mon épicier

gros fruit

1,97 /lb gros raisins rouges ou noirs sans pépins
importés du Chili et/ou de l'Afrique du Sud et/ou du Pérou, Cat. No 1
large seedless red or black grapes
4,34/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

produit D'ICI

demi-longe de porc frais désossée
bout de côtes, longe de porc désossée entière
esr
fresh boneless half pork loin roast, rib end
4,30/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg
1,95 /lb

bœuf première qualité metro depuis 1947

cubes de boeuf bourguignon
à fondue, à brochette, à ragout, 1 livre, format économique
bourguignon beef cubes economic pack
17,61/kg
reg. de 11,99/lb - 25,97/kg à 12,49/lb - 27,54/kg
7,99 /lb

gratuit

sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup
Valeur de 9,99$

à l'achat de
2 produits Lafleur sélectionnés en magasin et en ligne

bacon fumé Lafleur
375-500 g, bacon précuit, 65-85 g, saucisses 375 g, choix varié
Lafleur smoked bacon

voir réduction sur reçu de caisse

gros légume

2,99 ch. brocoli
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, gr 12
chou-fleur
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, gr 12
broccoli or cauliflower
reg. de 4,99 à 5,99

produit D'ICI

fromage P'tit Québec, Black Diamond
400 g, choix varié
P'tit Québec, Black Diamond cheese
reg. 7,99
rabais au max **4,97**

format familial

nouvelle recette améliorée

pâtes farcies O' Sole Mio
540-700 g, pesto 165 g, sauces 300 ml, choix varié
O' Sole Mio stuffed pasta
reg. de 6,49 à 12,49
6,49

produit D'ICI

2 lb

avocat Hass
importé du Mexique, gr 16 ou
oignons jaunes
produit du Québec, sac 2 lb
Hass avocado or yellow onions
reg. de 1,99 à 2,49
99¢ ch.

gros fruits

produit D'ICI

cuisses de canard confites Lac Brome
550 g, pâté de canard champêtre surgelé 100 g, Brome Lake confit duck legs
reg. 20,99
13,99

produit D'ICI

filets de truite frais
sans arêtes, format économique
fresh trout fillets, economic pack
22,02/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg
9,99 /lb

rabais au max des offres imbattables

café moulu Maxwell House
631-900 g, choix varié
Maxwell House ground coffee
reg. 21,49
rabais au max **15,97**

rabais au max **3,33**

pizza croûte mince Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 340-390 g, Irrésistible étirée à la main 360-388 g, pain plat 340-376 g, choix varié
Irrésistible Gusto Italiano pizza
reg. 5,29

rabais au max **1,97**

craquelins Ritz Christie
180-200 g, mini Ritz 162-180 g, biscuits 144-200 g, Crispers amuse-gueule 145 g, choix varié
Christie Ritz crackers
reg. de 3,99 à 4,29

yogourt grec Oikos Danone
4/100 g, yogourt 4/95 g, choix varié
Danone Oikos greek yogurt
reg. 5,69
rabais au max **3,47**

produit D'ICI

beurre d'arachide Selection
1 kg, Mieux-être biologique 500 g, Selection tartinade noisettes 375 g, choix varié
Selection peanut butter
reg. de 5,99 à 6,29
rabais au max **3,97**

café instantané Nescafé
Taster's Choice, 100-170 g, 16-18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. 9,99
rabais au max **6,44**

Du jeudi **19 mars** au mercredi **25 mars** 2026 From Thursday to Wednesday March **19th** - March **25th**, 2026

* Valide du 19 mars au 25 mars 2026. Nous égalerons les prix annoncés dans les circulaires des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés par Métro sur les produits annoncés dans la section «prix au max» de notre circulaire, si un concurrent, dans un rayon de 5 km, vend un article de format, de marque et de provenance identique à l'un de ces produits annoncés et identifiés «prix au max» sur la présente page de cette circulaire à un prix moindre durant la même période de validité de la présente circulaire. Métro validera les prix des circulaires des concurrents. Cette garantie exclut spécifiquement tout coupon, promotion, rabais, y compris sur des achats combinés, récompenses, attribution de points ou privilèges de programmes de fidélisation. Ne s'applique pas si les informations pour comparer les produits sont incomplètes ou si la publicité n'est pas émise directement du concurrent. Ne s'applique pas aux produits en liquidation et aux erreurs d'affichages des concurrents. Informez-vous à votre magasin Métro pour obtenir la liste des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis.

gros fruit

2,99 mûres importées du Mexique 170 g ou bleuets super jumbo importés du Maroc et/ou du Pérou et/ou du Mexique, 113 g
blackberries or super jumbo blueberries
reg. 3,99

7,99 pâté au poulet viande blanche Plaisirs Gastronomiques
surgelé, tourtière, gratin au poulet, 715-850 g
Plaisirs Gastronomiques frozen white meat chicken pie
reg. 13,99

maigre

5,99 /lb veau de grain haché maigre, format économique
grain-fed lean ground veal, economic pack
13,21/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

2 lb

4,99 kiwis importés de la Grèce, panier 2 lb
kiwis
reg. 7,99

7,99 crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, cuites, pelées, déveinées, avec queue, non-cuites, faciles à peler, 31-40 un./lb, 340 g
Irrésistible Pacific white shrimp
reg. de 9,00 à 11,00

Irrésistible ARTISAN

produit D'ICI

5,99 /lb jambon fumé désossé Irrésistible Artisan
env 1,4 kg
Irrésistible Artisan boneless smoked ham
13,21/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

produit D'ICI

1,99 tofu Sunrise
produit du Canada, 350-500 g, choix varié
Sunrise tofu
reg. de 2,99 à 3,99

8,99 tartare Shaker
surgelé, saumon 130 g, de boeuf 147 g, tataki de thon 115 g, choix varié
Shaker tartare
reg. 13,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI

2$ de rabais à l'achat de 2 produits

pain tranché aux raisins Sun-Maid
450 g, Vachon petits gâteaux 6-12 un., choix varié
Sun-Maid sliced raisin bread
reg. de 5,49 à 6,29
voir réduction sur reçu de caisse

pain tranché Pom
Club, Ménage, 600-675 g, Bon Matin 450-700 g, choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2$ de rabais à l'achat de 2 pains

60 points à l'achat de 2

2,99 le 100 g smoked meat Montréal Irrésistible Artisan
pastrami, choix varié
Irrésistible Artisan Montreal style smoked meat
13,56/lb
reg. 4,59 le 100 g - 20,82/lb

