

**rabais des séries**

**3 99**

3 lb

clémentines importées du Maroc, sac 3 lb clémentines reg. 7,99

**maigre**

**rabais des séries**

**5 44** /lb

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

haché tous les jours

**rabais des séries**

**1 99**

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

BOUNDRA

produit d'ici

**rabais des séries**

**8 99**

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

Irrésistible

produit d'ici

**rabais des séries**

**8 99**

ailles de poulet La Cage surgelées, portions de poulet panées, 550 g, choix varié La Cage frozen chicken wings reg. de 14,99 à 16,99

LA CAGE

produit d'ici

**rabais des séries**

**2 99** /lb

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre produit du Canada et/ou importés du Mexique et/ou du Honduras hothouse red/orange or yellow sweet peppers 6,59/kg reg. 5,99/lb - 13,21/kg

**rabais des séries**

**4 99**

bacon Selection 375 g, choix varié Selection bacon reg. 7,99

bacon

**rabais des séries**

**19 99** /lb

sections de crabe des neiges frais 5-8 oz fresh snow crab sections 44,07/kg reg. 27,99/lb - 61,71/kg

fraîchement d'ici

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

5\$ de rabais sur le crabe à l'achat de vin BÜ

vin rouge, blanc ou rosé BÜ, 750 ml, choix varié red, white or rose wine reg. de 16,79 à 20,49

**Dr Oetker Ristorante**

**imbattable 3 47**

pizza crôte mince Ristorante surgelée, 320-390 g, Casa di Mama 395-410 g, Giuseppe bâtonnets de pizza 317 g, choix varié Ristorante thin crust pizza reg. de 5,49 à 6,99

produit d'ici

**Häagen-Dazs**

**imbattable 4 94**

friandises glacées Häagen-Dazs 3-4/55-88 ml, crème glacée, Extraaz, 414-450 ml, choix varié Häagen-Dazs frozen treats reg. 5,49

minis vanilla almond vanille amande

produit d'ici

dulce de leche

**rabais de 2\$/lb tout l'été**

brochettes de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde avec légumes beef, chicken, pork or turkey skewers with vegetables

**Nescafé**

**imbattable 6 44**

café instantané Nescafé Taster's Choice, 100-170 g, 16-18 un., choix varié Nescafé instant coffee reg. 9,99

**huile d'olive Terra Delyssa**

**imbattable 8 99**

1 L Terra Delyssa olive oil reg. 19,99

TERRA DELYSSA

EXTRA VIRGIN

**EXTRA CHEDDAR**

**imbattable 3 97**

préparation de fromage fondu Extra Cheddar Kraft 390 g, Cheez Whiz 450 g Extra Cheddar Kraft process cheese reg. de 7,49 à 8,29

produit d'ici

**mayonnaise Hellmann's**

**imbattable 3 75**

325-445 ml, Kraft vinaigrette, 425 ml, choix varié Hellmann's mayonnaise reg. de 4,99 à 5,49

HELLMANN'S REAL VRAIE MAYONNAISE

produit d'ici

**rabais des séries**

**1 25**

dîner Kraft 58-200 g, Selection thon pâle 85-170 g, assaisonné 85 g, Cordon Bleu, Esta sauce 284-398 ml, Mr. Noodles nouilles instantanées 110 g, pbo soupe aux nouilles 115 g, Cedar légumineuses 540 ml, Paris Pâté pâté à sandwich 78 g, choix varié Kraft Dinner reg. de 1,49 à 2,99

cedar

MR. NOODLES BOWL CHICKEN POULET

Cordon Bleu

KO ORIGINAL

Selection CHUNK LIGHT TUNA THIN PALE en MORCEAUX IN WATER - DANS L'EAU

produit d'ici

**rabais des séries**

**7 99**

crevettes blanches du Pacifique Irrésistible surgelées, cuites ou non-cuites, pelées, déveinées, sans queue, 71-90 un./lb, 340 g Irrésistible Pacific white shrimp reg. de 9,00 à 10,00

Irrésistible

71-90 un. SHIMP - CREVETTES SMALL - PETITES COOKED - CUITES

71-90 un. SHIMP - CREVETTES SMALL - PETITES RAW - CRUES

**produit D'ICI**

**rabais des séries**

**2<sup>99</sup>**

laitues duo GenV  
produit du Québec, choix varié  
GenV duo lettuces  
reg. 4,99

**rabais des séries**

**1<sup>99</sup>** /lb

grosses ananas  
Tropical Gold  
Importé du Costa Rica, gr 6 ou  
ananas décortiqué  
550 g  
golden ripe whole pineapple  
or cored pineapple  
reg. 5,99

**rabais des séries**

**3<sup>99</sup>**

gros ananas  
Tropical Gold  
Importé du Costa Rica, gr 6 ou  
ananas décortiqué  
550 g  
golden ripe whole pineapple  
or cored pineapple  
reg. 5,99

**metrogo!**

**rabais des séries**

**4<sup>99</sup>**

fromage Tre Stelle  
200 g, Castello 125-175 g, Selection émincé  
de jambon 175 g, choix varié  
Tre Stelle cheese  
reg. de 5,99 à 8,49

**rabais des séries**

**4<sup>99</sup>**

fromage Tre Stelle  
200 g, Castello 125-175 g, Selection émincé  
de jambon 175 g, choix varié  
Tre Stelle cheese  
reg. de 5,99 à 8,49

**rabais des séries**

**4<sup>99</sup>**

fromage Tre Stelle  
200 g, Castello 125-175 g, Selection émincé  
de jambon 175 g, choix varié  
Tre Stelle cheese  
reg. de 5,99 à 8,49

**rabais des séries**

**4<sup>99</sup>**

fromage Tre Stelle  
200 g, Castello 125-175 g, Selection émincé  
de jambon 175 g, choix varié  
Tre Stelle cheese  
reg. de 5,99 à 8,49

**produit D'ICI**

**rabais des séries**

**5<sup>99</sup>** /lb

hauts de cuisses de poulet frais  
déossés  
format économique  
fresh boneless chicken thighs, economic pack  
13,21/kg  
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**garantie fraîcheur traçable**  
de la pêche à l'assiette

**rabais des séries**

**12<sup>99</sup>** /lb

filets de morue  
du Pacifique  
sans arêtes, format économique  
Pacific cod fillets, economic pack  
28,64/kg  
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

**rabais des séries**

**5<sup>99</sup>** /lb

hauts de cuisses de poulet frais  
déossés  
format économique  
fresh boneless chicken thighs, economic pack  
13,21/kg  
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**rabais des séries**

**12<sup>99</sup>** /lb

filets de morue  
du Pacifique  
sans arêtes, format économique  
Pacific cod fillets, economic pack  
28,64/kg  
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

**produit D'ICI**

**rabais des séries**

**4<sup>44</sup>**

saucisses porc-boeuf  
Lafleur  
P'tit Bonheur, 375 g, choix varié  
Lafleur pork-beef sausages  
reg. 6,99

**rabais des séries**

**2/7\$** ou **3<sup>99</sup>** l'unité

saucisses fumées  
Hygrade  
450 g, Selection  
saucisses fumées  
450 g, choix varié  
Hygrade wieners  
reg. de 4,99 à 6,99

**rabais des séries**

**4<sup>44</sup>**

saucisses porc-boeuf  
Lafleur  
P'tit Bonheur, 375 g, choix varié  
Lafleur pork-beef sausages  
reg. 6,99

**rabais des séries**

**2/7\$** ou **3<sup>99</sup>** l'unité

saucisses fumées  
Hygrade  
450 g, Selection  
saucisses fumées  
450 g, choix varié  
Hygrade wieners  
reg. de 4,99 à 6,99

**rabais des séries**

**8<sup>99</sup>**

tarte  
750 g - 1 kg,  
choix varié  
pie  
reg. 10,99

**rabais des séries**

**8<sup>99</sup>**

tarte  
750 g - 1 kg,  
choix varié  
pie  
reg. 10,99

**rabais des séries**

**8<sup>99</sup>**

tarte  
750 g - 1 kg,  
choix varié  
pie  
reg. 10,99

**rabais des séries**

**8<sup>99</sup>**

tarte  
750 g - 1 kg,  
choix varié  
pie  
reg. 10,99

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**produit D'ICI**

**rabais des séries**

**9<sup>99</sup>**

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

**rabais des séries**

**4<sup>99</sup>**

jus réfrigéré  
Tropicana  
1,36 L, choix varié, conserve  
Tropicana refrigerated juice  
reg. 7,49

