

3 lb

rabais des séries

3.99

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

boeuf première qualité metro

rabais des séries

10.99 /lb

rôti de côtes Cat. «AA» ou supérieure rib roast 24.23/kg reg. 25.99/lb - 57.30/kg

produit d'ici

BOUNDRA

mini concombres mini cucumbers

rabais des séries

1.99

mini concombres produit du Québec, 6 un. mini cucumbers reg. 4.99

Irresistible

rabais des séries

8.99

bavette de boeuf Irresistible 225 g, choix varié Irresistible beef bavette reg. 13.99

produit d'ici

LA CAGE

rabais des séries

8.99

ailes 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

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

bacon Selection

rabais des séries

4.99

375 g, choix varié Selection bacon reg. 7.99

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

garantie fraîcheur traçable

fraîchement d'ici

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

Dr Oetker

Ristorante

PIZZA SPINACI

imbattable

3.47

Dr Oetker Ristorante mince 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

Häagen-Dazs

friandises glacées Häagen-Dazs 3-4/55-85 ml, crème glacée, Extraaz, 414-458 ml, choix varié Häagen-Dazs frozen treats reg. 5.49

minis vanilla almond vanille amande

imbattable

4.94

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

rabais de 2\$/lb tout l'été

Nescafé

imbattable

6.44

Nescafé instantané Taster's Choice, 100-170 g, 16-18 un., choix varié Nescafé instant coffee reg. 9.99

huile d'olive Terra Delyssa

1 L Terra Delyssa olive oil reg. 19.99

imbattable

8.99

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

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, pho soupe aux nouilles 115 g, Cedar légumes 540 ml, Paris Pâté pâté à sandwich 78 g, choix varié Kraft Dinner reg. de 1.49 à 2.99

rabais des séries

1.25

crevettes blanches du Pacifique Irresistible

surgelées, cuites ou non-cuites, pelées, déveinées, sans queue, 71-90 un./lb, 340 g Irresistible Pacific white shrimp reg. de 9.00 à 10.00

rabais des séries

7.99

Irresistible

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

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

produit D'ICI

rabais des séries

2⁹⁹

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

rabais des séries

1⁹⁹ /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

3⁹⁹

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

4⁹⁹

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

8⁹⁹

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

produit D'ICI

rabais des séries

5⁹⁹ /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

12⁹⁹ /lb

filets de morue
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

4⁴⁴

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

rabais des séries

2/7\$ ou **3⁹⁹** l'unité

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

Irresistible 8 variétés

rabais des séries

8⁹⁹

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

produit D'ICI

rabais des séries

9⁹⁹

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

rabais des séries

4⁹⁹

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

produit D'ICI

rabais des séries

2/7\$ ou **4⁹⁹** 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
3⁹⁹

prix membre
2⁹⁹

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 Eskaa
24/500 ml, consigne
Eskaa 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, choix varié
Irresistible chips
reg. 2,39

150 g ou 167 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 \$ 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, choix varié
Breton
bons grains, trisans, Vinta croissant
120-200 g, choix varié
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 ou à partir de **39 99**

l'unité à l'achat de 2 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, consigne
beer
reg. de 25,29 à 26,49

21 99 ou à partir de **25 29**

l'unité à l'achat de 2 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, consigne
beer
reg. de 26,49 à 28,99

23 49 ou à partir de **24 49**

l'unité à l'achat de 2 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

9⁹⁹
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

7⁹⁹
le 100 g

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

2⁴⁹
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

32⁹⁹

sucre blanc granulé Redpath
2 kg
Redpath granulated white sugar

Redpath

SUCRE GRANULÉ SPECIAL FINE
2 kg

34⁹⁹

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee

Melitta

234⁹⁹

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

VECTOR

9⁹⁹

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

Coca-Cola

PEPSI MINI
6 canettes
1 x 222 mL canette

4⁹⁹

crème glacée Coaticook
2 L, choix varié
Coaticook ice cream

Coaticook

64⁹⁹

12 x 355 mL CANETTES

CITRON

62⁹⁹

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 7⁹⁹

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

CATCH DAY
PRISE DU JOUR

64⁹⁹

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

m 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 rabais¹

sur les billets individuels

exclusif pour
les membres **moi**

je visite programmemoi.ca

¹Offre 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

BIO au même prix 1 lb

2 lb

5⁹⁹

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

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

4⁹⁹ **BIO 5⁹⁹**

BIO au même prix 3 un.

