

fraîchement d'ici frais

produit d'ici
LA SAISON COMMENCE
surveillez l'arrivée du crabe des neiges.

5\$ de rabais sur le crabe à l'achat de vin Bu
sections de crabe des neiges frais
snow crab sections

gros fruits
gros raisin verts importés du Chili et/ou de l'Afrique du Sud
large green grapes
5,38/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

rabais de 50%
2.44 /lb

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

rabais de 43%
1.67 ch.

avocat Hass importé du Mexique, gr 16 ou petites pommes de terre Russet, rouges ou à chair jaune
produit du Québec, sac 3 lb
Hass avocado or small potatoes
reg. de 2,49 à 2,99

rabais à partir de 60%
99¢

la vente xtra rabais

cette semaine seulement



poitrines de poulet frais désossées
parées, format économique
fresh boneless chicken breasts, economic pack
11,99/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

rabais de 40%
5.44 /lb

bœuf première qualité metro
depuis 1947

rabais de 35%
7.99 /lb

côtelettes de porc frais
avec os, choix varié, format économique
fresh pork loin bone-in, economic pack
6,35/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

rabais de 55%
2.88 /lb

rabais de 35%
4.44

cubes de bœuf bourguignon à fondue, à brochette, lanieres, format économique
bourguignon beef cubes, economic pack
17,61/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

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

imbattable 5.97

saucisses La Fernandière
375 g, choix varié
La Fernandière sausages
reg. 6,99

rabais de 35%
4.44

yogourt balkan Astro Original
650-750 g, 10g yogourt 650 g, Liberté yogourt grec 2-4/100-130 g, Méditerranée 4/100 g, Yoplait Source 0 % yogourt 630 g, choix varié
Astro Original balkan yogurt
reg. de 4,69 à 5,49

imbattable 2.97

fromage Cracker Barrel
340-400 g, fromage râpé 250-320 g, Galbani mozzarella 500 g, Ptit Québec mozzarella pizza 320 g, Selection bâtonnets de fromage 336 g, choix varié
Cracker Barrel cheese
reg. de 6,99 à 9,99

imbattable 5.97

papier hygiénique Cashmere
12 rouleaux doubles, 8 rouleaux triples, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 12,49 à 12,79

rabais de plus de 50%
5.77

croustilles Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato chips
reg. 5,49

imbattable 2.88

biscuits Christie
224-303 g, choix varié
Christie cookies
reg. 4,99

rabais à partir de 53%
2.33

pains à hot-dog ou à hamburger Pom
4-8 un., Villaggio 6-8 un., pain tranché 550-675 g, choix varié
Pom hot dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

yogourt lōgo Nanō
4/100 g, choix varié
lōgo Nanō yogurt
reg. 4,49

VALEUR DE 2,99\$

vendredi gratuit
exclusif aux membres moi

WOW!
Aucun achat requis

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

BIO 2,99 /lb

produit d'ICI

1,99 /lb

grosse mangue rouge importée du Mexique gr. 10 lb mangue miel (Ataulfo) importée du Mexique, gr. 14-15 large red mango or honey mango reg. 2,99

3/5\$ ou **1,67** l'unité

gros fruit

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

3,99

ANDY BOY

baguette française 282 g french baguette reg. 2,99

produit d'ICI

cuite en magasin

1,99

AKI SUSHI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ICI

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

SOIRÉE SUSHI

SOIRÉE SUSHI NIGHT

TARTARE & POKE

7,99

Irresistible

pâte au poulet Irresistible surgelée, 800 g, pâte au saumon 800 g, pâte aux trois viandes style maison 835 g, Sélection 850 g, choix varié Irresistible frozen chicken 800 g reg. de 6,99 à 10,99

PIE - PÂTE

CHICKEN POULET

5,99

flocons de goberge à saveur de crabe crab flavoured pollock flakes 17,61/kg reg. 10,99/lb - 24,23/kg

7,99 /lb

produit d'ICI

jambon Mère Michel Maple Leaf choix varié Maple Leaf Mère Michel ham 9,03/lb reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