**produit D'ICI**

**rabais des séries**

**2/7\$** ou **4<sup>99</sup>** l'unité

petits gâteaux  
Vachon  
6-12 un.,  
choix varié  
Vachon  
snack cakes  
reg. 5,49

**produit D'ICI**

**3\$ de rabais à l'achat de 2 pains**

pain tranché  
Pom  
Club, nature\*,  
Signature,  
600-675 g, bagels,  
muffins anglais,  
6 un., choix varié  
Pom sliced bread  
voir réduction  
sur reçu de  
caisse

**belsoy**

**DESSERT**  
DARK CHOCOLATE - CHOCOLAT NOIR  
FLAVOUR - SAVOUR

**DESSERT**  
VANILLE - VANILLA  
FLAVOUR - SAVOUR

**DESSERT**  
VANILLE - VANILLA  
FLAVOUR - SAVOUR

**prix spécial**  
**3<sup>99</sup>**

**prix membre**  
**2<sup>99</sup>**

**pouding de soya**  
Belsoy  
4/125 g, choix varié  
Belsoy soya pudding  
reg. 5,29

**en ligne c'est gratuit**  
à l'achat de 175\$ et plus\*

**côtes de dos de porc BBQ**  
680 g

**16\$** valeur de

**CODE PROMO: BBQ16**

magasiner l'offre

**metro.ca**

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

**produit d'ICI**

**rabais des séries**

**5.49**

eau de source naturelle Eska  
24/500 ml, consigne  
Eska natural spring water  
reg. 7,29

**produit d'ICI**

**rabais des séries**

**2.49**

pâtes Primo  
500-900 g, lasagne  
375-500 g, choix varié  
Primo pasta  
reg. de 3,49 à 3,79

**produit d'ICI**

**rabais des séries**

**3/5 \$ 1.67**

croustilles Irresistible  
150 g (5.3 oz) ou  
Irresistible chips  
reg. 2,39

150 g ou 5.3 oz l'unité

**produit d'ICI**

yogourt Activia Danone  
12/95-100 g, choix varié  
Danone Activia yogurt  
reg. 9,29

**rabais des séries**

**6.79**

**produit d'ICI**

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

**2.50** de rabais à l'achat de 2 pains

**produit d'ICI**

**rabais des séries**

**2.00** de rabais à l'achat de 2 pains

petits pains à hot-dog ou à hamburger Pom  
4-8 un., Villaggio 6-8 un., Bon Main  
450-700 g, choix varié  
Pom hot-dog or hamburger buns  
voir réduction sur reçu de caisse

**rabais des séries**

**2.22**

toast Melba Grissol  
canapés Melba toasts  
125-200 g (4.4-7.1 oz) Grissol  
bons grains (crisps), Vinta  
Vinta croissant  
120-200 g (4.2-7.1 oz) Grissol  
Grissol Melba toasts  
reg. 4,29

**rabais des séries**

**1.55**

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

**rabais des séries**

**3.99**

céréales Kellogg's, Post  
formats et choix variés  
Kellogg's, Post cereal  
reg. de 5,79 à 7,29

**produit d'ICI**

**rabais des séries**

**9.99**

fromage Saputo  
690-700 g, choix varié  
Saputo cheese  
reg. 14,99

**imbattable**

**1.65**

plat d'accompagnement  
Sidekicks Knorr  
120-167 g, Lipton soupe en enveloppe,  
Knorr 1-2 un., Cup A Soup 4 un., choix varié  
Knorr Sidekicks side dish  
reg. de 2,49 à 2,79

**rabais des séries**

**19.99**

détergent à lessive Tide  
3,46-3,9 L, 45-76 un., Gain 76 un., Downy  
rehausseur de parfum 850 g, Cascade  
pastilles pour lave-vaisselle 51-67 un.,  
Swiffer tresse de nettoyage 1 un.,  
choix varié  
Tide Laundry detergent  
reg. de 26,99 à 29,99

**produit d'ICI**

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

**36.49** l'unité à l'achat de 2

ou à partir de **39.99** la caisse

Jusqu'à **11\$** d'économie

**produit d'ICI**

bière Flying Fish, Brasseur de Montréal, Unibroue  
caisse/bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié,  
beer  
reg. de 25,29 à 26,49

**21.99** l'unité à l'achat de 2

ou à partir de **25.29** la caisse

**9\$** d'économie

C'EST NOUVEAU! chez metro

**produit d'ICI**

bière Labatt Michelob Ultra, Molson Miller Lite, Sleeman Clear 2.0, Heineken Silver, Corona Cero  
caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml,  
choix varié, consigne  
beer  
reg. de 24,29 à 28,99

**22.99**

faibles en calories ou sans-alcool!

**produit d'ICI**

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

**23.49** l'unité à l'achat de 2

ou à partir de **24.49** la caisse

Jusqu'à **11\$** d'économie

collection  
**signature du poissonnier**  
metro

**metro** vous offre, **avec cette nouvelle collection**, un accès privilégié à des produits de la mer soigneusement **sélectionnés par nos experts poissonniers**, pour une expérience gustative digne des meilleures tables

**40%**  
de rabais  
sur les filets de  
la collection Signature  
du poissonnier

**125** valeur  
points de 1\$

filet de saumon frais norvégien  
fresh Norwegian salmon fillet

filet d'aiglefin d'Islande frais  
fresh Icelandic haddock fillet

longue de morue d'Islande fraîche  
fresh Icelandic cod loin

**gros pétoncle**

**9<sup>99</sup>**  
le 100 g

pétoncles des îles-de-la-Madeleine  
non-cuits, 10-20 un./lb  
Magdalen Islands scallops  
45,31/lb  
reg. 47,99/lb - 105,80/kg

**7<sup>99</sup>**  
le 100 g

pattes de pieuvre  
cuites  
octopus legs  
36,24/lb  
reg. 42,99/lb - 94,78/kg

**2<sup>49</sup>**  
ch.

crevettes tigrées noires  
cruées, faciles à peler, 8-12 un./lb  
raw black tiger shrimp  
reg. 3,49 ch.

**ce qui définit un produit haut de gamme**

Rareté de l'origine, précision de la coupe, traitement rigoureux et qualité gustative supérieure.

**des origines reconnues mondialement**

Issus de zones de pêche réputées comme l'Islande (morue, aiglefin) et la Norvège (saumon), ces produits sont reconnus pour la pureté de leurs eaux et leur qualité remarquable.

**un prestige confirmé par la haute gastronomie**

Choisis par des chefs et restaurants renommés, ils se distinguent par leur finesse et leur goût distinctif.

chaque jour

**à bas prix**

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

couches pour bébés Huggies  
42-96 un., choix varié  
Huggies baby diapers

**HUGGIES**  
little movers

**32<sup>99</sup>**

sucre blanc granulé Redpath  
2 kg  
Redpath granulated white sugar

**Redpath**

**SUCRE GRANULÉ SPECIAL FIN**  
2 kg

**34<sup>99</sup>**

café moulu Melitta  
652 g, choix varié  
Melitta ground coffee

**Melitta**

**23<sup>49</sup>**

céréales Kellogg's  
formats et choix variés  
Kellogg's cereal

**VECTOR**

**9<sup>99</sup>**

Pepsi, Coke  
canettes 6/222 ml, choix varié, consigne soft drink

**Coca-Cola**

**PEPSI MINI**  
6 canettes

**4<sup>99</sup>**

crème glacée Coaticook  
2 L, choix varié  
Coaticook ice cream

**Coaticook**  
2 litres

**6<sup>49</sup>**

12x 355 mL CANETTES

**CITRON**

**6<sup>29</sup>**

eau gazéifiée Selection  
12/355 ml, choix varié, consigne  
Selection carbonated water

viande pour fondue Selection  
surpêlée, 175-330 g  
choix varié  
Selection frozen meat for fondue

**CHICKEN POULET**  
2 portions

**BEEF BŒUF**  
2 portions

**à partir de 7<sup>99</sup>**

portions de poisson panées Prise du Jour  
surpêlée, 350 g, choix varié  
Catch of the Day breaded fish portions

**CATCH DAY**  
PRISE DU JOUR

**6<sup>49</sup>**

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

**1\$ d'achat = 1 point moi**

# 21 jours de duo metro

pour découvrir  
notre grande variété  
de produits

**duo**  +  +

**250 points**  
à l'achat d'ailes de poulet Selection  
et frites surgelées Selection

 chez Metro  21 jours



visiter l'appli Mon Metro  
pour découvrir le duo du jour

une nouvelle offre chaque jour  
pendant 21 jours grâce à moi

## moi



**moi**  
Partenaire fondateur



# 15%

de rabais<sup>1</sup>

## sur les billets individuels

exclusif pour  
les membres moi

je visite [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

<sup>1</sup>Offre applicable sur les billets individuels  
des Roses de Montréal lors des matchs à domicile.