3,99 céréales Kellogg's Post, Weetabix
formats et choix variés
Kellogg's, Post, Weetabix cereal
reg. de 5,99 à 6,29

5,49 crème glacée Coaticook
2 L, choix varié
Coaticook ice cream
reg. 6,49

2/6,50 +TX croustilles Lay's
200-235 g, Smartfood, Lay's, 150-220 g, Kettle Brand, Lay's potato chips
reg. de 4,99 à 5,29

ou **3,25** +TX l'unité

4,49 prix spécial
3,99 prix membre
biscuits Pattes d'ours Dare
336-480 g, choix varié
Dare Bear Paws cookies
reg. de 5,99 à 7,79

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

1$ d'achat = 1 point moi

DANS CHAQUE BURGER

Y'A RIEN COMME DU

HEINZ

EST? 1869

sauce B.B.Q Kraft
455 ml, mayonnaise 340 ml, vinaigrette 425 ml, choix varié
Kraft B.B.Q sauce
reg. de 4,79 à 4,99

2,99

produit D'ICI

sauce B.B.Q Diana
500 ml, Bull's Eye 425 ml, choix varié
Diana B.B.Q sauce
reg. 5,99

3,99

capsules de café Tassimo Nabob
Tassimo Maxwell House, Carte Noire, T-Disc 8-16 un. Tassimo k-cup coffee
reg. de 13,99 à 14,99

8,99

préparation de fromage fondu Cheez Whiz Kraft
450 g, Extra Cheddar fromage en tranche 390 g, choix varié
Kraft Cheez Whiz process cheese spread
reg. de 7,99 à 8,49

5,99

30 points

fromage à la crème Philadephia
340 g, choix varié
Philadelphia cream cheese
reg. 8,49

6,49

30 points

cristaux de saveurs Cristal Léger
38,8 g, 10/2,4-2,7 g, Mio aromatisant d'eau 48 ml, 10 un., Kool-Aid préparation pour boisson 48 ml, le choix varié
Cristal Light flavour crystals
reg. 5,29

3,49

sauce pour pâtes Sélection du Jardin Catelli
600 ml, choix varié
Catelli Garden Select pasta sauce
reg. 4,19

2,99

15 points

tartinade noisettes-cacao Kraft
725 g, choix varié
Kraft hazelnut-cocoa spread
reg. 9,49

6,99

35 points

soupe prête à servir Habitant
796 ml, Campbell's 515 ml, choix varié
Habitant ready to serve soup
reg. de 3,99 à 4,29

2,49

pommes de terre Cavendish
surgelées, 540-750 g, rondelles d'oignons 400 g, choix varié
Cavendish potatoes
reg. de 4,99 à 5,49

3,49

yogourt balkan Astro Original
650-750 g, légo yogourt 650 g, légo yogourt Bulle 4/100 g, choix varié
Astro Original balkan yogurt
reg. de 4,49 à 4,69

2,99

yogourt Activia Danone
8/100 g, Dan Active yogourt à boire 8/93 ml, choix varié
Danone Activia yogurt
reg. 6,99

4,29

pain tranché St-Méthode
sans gras sans sucre, 500-675 g, La Récolte 550-625 g, choix varié
St-Méthode sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2,50 de rabais à l'achat de 2 pains

60 points à l'achat de 2

bouteilles canettes

bière Labatt Budweiser, Molson Coors Light, 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 +TX l'unité à l'achat de 2 ou à partir de **39,99** +TX la caisse

200 points à l'achat de 2

20% de rabais sur les bières sans alcool sélectionnées

bière sans alcool Corona Cero, Heineken, Guinness, Selection
caisse, bout. ou canettes 4-12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 9,99 à 28,49

bouteilles canettes

canettes

100 points

21,99 +TX

bière Archibald, Brasseur de Montréal, Unibroue
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 22,99

petits formats à petits prix

économisez en magasin et en ligne!

2 lb

produit D'ICI

petites pommes
produit du Québec, Canada de fantaisie, sac 2 lb
small apples

2.99

produit D'ICI

yogourt à boire Danino Danone
6/93 ml, choix varié
Danone Danino drinkable yogurt

3.69

produit D'ICI

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

3.99

produit D'ICI

saucisses enrobées de pâte sur bâton Pogo
surgelées, 300 g
Pogo frozen breaded sausages
reg. 6,29

3.44

produit D'ICI

salade Selection
454 g, choix varié
Selection salad

3.49 +TX

mini pain calabrese
200 g
mini calabrese bread
reg. 2,89

1.99

produit D'ICI

2.99

beurre à l'ail Irrésistible
125 g
Irrésistible garlic butter

gratuit

Valeur de 9,99$

sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup

sirop d'érable Irrésistible

à l'achat de

2 produits Lafleur sélectionnés en magasin et en ligne

voir réduction sur reçu de caisse

concours

saveurs d'Italie

jusqu'au 8 avril

5 voyages en Italie + **50 ensembles cadeaux**

valeur totale* de plus de **50 000$**

Irrésistible

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.

Irrésistible

IMPORTED FROM ITALY* / IMPORTÉ D'ITALIE*

des coupons à saveurs d'Italie

50 points* moi — valeur de 0,40$ +

Bâtonnets au sel de mer ou romain Irrésistible

125 points* moi — valeur de 1$ +

Sauces ail rôti, tomates et basilic ou marinara Irrésistible

250 points* moi — valeur de 2$ +

Trio de salami Irrésistible

250 points* moi — valeur de 2$ +

Salami soppressata Irrésistible

250 points* moi — valeur de 2$ +

Antipasto Misto Irrésistible

1. télécharger l'appli **Mon Metro**
2. ajouter les 5 coupons
3. présenter la carte **moi** en magasin ou sur metro.ca

aussi disponibles sur les bornes en magasin et sur *metro.ca*

*Certaines conditions s'appliquent. Détails au programmemoi.ca. Moi et Irrésistible sont des marques de commerce de Metro inc.

croquez dans la fraîcheur

BIO 4,99

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

3,99

gros fruit

mandarines sumo
produit des É.-U., gr 7
sumo mandarins
11,00/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

4,99 /lb

BIO 4,99 /lb 11,00/kg

gros fruit

raisins verts extra gros sans pépins
importés de l'Afrique du Sud et/ou du Chili et/ou du Pérou, Cat. No 1
seedless extra large green grapes
8,80/kg
reg. de 4,99/lb - 11,00/kg à 5,99/lb - 13,21/kg