5 unités

4⁹⁹

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

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

3⁹⁹ **25 points** **BIO 4⁹⁹**

gros fruit

BIO au même prix gr 30

3⁹⁹ **ch.**

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

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

2⁶⁹ /lb

croquez dans la fraîcheur

BIO au même prix 1 lb

4⁹⁹ **ch.**

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

couronne

BIO au même prix 1 lb

2⁶⁹ **ch.** **15 points**

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

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

3⁹⁹

BIO au même prix 1 lb

2 lb

5⁹⁹

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

BIO au même prix 3 un.

5 unités

4⁹⁹

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

gros fruit

BIO au même prix gr 30

3⁹⁹ **ch.**

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

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

25 points **4⁹⁹** **ch.**

BIO au même prix gr 30

3⁹⁹ **ch.**

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

BIO au même prix 1 lb

2⁹⁹ /lb

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

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

3⁶⁹

Irresistible
PREMIUM QUALITY
CILANTRO CORIANDRE

Irresistible
PREMIUM QUALITY
BASIL BASILIC

Irresistible
PREMIUM QUALITY
MENTH MENTHE

2⁶⁹

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

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



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



399

30 points

BIO 599
jaunes ou blanches

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



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



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



saucisses fraîches
choix varié
fresh sausages

**collection
du boucher
metro**

**rabais de
1\$/lb
tout l'été**



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



**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 - 28,04/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 CHICKEN

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

POULET CHICKEN

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

POULET CHICKEN

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

gratuit

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

gratuit

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

ANNONCÉS À 6,99\$

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

2^e 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

gratuit

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 10,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

3^e 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

ANNONCÉES À 4,50\$ ch.

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

produit d'ICI

BOLOGNA
BOLOGNE

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

5.49

produit d'ICI

Natural Chicken Poulet naturel!

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

8.49

produit d'ICI

LE GRAND
LE GRAND
POUVOIR DES PLANTES

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

6.49

produit d'ICI

Pork Tenderloin
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

12.99

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

SHAKER
DUMPLINGS
au boeuf wagyu

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

8.99

produit d'ICI

StHubert

pâte au poulet StHubert
 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

11.99

produit d'ICI

Pogo
original

saucisses enrobées de pâte Pogo
 surgelés, 960 g (15,5 kg)
choix varié
Pogo frozen breaded sausages
reg. 23,99

19.99

produit d'ICI

Irresistible

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

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—

15⁹⁹ /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

6⁹⁹

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—

16⁹⁹ /lb

metrogo!

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

5⁴⁹ 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

5⁹⁹

metrogo!

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

à partir de **7⁹⁹** *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

7⁹⁹

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 **13⁹⁹**

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 **14⁹⁹**

—FORMAT ÉCONOMIQUE—

55 points

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

10⁹⁹

65 points

500 g Irresistible tempura shrimp reg. 13,99

12⁹⁹

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

20⁹⁹

prix membre **19⁹⁹**

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

23⁹⁹

prix membre **22⁹⁹**

Irresistible Impossible d'y résister

60 points

312 g Irresistible Pacific white shrimp ring reg. 13,99

12⁹⁹ *TX

500 g Irresistible breaded scallop medallions reg. 14,99

12⁹⁹

340 g Irresistible Calamari reg. 9,99

8⁹⁹

448 g Irresistible breaded crostini reg. 14,99

13⁹⁹

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

9⁹⁹

Filet de sébaste Redfish fillet

MANICOUAGAN

FLÉTAN DE L'ATLANTIQUE HALIBUT

200 g

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

14⁹⁹

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

15⁹⁹ /lb

MANICOUAGAN

SAUCE AUX FRUITS DE MER SEAFOOD SAUCE

250 ml

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

10⁹⁹

CHAIR DE HOMARD COOKED + FROZEN

320 g

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

5⁹⁹

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** (prix spécial) **10,99** (prix membre)



