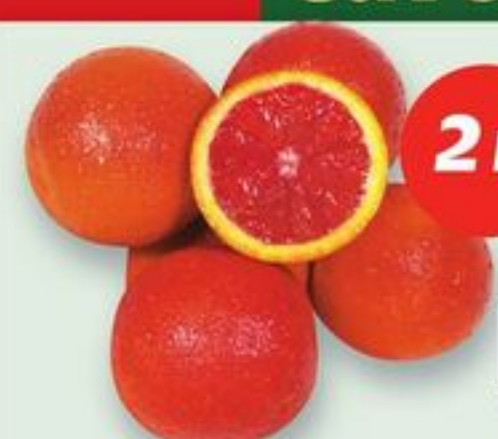
3 99



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

2 69
/lb

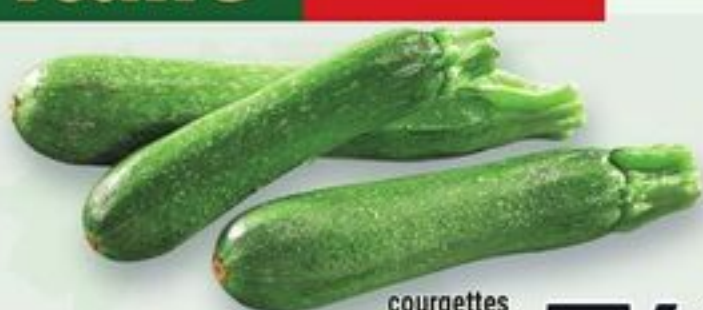
saveurs d'Italie



2 lb

**oranges
sanguines**
produit des É.-U.,
sac 2 lb
blood oranges
reg. 6,99

5 99



courgettes
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique
zucchini squashes
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

3 49
/lb



BIO

4 99

**mélange de
salade Attitude**
jeunes épinards,
roquette, produit des
É.-U., 142 g, choix varié
Attitude salad mix
reg. de 4,99 à 5,99

**25
points**

3 99



**fenouil (anis)
Andy Boy**
produit des É.-U. et/ou
importé du Mexique, gr 24
Andy Boy fennel (anise)
reg. 3,99

2 99



**gros
légume**

artichauts
produit des É.-U.
et/ou importés du
Mexique, gr 18
artichokes
reg. 3,99

2 99



tomates italiennes
produit du Canada et/ou des
É.-U. et/ou importées du
Mexique, Cat. No 1
Italian tomatoes
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

3 49
/lb

**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

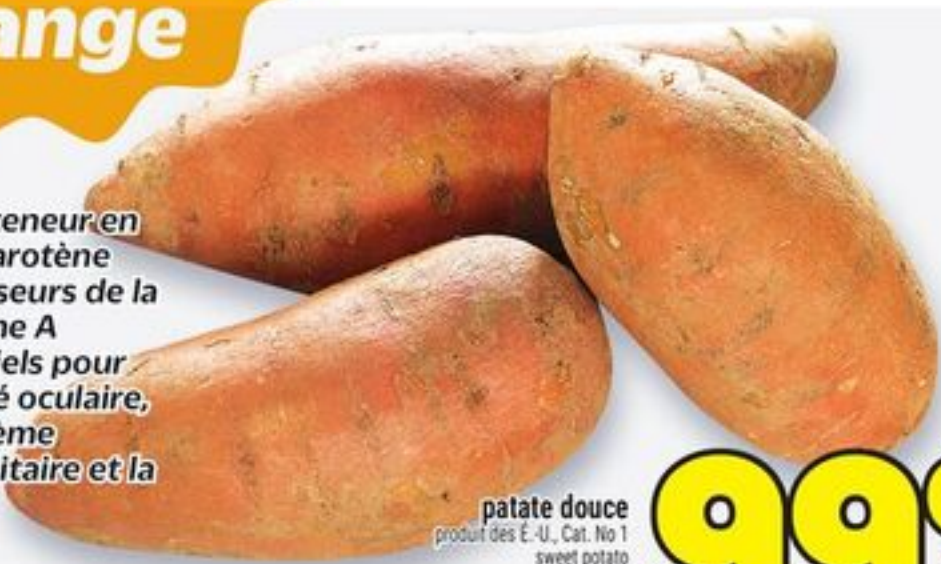


chou frisé vert (kale)
importé du Mexique
green kale
reg. 3,99

2 99
ch.

**produits de couleur
orange**

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



patate douce
produit des É.-U., Cat. No 1
sweet potato
2,18/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

99¢
/lb

**produits de couleur
violette**

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



betteraves
produit du Québec, sac 2 lb
beets
reg. 3,99

**produit
D'ICI**

2 lb

2 99

**produits de couleur
rouge**

metrogo!

**coupé
en
magasin**

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



**melon d'eau
sans pépins**
importé du Guatemala
et/ou du Mexique
seedless watermelon
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1 69
/lb

**produits de couleur
blanche**

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



oignons jaunes
produit du Québec, sac 2 lb
yellow onions

**produit
D'ICI**

2 lb

1 99

Des couleurs dans l'assiette pour une meilleure santé!