1,99 le 100 g

Irresistible

High in / Elevé en Sodium

SMALL - PETITES SHRIMP - CREVETTES 70-80 284 g

couronne de crevettes blanches du Pacifique Irresistible surgelées, avec sauce cocktail, 284 g Irresistible Pacific white shrimp ring reg. 9,99

2/12\$ ou **6,99** l'unité

3 jours seulement jeudi, vendredi et samedi

produit d'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

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

3/15\$ ou **6,99** l'unité

6,99 reste de la semaine

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

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

WONG WING

Egg Rolls Pâtés impériaux CHOIXEN - POULET 12 un.

pâtés impériaux Wong Wing surgelés, 480 g rouleaux de printemps 600 g mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumpling 424 g Wong Wing frozen egg rolls reg. 8,49

payez **8,99** et obtenez le **2 à 99¢**

Irresistible

CHICKEN SPRING ROLLS ROULEAUX IMPÉRIAUX AU POULET 570 un.

rouleaux de printemps Irresistible surgelés, 800 g Sélection pâtés impériaux 570 g Irresistible spring rolls

payez **6,99** et obtenez le **2 à 99¢**

100% JUS

produit d'ICI

jus d'orange réfrigéré Oasis 1,5-1,6 L, choix varié, consigne Oasis refrigerated orange juice reg. de 5,99 à 7,29

3,99

produit d'ICI

petits gâteaux Vachon 6-12 un., Bon Matin pain tranche 595-600 g, choix varié Vachon snack cakes voir réduction sur reçu de caisse

2\$ de rabais à l'achat de 2 produits

produit d'ICI

35 points

Kraft Smooth Crémeux

beurre d'arachide Kraft 750 g-1 kg, Nutella tartinade noisettes 725 g, choix varié Kraft peanut butter reg. de 8,79 à 9,79

6,99

15 points

produit d'ICI

craquelins Goldfish Pepperidge Farm 156-227 g, Dare Pâtés d'ours biscuits 168-240 g, choix varié Pepperidge Farm Goldfish crackers reg. de 3,99 à 5,49

2,49

GOGO SQUEEZ sans sucre ajouté pomme pomme

collation aux pommes Gogo Squeeze 4/90 g, choix varié Gogo Squeeze apple snack reg. 5,29

Nutri-Grain

barres de céréales Nutri-Grain Kellogg's 295 g, Special K barres croquantes 125 g, carrés aux Rice Krispies 176 g, Pop-Tarts 384 g, choix varié Kellogg's Nutri Grain cereal bars reg. 4,49

2,99

25 points

produit d'ICI

VECTOR

MINI-WHEATS! ORIGINAL

céréales Kellogg's formats et choix variés Kellogg's cereal reg. de 6,49 à 7,49

4,49



30
points

condiment trio Heinz
moutarde-relish-ketchup 3/375 ml, Mag
mayonnaise 890 ml, choix varié
Heinz condiment trio
reg. de 7,49 à 7,99



3**77**

croustilles
tortilla
Que Pasa
170-350 g, sauce
salsa 420 ml,
choix varié
Que Pasa tortilla
chips
reg. de
5,49 à 6,99



60
points

capsules
de café
Van Houtte
10-12 un., moulu
300-340 g, McCafé
290-300 g,
Laura Secord
capsules de café,
Timothy's capsule
de chai latte, K-Cup
12 un., choix varié
Van Houtte coffee
capsules
reg. de 15,49 à 17,49

premium Roast
Torréfaction
supérieure
McCafé
ORIGINAL
HOUSE BLEND
MÉLANGE
DE LA MAISON
VOTRE FACTEUR MOYENNE
340 g



20
points

potmes de terre McCain
surgelées, 550-800 g, patates douces
454 g, choix varié
McCain potatoes
reg. de 5,49 à 5,99



3**99**

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



2**99**

riz Bistro Express Ben's Original
240-250 g, riz brun jasmint, noix de coco, bio,
240 g, Tasty Bite plat d'accompagnement 285 g,
choix varié
Ben's Original Bistro Express rice
reg. de 4,49 à 5,29



200
points
à l'achat de 2

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



200
points
à l'achat de 2

Jusqu'à
11\$
d'économie

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



45**99**

bière Labatt
Michelob Ultra,
Molson Miller Lite,
Sleeman Clear 2.0
caisse canettes 30/355 ml,
choix varié, consigne
beer

chaque
jour à bas
prix

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT
composez votre propre format d'entrepôt en choisissant vos saveurs préférées en magasin et en ligne!