3,99 /lb

30 points

2 lb

nectarines, pêches ou prunes noires
importées du Chili, panier de 2 lb
nectarines, peaches or black plums
reg. 7,99

6,99

2 kg

mangues rouges
importées du Pérou, caisse 2 kg
red mangoes
reg. 9,99

7,99

gros fruit

metrogo!

coupé en magasin

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

4,99 ch.

produit D'ICI

pommes Red Prince
produit du Canada, gr 110-113
Red Prince apples
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2,69 /lb

gros fruit

grosse papaye
importée du Mexique et/ou du Guatemala
jumbo papaya
5,49/kg

2,49 /lb

faites le plein de saveurs

BIO 5,99 /lb 13,21/kg

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre
produit du Canada et/ou importés du Mexique et/ou du Honduras
hothouse red, orange or yellow peppers
11,00/kg
reg. de 5,99/lb - 13,21/kg à 6,99/lb - 15,41/kg

4,99 /lb

asperges
importées du Mexique, Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 5,99

4,99

3 unités

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

5,99

rabiole
produit des É.-U.
white turnip purple top
4,39/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg

1,99 /lb

pois sucrés ou mange-tout
importés de la Chine, 200 g
sugar peas or snow peas
reg. 4,99

3,99

laitue en feuilles vertes ou rouges
produit des É.-U. et/ou importée du Mexique, gr 24
green or red leaf lettuce
reg. 3,99

2,99 ch.

15 points

croustilles ou bâtonnets aux légumes Irrésistible
préparés au Canada, 120-142 g, choix varié
Irrésistible vegetable chips or sticks
reg. 4,69
+TX

3,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

2 lb

produit D'ICI

1,99

carottes
produit du Québec, Canada No 1, sac 2 lb
carrots

3 lb

petites pommes de terre rouges, russet ou à chair jaune
produit du Québec, Canada No1, sac 3 lb
small potatoes
reg. 2,99

2/5$ ou **2,50** l'unité

BIO au même prix

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

3,69

germes de luzerne biologiques Aqua Fuchsia
produit du Québec, 75 g
Aqua Fuchsia organic alfalfa sprouts
reg. 2,99

2,69

BIO

15 points

la fraîcheur du Québec

moyen

BIO au même prix

concombre anglais sans pépins
produit du Québec
seedless english cucumber
reg. 2,99

2/5$ ou **2,50** l'unité

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

rutabagas
produit du Québec, Canada No 1
rutabagas
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1,69 /lb

saveurs d'Italie

oranges Cara Cara
produit des É.-U., sac 3 lb
Cara Cara oranges
reg. 7,99

6,99

3 lb

35 points

aubergines
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique
eggplants
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2,99 /lb

fines herbes Irrésistible
importées de la République dominicaine et/ou du Mexique, 10-21 g, choix varié
Irrésistible fine herbs
reg. de 2,99 à 3,69

2,69

rapini Andy Boy
produit des É.-U., gr 26
Andy Boy rapini
reg. 3,99

2,99 ch.

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

5,99

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

3,99

produit D'ICI

les offres 99¢ ch./lb

BIO au même prix ch.

gros fruit

citron
produit des É.-U., gr 95
lemon
reg. 1,25

fruit de la passion
importé de la Colombie, gr 39-41
passion fruit
reg. 1,25

produit D'ICI

jus Tradition
préparé au Québec, 300 ml, choix varié, consigne
Tradition juice
reg. 1,69

produit D'ICI

chou vert
produit du Québec, Canada No 1
green cabbage
2,18/kg
reg. 1,49/lb - 3,28/kg

barres aux fruits SunRype
37 g, choix varié
SunRype fruit bars
reg. 1,29

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

metro.ca

en ligne c'est gratuit

à l'achat de 175$ et plus*

valeur de 10$

Tortellini aux 3 fromages 800 g

CODE PROMO:
IRRESISTIBLE

magasiner l'offre

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

croire aux idées d'ici c'est la vie

Metro est fière d'être partenaire des Grands Prix DUX qui visent à récompenser les produits et les initiatives leaders de l'amélioration de l'offre alimentaire.

Gagnant DUX Manger mieux. 2026

Félicitations aux gagnants!

Stefano Faita
Sauce tomate Méditerranéenne

Le Bédouin
Labneh

OLAOLA
Smoothie protéiné

Landish
Eau pétillante au collagène marin

Isabelle Huot
Poulet à l'asiatique

Signé Caméline
Huile de caméline au goût de beurre

Clark
Haricots noirs sauce style burrito

GOOD BIG NICE
Kimchi traditionnel

Olymel
Lanières de haut de cuisse de poulet mexicaines

Boulangerie & Fromagerie Médard
Craquelins

Maison Orphée
Mélange à cuisiner

PRANA
«Bean Me UP» cornichon à l'aneth

Croque Lupin
Café de lupin

Maison Riviera
Yogourt végétal noix de coco

Carroté
Carottes miniatures

EPIK eats
Nouilles de soya

Néo Chips
Bâtonnets de fruits lyophilisés

SETA
Limonade matcha

Pour en savoir plus sur notre implication avec DUX, visionnez la vidéo ! voir la vidéo

haché par nos bouchers tous les jours

boeuf haché maigre
format économique
lean ground beef, economic pack
19,82/kg
reg. 9,79/lb - 21,58/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

rôti français non bardé
bardé/rôti de boeuf intérieur de ronde
no bardeed french style roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg
12,99 /lb

BŒUF AAA PLATINUM PLUS

biftecks de côtes Platinum AAA plus
Platinum AAA plus rib steaks
55,09/kg
reg. 31,99/lb - 70,53/kg
24,99 /lb

produit D'ICI

poulet entier
Cat. «A», moins de 2 kg (4,4 lb)
fresh whole chicken
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg
4,49 /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

hauts de cuisses de poulet désossés
poitrines de poulet frais désossées, parées, format économique
fresh boneless chicken breasts, economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

bifteck de haut de surlonge (Boston) désossé sans culotte
boneless top sirloin (Boston) steak, cap off
35,25/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg
bœuf première qualité metro depuis 1947
15,99 /lb

viandes préparées sur place pas en usine

produit D'ICI

côtelettes de porc frais désossées
choix varié, format économique
fresh boneless pork chops, economic pack
8,80/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
3,99 /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