## metro.ca

jusqu'à  
**60\$**  
de rabais\*

sur vos 3 premières  
**commandes**



magasiner maintenant

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

**sucrées et savoureuses**

fraises  
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1, 454 g strawberries  
reg. de 4,99 à 6,99

**4.99**

**BIO** **5.99**

mûres  
importées du Mexique, 170 g blackberries  
reg. 4,99

**3.99**

**25 points**

**BIO** **4.99**

**gros fruit**

poires Bartlett  
importées de l'Argentine, Cat. extra de fantasia, gr 100 Bartlett pears  
5,93/kg  
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**2.69** /lb

**BIO** **au même prix** 1 lb

**2 lb**

**citrons choix**  
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique et/ou de l'Afrique du Sud, sac 2 lb lemons  
reg. 6,99

**5.99**

**BIO** **au même prix** 5 un.

**5 unités**

**avocats**  
importés du Mexique et/ou du Pérou, sac 5 un. avocados  
reg. 5,99

**4.99**

**gros fruit**

**très gros cantaloup**  
importé du Guatemala, Cat. No 1, gr 9 jumbo cantaloupe  
reg. 5,99

**25 points**

**4.99** ch.

**croquez dans la fraîcheur**

**BIO** **au même prix**

**chou-fleur**  
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, Cat. No 1, gr 12 cauliflower  
reg. 5,99

**4.99** ch.

**couronne**

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

**2.69** ch.

**15 points**

**tomates mélangées ou cerises sucrées**  
produit du Canada et/ou des É.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1, 283 g mixed or cherry tomatoes  
reg. 4,99

**3.99**

**BIO** **au même prix** gr 30

**céleri**  
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, gr 24 celery  
reg. 4,99

**3.99** ch.

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

**2.99** /lb

**carottes nantaise douces**  
importées du Mexique, 454 g sweet nantes carrots  
reg. 3,99

**3.69**

**Irresistible**

**Irresistible** **Irresistible** **Irresistible**

**fines herbes Irresistible**  
importées du Mexique et/ou de la République dominicaine, 10-21 g, choix varié Irresistible herbs  
reg. 2,99

**2.69**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**produit d'ici**

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

**99¢** /lb



**céleri rave**  
produit du Québec  
local celery-root  
5,49/kg  
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**249** /lb



**oignons jaunes**  
produit du Québec, sac 2 lb  
yellow onions  
reg. de 1,99 à 3,99

**199**



**BIO 299**

**pommes de terre**  
produit du Québec  
Canada No 1  
charnues  
potatoes  
reg. de 4,99 à 9,99

**399**



**BIO 599**  
jaunes ou blanches

**30 points**

**les saveurs d'ici**

**tomates rouges de serre**  
produit du Québec, Canada No 1, gr 39-44  
hothouse red tomatoes  
6,59/kg  
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

**15 points**

**299** /lb



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

**269** /lb



**fraises de serre**  
produit du Québec,  
Canada No 1, 541 ml  
hothouse strawberries  
reg. 5,99

**25 points**

**499**



**économisez gros**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**échalotes françaises**  
Attitude  
produit du Canada, 750 g  
Attitude shallots

**599**



**produit d'ici**

**figes fraîches**  
importées du Brésil  
et/ou du Pérou, 1/2 caisse  
fresh figs

**1299**



**champignons blancs entiers**  
Mieux-être biologique  
produit du Canada, 454 g  
Life Smart Organic whole white mushrooms

**499**



**produit d'ici**

**BIO**

**mangues rouges ou miel (ataulfo)**  
importées du Mexique,  
caisse 2 kg  
red or honey (ataulfo)  
mangoes

**à partir de 1099**



**metrogo! préparés en magasin**



**1499** +TX

**plateau de fruits ou de légumes**  
avec ou sans trempette, 800 g-1,2 kg, choix varié  
fruit or vegetable tray  
reg. 16,99

**parfait aux fruits**  
220 g, choix varié  
fruit parfait  
reg. de 5,99 à 6,99

**499** +TX



**raisins et fromage**  
325 g  
cheese and grapes  
reg. 9,99

**899** +TX



**trempe à tacos**  
400 g  
tacos dip  
reg. 9,99

**899** +TX



**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**haché par nos bouchers  
tous les jours**

porc haché  
extra-maigre  
format économique  
extra lean ground  
pork, economic pack  
9,90/kg  
reg. 6,29/lb - 14,09/kg



**extra  
maigre**

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**449**  
/lb



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**1299**  
/lb

biftecks français  
ou tournedos  
choix varié, format économique  
french style steaks or tournedos,  
economic pack  
28,64/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg



bifteck de côtes  
Cat. «A» ou supérieure,  
format économique  
ribs steak, economic pack  
35,25/kg  
reg. 25,99/lb - 57,30/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**1599**  
/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**

**699**  
/lb



cubes de boeuf à brochettes  
boeuf bourguignon, à fondue, format économique  
beef cubes for brochettes, economic pack  
26,43/kg  
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**1199**  
/lb



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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**599**  
/lb



**boeuf  
première qualité  
metro**  
depuis 1947

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

**30%**  
de rabais

**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  
13,21/kg  
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**599**  
/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**

**1099**  
/lb



**produit  
D'ICI**

cuisse de poulet frais avec dos  
format économique  
fresh chicken legs, economic pack  
8,80/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**399**  
/lb



saucisses fraîches  
choix varié  
fresh sausages

collection  
**du boucher**  
metro

**rabais de  
1\$/lb  
tout l'été**



**produit  
D'ICI**

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**

**899**  
/lb



rôti de bas de  
palette désossé  
coupe européenne  
boneless bottom blade roast  
26,43/kg  
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

**1199**  
/lb



collection  
**fumoir**  
metro

quart de jambon  
fumé artisanal  
artisanal smoked ham quarter  
15,41/kg  
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**699**  
/lb

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**sur le grill** **metrogo!**

souvlakis de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde  
beef, chicken, pork or turkey souvlakis

**rabais de 2\$/lb tout l'été**

**metrogo!**

tourmedos de poulet assaisonné  
format économique  
seasoned chicken toumedos, economic pack  
26,43/kg  
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

**11,99** /lb

**Nagano**

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

**11,99** /lb

**Origines**

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

**18,99** /lb

**duBreton**

côtelette de longe de veau vieillie Famille Fontaine  
env. 220 g  
Fontaine Family aged veal Ébone loin chop  
39,66/kg  
reg. 20,99/lb - 46,27/kg

**17,99** /lb

**duBreton**

filet de porc duBreton  
env. 450 g, choix varié  
duBreton pork tenderloin  
26,43/kg  
reg. de 12,99/lb - 28,64/kg à 13,99/lb - 30,84/kg

**11,99** /lb

**EXCELDOR**

Depuis 1996, Exceldor est un partenaire de confiance pour les Québécois, offrant du poulet de qualité et de provenance fiable.

**produit d'ICI**

poitrines de poulet Exceldor  
moutarde de Dijon, env. 370 g  
Exceldor chicken breasts  
26,43/kg  
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

**11,99** /lb

**EXCELDOR**

poulet entier frais Exceldor  
moins de 2 kg  
Exceldor fresh whole chicken  
11,00/kg  
reg. 5,19/lb - 11,44/kg

**4,99** /lb

**EXCELDOR**

poitrines de poulet désossées Exceldor  
sans peau, env. 1000 g  
Exceldor boneless chicken breasts  
22,02/kg  
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

**9,99** /lb

**EXCELDOR**

brochettes de poulet Exceldor  
300 g, choix varié  
Exceldor chicken brochettes  
reg. 12,99

**11,99** /lb

**gratuit**

gnocchi à poêler Olivieri  
280 g, choix varié  
Olivieri gnocchi  
reg. 6,99

**à l'achat de pâtes fraîches farcies Olivieri**  
500-700 g, choix varié  
Olivieri fresh stuffed pasta  
reg. de 11,99 à 12,49