2/9\$

ou **5****99**

l'unité



2/10\$

ou **5****49**

l'unité



3/6\$

ou **3****29**

collation aux pommes
Mieux-être, Selection
6/113 g, choix varié
Life Smart, Selection apple snack



2/8\$

ou **5****89**

l'unité

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

moi

je dis oui aux économies
quand j'échange mes points

dès
500
points*

=

j'obtiens
4\$
d'économies

il suffit de présenter sa carte à la caisse ou en ligne

*Les points sont échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4,00 \$). Moi est une marque de commerce de Metro inc.





fraîches et savoureuses

BIO 5⁹⁹

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

4⁹⁹



gros fruit

gros raisins
rouges ou noirs
importés du Chili et/ou
de l'Afrique du Sud
large red or black grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



BIO 4⁹⁹

framboises
importées du Mexique,
Cat. No 1, 170 g
raspberries
reg. 4,99

3⁹⁹

25 points



BIO 4⁹⁹

très gros bleuets
importés du Mexique et/ou du Maroc
et/ou du Pérou, 113 g
jumbo blueberries

3⁹⁹

gros fruit

BIO au même prix
gr 56



oranges Navel
sans pépins
produit des E.-U., gr 36-40
seedless Navel oranges
reg. 1,99

3/5\$ 1⁶⁷
l'unité



2 lb

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

6⁹⁹



gros fruit

grosse papaye
importée du Mexique
et/ou du Guatemala
jumbo papaya
4,39/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg

10 points

1⁹⁹
/lb



croquez dans la fraîcheur

BIO au même prix

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

4⁹⁹
ch.

25 points



oignons verts
produit des E.-U.
et/ou importés du Mexique
green onions

1⁹⁹



haricots verts
produit des E.-U.
et/ou importés du Mexique
8,80/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

3⁹⁹
/lb



BIO 5⁹⁹
sac de 5 lb

patates douces
produit des E.-U., Cat. No 1
sweet potatoes
3,73/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg ou 7,99 un.

1⁶⁹
/lb



gros format

mélange de salade
avec garnitures
Attitude
produit des E.-U., 342-454 g,
choix varié
Attitude salad
mix with toppings
reg. 9,99

45 points

8⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**produit
D'ICI**

**le bon
goût d'ici**

tomates
mêlées,
cerises ou
raisins de
serre
produit du Québec,
680 g
small hothouse
tomatoes
reg. 9,99

7⁹⁹

**gros
format**

laitue Aquaverti
produit du Québec,
125-140 g, choix varié ou
mélange de
salade Good Leaf
produit du Québec, 113 g,
choix varié
Aquaverti lettuce, Good
Leaf mix
reg. 4,99

3⁹⁹

**20
points**

mélange de
légumes
préparé au Québec,
340-624 g, choix varié
vegetable mix
reg. de 4,99 à 5,99

4⁹⁹

échalotes
françaises
produit du Québec,
350 g
french shallots
reg. 3,99

3⁴⁹

**20
points**

AquaVerti

Mélange de Laitues
Lettuce Mix

**LOCAL
Product**

moyen

**BIO au même
prix**

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

2/5\$ ou 2⁵⁰
l'unité

**croquante et
très sucrée**

pommes
Ambrosia
produit du Québec,
Canada de fantaisie,
gr 100
Ambrosia apples
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb

**C'EST
NOUVEAU!
chez metro**

mélange de
salade avec
garnitures Folia
préparé au Québec, 175 g,
choix varié
Folia salad mix with toppings
reg. 6,99

5⁹⁹

**produit
D'ICI**

fleurs d'ail
Le Petit Mas
préparées au Québec, 190 ml
Le Petit Mas garlic flowers
reg. 6,99

5⁹⁹

shots de
bien-être
Dose
préparés au
Québec, 4/60 ml,
choix varié
Dose wellness
shots
reg. 13,99