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

11⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

macaroni à la viande



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

à partir de 2³⁹
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



9⁹⁹ +TX

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



11⁴⁹ +TX

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



16⁹⁹ +TX

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



24⁹⁹ +TX

salade de brocoli



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

à partir de 2⁹⁹
le 100 g

salade bocconcini orzo



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

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



3⁹⁹ +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
3⁹⁹
prix membre
3⁴⁹



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

prix spécial
10⁴⁹
prix membre
9⁹⁹



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

prix spécial
3⁹⁹
prix membre
3⁴⁹



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

prix spécial
5⁹⁹
prix membre
4⁹⁹



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

prix spécial
3⁹⁹
prix membre
2⁹⁹



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 17,99

prix spécial
15⁴⁹
prix membre
13⁹⁹



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
5⁴⁹
prix membre
4⁹⁹



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
4⁴⁹
prix membre
3⁹⁹



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

prix spécial
10⁹⁹
prix membre
9⁹⁹



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

prix spécial
14⁴⁹
prix membre
13⁴⁹



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

prix spécial
10⁹⁹
prix membre
9⁹⁹



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

prix spécial
16⁹⁹
prix membre
15⁹⁹



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

prix spécial
6⁹⁹
prix membre
5⁹⁹

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
P'tit Québec
650 g, choix varié
P'tit 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
1 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^e 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 corn
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 9,99

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
 surglée, 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
Ezfoliating 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.
Pulposoft 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

Q-tips
Cotton Swabs
Cotons-tiges

400

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

culottes d'entraînement Pampers Easy Ups
taille: 18-25, 56-64 un.
Swooshers couche taille
1 à 7, 105 un.
Pulposoft 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

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\$⁺
D'ÉCONOMIE

37,99\$^s
À L'ACHAT DE 2
+ TAXES ET CONSIGNE

Aussi disponible: 24 canettes Corona, 24 bouteilles Stella Artois
Prix régulier: 44,29\$
42,99\$^s
Prix unitaire

21,99\$^h
+ TAXES
ET CONSIGNE

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

24,99\$^h
+ 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\$^s

Mises en vente sous l'étiquette légale 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.



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\$

**FABRIQUÉ AU QUÉBEC*
AVEC LA PLANÈTE
EN TÊTE**

7,49\$
BONTERRA[®]
papier hygiénique 9=27 rouleaux,
papiers-mouchoirs 3=6 boîtes
ou essuie-tout 3=6 rouleaux
RÉG: 9,49\$^s

11,99\$
SpongeTowels[®] UltraPRO,
essuie-tout 4=8 rouleaux
ou
Papiers-mouchoirs
Scotties[®]
emballage multiple de 12
RÉG: 16,99\$^s

6,99\$
Papier hygiénique
Cashmere[®]
8=16 rouleaux
RÉG: 9,99\$^s

SANS DANGER
POUR LES FOSSES
SEPTIQUES

FABRIQUÉ
AU QUÉBEC

*Fabriqué au Québec avec des matériaux canadiens et importés.



**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.
Évitez l'alcool **18+**

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™



2⁹⁹ ch. OIKOS^{PRO} YOGOURT GREC À BOIRE
300 ML, CHOIX VARIÉ
REG. 4,29

7⁹⁹ ch. OIKOS^{PRO} / OIKOS^{PRO}
YOGOURT GREC
650 G, 750 G, CHOIX VARIÉ
REG. 8,79

4²⁹ ch. OIKOS^{PRO}
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



1⁶⁹ ch. OIKOS^{PRO}
YOGOURT GREC À BOIRE
190 ML, CHOIX VARIÉ
REG. 2,59

ACTIVIA^{PRO}
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*

7⁴⁹ ch. SILK^{PRO}
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 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, 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 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.

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

22⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

44⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

28⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

18⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

16⁹⁹
ch. ^{+TX}



plantes tropicales



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

26⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

18⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

22⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

27⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

32⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

14⁹⁹
ch. ^{+TX}



bouquet de printemps Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie spring bouquet

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

39⁹⁹
ch. ^{+TX}

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

24⁹⁹
ch. ^{+TX}

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

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



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

34⁹⁹
ch. ^{+TX}



rafraîchissez vos plantes

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

1⁹⁹
^{+TX}



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

2⁹⁹
^{+TX}



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

2⁹⁹
^{+TX}



5 L