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

metrogo!

brochettes de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc avec légumes
choix varié
beef, chicken, turkey or pork brochettes with vegetables
26,43/kg
reg. 13,49/lb - 29,74/kg
11,99 /lb

produit D'ICI

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
FORMAT ÉCONOMIQUE
3,99 /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

foie de veau de grain frais
fresh grain-fed veal liver
33,05/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg
14,99 /lb

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

tout pour vos mijotés

OLYMEL

rôti de bas de palette désossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast
28,64/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg
12,99 /lb

épaule de porc Olymel
soc désossé capicolle, env. 2,16 kg
Olymel boneless pork shoulder butt
11,00/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg
4,99 /lb

FORMAT ÉCONOMIQUE
cubes de porc
format économique
pork cubes, economic pack
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg
4,99 /lb

GASPÉSIEN — produit D'ICI

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

FAMILLE FONTAINE FAMILY

cubes de veau Famille Fontaine
à ragout, env. 450 g
Fontaine Family veal cubes
39,66/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg
17,99 /lb

FAMILLE FONTAINE FAMILY

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

viandes d'ici

produit D'ICI

poitrines de poulet désossées Exceldor
sans peau, env. 900 g, format économique
Exceldor boneless chicken breasts, economic pack
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg
9,99 /lb

EXCELDOR

osso buco de porc
format économique
pork osso buco, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg
FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb

SCORES — POULET ET CÔTES LEVÉES

poulet crapaudine Scores
env. 1,9 kg, choix varié
Scores butterflied chicken
14,31/kg
reg. 7,29/lb - 16,07/kg
6,49 /lb

FAMILLE FONTAINE FAMILY

bifteck d'intérieur de ronde Famille Fontaine
assaisonné, 190 g
Fontaine Family inside round steak
reg. 8,49
7,49

FAMILLE FONTAINE FAMILY

bavette de boeuf Famille Fontaine
225 g
Fontaine Family beef flap meat
reg. 17,99
15,99

duBreton

filet de porc duBreton
450-512 g, choix varié
duBreton pork tenderloin
26,43/kg
reg. 14,99/lb - 28,64/kg
à 13,99/lb - 30,84/kg
11,99 /lb

2e gratuit

à l'achat de
croquettes paneer Musafir
surgelées, 480 g, burger paneer 336 g, bouchées d'omelette 336 g, poulet au beurre 357 g, choix varié
Musafir frozen paneer nuggets
reg. 13,99

C'EST NOUVEAU! chez metro — produit D'ICI

MUSAFIR Burgers de paneer — MUSAFIR Butter Chicken Poulet au beurre Bites · Bouchées

Valeur de 10,99$
voir réduction sur reçu de caisse

3e à 1$

à l'achat de
soupe won ton Wong Wing
surgelée, 426 ml, pâte à won ton ou à pâtés impériaux 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

produit D'ICI

WON TON COVERS PÂTES À WON TON — EGG ROLL COVERS PÂTES À PATÉS IMPÉRIAUX — Soupe WON TON Soup

Revient à 3/9,98$
voir réduction sur reçu de caisse
ANNONCÉE À 4,49$ l'unité

gratuit

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

produit D'ICI

à l'achat de 2 **viandes cuisinées Maple Leaf**
450 g, choix varié
Maple Leaf cooked meats
reg. 10,99

Pork Tenderloin — Filet de porc — Natural Chicken Poulet naturel

Valeur de 12,99$
voir réduction sur reçu de caisse
ANNONCÉES À 8,49$

gratuit

boulettes de poulet Prime Maple Leaf
surgelées, 700 g
Maple Leaf Prime frozen chicken meatballs
reg. 17,49

produit D'ICI

à l'achat de **portions de poulet farcies Prime Maple Leaf**
surgelées, 568-700 g, choix varié
Maple Leaf Prime stuffed frozen chicken portions
reg. 17,49

PRIME — RAISED WITHOUT antibiotics — ÉLEVÉ SANS antibiotiques — Chicken Meatballs Boulettes de poulet — Ham & Mozzarella Jambon et mozzarella

Valeur de 15,99$
voir réduction sur reçu de caisse
ANNONCÉES À 15,99$

produit D'ICI

saucisses fumées Hygrade
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. 7,49
5,99

produit D'ICI

pesto Le Grand
156-227 g, choix varié
Le Grand pesto
reg. 8,99
6,49

produit D'ICI

saucisses Johnsonville
375 g, choix varié
Johnsonville sausages
reg. 6,99
4,99

produit D'ICI

boulettes suédoises cuites Plaisirs Gastronomiques
515 g, boulettes italiennes 700 g
Plaisirs Gastronomiques, swedish meatballs
reg. 11,99
9,99

sans viande — produit D'ICI

saucisses enrobées végétaliennes Green Brothers
surgelées, pizza pochettes, bouchées de tofu, 360 g
Green Brothers frozen plant-based corndogs
reg. 7,49
6,49

sans viande

simili viande à base de plantes Beyond Meat
surgelé, 340 g, saucisses à base de plantes 400 g, pointe de steak à base de plantes 226 g, choix varié
Beyond Meat frozen plant-based meat substitute
reg. 11,99
9,99

côtes de dos de porc cuites Plaisirs Gastronomiques
740 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques cooked pork back ribs
reg. 17,99
13,99

produit D'ICI — SANS GLUTEN

ailes de poulet Flamingo
surgelées, 550 g, choix varié
Flamingo frozen chicken wings
reg. 16,99
14,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

les délices de la mer

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

FORMAT ÉCONOMIQUE

11,99 /lb filets de sole
sans arêtes, format économique
sole fillets, economic pack
26,43/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

BIO au même prix

produit D'ICI

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

19,99 langoustines papillons
langoustines papillons Aqua Gems
surgelées, 454 g
Aqua Gems butterfly scampi tails
reg. 24,99

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

17,99 /lb pavés de saumon
tournedos de saumon, filets de saumon assaisonnés, rôti de saumon, choix varié, format économique
salmon portions, economic pack
39,66/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

metrogo!

emballage de 2

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

pétoncles cuits

5,99 pétoncles cuits pour salade Clear Ocean
surgelés, 80-120 un./lb, 227 g
Clear Ocean salad scallops
reg. 7,99