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours

boeuf haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground beef,
economic pack
22,02/kg
reg. 10,69/lb - 23,56/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
9.99
/lb

filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
13,21/kg
reg. 7,69/lb - 16,95/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5.99
/lb

variété de
boeuf AAA
Platinum Plus
choix varié
AAA Platinum Plus
beef variety
reg. 42,10/kg - 43,57/kg
à 57,99/lb - 127,94/kg



10%
de rabais
sur toute la variété
de boeuf AAA
Platinum Plus



FAMILLE
Fontaine
Origines

côtelettes d'agneau
Famille Fontaine
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops
41,87/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

18.99
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
8.99
/lb



rôti de côtes croisées désossé
choix varié
boneless cross rib roast
26,43/kg
reg. 13,49/lb - 29,74/kg

11.99
/lb



bifteck de filet mignon
beef tenderloin steak
reg. 51,99/lb - 114,62/kg

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

25%
de rabais

viandes préparées sur place pas en usine



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
9.99
/lb

cubes de boeuf bourguignon
à fondue, à brochette, à ragout, amandes
format économique
bourguignon beef cubes, economic pack
22,02/kg
reg. à partir de 11,69/lb - 25,99/kg à 12,49/lb - 27,54/kg



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



côtelettes de porc frais
avec os, choix varié, format économique
fresh pork loin chops, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5.99
/lb

produit
D'ICI



metrogo!

alouettes de boeuf farcies
choix varié, format économique
stuffed beef alouettes, economic pack
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
11.99
/lb



produit
D'ICI

épaule de porc de palette
désossée
boneless pork shoulder blade roast
9,90/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

4.49
/lb



produit
D'ICI

pilons de poulet frais
hauts de cuisse de poulet avec dos,
format économique
fresh chicken drumsticks, economic pack
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
4.49
/lb



viande à fondue fraîche de boeuf,
de poulet, de porc ou de dinde
choix varié
beef, chicken, pork or turkey fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 10,99/lb - 24,23/kg
à 14,99/lb - 33,05/kg

à partir de
9.99
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

économisez plus avec

Irrésistible

Selection

Life Smart
Mieux-être



produit
D'ICI

bavette de boeuf
Irrésistible
225 g, choix varié
Irrésistible beef bavette
reg. 13,99

11⁹⁹



poitrine de
poulet marinée
Irrésistible
225 g, choix varié
Irrésistible marinated
chicken breast
reg. 6,49

5⁹⁹



filet de porc
Irrésistible
550 g, choix varié
Irrésistible pork
tenderloin
reg. 18,99

7⁹⁹



produit
D'ICI

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

5⁹⁹



produit
D'ICI

poulet haché extra
maigre Mieux-être
dinde hachée extra maigre 450 g
Life Smart extra lean ground chicken
reg. 8,99

7⁹⁹



boeuf haché maigre
Mieux-être Naturalia
454 g
Life Smart Naturalia lean ground beef
reg. 12,99

11⁹⁹

viandes d'ici

produit
D'ICI

OLYMEL



souvlakis de poulet ou de
porc assaisonnés Olymel
env. 600 g, choix varié
Olymel seasoned chicken
or pork souvlakis
22,02/kg
reg. 18,99/lb - 24,23/kg
18,99/lb - 30,84/kg

9⁹⁹



ROSE

C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

bavette de porc érable
et chipotle Rose
env. 400 g
Rose maple chipotle pork flank
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹



du Breton

longe de porc
du Breton
535 g, choix varié
du Breton pork loin
reg. 10,99

8⁹⁹



côtes de flanc de porc frais
format économique
fresh pork side ribs, economic pack
9,90/kg
reg. 5,29/lb - 11,66/kg

4⁴⁹



FAMILLE
FONTAINE
FAMILY

osso buco de veau
Famille Fontaine
env. 400 g
Fontaine Family veal osso buco
44,07/kg
reg. 20,99/lb - 46,27/kg

19⁹⁹



metrogo!

macreuse de boeuf marinée
style kansas city Metrogo!
170 g, bifteck de picanha marinée au
chimichurri 200 g
Metrogo! kansas city-style
marinated flat iron beef steak
reg. 9,49

8⁴⁹



metrogo!

poitrines de poulet
farcies
asperges-fromage feta,
format économique
stuffed chicken breasts,
economic pack
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹

c'est le temps des sucres



saucisses porc-boeuf
Lafleur
La Fermandière, 675 g, choix varié
Lafleur pork beef sausages
reg. 11,99



produit
D'ICI

bologna Gaspésien
simili poulet, 575 g
Gaspésien bologna
reg. 6,99

9⁹⁹



produit
D'ICI

5⁹⁹



jambon fumé
tranché Gaspésien
250 g, choix varié
Gaspésien sliced smoked ham
reg. 6,99

5⁹⁹



produit
D'ICI

sandwich déjeuner
Schneiders
surgelé, 288 g, sandwich
bacon fromage 232 g, quiches
déjeuner 224 g, choix varié
Schneiders frozen breakfast
sandwich
reg. 7,49

6⁴⁹



produit
D'ICI

oreilles
de crisse
Théberge
125 g
Théberge crispy
pork rinds
reg. 5,49

4⁹⁹



C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

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

5⁹⁹



produit
D'ICI

rondines de saucisse
à déjeuner Schneiders
surgelées, mini-sizzlers, 375 g
Schneiders frozen breakfast rounds
reg. 9,99

8⁹⁹

7⁹⁹



saucisses fumées Lafleur
Lafleur naturel, 375-450 g, choix varié
Lafleur wieners
reg. 6,49

5⁹⁹



produit
D'ICI

raviolis farcis
Giovanni Rana
300 g, choix varié
Giovanni Rana
stuffed raviolis
reg. 6,99

5⁴⁹



produit
D'ICI

portions de poulet
Pinty's
450 g, choix varié
Pinty's chicken portions
reg. 9,99

8⁹⁹



côtes de dos de porc
cuites St-Hubert
625 g, choix varié
St-Hubert cooked pork back ribs
reg. 17,99