**produit d'ICI**

**ANNONCÉES À 9,99\$**

Valeur de 5,99\$  
voir réduction sur reçu de caisse

**gratuit**

cornichons Strub's  
500 ml, choix varié  
Strub's pickles  
reg. 4,49

**à l'achat de deux effilochés de porc B.B.Q**  
Baton Rouge  
385 g  
Baton Rouge pulled B.B.Q pork  
reg. 9,49

**produit d'ICI**

Valeur de 3,99\$  
voir réduction sur reçu de caisse

**ANNONCÉS À 6,99\$**

**2<sup>e</sup> gratuit**

burgers de paneer Musafir  
 surgelés, 336 g, croquettes paneer 480 g, bouchées d'omelette 336 g, poulet au beurre 357 g, choix varié  
Musafir frozen paneer burgers  
reg. 13,99

**MUSAFIR**

**Burgers de paneer**

**à l'achat de pâtes fraîches farcies Olivieri**  
500-700 g, choix varié  
Olivieri fresh stuffed pasta  
reg. de 11,99 à 12,49

**produit d'ICI**

**C'EST NOUVEAU! chez metro**

**MUSAFIR**

**Butter Chicken Poulet au beurre**  
Bites - Bouchées

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

**3<sup>e</sup> à 1\$**

à l'achat de soupe won ton Wong Wing  
 surgelés, 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**

revient à 3/10\$  
voir réduction sur reçu de caisse

**ANNONCÉES À 4,50\$ ch.**

**BOLOGNA**  
BOLOGNE

bologna Selection  
475 g, choix varié  
Selection bologna  
reg. 6,49

**produit d'ICI**

**5,49**

**Natural Chicken Poulet naturel!**

viandes cuisinées Maple Leaf  
4250 g, choix varié  
Maple Leaf cooked meats  
reg. 10,99

**produit d'ICI**

**8,49**

**LE GRAND**  
POUVOIR DES PLANTES

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

**produit d'ICI**

**6,49**

**Pork Tenderloin**  
Filet de porc

filet de porc Maple Leaf  
tranche Canada 400 g  
cassés de poulet/otosome  
classique 600 g  
poulet/otosome 450 g  
Maple Leaf pork tenderloin  
reg. 15,49

**produit d'ICI**

**12,99**

**SHAKER**  
DUMPLINGS au BOEUF WAGYU

dumplings au boeuf wagyu Shaker  
 surgelés, 315 g  
Shaker frozen wagyu beef dumplings  
reg. 9,99

**C'EST EXCLUSIF! chez metro**

**8,99**

**StHubert**

pâte au poulet StHubert  
 surgelés, 426 ml, pâte à won ton ou à pâtés impériaux 454 g  
StHubert frozen pie  
reg. 14,99

**produit d'ICI**

**11,99**

**POGO**  
original

saucisses enrobées de pâte Pogo  
 surgelés, 960 g (15 kg)  
choix varié  
Pogo frozen breaded sausages  
reg. 23,99

**produit d'ICI**

**19,99**

**Irresistible**

lasagne Irresistible  
 surgelés, 1,13 kg  
Irresistible frozen lasagna  
reg. 14,99

**produit d'ICI**

**10,99**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**la mer dans votre assiette**

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

100% CANADIEN

qualité tartare aussi disponible

filets de saumon Atlantique (frais) sans arêtes format économique Fresh Atlantic salmon fillets economic pack 35,25/kg reg. 17,99/lb - 39,66/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

**15<sup>99</sup>** /lb

Si la température du poisson le permet

BIO au même prix

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

produit D'ICI

**6<sup>99</sup>**

brochettes de tentacules de calmar choix varié calamari skewers

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes

\* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

**metrogo!**

pavés de saumon tournedos de saumon, filets de saumon assaisonnés, rôti de saumon, choix varié, format économique salmon portions, economic pack 37,46/kg reg. 19,99/lb - 44,07/kg

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

**16<sup>99</sup>** /lb

**metrogo!**

saumon gravlax choix varié gravlax salmon 24,90/lb reg. 27,99/lb - 61,17/kg

**5<sup>49</sup>** le 100 g

**metrogo!**

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

emballage de 2

**5<sup>99</sup>**

**metrogo!**

casse-croûte de la mer 220-440 g, choix varié seafood snack reg. de 8,99 à 16,99

à partir de **7<sup>99</sup>** \*TX

**Irresistible**

pad thaï aux crevettes Irresistible 340 g, cari vert poisson, panang aux crevettes, 220 g, choix varié Irresistible shrimp panang curry reg. 10,99

**7<sup>99</sup>**

filets de poissons panés Blue Water surgelés, 480-725 g, choix varié Blue Water fish fillets reg. de 18,99 à 22,99

à partir de **13<sup>99</sup>**

produit D'ICI

LE MEILLEUR DE LA MER

QUICHE AUX DEUX TWO-SALMON QUICHE 320 g

PÂTE AU SAUMON SALMON PIE 800 g

produit D'ICI

pâté au saumon Marché de poisson surgelé, 800 g, quiche aux deux saumons 530 g, lasagne aux fruits de mer 1,3 kg, choix varié Marché de poisson lasagna reg. de 16,99 à 29,99

à partir de **14<sup>99</sup>**

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

55 points

700 g

crab flavoured pollock Selection crab flavoured pollock flakes reg. 12,99

**10<sup>99</sup>**

65 points

500 g

crevettes tempura Irresistible surgelées, 500 g Irresistible tempura shrimp reg. 13,99

**12<sup>99</sup>**

**Irresistible**

ATLANTIQUE

saumon Atlantique fumé Irresistible surgelé, tranché, 300 g Irresistible smoked Atlantic salmon reg. 21,99

**20<sup>99</sup>**

prix membre **19<sup>99</sup>**

**Irresistible**

SAUMON

poke Irresistible surgelé, saumon Atlantique, thon albicore 430 g Irresistible poke reg. 24,99

**23<sup>99</sup>**

prix membre **22<sup>99</sup>**

**Irresistible Impossible d'y résister**

60 points

312 g

couronne de crevettes blanches du Pacifique Irresistible surgelées, avec sauce cocktail, 312 g Irresistible Pacific white shrimp ring reg. 13,99

**12<sup>99</sup>** \*TX

60 points

500 g

médailles de pétoncles panées Irresistible surgelées, 500 g Irresistible breaded scallop medallions reg. 14,99

**12<sup>99</sup>**

**Irresistible**

CRISPY CALAMARI CALAMARI CRISPY RINGS 340 g

calmars croustillants Irresistible surgelés, sel poivre, 340 g Irresistible spicy calamari reg. 9,99

**8<sup>99</sup>**

**Irresistible**

CRISTINI CRISTINI 448 g

crostini aux fruits de mer Irresistible surgelés, 448 g Irresistible seafood crostini reg. 14,99

**13<sup>99</sup>**

**de la pêche à votre assiette**

grande variété

repérez-le en magasin

produit D'ICI

filets de sébaste La Gaspésienne surgelés, 454 g La Gaspésienne redfish fillets reg. 10,99

**9<sup>99</sup>**

Filet de sébaste Redfish fillet

454 g 1 lb

MANICOUAGAN

FLÉTAN DE L'ATLANTIQUE ATLANTIC HALIBUT 200 G

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

**14<sup>99</sup>**

filet de truite arc-en-ciel Bobines surgelé Bobines rainbow trout fillet 35,25/kg reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**15<sup>99</sup>** /lb

MANICOUAGAN

FRUITS DE MER SEAFOOD SAUCE 250 ml

sauce aux fruits de mer Pêcherie Manicouagan surgelée, 250 ml Manicouagan Fisheries seafood sauce reg. 11,99

**10<sup>99</sup>**

CHAIR DE HOMARD COOKED + FROZEN CHAIR DE HOMARD COOKED + CONGEELED

chair de homard cuite émincée surgelée, 320 g minced cooked lobster meat reg. 6,99

**5<sup>99</sup>**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**



# viennoiserie à cuire à la maison pur beurre

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro



pains aux raisins  
460 g, croissants 450 g, chocolatines 480 g,  
choix varié  
raisins danoises  
reg. de 10,99 à 12,99

**à partir de**  
**9.99**

**croissants**

**pains aux raisins**

**chocolatines**



**5 variétés**

**au choix**  
**3.49**

pain tranché  
475 g, choix varié  
sliced bread  
reg. 3,99



**10 variétés**

**2\$**  
**de rabais**  
à l'achat de 2 pains

pain tranché biologique  
425-950 g, choix varié  
organic sliced bread  
reg. de 7,29 à 7,99



**produit d'ICI**

**produit d'ICI**

**au choix**  
**5.49**

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



**cuit en magasin**

**produit d'ICI**

**4\$**  
**de rabais**  
à l'achat de 2 produits

feuilles de palmier  
4/77 g, chaussons  
4/80-88 g, bâtonnets  
4/54 g, choix varié  
palm leaves  
reg. de 4,99 à 6,49



cannoli à la crème de ricotta  
3/80 g  
ricotta cream-filled cannoli

**6.99**



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

**à partir de**  
**3.29**



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

**4.99**



bagels style Montréal  
480 g, bagelwicks 420 g,  
choix varié  
Montréal style bagels  
reg. de 5,99 à 6,29