30 points

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

7,99 coulibiac de saumon Bleu Mer
surgelé, 590 g
Bleu Mer salmon coulibiac
reg. 11,99

pâté au saumon Marché de poisson
surgelé, quiche aux deux saumons, lasagne aux fruits de mer, 530 g-1,13 kg
reg. de 16,99 à 29,99

produit D'ICI

à partir de **14,99**

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI

prix spécial **4,49**

prix membre **3,99** coquille aux fruits de mer
surgelée, avec pommes de terre, 150 g
frozen seafood shell
reg. 5,00

prix spécial à partir de **17,99**

prix membre à partir de **16,99** filets de saumon sauvage du Pacifique Prise du jour
surgelés, 680 g, filets d'aiglefin 580 g, filets de sole 800 g
Catch of the Day wild Pacific salmon fillets
reg. de 18,99 à 19,99

Irrésistible Impossible d'y résister

9,99 crevettes et pétoncles Irrésistible
surgelés, non-cuits, 340 g
Irrésistible shrimp & scallops
reg. 10,99

12,99 +TX couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 312 g
reg. 13,99

9,99 médaillons de pétoncles Irrésistible
surgelés, enrobés de bacon, 200 g
Irrésistible scallop medallions
reg. 11,99

7,99 burritos aux crevettes Irrésistible
surgelés, 240 g
Irrésistible shrimp burritos
reg. 8,99

FORMAT ÉCONOMIQUE

700 g **10,99** flocons de goberge à saveur de crabe Selection
700 g
Selection crab flavoured pollock flakes
reg. 12,99

12 un. **9,99** fricadelles de poisson
surgelées, 12 un., format économique
reg. 10,99

8 un. **9,99** pain de goberge
format économique
pollock bread, economic pack
reg. 12,99

metrogo!

400 g **24,99** poké Irrésistible
surgelé, saumon Atlantique, thon albacore, 400 g
Irrésistible poke

obtenez 40% sur la 2e moins chère

comptoir service en magasin

› préparés par nos chefs sushi en magasin
› frais du jour

AKI SUSHI

18 morceaux
6 futomakis Crevette tempura
6 kamikaze fumé
6 futomakis Croque-végé

8,99 +TX* haru-maki
choix varié
reg. de 9,49 à 10,99

19,99 +TX sushis
18 morceaux
reg. 28,99

*magasins participants seulement

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

thon ou saumon en cubes Aki Sushi
surgelé, 150 g, saku 150 g, saumon coupe sashimi 100 g, choix varié
reg. de 11,99 à 13,99

à partir de **10,99**

5,49 won ton frit Aki Sushi
morceaux tempura frits, 200 g
Aki Sushi fried won ton

à partir de **5,49**

sauce et mayo Aki Sushi
240-298 mL, choix varié
Aki Sushi sauce

à partir de **3,49**

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

L'ART DU VRAI

Première Moisson

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

baguette aux tomates séchées, 325 g baguette reg. 4,69

tomates séchées

baguette figues et miel, 325 g baguette reg. 4,69

figues et miel

au choix **3,99**

› française
› levain
› moins de sel
› biologique

baguette française baguette ciabatta, 325 g, parisien 475 g, choix varié french baguette reg. de 3,49 à 4,99

à partir de **3,29**

c'est le temps de l'érable

produit D'ICI

Première Moisson

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

à partir de **6,49** +TX

Laura Secord

gâteau 255 g cake

8,99

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

7,79

beignes crèmé-érable, roussettes à l'érable, 400-425 g, mini beigne sirop d'érable 230 g donuts

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

Michaud sans retenue

pouding chômeur 500 g pudding

14,99

St Donat Boulangerie Bakery

sirop d'érable à l'ancienne

pommes et sirop d'érable

produit D'ICI

tarte 590-620 g, choix varié pie reg. de 11,99 à 17,99

pacanes et sirop d'érable

sirop d'érable

à partir de **11,99**

Selection

produit D'ICI

gâteau tranché 350-400 g, choix varié sliced cake reg. 5,99 — **5,49**

danoises 4/80 g, choix varié danishes reg. 6,99 — **5,99** +TX

mini biscuits 18/16 g, choix varié mini cookies reg. 4,99 — **4,49**

petits pains kaiser 6/70 g, pains à sous-marin 4/100 g, choix varié kaiser rolls reg. 5,49 — **4,99**

Irrésistible

prix spécial **10,99**

prix membre **9,99**

gâteau tiramisu gâteau bagatelle, 500 g, choix varié tiramisu cake reg. 11,99

croissants 100 % beurre 10/57 g 100 % butter croissants — **5,99**

muffins 600 g, choix varié muffins — **7,44**

bagels style Montréal 480 g, bagelwichs 420 g, choix varié Montréal style bagels reg. 5,99 — **4,49**

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

fraîcheur garantie, sandwichs réussis

jambon blanc Première Moisson
choix varié
Première Moisson white ham
13,56/lb
reg. 4,29 le 100 g - 19,46/lb
2,99 le 100 g
30% d'économie

jambon cuit extra-maigre Lafleur
Lafleur extra lean cooked ham
12,66/lb
reg. 2,99 le 100 g - 13,56/lb
2,79 le 100 g
15 points
produit D'ICI

poitrine de dinde Flamingo
choix varié
Flamingo Turkey breast
17,19/lb
reg. 3,99 le 100 g - 18,10/lb
3,79 le 100 g
20 points
produit D'ICI

produits d'ici

produit D'ICI

hummus Fontaine Santé
tartinade, 227-260 g, Lantana 283 g, choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. 5,49
4,49

bruschetta Plaisirs Gastronomiques
salade, 300-385 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. 6,99
35 points
6,49

pepperoni tranché Mikes
200-300 g, 2 croûtes 2 sauces 450 g, choix varié
reg. de 6,99 à 8,29
à partir de 6,49

prosciutto tranché San Daniele
100 g, Mastro salami 125-150 g, choix varié
San Daniele sliced prosciutto
reg. de 7,99 à 8,29
à partir de 6,99

fromage Bergeron
sans lactose, 170-200 g, choix varié
Bergeron classic cheese
reg. de 9,99 à 10,49
à partir de 8,49

pâté St-Hubert
tourtière, poulet gratin, 575-645 g, choix varié
St-Hubert pot pie
645 g reg. 11,99
10,49

plateau raclette Monsieur Gustav
300 g, choix varié
Monsieur Gustav raclette platter
reg. 15,99
prix spécial **14,99**
prix membre **13,99**

FORMAT ÉCONOMIQUE

plus de 450 produits en magasin et en ligne pour encore plus d'économies!

produit D'ICI

bologne duo Olymel
pain de viande simili poulet duo, 400 g, jambon cuit haché, pepperoni, 2/175 g, choix varié
Olymel duo bologna
7$ tous les jours

emmental Irrésistible
d'Allemagne, 400 g
Irrésistible emmental cheese
13,99

brie Irrésistible
500 g
Irrésistible brie
14,99

C'EST NOUVEAU! chez metro

fromage haloumi Le Bedouin
200 g, choix varié
Le Bedouin haloumi cheese
15,99

feta Selection
en saumure, 800 g
Selection feta cheese
18,49

à découvrir!

la charcuterie Label Boeuf

Bœuf local issu d'élevages responsables.