14⁹⁹



rouleaux de printemps
Irrésistible
surgelés, 300 g, Selection pâtés
impériaux 570 g, choix varié
Irrésistible frozen spring rolls

40%
de rabais
sur le 2e
produit le
moins cher



produit
D'ICI

pâté St-Hubert
surgelé, tourtière,
gratin, quiche,
675-825 g, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 14,99

11⁹⁹



produit
D'ICI

burritos au boeuf
Quesada
surgelés, 500 g, fajitas au poulet 510 g
Quesada frozen beef burritos
reg. 18,99

16⁹⁹



C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

smoked meat
Fumoir des
Cantons de l'Est
porc, 500 g
Fumoir des Cantons de l'Est
smoked meat
reg. 16,99

14⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici



**tarte tourbillon
sirop d'érable**

St Donat
BOULANGERIE BAKERY

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



**pouding chômeur
sirop d'érable**



**tarte sirop
d'érable**

**au choix
1199**



**gâteau sucre
et érable**



mini pets de soeur
savour d'érable, 300 g, bombes
de gâteau 210 g
mini nut's pastry

**à partir de
699**

**garnis de
sucre à
la crème**



**vrai sirop
d'érable**

gâteau délice à l'érable
108 g
maple fudge delight cake

349



L'ART DU VRAI



érable

**à partir de
649**

douceurs feuilletées
brioches, 4/90 g, croissants, chocolaines,
4/60 g, torsades 4/80 g, choix varié
sweet puff pastries
reg. 6,99



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

**à partir de
329**



pain tranché
grains germés, belge
à l'ancienne, Paysan
multigrains, 500 g,
miche campagnarde,
blé entier, 700 g
sliced bread
reg. 5,99
l'un.

2/10\$

**ou
599**



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

249



biscuits
8/38 g, queues de castor
4/80-82 g, choix varié
cookies
reg. de 5,99 à 6,29

549



danoises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 5,99

599



petits pains panini
6/54 g, choix varié
panini buns
reg. 5,49

499



**demi-baguette
française**
Première Moisson
350 g
Première Moisson
half french baguette
reg. 3,99

349
299



beignes Bomboloni
480-510 g, choix varié
Bomboloni donuts
reg. 12,99

1199



mini cupcakes
savour d'érable, 300 g
mini cupcakes

799



muffins
336-400 g,
gauffres 400 g,
bagels style
Montréal 510 g,
choix varié
muffins
reg. de
6,49 à 7,44

599

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**vosre coupe,
vosre saveur**

simili poulet Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb

179
le 100 g

jambon Mère Michel Maple Leaf
env. 2,4 kg, choix varié
Maple Leaf Mère Michel ham
15,83/lb
reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

349
le 100 g

jambon blanc Alpina
Alpina white ham
18,10/lb
reg. 4,49 le 100 g - 20,37/lb

399
le 100 g

20 points

produits d'ici

hummus Summer Fresh
Original • Originale
trempe bruschetta, irrésistible
200-227 g, choix varié
Summer Fresh dip
reg. de 3,99 à 4,99

349

pâté de foie ou de campagne Charlevoisienne
terrine, 125 g, choix varié
Charlevoisienne liver or country style pâté
reg. de 4,99 à 5,99

449

trousse Schneiders
Lunchmate, 75-120 g, choix varié
Schneiders snack kit
reg. 5,49

499

fondue parmesan La Paysanne
min. 180 g, La Fromagère
480 g, choix varié
La Paysanne parmesan fondue cheese
reg. de 5,49 à 9,99

à partir de 499

cretons Lafleur
200 g, Bilopage 200-300 g, choix varié
Lafleur cretons
reg. de 5,99 à 7,49

35 points

à partir de 549

émincé de jambon Tour Eiffel
Olymel, poitrine de dinde, 150-175 g, choix varié
Tour Eiffel shaved ham
reg. 7,99

40 points

699

gouda Monsieur Gustav
sans lactose, 170 g, choix varié
Monsieur Gustav gouda cheese
reg. de 8,29 à 8,99

799

soupe, potage ou crème Première Moisson
sauce pour pâtes, 700 ml, Chili corn came 750 g, choix varié
Première Moisson soup
reg. de 8,99 à 17,49

à partir de 799

économisez plus avec

Selection

jambon émincé Selection
haché, 400 g, choix varié
Selection shaved ham
reg. 11,49

1049

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

599

trio de charcuteries en tranches Selection
salamis-pepperoni-jambon fumé, 250 g
Selection sliced deli cold cuts trio
reg. 6,99

649

pepperoni tranché Selection
375 g
Selection sliced pepperoni
reg. 7,49

699

prix membre 599

Ramener la tradition chez soi

MASTRO **SAN DANIELE**

l'heure est à la raclette

salami de gènes Mastro
choix varié
Mastro genoa salami
21,27/lb
reg. 4,99 le 100 g - 22,63/lb

469
le 100 g

prosciutto San Daniele
San Daniele prosciutto
24,00/lb
reg. 5,99 le 100 g - 27,17/lb

529
le 100 g

raclette suisse Emmi
tranché, 200 g, choix varié
Emmi Swiss raclette cheese
reg. 13,99

1299

raclette Oka
original, min. 400 g, format économique, choix varié
Oka raclette cheese
19,01/lb