**4.99**



mini-éclairs  
surgelés, 455 g, profiteroles 300-400 g,  
choix varié  
mini éclairs  
reg. 12,99

**11.99**  
**10.99**



muffins  
600 g, choix varié  
muffins

**7.44**



gâteau Laura Secord  
475 g, choix varié  
Laura Secord cake

**14.99**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

## tranché à votre goût

**bologna Olymel**  
La fleur, env. 2,1-4,75 kg, choix varié  
Olymel bologna  
8,12/lb  
reg. 1,99 le 100 g - 9,03/lb

**179** le 100 g **10** points

**rôti de poitrine de poulet Maple Lodge**  
choix varié  
Maple Lodge chicken breast roast  
11,29/lb  
reg. 2,69 le 100 g - 12,20/lb

**249** le 100 g

**jambon cuit extra-maigre Lafleur**  
Lafleur extra lean cooked ham  
12,66/lb  
reg. 2,99 le 100 g - 13,56/lb

**279** le 100 g **15** points

**produit D'ICI**

**pâté de campagne ou de foie La Belle Bretagne**  
150 g, choix varié  
La Belle Bretagne country style or liver pâté  
reg. 4,99

**25** points **449**

**cretons Gaspésien**  
175-300 g, choix varié  
Gaspésien cretons  
reg. de 5,99 à 7,49

**à partir de 549**

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

**899**

**charcuteries Marcangelo**  
150-175 g, choix varié  
Marcangelo deli cold-cuts  
reg. 14,49

**1399**

**fromage Oka**  
choix varié  
Oka cheese  
21,73/lb  
reg. 5,69 le 100 g - 25,81/lb

**25** points **479** le 100 g

**produit D'ICI**

## à découvrir!

### Les Viandes Biologiques de Charlevoix

Une entreprise familiale d'ici offrant des viandes fines de grande qualité.

**SANS GLUTEN**

**BIO**

**saucisson Les Viandes Biologiques de Charlevoix**  
100-125 g, choix varié  
Les Viandes Biologiques de Charlevoix sausage  
reg. 10,99

**50** points **999**

**cretons biologiques Les Viandes Biologiques de Charlevoix**  
220 g, choix varié  
Les Viandes Biologiques de Charlevoix organic cretons  
reg. à partir de 9,99

**à partir de 899**

**produit D'ICI**

## à découvrir!

### Fromagerie Médard

Des fromages fermiers primés, tout droit venus du Lac-Saint-Jean.

**fromage 14 arpents**  
14 arpents cheese  
33,97/lb  
reg. 8,09 le 100 g - 36,70/lb

**40** points **749** le 100 g

**fromage La belle-mère**  
150g  
La belle-mère cheese  
reg. 12,49

**60** points **1149**

**produit D'ICI**

## Pizza à pâte épaisse de luxe

cliquez ici

**pepperoni caserta Roma**  
tranché, 375 g, choix varié  
Roma caserta pepperoni  
reg. 8,99

**799**

**produit D'ICI**

## Salade de légumes grillés

cliquez ici

**fromage Tre Stelle**  
200 g, choix varié  
Tre Stelle cheese  
reg. de 6,99 à 8,49

**499**

**produit D'ICI**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# metrogo! préparés en magasin



## essayez nos soupes-repas réchauffez et servez

» soupe avec bouillon phô, nouilles ramen, légumes croustillants

**soupe-repas au porc**



**soupe-repas au poulet**

**C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro**

60 points

soupe-repas porc laqué, poulet laqué, 690 - 725 g, choix varié meal soup reg. 12,99

**11.99**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**macaroni à la viande**



repas individuel choix varié individual meal à partir de 10,84/lb

**à partir de 2.39**  
le 100 g

**riz style chinois avec poulet**



**saumon portugais avec riz**



**pain de viande avec sauce trois poivres**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

## notre rôtisserie, moins chère qu'au resto

repas de tendres bouchées de poulet avec frites, sauce et salade tender chicken bites meal



**9.99** +TX

repas 2 cuisses de poulet avec frites, sauce et salade 2 chicken leg meal



**11.49** +TX

ailles de poulet assaisonnées 16 an., choix varié seasoned chicken wings reg. 17,99



**16.99** +TX

repas de poulet avec frites, 4 sauces et 4 salades chicken meal



**24.99** +TX

**salade de brocoli**



salade choix varié salad à partir de 13,56/lb

**à partir de 2.99**  
le 100 g

**salade bocconcini orzo**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

gâteau sandwich 110 g, choix varié sandwich cake reg. 4,49



**3.99** +TX

préparés avec notre boeuf fumé montréalais Irrésistible Artisan



sandwich bretzel à la viande fumée Montréal reg. 5,99

**5\$** +TX

j'économise plus avec

moi



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

**prix spécial**  
**3<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**3<sup>49</sup>**



boisson gazeuse  
1642  
bouteilles, 4/275 ml,  
choix varié, consigne  
1642 soft drink  
reg. 10,99

**prix spécial**  
**10<sup>49</sup>**  
**prix membre**  
**9<sup>99</sup>**



chocolat Irrésistible  
100 g, choix varié  
irrésistible chocolate  
reg. 4,99

**prix spécial**  
**3<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**3<sup>49</sup>**



tartinade  
Bleu & Bon  
314 ml, choix varié  
Bleu & Bon spread  
reg. 6,99

**prix spécial**  
**5<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**4<sup>99</sup>**



biscuits  
Tradition  
Leclerc  
225-330 g,  
choix varié  
Leclerc Tradition  
cookies  
reg. 4,99

**prix spécial**  
**3<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**2<sup>99</sup>**



boisson de malt White  
Claw, Poppers Hard,  
Simply Spiked, Beach  
day Every Day, Simply  
canettes 6/355 ml, choix varié, consigne  
malt drink  
reg. de 15,99 à 17,79

**prix spécial**  
**15<sup>49</sup>**  
**prix membre**  
**13<sup>99</sup>**



ensemble  
taco  
Taco Bell  
260-420 g, sauce  
354 ml, 425-445 g,  
choix varié  
Taco Bell taco kit  
reg. de 6,49 à 6,99

**prix spécial**  
**5<sup>49</sup>**  
**prix membre**  
**4<sup>99</sup>**



vin blanc ou rouge  
vinier 4 L, choix varié  
white or red wine  
reg. de 43,09 à 53,29

**rabais spécial**  
**3\$**  
**rabais membre**  
**5\$**



petits pains-croissants  
300 g  
croissant rolls  
reg. 4,99

**prix spécial**  
**4<sup>49</sup>**  
**prix membre**  
**3<sup>99</sup>**



saucisson sec  
Irrésistible Artisan  
300 g, choix varié  
Irrésistible Artisan dry sausage  
reg. 11,99

**prix spécial**  
**10<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**9<sup>99</sup>**



sous-marins  
de viandes froides  
720 g, format économique  
cold cut submarines,  
economic pack  
reg. 14,99

**prix spécial**  
**14<sup>49</sup>**  
**prix membre**  
**13<sup>49</sup>**



gyoza raviolis aux  
crevettes Irrésistible  
 surgelées, 400 g  
irrésistible frozen shrimp  
gyoza dumplings  
reg. 11,99

**prix spécial**  
**10<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**9<sup>99</sup>**



côte de dos de porc  
cuite La Cage  
classique, 630 g  
La Cage cooked pork back ribs  
reg. 18,99

**prix spécial**  
**16<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**15<sup>99</sup>**



raisins verts  
Cotton Candy  
importés du Chili, 454 g  
Cotton Candy green grapes  
reg. 7,99

**prix spécial**  
**6<sup>99</sup>**  
**prix membre**  
**5<sup>99</sup>**

# organisez vos journées

micro croissants  
La Petite Bretonne  
350 g, mini chocolatinés 400 g  
La Petite Bretonne  
micro croissants  
reg. 6,29

**5.49**



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

**5.49**



pain sandwich  
Selection  
720 g, choix varié  
Selection sandwich bread

**Voir prix en magasin**



fromage  
Selection  
250 g,  
choix varié  
Selection  
cheese  
reg. 5,29

**3.99**



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

**7.99**



yogourt grec  
Riviera  
650-750 g, choix varié  
Riviera greek yogurt  
reg. 8,79