12⁹⁹

tofu Soykei
préparé au Québec,
350-500 g, choix varié
Soykei tofu
reg. de 3,49 à 3,99

2⁹⁹
ch.

jus Héritage 77
préparé au Québec,
1,75 L, choix varié,
consigne
Héritage 77 juice
reg. 5,49

4⁷⁷

vinaigrette
Vinaigrette
à Barrette
préparée au Québec, 240 ml,
choix varié
Vinaigrette
à Barrette
salad dressing
reg. 6,99

5⁹⁹

metrogo! préparés en magasin

plateau
675-700 g,
choix varié
platter
reg. de 9,99 à 12,99

9⁹⁹

yogourt avec
fruits et
granola
325 g, choix varié
yogurt with fruits
and granola
reg. 4,99

3⁹⁹

Asian Pear

GRANFER

**à partir de
9⁹⁹**

poires Bosc ou Anjou
produit des É.-U., caisse 2 kg ou
poires Bartlett
importées de l'Afrique du Sud, caisse 2 kg ou
poires Rocha
importées du Portugal, caisse 2 kg ou
poires asiatiques
importées de la Chine, caisse 2 kg
pears
reg. de 9,99 à 12,99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

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}



margerite
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

haché par nos bouchers tous les jours

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb

rôti français
non bardé, bardé, provenant de l'intérieur
de ronde
no barded french style roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

12⁹⁹
/lb



BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS

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

variété de boeuf AAA Platinum Plus
choice
AAA Platinum Plus beef variety



produit
D'ICI

**rôti d'épaule de porc
picnic frais**
avec os
fresh pork picnic shoulder roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹
/lb



**jarrets de boeuf
osso buco**
osso buco beef shanks
24,23/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

10⁹⁹
/lb



produit
D'ICI

**hauts de cuisses de
poulet frais déossés**
format économique
fresh boneless chicken thighs,
economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb



bavette
Cat. vA
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24⁹⁹
/lb

viandes préparées sur place pas en usine

**côtelettes de porc
assaisonnées**
avec os, format économique
seasoned pork chops bone-in,
economic pack
8,80/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3⁹⁹
/lb



collection
du boucher
metro

saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,11/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb

**veau de grain
haché maigre**
format économique
grain-fed lean ground veal,
economic pack
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6⁹⁹
/lb



biftecks sandwich-escalopes
biftecks attendris, format économique
sandwich-cutlet steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

12⁹⁹
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3⁹⁹
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

4⁴⁹
/lb



**brochettes de boeuf, de poulet
ou de porc avec légumes**
choix varié
beef, chicken or pork brochettes
with vegetables
reg. de 12,99/lb - 28,64kg à 13,99/lb - 30,84kg

rabais de
2\$/lb
tout l'été

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

produits d'ici sur le grill

produit d'ici

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

4.99

brochettes de poitrines de poulet Olymel
assaisonnées, env. 600 g
brochettes de porc pourvikis Olymel
Olymel chicken breast skewers
22,02/kg
reg. de 10,99/lb - 24,23/kg à 13,99/lb - 30,84/kg

9.99

OLYMEL

tier de flanc de porc désossé Olymel
Olymel boneless pork belly
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

6.99 /lb

FAMILLE FONTAINE
bifteck de contre-filet
Famille Fontaine
viande, 280 g
Fontaine Family strip loin steak
reg. 19,99

17.99

FAMILLE FONTAINE
bavette de veau assaisonnée
Famille Fontaine
env. 400 g
Fontaine Family seasoned veal flap
39,66/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

17.99

ROSE

bavette de porc érablé et chipotle Rose
env. 200 kg
Rose maple chipotle pork flank
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9.99 /lb

économisez plus avec

Irrésistible

Selection

Life Smart Mieux-être

produit d'ici

filet de porc Irrésistible
550 g, choix varié
Irresistible pork tenderloin
reg. 8,99

7.99

produit d'ici

Life Smart Mieux-être
LOW IN SATURATED FAT
POUR LE BIEN-ÊTRE
CHICKEN POULET
EXTRA MAIGRE
dinde hachée extra maigre, 450 g
Life Smart extra lean ground chicken
reg. 8,99