419
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

gaufre jambon et fromage Oka
avec sauce pommes et érable

macaroni au fromage
et jambon effiloché



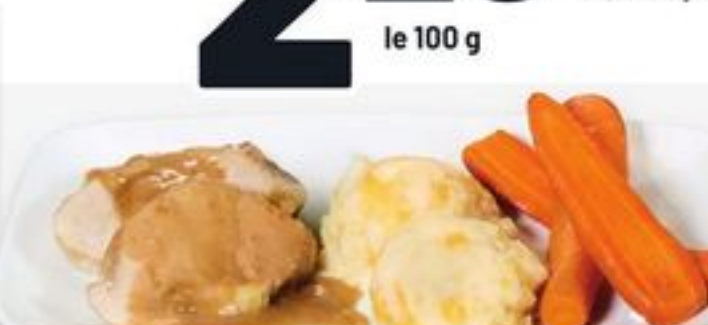
à partir de

229
le 100 g

repas préparés
choix varié
prepared meals
10,39/lb
reg. de 2,39 le 100 g - 10,84/lb
à 3,99 le 100 g - 18,10/lb



assiette
cabane à sucre



filet de porc
à l'érable



boulettes de
jambon à l'érable



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

219
le 100 g



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

109
le 100 g

magasins participants seulement



soupe aux pois
et jambon
800 ml
pea & ham soup

799



betteraves maison
ketchup aux fruits, 475 ml
homestyle beets
reg. 6,49

599

solutions sur le pouce!
Repérez l'autocollant
en magasin.

poulet, césar
et bacon



poulet BBQ



wrap
205-265 g, choix varié
wrap
à partir de
+TX
649

soupe à
2\$
à l'achat d'un
sandwich
sélectionné

la rôtisserie moins chère qu'au resto



ailes de poulet
assaisonnées
16 un., choix varié
seasoned chicken wings
reg. 17,99
+TX

1699



poulet frit
6 morceaux
fried chicken
reg. 21,99
+TX

1999

gratuit!

pâtes alimentaires
Irrésistible
350 g, choix varié
Irrésistible pasta

Valeur de
3,49\$

voir réduction sur reçu de caisse

FORMAT
ÉCONOMIQUE



à l'achat
de

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

ANNONCÉE À
15,49\$
magasins participants seulement

1,2 L

obtenez
10\$
de rabais*

*à l'achat de 60\$ ou plus de
plateaux traiteur sélectionnés

metrogo!
consultez le menu complet ici

choix parmi
50
plateaux

réservez tôt votre menu
traiteur pour Pâques

organisez vos journées

riz Minute Rice
1,2-1,4 kg, choix varié
Minute Rice rice
reg. 8,79

7⁹⁹



4⁹⁹

yaourt Astro Original
12/100 g, choix varié
Astro Original yogurt
reg. 7,29

céréales pour bébés
Gerber
227 g, biscuits
150 g, choix varié
Gerber baby cereal
reg. 6,99

5⁹⁹



confiture
Dora
500 ml, Cora
tartinade 250 ml,
choix varié
Dora jam
reg. 4,99

3⁹⁹



bagels tranchés
Pom
6 un., choix varié
Pom sliced bagels

2/8\$



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

5²⁹



gaufres Eggo
Kellogg's
surimi, 280-560 g, crêpes
220-560 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 7,49

5⁹⁹



barres Kashi
Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g,
barres aux Rice Krispies
154-199 g, choix varié
Kellogg's Kashi bars
reg. 5,29

3⁴⁹



tartinade
Nutella
noisettes-cacao,
375 g, Freddo
tartinade 450 g,
choix varié
Nutella spread
reg. de 7,29 à 7,49

6⁴⁹



fromage râpé
Saputo
1 kg, choix varié
Saputo shredded
cheese
reg. 20,99

16⁹⁹



Les essentiels pour tous les jours

7⁹⁹

SHAMPOOING,
NETTOYANT
POUR LE CORPS
530-532 mL, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
reg. 10,99 à 12,99



8⁹⁹

SHAMPOOING,
REVITALISANT
TRESemmé
828 mL, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
reg. 10,99



9⁹⁹

PAINS DE BEAUTÉ
DOVE, MEN+Care
6X 106G, 591 mL, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
reg. 13,29 à 14,29



Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Unilever Canada, Toronto (Ontario) M4W 3R2.

Dare

Besoin de t'évader?
Prends un
Whippet

BISCUITS WHIPPET
230 g - 285 g
Reg. 4,99 - 5,49
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASINS

3⁹⁹

meilleur
choix



PATTES D'OURS
FORMAT FAMILIAL
336 g - 490 g, Reg. 7,79
CRAQUELINS RAINCOAST
CRISPS 150 g, Reg. 8,49
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASINS

5⁹⁹



PETITS PLAISIRS
270 g - 310 g, Reg. 4,29
VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASINS

3⁷⁹



FIÈREMENT
FABRIQUÉ PAR UNE ENTREPRISE
CANADIENNE

organisez vos journées

10 points

diner Kraft
58-200 g
choix varié
Kraft Dinner
reg. de 2,79 à 3,39

179

produit d'ici



449

pâtes alimentaires Barilla
255-454 g, choix varié
Barilla pasta
reg. de 5,49 à 5,99



bouillon concentré
Bovril
500 ml, choix varié
Bovril concentrated broth
reg. 8,99

699



399

salade de thon
Insalatissime Rio Mare
Clover Leaf, Ocean's, Rio Mare, Irresistible
salade de chair de thon pâle, 113-160 g,
Rio Mare pâté de thon pâle 115 g, choix varié
Rio Mare Insalatissime tuna salad
reg. de 4,79 à 5,29



2399

pastilles pour
lave-vaisselle
Finish
60-87 un., choix varié
Finish dishwasher tabs
reg. 29,99