**5.99**



goutez au  
fromage  
Ptit Québec  
650 g, choix varié  
Ptit Québec cheese  
reg. 15,99

**15.99**



fromage  
rapé  
Selection  
320 g, Irrésistible  
226 g, choix varié  
Selection shredded  
cheese  
reg. 7,99 à 8,29

**5.99**



fromage  
La Vache qui rit  
Original, 267 g  
The Laughing Cow cheese  
reg. 7,79

**6.99**



sauce pour pâte  
Stefano  
405-648 ml, choix varié  
Stefano pasta sauce  
reg. de 6,49 à 9,49

**6.99**



café en grain  
Colombus  
Café & Co  
600 g, Second Cup  
907 g, choix varié  
Colombus Café & Co  
coffee beans  
reg. 27,99

**25.99**



lait Ultra pur  
Lactantia  
1,5 L, choix varié, consigne  
Lactantia Ultra pur milk  
reg. 7,19

**6.49**



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

**9.99**



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

**7.49**



**gratuit**

détartrage café  
Melitta EcoClean  
414 ml

Valeur de  
**8,99\$+TX**

voir réduction sur reçu de caisse



907 g



à l'achat  
de  
café en grains  
Melitta  
907 g, choix varié  
Melitta coffee beans  
reg. 38,49

ANNONCÉ À  
**31,99\$**

**3<sup>e</sup> gratuit**

fruits Bleu & Bon  
 surgelés, 300-500 g,  
choix varié  
Bleu & Bon frozen fruits  
reg. 5,99

Valeur de  
**4,99\$**

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat  
de deux



ANNONCÉS À  
**4,99\$ ch.**

mais à  
éclater  
Orville  
248-492 g,  
choix varié  
Orville popping com  
reg. 8,29

**5.99**



bouillon  
concentré  
Selection  
500 ml, choix varié  
Selection  
concentrated  
broth  
reg. 6,99

**6.49**



croustilles  
Lay's  
200-235 g, Baked  
177 g, Gold Gold  
198-370 g,  
choix varié  
Lay's potato chips  
reg. de 4,99 à 5,29

**2/8\$**



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

**9.99**



## les surgelés

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

**4.99**



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

**6.99**



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

**3.49**



dîner  
Irrésistible  
 surgelé,  
255-300 g,  
choix varié  
Irrésistible  
reg. 4,29

**3.79**



tarte au sucre  
St-Hubert  
 surgelé, 800 g  
reg. 10,49

**9.99**



collation  
pizza  
Pillsbury  
pops  
 surgelés, 380 g,  
choix varié  
Pillsbury pops  
pizza snack  
reg. 5,49

**3.49**



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

**2.49**



# les essentiels

**Softsoap**  
Efoliating Scrub  
coconut butter scent

**Irish Spring**  
WITH CHARCOAL AVEC DU CHARBON  
FRESH

**gél douche Irish Spring**  
Softsoap, 532-591 ml  
Personnelle shampooing  
420 ml, lotion hydratante  
227 ml, Irish Spring savon en  
barre 2/104,8 g, choix varié  
Irish Spring body shower  
reg. de 6,99 à 7,99

**649**

**crème à raser Gillette foamy**  
311 g, Personnelle rasoirs  
jetables 4 un., choix varié  
Gillette foamy  
shaving cream  
reg. de 5,79 à 5,99

**499**

**HUGGIES**  
natural care

**lingettes Huggies**  
56-64 un.  
Huggies wipes  
reg. 4,79

**399**

**Q-tips**  
Cotton Swabs  
Cotons-tiges

**400**

**cotons-tiges Q-Tips**  
400 un.  
Q-Tips cotton swabs  
reg. 5,99

**499**

**LISTERINE**  
COOL MINT

**LISTERINE**  
FRESHBURST

**rince-bouche antiseptique Listerine**  
1 L  
Listerine antiseptic  
mouthwash  
reg. 10,49

**949**

**culottes d'entraînement Pampers Easy Ups**  
taille: 18-25, 56-64 un.  
Swooshers couche taille  
1 à 7, 105 un.  
Pampers taille 2 à 5  
56-74 un., Goodnight sous-  
vêtement de nuit 28-44 un.,  
choix varié  
Pampers training pants  
reg. de 38,49 à 39,99

**3699**

**HUGGIES**  
snug & dry

**couches pour bébés Huggies**  
21-44 un.,  
choix varié  
Huggies baby  
diapers  
reg. 15,99

**1499**

# chien et chat

**gâteries pour chats Temptations Whiskas**  
454 g, choix varié  
Whiskas Temptations  
cat treats  
reg. 9,99

**699**

**nourriture pour chats Friskies**  
156 g, choix varié  
Friskies cat food  
reg. 1,49

**4/399** **133** l'unité

**Whiskas**  
PERFECT PORTIONS

**nourriture pour chats Perfect Portions Whiskas**  
75 g, choix varié  
Whiskas Perfect Portions  
cat food  
reg. 1,49

**3/399** **133** l'unité

**IAMS**  
PROACTIVE HEALTH

**nourriture pour chats IAMS Proactive Health**  
1,36-1,59 kg, choix varié  
IAMS Proactive Health  
cat food  
reg. 13,99

**1199**

**Pedigree**  
DENTASTIX

**gâteries pour chiens Denta Stix**  
504-608 g,  
choix varié  
Denta Stix dog  
treats  
reg. 13,99

**1099**

**ARM & HAMMER**  
AGGLOMÉRANTE ET SCÉLÉANTE

**litière agglomérante Arm & Hammer**  
6,4-7,9 kg, choix varié  
Arm & Hammer cat litter  
reg. 20,99 à 24,99

**1549**

**ONE**  
LAMB & RICE

**nourriture pour chiens One Smart Blend**  
1,72-1,81 kg, choix varié  
One Smart Blend dog food  
reg. 12,99

**1199**

**BENEFUL**  
PREPARED MEALS

**nourriture pour chiens Beneful**  
283 g, choix varié  
Beneful dog food  
reg. 3,99

**299**

# prendre soin de la terre

**Selection ECO**  
PAPIER D'ALUMINIUM/ALUMINUM FOIL

**50'**

**399** **TX**

**papier d'aluminium Selection Eco**  
Selection, 50'  
Selection Eco aluminum foil

**ATTITUDE**  
nature+ TECHNOLOGY

**produits d'entretien Attitude**  
choix varié  
Attitude cleaning  
products  
reg. de 4,99 à 19,99

**20% de rabais**

**Selection ECO**  
SACS À SANDWICHS COMPOSTABLES

**sacs à sandwich Selection Eco**  
compostables, 30 un., Selection  
sacs congélation 20 un.,  
Selection Eco sandwich bags  
reg. de 4,79 à 5,29

**449**

**Selection ECO**  
FOURCHETTES EN BOIS COMPOSTABLES

**Selection ECO**  
CUILLÈRES EN BOIS COMPOSTABLES

**ustensiles compostables Selection Eco**  
24 un., palettes 50 un., choix varié  
Selection Eco compostable utensils  
reg. de 3,29 à 3,49

**249**

**Selection ECO**  
SACS COMPOSTABLES

**sacs compostables Selection Eco**  
20 un., Selection sacs à ordures 20-52 un.,  
choix varié  
Selection Eco compostable bags  
reg. 4,99

**349**

**Selection ECO**  
COMPOSTABLE PLATES SANDWICH-BARNS ASSIETTES COMPOSTABLES

**vaisselle compostable Selection Eco**  
goblet, 12 un.  
Selection Eco  
compostable  
tableware  
reg. de 6,99 à 8,99

**679**

**THE UNSCENTED COMPANY**

**15% de rabais**  
sur articles sélectionnés

# nos offres à moins de 5\$

**bonbons Nerds**  
142 g, choix varié  
Nerds candy  
reg. 4,29

**349**



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

**boisson à l'avoine Oatly**  
946 ml, L, choix varié  
Oatly oat drink  
reg. de 5,79 à 6,49

**499**



**249** gaufrettes Voortman  
300 g, choix varié  
Voortman wafers  
reg. 3,49

**tomates Aylmer**  
796 ml, accents 540 ml, choix varié  
Aylmer tomatoes  
reg. de 3,39 à 3,99

**299**



**jus de tomate Heinz**  
540 ml  
Heinz tomato juice  
reg. 2,79

**249**



**boisson réfrigérée Minute Maid**  
1,54 L, Fruitopia, Fuzze thé glacé  
1,75 L, choix varié, consigne  
Minute Maid refrigerated drink  
reg. de 4,99 à 5,99