LABEL BŒUF

fumé naturellement

boeuf Wagyu

salami Label Boeuf
80 g, choix varié
Label Boeuf salami
reg. 8,99
8,49

salami Wagyu Label Boeuf
50 g, choix varié
Label Boeuf salami
reg. 10,99
10,49

à découvrir!

la fromagerie de l'Isle

Lait provenant exclusivement des fermes laitières de l'Isle-aux-Grues.

FROMAGERIE DE L'ISLE

pâte ferme sans croûte

préparation rapide

fromage cheddar Île-aux-Grues
classique, vieilli 1 an, 150 g
Isle-aux-Grues cheddar cheese
reg. 8,99
8,49

fondue aux 3 fromages Île-aux-Grues
350 g
Isle-aux-Grues three-cheese fondue
reg. 19,99
18,99

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 pomme et érable

C'EST NOUVEAU! chez metro

macaroni au fromage et jambon effiloché

à partir de **2,29** le 100 g

repas individuels
choix varié
individual meals
à partir de 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

côtes levées à l'érable

boulettes de jambon à l'érable

magasins participants seulement

boulettes de veau à l'italienne

repas individuels
choix varié
individual meals
à partir de 11,29/lb-24,90/kg

à partir de **2,49** le 100 g

lasagne

magasins participants seulement

notre rôtisserie moins chère qu'au resto

repas 3 filets de poulet
avec frites, sauce et salade
3 chicken tenders meal
+TX
9,49

repas poulet frit
2 mcx, avec frites, sauce et salade
fried chicken meal
+TX
11,49

repas 8 ailes de poulet
avec frites, sauce et salade
8 chicken wings meal
+TX
11,99

repas demi-côtes levées et cuisse de poulet
avec frites, sauce et salade
half ribs and chicken leg meal
+TX
16,99

Laissez-vous tenter par notre délicieux chili!

+TX
6,99
chili con carne
340 ml
chili con carne

nachos
100 g
nachos
reg. 1,99

Obtiens un sac de nachos pour seulement 0,99$ à l'achat d'un chili de 340 ml

j'économise plus avec moi

produit D'ICI

arachides Selection
700-800 g, choix varié
Selection peanut
reg. 5,99

prix spécial +TX 5.49
prix membre +TX 4.99

chocolat de Pâques Lindt
100 g, choix varié
Lindt Easter chocolate
reg. 6,99

prix spécial +TX 5.99
prix membre +TX 5.49

produit D'ICI

chocolat de Pâques Cadbury
102 g
Cadbury Easter chocolate
reg. 5,49

prix spécial +TX 4.99
prix membre +TX 4.49

chocolat de Pâques lapin doré Lindt
50 g, choix varié
Lindt gold bunny Easter chocolate
reg. 7,79

prix spécial +TX 5.99
prix membre +TX 5.49

nettoyant à vitres Bon Ami
560 g, Windex 765-950 ml, tout usage 765 ml, Fantastik 650 ml, Scrubbing Bubbles 946 ml, 385 g, salle de bain 946 ml, 567 g, nettoyant à cuvette 6 un., choix varié
Bon Ami glass cleaner
reg. de 6,79 à 7,99

prix spécial +TX 5.99
prix membre +TX 4.99

dentifrice Colgate
70-150 ml, choix varié
Colgate toothpaste
reg. 6,29

prix spécial +TX 4.99
prix membre +TX 4.49

boisson de malt SVNS, Simply Spiked, White Claw
caisse, canettes, 6/341-355 ml, choix varié, consigne
malt drink
reg. de 15,99 à 17,79

prix spécial 15.49
prix membre 13.99

sacs Ziploc
10-100 un., choix varié
Ziploc bags
reg. de 5,99 à 6,49

prix spécial +TX 4.99
prix membre +TX 4.49

gâteaux mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau au fromage 330 g, choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

prix spécial 12.99
prix membre 11.99

produit D'ICI

feta Tre Stelle
bocconcini, 200 g, ricotta 280 g, Castello fromage tranché 125-175 g, gouda vieilli 150 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. 6,99

prix spécial 5.99
prix membre 4.99

sandwich géant
1 kg, choix varié
géant sandwich
reg. 15,99

prix spécial +TX 14.99
prix membre +TX 13.99

rouleaux impériaux aux crevettes Irrésistible
surgelés, 300 g
Irrésistible spring rolls
reg. 8,99

prix spécial 7.99
prix membre 6.99

produit D'ICI

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

prix spécial 15.99
prix membre 14.99

aromate Trudeau
importé du Mexique et/ou de la République Dominicaine, 115 g
Trudeau seasoning
reg. 5,99

prix spécial 5.49
prix membre 4.99

de tout pour déjeuner

5,99 beurre Président
Lactantia sans lactose, 250 g, choix varié
Président butter
reg. de 6,99 à 7,99

2,79 tartinade Grenache
caramel, Map-O-Spread beurre de sucre, 400 g
Grenache spread
reg. 3,29

lait Natrel plus
2 L, choix varié
Natrel plus milk
reg. 9,29
7,49

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

2,29 fève au lard Clark et Clark's Gourmet fève
398 ml, choix varié
Clark baked beans
reg. de 2,79 à 3,69

crème fouettée véritable Irrésistible
Lactantia, Québon Ultra'crème, Sealtest 5 %, 10 %, 15 %, 18 %, 473 ml, 35 %, 237 ml
Irrésistible
real whipped cream
reg. de 4,69 à 5,29
3,99

miel Selection
500 g, Mieux-être naturel miel 500 g, choix varié
Selection honey
reg. 8,29
7,49

yogourt grec Riviera
650-750 g, choix varié
Riviera greek yogurt
reg. 8,49
6,99

lait finement filtré Natrel
Lactantia Purfiltre, 2 L, choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. 5,49
4,99

café moulu ou en grains Brûleries Faro
600-800 g, choix varié
Brûleries Faro coffee beans or ground coffee
reg. 25,99
115 points
22,99

café en grains bio Café William
340 g, café moulu bio 300 g, choix varié
Café William organic coffee beans
reg. 17,49
70 points
13,99

céréales biologiques Nature's Path
675-907 g, Qui 225 g, Love Crunch 700 g, Enviro Kids 650-725 g, choix varié
Nature's Path organic cereal
reg. de 10,79 à 12,99
50 points
9,99