2399

produit d'ici



35 points

bonnons
Sweet Sixteen
Mondoux
350-400 g, choix varié
Mondoux Sweet Sixteen
candies
reg. 7,79

699

produit d'ici



légumes
Del Monte
398 ml, choix varié
Del Monte
vegetables
reg. de 3,29 à 3,49

299



349

galettes pour
rouleaux
de printemps
Blue Dragon
134 g, sauce 150-100 ml
nouilles
121-300 g, lot de 2000
400 ml, choix varié
Blue Dragon spring roll
wrappers
reg. de 4,19 à 4,99

349

SAIS GLUTEN



399

pâtes farcies
O'Sole Mio
surgeles, 275 g pizza
pochettes McCain 300 g,
choix varié
O'Sole Mio stuffed pasta
reg. de 4,49 à 5,49

20 points

399

produit d'ici



549

vinaigrette
Baton Rouge
Casa Grecoque,
Thai Express, Mikas,
425 ml, choix varié
Baton Rouge salad
dressing
reg. 5,91

549

produit d'ici



249

croûtons
Grissol
135 g, choix varié
Grissol croûtons
reg. 2,69

249

produit d'ici



croustilles
Pringles
148-156 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. 3,99

299



449

riz basmati
Phoenicia 555
1 kg, Cedar riz, couscous,
semoule de blé durum, 907 g,
plat d'accompagnement
200 g, choix varié
Phoenicia 555 basmati rice
reg. de 4,79 à 5,49

449



OBTENEZ 1 FROMAGE ALEXIS DE PORTNEUF GRATUIT

à l'achat d'une caisse de 12 canettes Archibald!

2199\$
+ taxes et
consigne



archibald
microbrasserie

FROMAGERIE
**Alexis de
PORTNEUF**
FINE CROQUE MARQUE

Fromages Alexis de Portneuf 125 g inclus : Brise du Matin, Le Calendos, Brise du Matin Léger, Belle Crème, L'Evanjules, Petit Rubis et Brise sans lactose.

Prix régulier 22,99\$

1 APPRÉHÉZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. 1 Offre valide du 12 au 18 mars inclusivement dans les établissements Metro participants au jusqu'à épuisement des stocks. Suppl. à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) de la famille Archibald, recevoir gratuitement un fromage Alexis de Portneuf sélectionné. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. L'article peut différer de celui illustré. MD/ ARCHIBALD INC.

Dr. Oetker

Essayez la toute dernière
INNOVATION de DR. OETKER!

Nouveau Ristorante Piccolissima - de petites pizzas Ristorante, parfaites pour grignoter

649
Prix régulier 6,99 \$

RISTORANTE PICCOLISSIMA
(288 g)

Nouvelle DIAVOLA au goût relevé

649
Prix régulier 6,99 \$

RISTORANTE PIZZA DIAVOLA
(362 g)

Essayez la nouvelle Suprema Funghi Ricotta, une autre variété artisanale des plus excitantes

799
Prix régulier 9,99 \$

SUPREMA FUNGHI RICOTTA
(525 g)



pour la cuisson

produit d'ici

saindoux
Tenderflake
454 g
Tenderflake pure
lard
reg. 5,29

3⁹⁹

croûtes
à tarte
Tenderflake
surgelées,
255-350 g, pâte
feuilletée 397 g,
vol-au-vent 300 g,
choix varié
Tenderflake pie
crusts
reg. de 4,29 à 4,99

3⁴⁹

lait évaporé Carnation
354 ml, choix varié
Carnation evaporated milk
reg. 3,19

2⁵⁹

produit d'ici

Carnation
Lait évaporé
Lactante source de protéines
354 ml, choix varié
lait classique à la citrouille
reg. 3,19

produit d'ici

crème
Québon,
Ultra crème
Sealtest, Natrel,
Lactantia, 5 %, 10 %
1 L, 35 %, 473 ml, choix varié
Québon Ultra cream
cream
reg. de 6,19 à 7,19

4⁹⁹

BIO

préparation
crémeuse Belsoy
soya, avoine, 250 ml, choix varié
Belsoy creamy preparation
reg. 3,69

2⁶⁹

gros format

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

9⁹⁹

produit d'ici

30 LARGE SIZE
CALIBRE GROS
EGGS-OEUFs

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

15⁹⁹

produit d'ici

Robinson
farine
TOUT USAGE
ORIGINAL
farine tout usage
Robinson, Five Roses
Brodie XXX farine préparée, 2,5 kg, choix varié
Robinson, Five Roses all purpose flour
reg. 7,49

5⁹⁹

E.D. SMITH
PURE PUMPKIN
PURE CITROUILLE
540 ml, purée de citrouille 75% ml, choix varié
E.D. Smith pie filling
reg. 7,49

6⁴⁹

30 points

enduit
antiadhésif
pour cuisson
Pam
141-170 g, choix
varié
Pam cooking spray
reg. 7,49

5⁹⁹

33 points

sacs Selection
10-100 un., papier parchemin 10 m, pellicule
moulante 60 m, choix varié
Selection bags
reg. de 3,79 à 4,79

3²⁹

Maille
moutarde
Maille
500 ml, choix varié
Maille mustard
reg. 9,99

7⁹⁹

30 points

HoneyMaid
P'tite Abeille
WAFERS • GAUFRETTES
gaufrettes P'tite Abeille
Christie
chapelure, 400 g, choix varié
Christie Honey Maid wafers
reg. 6,99

5⁹⁹

chapelure
Pastene
425 g, chapelure Panko
225 g, choix varié
Pastene breadcrumbs
reg. de 4,99 à 5,29