**399**



**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

**499**



**fromage à la crème Selection**  
227-250 g, choix varié  
Selection cream cheese

**299**



**299** soupe prête à servir St-Hubert  
540 ml, choix varié  
St-Hubert ready to serve soup  
reg. 3,99



**279** riz instantané Minute Rice  
2/125 g, choix varié  
Minute Rice instant rice  
reg. 3,49

**pommes de terre Cavendish surgelées**, 540-750 g, rondelles d'oignon  
400 g, choix varié  
Cavendish frozen potatoes  
reg. de 4,99 à 6,49

**399**



**boisson énergisante Red Bull**  
250 ml, choix varié, consigne  
Red Bull energy drink  
reg. 3,79

**299**



**129** nouilles instantanées Sapporo  
100-104 g, Mr Noodles 64 g, choix varié  
Sapporo instant noodles  
reg. de 1,49 à 1,79

**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

**279**



**349** goûter au pouding Kozy Shack  
624 g, choix varié  
Kozy Shack pudding snack  
reg. 4,49



**299** craquelins Cheez-It  
191-200 g, choix varié  
Cheez-It crackers  
reg. 4,49



**299** Crispy Minis Quaker  
90-199 g, choix varié  
Quaker Crispy Minis  
reg. 4,49

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

**269**



**cocktail de légumes Garden Cocktail**  
Mott's cocktail Clamato, 945 ml, choix varié, consigne  
Garden Cocktail vegetable cocktail  
reg. de 2,99 à 3,49

**249**



**amuse-gueule Selection**  
265-285 g, bretzels  
400 g, choix varié  
Selection snack  
reg. 3,99

**299**



**arachides Planters**  
454-475 g, choix varié  
Planters peanuts  
reg. 5,99

**449**



**céréales Quaker**  
formats et choix variés  
Quaker cereal  
reg. de 6,29 à 7,49

**499**



**399** pâte réfrigérée Pillsbury  
chausson, brioche, croûte à tarte  
289-496 g, choix varié  
Pillsbury refrigerated dough  
reg. 5,29

**Pepsi, Coke**  
bouteilles, 6/710 ml, choix varié, consigne  
soft drink  
reg. de 7,99 à 8,49

**499**



**349** barres Kashi  
175-200 g, Kellogg's barres  
Nutri Grain 295 g, Special K 125 g,  
craquelins aux Rice Krispies 132-200 g,  
Pop-Tarts 384 g, choix varié  
Kellogg's Nutri Grain bars  
reg. de 4,49 à 5,29



**399**

**salsa Selection, Mieux-être**  
430 ml, Selection crustifilles  
275-295 g, choix varié  
Selection, Life Smart salsa  
reg. de 3,49 à 4,49

**299**



**produit d'ici**

**10\$<sup>+</sup>**  
D'ÉCONOMIE

**37,99\$<sup>s</sup>**  
À L'ACHAT DE 2  
+ TAXES ET CONSIGNE

Aussi disponible: 24 canettes Corona, 24 bouteilles Stella Artois  
Prix régulier: 44,29\$  
**42,99\$<sup>s</sup>**  
Prix unitaire

**21,99\$<sup>h</sup>**  
+ TAXES  
ET CONSIGNE

**12 Canettes 355 ML**  
Aussi disponible: Matante, Joufflue, Ciboire, Bo-Père, Goose Island IPA  
Prix régulier: 22,99\$<sup>s</sup>

**24,99\$<sup>h</sup>**  
+ TAXES  
ET CONSIGNE

**12 Canettes 355 ML**  
Aussi disponible: Famille BDED, SVNS Hard 7up, Bud Light Chelada, Palm Bay, 12 ou 15 canettes  
Prix régulier: 25,99\$<sup>s</sup>

Mais devez avoir l'âge légal de consommation de l'alcool. Offre valide du 16 au 22 avril dans les Metro participants. Sujét à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat de deux (2) casiers de 24 bouteilles ou canettes (330-355 ml) des marques sélectionnées. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) casier. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. L'offre applicable à l'achat d'une (1) casier de 12 canettes (355 ml) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. L'offre applicable à l'achat d'une (1) casier de 12 canettes (355 ml) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consignes en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MD\* Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

# FABRIQUÉ AU QUÉBEC\* AVEC LA PLANÈTE EN TÊTE

**749\$**

BONTERRA<sup>®</sup>  
papier hygiénique 9=27 rouleaux,  
papiers-mouchoirs 3=6 boîtes  
ou essuie-tout 3=6 rouleaux  
RÉG: 9<sup>49\$</sup>

SANS DANGER  
POUR LES FOSSES  
SEPTIQUES

FABRIQUÉ  
AU QUÉBEC

**1199\$**

SpongeTowels<sup>®</sup> UltraPRO,  
essuie-tout 4=8 rouleaux  
ou  
Papiers-mouchoirs  
Scotties<sup>®</sup>  
emballage multiple de 12  
RÉG: 16<sup>99\$</sup>

**699\$**

Papier hygiénique  
Cashmere<sup>®</sup>  
8=16 rouleaux  
RÉG: 9<sup>99\$</sup>

\*Fabriqué au Québec avec des matériaux canadiens et importés.

CAFÉ  
**WILLIAM**

**PROFITEZ DU MÊME BON CAFÉ,  
EN FORMAT PRATIQUE!**

**C'EST NOUVEAU!  
chez metro**

**SUMATRA ET COLOMBIA**  
Dosettes de café K-Cup  
K-Cup Coffee Pods  
48 unités/unités  
reg. 38,99\$

**33,99\$**

**TORRÉFIÉ ICI  
TORRÉFIÉ ICI**

**GRATUIT**  
à l'achat d'une  
boîte de dosettes K-Cup 48 unités

**FÈVES AU LARD GRANDMA**  
GRANDMA Beans  
398 ml  
reg. 2,99\$

**2,69\$**

**Un été qui  
t'allume**

**300**  
DE RABAIS  
+ taxes

VIN BLANC, ROSÉ  
OU ROUGE  
SMOKY BAY  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
1 L  
WHITE, ROSÉ OR RED WINE

**250**  
DE RABAIS  
+ taxes

VIN BLANC OU ROSÉ  
MARQUIS DE MÉRICOURT,  
KEEP CALM  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
750 ml-1 L  
WHITE OR ROSÉ WINE

**200**  
DE RABAIS  
+ taxes

BOISSON AU VIN  
OLÉ! SANGRITA, KEEP CALM & LIVE  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
4 x 355 ml-1 L  
WINE BEVERAGE

BOISSON DE MALT  
ALCOOLISÉE  
ÉTINCELLES, PRETTY PLEASE  
750 ml  
ALCOHOLIC MALT BEVERAGE

LA consommation de boissons alcoolisées est interdite aux mineurs.  
8+  
BonneVieVino

oïkos  
LA  
COLLATION  
GAGNANTE

VOUS POURRIEZ GAGNER UN VOYAGE POUR 2  
À LA FINALE DE LA COUPE STANLEY™  
25 000\$ EN PRIX À GAGNER



LE YOGOURT À TENEUR  
ELEVÉE EN PROTÉINES  
OFFICIEL DE LA LNH™



**2<sup>99</sup>** ch.  
OIKOS<sup>PRO</sup> YOGOURT GREC À BOIRE  
300 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 4,29

**7<sup>99</sup>** ch.  
OIKOS<sup>PRO</sup> / OIKOS<sup>PRO</sup>  
YOGOURT GREC  
650 G, 750 G, CHOIX VARIÉ  
REG. 8,79

**4<sup>29</sup>** ch.  
OIKOS<sup>PRO</sup> YOGOURT GREC  
4 X 95 G, 4 X 100 G, CHOIX VARIÉ  
REG. 5,69

\* Achat requis. Commence le 23/05/26 à 00h 00min 00sec HE et termine le 24/05/26 à 23h 59min 59sec HE. Tirage au sort le 25 Mai 2026 à 14 h, HE. Un (1) Grand Prix : Voyage pour 2 personnes pour assister à un match de la finale de la Coupe Stanley™ 2026 (VOA 9 000 \$ CA) et 500 Prix Instantanés : une carte prépayée numérique de 100 \$ CA (100 au total) ou un coupon physique de 5 \$ CA pour un (1) produit Danone Oikos™ (800 au total). Question d'habileté mathématique requise. Règlements complets du concours : www.lacollegagnante.ca. Oikos™ employée sous lic. © 2026, Danone US, LLC. Tous droits réservés. Oikos™ Pro™ employée sous lic. © 2026, Danone US, LLC. Tous droits réservés. LNH, l'emblème de la LNH, le mot servant de marque et l'image de la Coupe Stanley, ainsi que le logo de la finale de la Coupe Stanley sont des marques déposées de la Ligue nationale de hockey. Les marques de la LNH et des équipes de la LNH sont la propriété de la LNH et de ses équipes. © 2026 LNH. Tous droits réservés.