4,79 goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié
Kozy Shack pudding snack
reg. 5,49

2,79 collation aux pommes Mott's Fruitsations
6/104-113 g, 6/104 ml, 620 ml, choix varié
Mott's Fruitsations apple snack
reg. 3,79

PRÉPARÉ AVEC KEURIG

Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ

McCAFÉ®
24-30 CAPSULES K-CUP® ET
KICKING HORSE® COFFEE
24 CAPSULES K-CUP®
rég. 30,99 $ - 32,99 $
26,99 $

VAN HOUTTE®
10-12 CAPSULES K-CUP®
rég. 15,49 $
13,99 $

VAN HOUTTE®
CAFÉ MOULU 300-340 g
rég. 17,49 $
14,99 $

Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées avec leur permission.

C'est le printemps !

12,99
Starbucks^MD par Nespresso^MD pour Vertuo^MD
Capsules Café 8 un
Voir variétés en magasin
C'EST NOUVEAU! chez metro

7,79 + TX
Boissons Pétillantes Italiennes et Eau Pétillante Aromatisée San Pellegrino^MD
Canettes 6 x 330 ml
Consigne
Voir variétés en magasin
Rég. 8,79
C'EST NOUVEAU! chez metro

NESTLÉ UTILISE LES MARQUES DE COMMERCE STARBUCKS SOUS LICENCE. LES MARQUES DE COMMERCE NESPRESSO® ET VERTUO® SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SAN PELLEGRINO SONT LA PROPRIÉTÉ DE SANPELLEGRINO S.P.A., SAN PELLEGRINO TERME, (BG), ITALIE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © SAN PELLEGRINO, 2026

Nestlé

fin de journée

dîner Irrésistible
surgelé, 255-300 g, Irrésistible bol déjeuner 200 g
choix varié
Irrésistible dinner
reg. de 4,29 à 4,49
3,79

produit D'ICI

légumes Géant Vert, Le Sieur, Del Monte
341-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 3,19
1,99

10 points

10 points

soupe aux tomates Aylmer
284 ml, choix varié
Aylmer tomato soup
reg. 1,59
1,29

légumes Mieux-être, biologique, Irrésistible
surgelés 450-500 g, Irrésistible frites légumes 500 g, choix varié
Life Smart, organic, Irrésistible vegetables
reg. de 5,99 à 6,49
4,99

BIO

7,49 **thon Rio Mare**
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié
Rio Mare tuna
reg. de 9,79 à 9,99

riz Ben's Original
365-907 g, choix varié
Ben's Original rice
reg. de 6,29 à 6,79
5,49

nouilles de riz Haiku style asiatique
vermicelle, 300 g, ramen 200 g, choix varié
Haiku rice noodles
reg. de 4,49 à 4,99
3,99

pâtes alimentaires Garofalo
gnocchi, 500 g, choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29
3,49

20 points

pizza Dr. Oetker croûte farcie
685-774, Suprema 475-525 g, choix varié
Dr. Oetker pizza
reg. 9,99
7,99

cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles
reg. 5,99
3,99

20 points

bouillon Loney's
400 g, Sélection 500 ml, choix varié
Loney's broth
reg. 6,99
6,49

produit D'ICI

huile d'olive extra vierge Maison Orphée
750 ml, choix varié
Maison Orphée extra virgin olive oil
reg. 21,99
17,99

croustilles tortilla Que Pasa
350-355 g, sauce salsa 420 ml, choix varié
Que Pasa tortilla chips
reg. de 5,49 à 5,79
4,49

croustilles Kettle
156-196 g, choix varié
Kettle potato chips
reg. 4,79
2/7$
3,50 Pochette

pour vous rafraîchir

cocktail de légumes V8
6/156 ml, choix varié, consigne
V8 vegetable cocktail
reg. 4,49
3,49

20 points

eau de source naturelle Eska
4 L
Eska natural spring water
reg. 3,39
2,69

produit D'ICI

Pepsi, Coke
bout. 6/710 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. de 7,99 à 8,49
4,99 +TX

25 points

produit D'ICI

boisson réfrigérée Minute Maid
1,54 L, Fruitopia 1,75 L, Fuze thé glacé 1,75 L
Fruitopia refrigerated drink
reg. de 4,99 à 5,99
3,99 +TX

jus d'orange réfrigéré Simply
1,54 L, choix varié, consigne
Simply refrigerated juice or drink
reg. 8,49
7,49

produit D'ICI

4,49 **eau de source naturelle Eska**
12/500 ml, consigne
Eska spring water
reg. 6,29

produit D'ICI

7,99 +TX **eau de source gazéifiée Maison Perrier**
8/330 ml, choix varié, consigne,
Maison Perrier carbonated spring water
reg. 9,79

produit D'ICI

4,49 **boisson ou jus Minute Maid**
8-10/200 ml, Déli-cinq 8/200 ml, Fuze thé glacé 10/200 ml, choix varié
Minute Maid drink
reg. de 5,49 à 5,99

cocktail ou jus de canneberge Ocean Spray
1,77-1,89 L, choix varié, consigne
Ocean Spray cranberry cocktail or juice
reg. de 5,49 à 6,29
4,99 +TX

boisson réfrigérée Simply
limonade, 1,54 L, choix varié, consigne
Simply refrigerated drink
reg. 6,79
4,49 +TX

boisson énergisante Redbull
250 ml, choix varié, consigne
Redbull energy drink
reg. 3,79
2,99 +TX

15 points

C'EST EXCLUSIF! chez metro

boisson énergisante Spark
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne
Spark energy drink
reg. 11,99
9,99 +TX

vin sans Alcool Bù
750 ml, vin blanc, rouge Svelte 750 ml, choix varié
Bù non alcoholic wine
reg. 14,49
12,99