3⁹⁹

à boire et à savourer

lait finement filtré
Natrel
Lactantia Purifilte, 4 L, choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. 10,29

9⁷⁹

produit d'ici

yogourt à boire
Activia Danone
Oikos, 190 ml, choix varié
Danone Activia drinkable
yogurt
reg. 2,59

1⁴⁹

produit d'ici

lait au
chocolat
Québon,
Sealtest
1 L, choix varié
Québon, Sealtest
chocolate milk
reg. 4,29

2⁹⁹

eau pétillante
Bubly
canettes 6/222 ml,
choix varié, consigne
Bubly sparkling water
reg. 4,99

3⁴⁹

boisson
instantanée
Nesquik
510-700 ml, poudre
540 g, choix varié
Nesquik instant
drink
reg. 9,29

7⁹⁹

produit d'ici

vin rouge,
blanc ou rosé
700-750 ml, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 14,99 à 16,99

à partir de 13⁹⁹

produit d'ici

jus ou
cocktail de
canneberge
Irrésistible
1,89 L, choix varié,
consigne
Irrésistible cranberry
juice or cocktail
reg. de 4,99 à 5,49

4⁴⁹

produit d'ici

boisson
Fruitée
2 L, choix varié,
consigne
Fruite drink
reg. 3,99

2⁹⁹

produit d'ici

produit
laitier sans
lactose
Lactantia
2 L, choix varié
Lactantia lactose
free dairy product
reg. 6,49

5⁹⁹

café
instantané
Tim Hortons
100 g, choix varié
Tim Hortons instant
coffee
reg. 11,49

9⁴⁹

boisson
énergisante
Celsius
canette 355 ml,
choix varié, consigne
Celsius energy drink
reg. 3,79

2⁹⁹

produit d'ici

boisson
Irrésistible
limonade, thé
glacé citron, 1,54 L,
consigne
Irrésistible drink
reg. 4,79

3⁹⁹

capsules de café
Starbucks
10 un., choix varié
Starbucks coffee capsules
reg. 10,99

9⁹⁹

café moulu
Lavazza
en grains, 300-340 g,
choix varié
Lavazza ground
coffee
reg. 19,99

15⁹⁹

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

pesto
irrésistible
270 ml, choix variés
irrésistible pesto
reg. 4,99

4,49



CRAVE
NEW NOUVEAU
BUFFALO CHICKEN - MACARONI ET FROMAGE
MACARONI & CHEESE | POULET BUFFALO

diner Crave
surgele/200-340 g, Kraft 340 g, choix varié
Crave dinner
reg. 6,99

5,49



fromage
Mieux-être biologique
200 g, choix varié
Life Smart organic cheese
reg. de 7,79 à 7,99

6,99

BIO

produit d'ici



coulis de tomates
irrésistible
Passata, 680 ml
irrésistible strained tomatoes
reg. 3,49

2,99



CATELLI
EXPRESSO
LASAGNE

pâtes alimentaires Catelli
225-375 g, pâtes à lasagne 500 g,
choix varié
Catelli pasta
reg. 4,69

3,99

produit d'ici



Barilla
DAL 1877
SPAGHETTINI
AL DENTE IN 5 MIN
410 g

pâtes alimentaires Barilla
340-410 g, choix varié
Barilla pasta
reg. 2,99

2,49



BÂTON ROUGE
BRILLIANT & BAR
PEPPERCORN
SAUCE MIX RELIÈVE LA MÂCHE
AU POIVRE
45 g

mélange à sauce
Bâton Rouge
env. 90-45 g, Thabone 42-45 g, Valentine
42-50 g, Mikes 36-46 g, choix varié
Bâton Rouge sauce mix
reg. de 2,29 à 2,49

1,99



BIO

Oatbox
Biologique
Organic
Gruau au frigo
Overnight Oats

gruau biologique
Oatbox
300 g, gruau-frigo
280 g, choix varié
Oatbox organic
oatmeal
reg. 6,99

6,49



GLAD
GARANTIS RÉSISTANTS
FLEUR DE CERISIER
TRÈS PETITS 15 L 52 SACS
42 x 51 cm | 17 x 20 po

sacs à ordures Glad
26-52 un., choix varié
Glad garbage bags
reg. 8,99

7,99

produit d'ici



Swiffer
WET CLOTHS
LINGES HUMIDES

linges humides
Swiffer
linges secs, 20-32 un., pluméau
6-10 un., choix varié
Swiffer wet cloths
reg. de 13,99

12,99



tartinade
originale
Lactantia
1,28 kg, Olivina,
Attitude santé
margarine molle,
850 g
Lactantia
original spread
reg. 8,29

6,99

produit d'ici



Ritter Sport
MADE WITH
QUALITY INGREDIENTS
FAIT AVEC DES
INGRÉDIENTS DE QUALITÉ

chocolat Ritter Sport
100 g, choix varié
Ritter Sport chocolate
reg. 5,99

4,99



détergent
à lessive
La Parisienne
1,52 L, assouplisseur
1,44 L, 80 un.,
choix varié
La Parisienne laundry
detergent
reg. de 6,29 à 7,99

4,99

produit d'ici



nettoyant à
cuvette
Lysol
710 ml, 80 g, 4 un.,
tout-usage, salle de
bain, 650 ml-1,2 L,
choix varié
Lysol toilet bowl
cleaner
reg. de 5,49 à 5,79

3,99



VOUS POURRIEZ
GAGNER
UNE DES TROIS
EXPERIENCES VIP
POUR DEUX AU SPECTACLE ECHO
AU VIEUX PORT DE MONTRÉAL

CIRQUE DU SOLEIL
ECHO
PRÉSENTE PAR Sun Life



METTEZ UN PEU DE
Joie de Vivre
DANS VOTRE
PANIER

REG-13⁹⁹
11,99
+TX
POGO® 10s et 8s
600g-700g

REG-6⁴⁹
4,99
+TX
P.F. Chang's®
Sauces
350ml

REG-4⁹⁹-5⁷⁹
3,99
+TX
VH® Sauces
341ml-380ml



pour participer

- 1 achetez un (1) produit POGO, P.F. Chang's MENU À LA MAISON ou VH participant
- 2 présentez votre carte moi à la caisse
- 3 vous êtes automatiquement inscrit!