7.99

produit d'ici

côtes de porc cuites
Irrésistible
680 g, choix varié
Irresistible cooked pork back ribs
reg. 15,99

13.99

produit d'ici

Life Smart Mieux-être
NATURALIA
GRAIN-FED CHICKEN
POULET DE GRAIN
poulet de grain entier Mieux-être Naturalia
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Naturalia grain-fed chicken
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

4.99 /lb

produit d'ici

Irrésistible
TORTELLINI
pâtes farcies Irrésistible
540-800 g, choix varié
Irresistible stuffed pasta
reg. 9,99

7.99

produit d'ici

Irrésistible ARTISAN
MONTREAL-STYLE SMOKED MEAT
STYLE MONTRÉAL
400 g (2 x 200 g)
smoked meat style Montréal
Irrésistible Artisan
400 g
Irresistible Artisan Montréal smoked meat
reg. 15,49

13.99

metrogo!

bifteck de macreuse kansas Metrogo!
170 g
Metrogo! kansas flat iron steak
reg. 9,49

8.99

metrogo!

bifteck picanha chimichurri Metrogo!
200 g
Metrogo! chimichurri picanha steak
reg. 9,49

8.99

metrogo!

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

11.99 /lb

metrogo!

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

11.99 /lb

produit d'ici

Lafleur
BOLOGNE BOLOGNA ORIGINAL
675 g
bologna Lafleur
675 g, choix varié
Lafleur bologna
reg. 6,49

6.99

produit d'ici

MAPLE LEAF
Natural Bacon naturel Original
50 g
bacon Maple Leaf
375 g, choix varié
Maple Leaf bacon
reg. 6,49

7.99

produit d'ici

PLAISIRS GASTRONOMIQUES
porc effiloché Plaisirs Gastronomiques
poulet au beurre, vol-au-vent au poulet, chili au boeuf, 400-480 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pulled pork
reg. 9,99

7.99

produit d'ici

GASPÉSIEN
jambon fumé Gaspésien
genre-toupee, sans gluten, 750 g
Gaspésien smoked ham
reg. 13,99

12.99

produit d'ici

Valentine
saucisses fumées sur bâton Valentine
 surgelées, 680 g
Valentine frozen corn dogs
reg. 9,99

7.99

produit d'ici

JANES
Languettes de poulet
à partir de
portions de poulet panées style pub Janes
 surgelées, 700-710 g, choix varié
Janes pub style frozen breaded chicken portions
reg. 17,99

13.99

gratuit

trempelette Schneiders
530 g, surgelée, choix varié
Schneiders frozen dip
reg. 14,99

Valeur de **13,99\$**
voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ici

MÈRE MICHEL
à l'achat d' ailes de poulet Mère Michel
 surgelées, 505 g, choix varié
Mère Michel frozen chicken wings
reg. 13,99

12,99\$

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

garantie fraîcheur traçable
de la pêche à l'assiette

les délices de la mer

filets de truite frais
fresh trout fillets, economic pack
28,64/kg
reg. 17,99/lb - 39,54/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹ /lb

produit D'ICI

crevettes nordiques cuites
northern shrimp
33,05/kg
reg. 18,10/lb - 39,90/kg

14⁹⁹ /lb

produit D'ICI

brochettes de médaillons de pétoncle
choix varié scallop medallion skewers

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes
* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

metrogo!

salade de simili crabe épicé Sriracha
spicy Sriracha simili crab salad
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹ /lb

meuble de goberge et de chair de crabe des neiges
pollock and snow crab meat mix
30,84/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

13⁹⁹ /lb

beignets de crabe style maryland Irresistible
Irresistible Maryland style crab cakes
reg. 16,99

15⁹⁹

sushis et tartare

AKI SUSHI

12 futomakis
8 hosomakis

sushis
20 morceaux
reg. 24,99

18⁹⁹

onigiri Aki/Sushi
2 un., choix varié
Aki Sushi bar onigiri
reg. 9,99

7⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

metrogo!