DES COLLATIONS  
DÉLICIEUSES  
ET NUTRITIVES



**1<sup>69</sup>** ch.  
OIKOS<sup>PRO</sup> YOGOURT GREC À BOIRE  
190 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 2,59  
ACTIVIA<sup>PRO</sup> SMOOTHIE À BOIRE  
190 ML, CHOIX VARIÉ  
REG. 2,59

Oikos™ employée sous lic. © 2026 Danone US, LLC. Activia™ employée sous lic. © 2026 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

NOUVEAU

UNE  
**FORCE**  
DE LA  
**NATURE**  
2X plus de protéines\*

**7<sup>49</sup>** ch.  
SILK<sup>PRO</sup> BOISSON À BASE DE PLANTES  
1,42 L, CHOIX VARIÉ  
REG. 8,49



\*Que le lait de vache au chocolat 1% M.G. pour le Silk Protéines au chocolat | Que le lait de vache 2% M.G. pour le Silk Protéines Régulier

ESSAYEZ DÈS MAINTENANT



COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER\*  
2 BILLETS  
POUR LA



FINALE  
DE LA COUPE STANLEY™  
2026

OU 1 DES 10 CARTES-CADEAUX NHLSHOP.CA DE 300 \$

OBTENEZ 5X PLUS DE PARTICIPATIONS POUR CHAQUE PRODUIT P&G ACHETÉ!



Détergent à lessive Tide 3,46-3,9 L, Pastilles pour lave-vaisselle Cascades 51-67 un, choix varié, PDS 27,99 à 29,99\$  
**19,99 \$**



Assouplisseur Downy 2,63 L, agent de rinçage 1,08 L, Rehausseur de parfum 368-379 g, choix varié, PDS 14,99 à 15,99\$  
**12,99 \$**



Détergent à vaisselle Dawn 535 à 650 mL, Assainisseur d'air Febreze 1 un, choix varié, PDS 5,99\$  
**4,99 \$**



Shampooing Pantene ProV, 308-355 mL, Head&Shoulders 370 mL, Désodorisant Secret 45 g, Barres de savon Ivory 10 un, choix varié, PDS 7,49\$ à 7,99\$  
**5,99 \$**



Dentifrice Complete, ProSanté, 90-120 mL, PDS 5,99\$  
**4,99 \$**

\* ACHAT REQUIS. Réservé aux résidents autorisés du Canada ayant atteint l'âge de la majorité dans la province ou le territoire où ils résident au dernier jour du mois qui précède la date de participation. Seul à l'exclusion du Canada et là où la loi l'interdit. Le concours PCB Finale de la Coupe Stanley™ 2026 débute le 9 avril 2026 à 12h 00 min 00 s, HE, et prend fin le 13 mai 2026 à 23h 59 min 59 s, HE. Un (1) grand prix : Voyage pour deux (2) à un (1) match de la finale de la Coupe Stanley™ 2026 d'une valeur au détail approximative de 9 000 \$ CA. Dix (10) premiers prix : Une carte-cadeau électronique NHLShop.ca de 300 \$ CA (spécifiée par le Commanditaire). Une question d'habileté mathématique est requise. Les chances de gagner dépendent du nombre total de participations admissibles reçues. Commandité par Procter & Gamble Inc. Pour consulter le règlement officiel, visitez le pgbandsaver.ca/fr/inscrivez-vous/NHL.

NHL, l'emblème NHL, LNH, l'emblème LNH, la marque sous forme de mots «Stanley Cup», et le dessin de la Coupe Stanley sont des marques de commerce déposées, et la marque sous forme de mots «Coupe Stanley», et le logo de la finale de la Coupe Stanley sont des marques de commerce de la Ligue nationale de hockey © 2026 LNH. Tous droits réservés.

COMMENT PARTICIPER :

- BALAYEZ LE CODE QR OU RENDEZ-VOUS À PGBRANDSAVER.CA/FR/INSCRIVEZ-VOUS/NHL POUR VOUS INSCRIRE!
- FOURNISSEZ LES RENSEIGNEMENTS DEMANDÉS POUR PARTICIPER AU CONCOURS.
- TÉLÉVERSEZ VOTRE REÇU POUR VALIDER VOS ACHATS ET RECEVOIR VOS PARTICIPATIONS SUPPLÉMENTAIRES.



© P&G, 2026

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 16 avril au mercredi 22 avril 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](http://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](http://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](http://metro.ca).

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, April 16th to Wednesday, April 22nd, 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](http://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](http://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](http://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](http://metro.ca).

# découvrez MA BOUQUETERIE



## potées fleuries

### Voici comment bien les entretenir

- enlevez les fleurs fanées et les feuilles jaunies
- éliminez les tiges dégarnies avec un sécateur
- gardez la terre humide mais sans excès



jardin de plantes  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique  
Ma Bouqueterie plant garden

**22<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



jardin de plantes  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique  
Ma Bouqueterie plant garden

**44<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



jardin de plantes  
Ma Bouqueterie  
pot de métal  
Ma Bouqueterie plant garden

**28<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



marguerite  
Ma Bouqueterie  
pot de métal 6 po, choix varié  
Ma Bouqueterie mums

**18<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



calandiva  
Ma Bouqueterie  
pot de plastique 6 po,  
choix varié  
Ma Bouqueterie calandiva

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



begonia Reiger  
Ma Bouqueterie  
pot de plastique 6 po,  
choix varié  
Ma Bouqueterie Reiger  
begonia

**16<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



## plantes tropicales



sansevière  
premium  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5 po  
Ma Bouqueterie premium  
sansevieria

**26<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



### Voici comment bien les entretenir

- arrosez abondamment tout en laissant le terreau sécher entre les arrosages
- retirez l'excès d'eau des pots décoratifs après l'arrosage
- utilisez un doigt pour vérifier le premier pouce du sol, s'il est sec il est temps d'arroser

pothos  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5 po,  
choix varié  
Ma Bouqueterie pothos

**18<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



dracena  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5 po,  
choix varié  
Ma Bouqueterie dracena

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



crassula Jade  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5 po  
Ma Bouqueterie Jade  
crassula

**22<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



zamioculcas zamiifolia  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5 po  
Ma Bouqueterie zamioculcas zamiifolia

**27<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



figus  
Ma Bouqueterie  
pot de céramique 5,5 po  
Ma Bouqueterie figus

**32<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



# découvrez MA BOUQUETERIE



**fraîcheur  
garantie  
7 jours**

## bouquets

### Voici comment bien les entretenir

- recoupez le bas des tiges en biseau sur environ 2 centimètres.
- taillez les feuilles du bas pour ne pas qu'elles trempent dans l'eau du vase.
- l'eau du vase doit être propre (changez tous les deux jours) et à température ambiante.



**bunch Ma Bouqueterie**  
choix varié  
Ma Bouqueterie bunch

**14<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



**bouquet de printemps Ma Bouqueterie**  
Ma Bouqueterie spring bouquet

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



**bouquet Ma Bouqueterie**  
Ma Bouqueterie bouquet

**39<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

## les orchidées



### Voici comment bien les entretenir

- pour arroser laissez tremper le pot de culture dans l'eau environ 10 minutes
- laissez égoutter avant de remettre dans son pot décoratif
- repotez aux 2 ans avec un substrat pour les orchidées

**orchidée Ma Bouqueterie**  
1 tige, pot de grès 5 po  
Ma Bouqueterie orchid

**24<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

**orchidée cascade Ma Bouqueterie**  
1 tige, pot de céramique 3,5 po  
Ma Bouqueterie orchid

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

**orchidée cascade colorée Ma Bouqueterie**  
1 tige, pot de céramique 5 po  
Ma Bouqueterie colorful cascading orchid

**34<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

## rafraîchissez vos plantes

**terreau d'empotage organique**  
3 L  
organic potting soil  
reg. 2,49

**1<sup>99</sup>**  
<sup>+TX</sup>



**terreau d'empotage Selection**  
5 L  
Selection potting soil  
reg. 3,99

**2<sup>99</sup>**  
<sup>+TX</sup>



**terreau d'empotage Alltreat**  
5 L, choix varié  
Alltreat potting soil  
reg. 3,99

**2<sup>99</sup>**  
<sup>+TX</sup>



**5 L**