*Aucun achat requis. Le concours est ouvert aux résidents du Québec qui ont atteint l'âge de la majorité et qui sont déjà membres du programme Moi. Le concours commence le 26 février 2025 à 0h01 du heure de l'EST et se termine le 25 mars 2025 à la fermeture des magasins participants. Prix à gagner : une (1) des trois (3) expériences VIP pour deux personnes au spectacle Cirque du Soleil Echo situé au Vieux Port de Montréal d'une valeur approximative de 1 150 \$. L'offre est valable dans les magasins Metro et Metro Plus participants du Québec. Les chances de gagner un prix dépendent du nombre de participants valides reçus. Questionnaire d'inscription obligatoire. Pour plus de détails, voir les règlements disponibles sur www.metro.ca et dans les magasins participants. Toutes les marques de commerce appartenant à leurs propriétaires respectifs.

P.F. CHANG'S et P.F. CHANG'S MENU À LA MAISON sont des marques de P.F. Chang's China Bistro, Inc. et utilisées sous licence.

JOYEUSE
SAINT-PATRICK
L'HEURE EST
À LA FÊTE
LE 17 MARS

EMBALLAGES DE 4 CANETTES

2/25,98\$*
+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER ~~16,49\$~~



*18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 17 au 18 mars 2025, jusqu'à épuisement des stocks. La livraison du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommation de façon responsable.

**mieux choisir
mieux vivre**

**Adaptez votre épicerie
à votre alimentation !**

**Notre guide Mieux choisir
mieux vivre facilite le
repérage des produits en
magasin et en ligne.**

kombucha Remedy
canettes 4/355 ml, choix varié,
consigne
Remedy kombucha
reg. 9,99

7⁹⁹



café moulu biologique Kicking Horse
284 g, choix varié
Kicking Horse organic ground coffee
reg. 18,49

12⁹⁹



smoothie Evive
surgelé, 405-450 g, choix varié
Evive smoothie
reg. 10,99

8⁹⁹



biscuits Vital Leclerc
280 g, Praeventia 210 g, choix varié
Leclerc Vital cookies
reg. 4,99

3⁴⁹



barres
Go Pure
Leclerc
140-175 g, choix varié
Leclerc Go Pure bars
reg. 4,29

3⁴⁹



4⁴⁹

biscuits sablés Walker's
140 g, choix varié
Walker's shortbread cookies
reg. 6,99



mélange à brownies
Dainty
460 g, à gâteau 370-375 g, choix varié
Dainty brownie mix
reg. 6,99

4⁹⁹



pouding
instantané
Simply Delish
20-49 g, choix variés
Simply Delish instant
pudding
reg. 4,49

3⁵⁹



craquelins biologiques
Mary's
142 g, choix varié
Mary's organic crackers
reg. 9,99

6⁴⁹



2⁹⁹

craquelins
Breton
sans gluten 135 g,
choix variés
Breton crackers
reg. 4,29



3⁷⁹

mini-fromages Babybel
105-120 g, La Vache qui rit fromage 128-140 g, Kin
fromage à la crème 144 g, choix varié
Babybel mini cheeses
reg. de 4,99 à 5,99



bâtonnet de poulet
Mighty Protein
Maple Leaf
32 g, choix varié
Maple Leaf Mighty Protein chicken stick
reg. 2,49

1⁹⁹



repas Kraft
Dinner
170 g, choix varié
Kraft Dinner meal
reg. 4,79

3⁹⁹



4²⁹

pâtes
alimentaires
Tinkyada
280-454 g, choix varié
Tinkyada pasta
reg. de 5,29 à 5,79



fromage râpé
Daiya
200 g, fromage à la
crème 227 g, choix varié
Daiya shredded cheese
reg. 6,99

5⁹⁹



pain tranché
Schär
400 g, choix varié
Schär sliced bread
reg. 9,99

8⁹⁹



pain tranché
Little Northern Bakehouse
567 g, choix varié
Little Northern Bakehouse sliced bread
reg. 8,79

6⁹⁹



5⁹⁹



margarine molle Nuvel
680-800 g, choix varié
Nuvel soft margarine
reg. 6,99

eau gazeifiée
Jouvence
canettes 4/355 ml, choix varié,
consigne
Jouvence carbonated water
reg. 14,99

12⁹⁹



vitamines
Jamieson
100-120 co., choix varié
Jamieson vitamins
reg. de 8,49 à 9,99

6⁹⁹



lait de coco
biologique Cha's
400 ml, choix varié
Cha's organic
coconut milk
reg. 5,49

3⁷⁹



saveurs d'Italie

Variez vos repas avec une soirée thématique italienne

aubergines à la tomate et au prosciutto gratinées



macaroni au fromage avec parmesan et pancetta



tiramisu au pain brioché et aux petits fruits



concours saveurs d'Italie jusqu'au 8 avril

5
voyages
en Italie

valeur totale*
de plus de
50 000\$

+ 50
ensembles
cadeaux

Irresistible



moi

Pour une chance de gagner

il suffit de présenter sa carte **Moi** chez Metro,
en ligne ou en magasin.