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹ /lb

collection fumoir metro

filet de saumon fumé à chaud artisanal
artisanal smoked salmon fillet
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

6⁴⁹ le 100 g

metrogo!

produit D'ICI

burgers de saumon Atlantique True North
surgelés, assaisonnés, 568 g
True North Atlantic frozen salmon burgers
reg. 11,99

8⁹⁹

produit D'ICI

pain de goberge
format économique
pollock bread, economic pack
reg. 12,99

9⁹⁹

High Liner

Poêlée SOLE
POISSON AU CITRON
Le meilleur poisson à l'état sauvage

produit D'ICI

filets de poisson High Liner
surgelés, 425-540 g, choix varié
High Liner frozen pan-sear selects fish fillets
reg. 20,99

16⁹⁹

Wild Caught Argentinian Shrimp
Crevettes sauvages d'Argentine
Marina Del Rey
surgelées, crues, 16-20 un./lb, 340 g
Marina Del Rey Argentinian frozen wild shrimp
reg. 13,99

11⁹⁹

Irresistible

SHRIMP SKEWERS
CREVETTES
prix spécial
8⁹⁹

prix membre 7⁹⁹

nids d'oignons et crevettes Irresistible
surgelés, 10 un.
Irresistible frozen shrimp & onion nests
reg. 9,99

Irresistible

SPRING ROLLS
ROULEAUX IMPÉRIAUX
prix spécial
7⁹⁹

prix membre 6⁹⁹

rouleaux impériaux aux crevettes Irresistible
surgelés, avec sauce chili douce, 300 g
Irresistible frozen shrimp spring rolls
reg. 8,99

fruits de mer et crevettes

8\$ 9\$ 10\$ 11\$ 12\$

Irresistible

SHRIMP SKEWERS
BROCHETTES

Irresistible

SHRIMP SKEWERS
BROCHETTES
PREVIEWS

à partir de 8\$

crevettes ou fruits de mer Irresistible
surgelés, 300-907 g, choix varié
Irresistible shrimp or seafood

Offre valide dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique sur les fruits de mer sélectionnés. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

LA CAGE

TARTARE
SAUMON
SALMON

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

tartare La Cage
surgelé, de saumon ou de thon, 125 g, de boeuf 135 g
La Cage frozen tartare
reg. 13,99

11⁹⁹

SHAKER

TARTARE
BOEUF ROYAL

tartare Shaker
surgelé, boeuf 147 g, saumon 130 g, tataké de boeuf 135 g, choix varié
Shaker frozen tartare
reg. 13,99

12⁹⁹

AKI SUSHI

FEUILLES D'ALGUES
SEAWEED SHEETS

feuilles d'algues Aki Sushi
27 g
Aki Sushi seaweed sheets

7⁹⁹

AKI SUSHI

RIZ À SUSHI
CALROSE
SUSHI RICE

riz à sushi calrose Aki Sushi
900 g
Aki Sushi calrose sushi rice

8⁹⁹

fraîcheur garantie ou argent remis **+10%**

feuilletés gourmands pour petits et grands

produit d'ICI

cuits en magasin

metro

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 voir réduction sur reçu de caisse

4\$ de rabais à l'achat de 2 paquets

POUR KATRINE

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

produit d'ICI

SANS GLUTEN

CITRON LEMON

› moelleux
› nappé de glaçage lisse
› ingrédients naturels de qualité

citron

cannelle

érable

649 +TX
mini gâteaux 180 g, choix varié cake reg. 6,99

Première Moisson

L'ART DU VRAI

produit d'ICI

citron et chocolat blanc

torsades Première Moisson
4/75-80 g, chocolaines, croissants, 4/60 g, brioches 4/90 g, choix varié Première Moisson twists reg. 6,99