C'EST NOUVEAU! chez metro

sangria D'ICI Lacroix
4 L
sangria
reg. 24,99
22,99

comparez et épargnez avec nos marques privées

épargnez 70¢ avec Selection

sauce à pizza Gattuso
213 ml, choix varié
Gattuso pizza sauce
reg. 2,79
1,99 +TX

sauce à pizza Selection
213 ml, choix varié
Selection pizza sauce
1,29

épargnez 50¢ avec Selection

sauce tomate Hunt's
680 ml, choix varié
Hunt's tomato sauce
reg. 3,69
2,99

sauce tomate Selection
680 ml, choix varié
Selection tomato sauce
reg. 2,89
2,49

épargnez 1,30 avec Selection

amuse-gueule Humpty Dumpty
250-290 g, choix varié
Humpty Dumpty snacks
reg. 4,99
4,29 +TX

amuse-gueule Selection
265-285 g, bretzels
400 g, choix varié
Selection snacks
reg. 3,99
2,99 +TX

épargnez 1$ avec Irrésistible

sauce pour pâtes Mikes
410-700 ml, choix varié
Mikes pasta sauce
reg. 6,99
5,99

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

épargnez 1$ avec Selection

gruau instantané Quaker
168-344 g, formats et choix variés
Quaker instant oatmeal
reg. 5,29
3,99

gruau instantané Selection
280-430 g, choix varié
Selection instant oatmeal
2,99

épargnez 1,50 avec Selection

gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, crêpes, 280-330 g, bâtonnets de pain doré 270 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. de 4,79 à 5,29
3,99

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

épargnez 2$ avec Personnelle

pains de beauté Dove
2/106 g, choix varié
Dove beauty bars
reg. 6,49
4,99 +TX

savon en barre Personnelle
2/106 g, choix varié
Personnelle bar soap
2,99 +TX

épargnez 1,20 avec Selection

relish Coronation
375 ml
Coronation relish
reg. 3,49
2,99

relish verte sucrée Selection
375 ml, choix varié
Selection green sweetened relish
1,79

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

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

pouding Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy pudding
3/12,99 ou **5,29** l'unité

lave-vitre Selection
Nortek, -40°C, 4 saisons, 3,78 L, 4/3,78 L
Selection windshield washer
4/16,99 ou **5,49** l'unité

substitut de repas Boost
4-6/237-325 ml, choix varié
Boost meal substitute
3/35,97 ou **16,99** l'unité

riz Ben's Original
240-250 g, Tasty Bites plat d'accompagnement 285 g, choix varié
Ben's Original rice
2/6,99 ou **4,49** l'unité

produit D'ICI

fruits Mieux-être Naturalia
surgelés, 400-600 g, Irrésistible framboises 400 g, choix varié
Life Smart Naturalia frozen fruits
3/17,99 ou **8,99** l'unité

yogourt grec Two Good
4/95 g, choix varié
Two Good greek yogurt
3/10,99 ou **5,49** l'unité

produit D'ICI

saveurs d'Italie

6,49 pâtes farcies O' Sole Mio
540-700 g, pesto 165 g, sauces 300 ml, choix varié
O' Sole Mio stuffed pasta
reg. de 6,49 à 12,49

FORMAT ÉCONOMIQUE

5,99 /lb saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

3,49 pâtes alimentaires Garofalo
gnocchi, 500 g, choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29

1,99 mini pain calabrese
200 g
mini calabrese bread
reg. 2,69

prosciutto tranché San Daniele
100 g, Mastro salami 125-150 g, choix varié
San Daniele sliced prosciutto
reg. de 7,99 à 8,29

à partir de 6,99

17,99 huile d'olive extra vierge Maison Orphée
750 ml, choix varié
Maison Orphée extra virgin olive oil
reg. 21,99

22,99 café moulu ou en grains Brûleries Faro
600-800 g, choix varié
Brûleries Faro coffee beans or ground coffee
reg. 25,99
115 points

3 lb

6,99 35 points oranges Cara Cara
produit des É.-U., sac 3 lb
Cara Cara oranges
reg. 7,99

2,99 ch. rapini Andy Boy
produit des É.-U., gr 26
Andy Boy rapini
reg. 3,99

2,99 /lb aubergines
produit des É.-U et/ou importées du Mexique
eggplants
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

10,99 **9,99** gâteau tiramisu
gâteau bagatelle, 500 g, choix varié
tiramisu cake
reg. 11,99

5,99 coeurs de laitue romaine Andy Boy
produit des É.-U et/ou importés du Mexique, 3 un.
Andy Boy romaine hearts
reg. 6,99

3,99 ail
produit du Québec, 115 g
garlic
reg. 4,99

2,69 fines herbes Irrésistible
importées de la République dominicaine et/ou du Mexique, 10-21 g, choix varié
Irrésistible fine herbs
reg. de 2,99 à 3,69

metrogo!

repas individuels
choix varié
individual meals
à partir de 10,84/lb

à partir de 2,39 le 100 g

magasins participants seulement

IMPORTED FROM ITALY
ITALIE
IMPORTÉ D'

Irrésistible

Sauces tomates & pestos

Irrésistible fait appel au savoir-faire italien pour proposer une gamme de sauces où la richesse des saveurs de la Méditerranée se déploie dans toute sa fraîcheur. Rehaussez vos plats de pâtes grâce à des pestos et des sauces tomates soigneusement préparées avec des ingrédients de qualité et des aromates classiques et savoureux comme du basilic frais, des tomates séchées au soleil, de l'ail rôti et du délicieux parmesan. Conviez l'Italie à votre table et faites de votre repas une expérience inégalée du plaisir culinaire à... la sauce italienne !

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 19 mars au mercredi 25 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 19th to Wednesday, March 25th, 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.

MORDEZ DANS

LE DÉJEUNER PRÉFÉRÉ

DES QUÉBÉCOIS†

OBTENEZ 3 $

de rabais à l'achat de

1 ***pain* ou 1 emballage de bagels* POM^MD***

+

1 ***produit Philadelphia de fromage à la crème***
(227 – 340 g)
ou tartinade au beurre d'arachide Kraft
(750 g à 1 kg) *

DATE D'EXPIRATION : 30 juin 2026

* Voir le coupon en magasin. Sous réserve de la disponibilité.
Jusqu'à épuisement des quantités.

† Un sondage réalisé en 2024 auprès de plus de 9 000 Canadiens sur le déjeuner a révélé que les toasts ou les bagels étaient le choix le plus populaire pour le déjeuner.