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 12 mars au 8 avril 2026. Prix : cinquante-cinq (55) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 56 650\$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlements sur metro.ca. moi est une marque de commerce de Metro Inc.

saveurs d'Italie



VEAU DE LAIT
PRESTIGE
★ ★ ★

19⁹⁹
/lb

escalope de cuisseau
de veau de lait
milk-fed veal leg scallopini
44,07/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg



549

raviolis farcis
Giovanni Rana
300 g, choix varié
Giovanni Rana stuffed
ravioli
reg. 6,99

gratuit!

à l'achat de
sauce à spaghetti
1,2 L, format économique
spaghetti sauce, economic pack



pâtes fraîches
Irrésistible
350 g, choix varié
Irrésistible fresh pasta

Valeur de
3,49\$

voir réduction sur reçu de caisse



FORMAT
ÉCONOMIQUE

1,2 L

ANNONCÉE À
15,49\$

magasins participants seulement



produit
D'ICI

529
le 100 g

prosciutto
San Daniele
San Daniele prosciutto
24,00/lb
reg. 5,99 le 100 g -
27,17/lb



produit
D'ICI

469
le 100 g

salami de
genes Mastro
choix varié
Mastro genoa salami
21,27/lb
reg. 4,99 le 100 g - 22,63/lb



449

pesto
Irrésistible
270 ml, choix variés
Irrésistible pesto
reg. 4,99



produit
D'ICI

299

coulis de tomates
Irrésistible
Passata, 690 g
Irrésistible strained tomatoes
reg. 3,49



produit
D'ICI

399

pâtes
alimentaires
Catelli
225-375 g, pâtes à
lasagne 500 g, choix varié
Catelli pasta
reg. 4,69



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

1599



chapelure
Pastene
425 g, chapelure
Panko 225 g, choix
varié
Pastene breadcrumbs
reg. de 4,99 à 5,29

399



249

pâtes alimentaires
Barilla
340-410 g, choix varié
Barilla pasta
reg. 2,99



2 lb

599

oranges sanguines
produit des E.-U., sac 2 lb
blood oranges
reg. 6,99



mélange de
salade Attitude
jeunesse, épinards, croquette
produit du Canada 148 g
choix varié
Attitude salad mix
reg. de 4,99 à 5,99

399

25
points
produit
D'ICI



fenouil (anis)
Andy Boy
produit des E.-U.
et/ou importé du Mexique,
gr 24
Andy Boy fennel (anise)
reg. 3,99

299



fraîchement
garnis sur
demande

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

249

+TX



gros
fruit

299

artichauts
produit des E.-U. et/ou
importés du Mexique,
gr 18
artichokes
reg. 3,99



349
/lb

tomates italiennes
produit du Canada et/ou des
E.-U. et/ou importées du
Mexique, Cat. No 1
Italian tomatoes
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg



349
/lb

courgettes
produit des E.-U.
et/ou importées du Mexique
zucchini squashes
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg



demi-baguette
ciabatta
180 g, choix varié
half baguette
reg. 2,49

199



produit
D'ICI



Irrésistible

La gamme italienne signée Irrésistible

Inspirés du savoir-faire italien, nos produits sont soigneusement préparés pour offrir des saveurs authentiques et apporter une touche d'Italie à votre table.



le temps des sucres

sucre d'érable Irrésistible
170-220 g, choix varié
Irrésistible maple sugar
reg. 8,99

6⁹⁹



produit d'ici

sirop d'érable Mieux-être biologique
250 ml, choix varié
Life Smart Organic maple syrup
reg. 7,99

6⁴⁹



BIO

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

8⁹⁹



produit d'ici

sauce B.B.Q. au Pied de Cochon
345 ml, choix varié
au Pied de Cochon B.B.Q. sauce
reg. 10,99

9⁹⁹



dulce de leche à l'érable au Pied de Cochon
300 ml
au Pied de Cochon maple dulce de leche
reg. 8,99

7⁹⁹



produit d'ici

tarte St-Hubert
surgelée, 800 g
St-Hubert frozen pie
reg. 10,49

9⁹⁹



produit d'ici



4⁴⁹

gaufres belges Irrésistible
surgelées, 268 g choix varié
Irrésistible frozen belgian waffles
reg. 4,79

2⁶⁹



Grandma fèves au lard
398 ml
reg. 2,99



8⁹⁹

cornet à l'érable au fil du temps
132-138 g, tir d'érable 200 g, choix varié
L'érable du temps Maple Cone
reg. 9,99

8⁹⁹

beurre d'érable L'érable au fil du temps
200 g, choix varié
L'érable au fil du temps maple butter
reg. 10,99



beurre d'érable Irrésistible
260 g
Irrésistible maple butter
reg. 9,49

8⁴⁹

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

5⁴⁹



2⁹⁹

biscuits Selection
270-325 g, choix varié
Selection cookies
reg. 3,49



6⁹⁹

crème glacée Coaticook
1,5 L, choix varié
Coaticook ice cream
reg. 8,49

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L



produit d'ici

ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE?



PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

Savoir, c'est pouvoir mieux vous servir

Répondez à notre sondage et courez la chance de gagner

1000\$ d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 12 mars au mercredi 18 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 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 12th to Wednesday, March 18th, 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points (\$4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. See details in stores and on metro.ca.