à partir de 649 +TX

C'EST NOUVEAU! chez metro

2/10\$ 5.99 ou l'unité

pain tranché
grains germés, beige à l'ancienne, Pain multigrains 1500 g, crûche campagne, blé entier, 700 g, sliced bread

fraîchement garnis sur demande

15 points

249 +TX
cannoli à la crème de ricotta
80 g ricotta cream-filled cannoli

produit d'ICI

599 +TX
danoises
4/80-85 g, choix varié danishes reg. 6,99

produit d'ICI

499
petits pains kaiser
6/70 g, pains à sous-marin 4/100 g, choix varié kaiser rolls reg. 5,49

produit d'ICI

349
demi-baguette française
350 g half french baguette reg. 3,99

Inrésistible

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

10.99 prix spécial +TX
9.99 prix membre +TX

produit d'ICI

Bomboloni
PISTACHE | PISTACHIO

11.99
beignets Bomboloni
480-510 g, choix varié Bomboloni donuts reg. 12,99

C'EST NOUVEAU! chez metro

6.99
tortillas minces Mejicano
306 g Mejicano thin tortillas reg. 7,99

35 points

5.99 +TX
muffins
338-400 g, choix varié 400 g Bananas Pépites 150 g Bananas Pépites Chocolat 150 g Muffins à la vanille reg. 6,49 à 7,44

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

fraîchement tranchée sur demande

pepperoni 88 Roma mini Roma pepperoni 88 9,03/lb reg. 2,39 le 100 g - 10,84/lb

1 99 le 100 g

produit D'ICI

jambon cuit Selection Selection cooked ham 10,39/lb reg. 2,59 le 100 g - 11,75/lb

2 29 le 100 g

produit D'ICI

mortadelle San Daniele choix varié San Daniele mortadella 15,83/lb reg. 3,99 le 100 g - 18,10/lb

3 49 le 100 g

produit D'ICI

25 points

produit D'ICI

hummus Fontaine Santé farine de lentilles 223-260 g, Laitana hummus 283 g, choix varié Fontaine Santé hummus reg. 5,49

4 49

produit D'ICI

pâté de campagne ou de foie Plaisirs Gastronomiques terrine, mousse, terrine, 125-150 g, choix varié Plaisirs Gastronomiques Countrystyle or liver pâté reg. de 4,99 à 6,49

à partir de 4 49

SHACK FACTORY

Pretzel Crisps ORIGINAL/ORIGINALE

craquelins Pretzel Crisps 200 g, choix varié Pretzel Crisps crackers reg. 6,99

5 99

Selection

OLD FASHIONED SMOKED HAM JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE 14 % DE PROTÉINES DE VIANDE

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

10 49

St Hubert

PÂTE AU POULET CHICKEN POT PIE

pâté St Hubert poulet fraîche, gratin 525-645 g, choix varié St Hubert pot pie reg. 11,99

10 49

La Fromagerie du CHATEAU

FONDUE à partir de 12 99

fromage à fondue Emmi 400 g le gruyère Emmi cheese fondue reg. de 14,99 à 23,99

Selection

SLICED-TRANCHE PEPPERONI

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

6 99 prix spécial

5 99 prix membre

fromages d'ici

fromage Le Noble Le Cendré des Prés Le Noble cheese 22,63/lb reg. de 5,79 le 100 g - 26,26/lb à 5,99 le 100 g - 27,17/lb

4 99 le 100 g

produit D'ICI

fromage Riviera 150-200 g, choix varié Riviera cheese reg. de 8,99 à 11,49

à partir de 7 99



brie double crème Irrésistible Artisan 170-180 g, choix varié Irrésistible Artisan double cream brie cheese reg. de 9,99 à 10,49

8 \$



tête à Papineau Montebello 2 kg Montebello tête à Papineau cheese 31,71/lb reg. 7,29 le 100 g - 33,07/lb

6 99 le 100 g



grand cheddar Agropur 2-6 ans, 200 g, choix varié Agropur grand cheddar cheese reg. de 10,99 à 12,49

à partir de 9 99 60 points



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

à partir de 8 49



FORMAT ÉCONOMIQUE

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

Oka min. 400 g, choix varié Oka cheese 19,01/lb

4 19 /lb

produit D'ICI

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

4 49 le 100 g

jambon fumé Selection min. 400 g, choix varié Selection smoked ham 11,75/lb

2 59 le 100 g

produit D'ICI

poitrine de dinde fumée Selection cuite, min. 400 g Selection smoked Turkey breast 14,47/lb

3 19 le 100 g

produit D'ICI

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

1 59 le 100 g

produit D'ICI

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

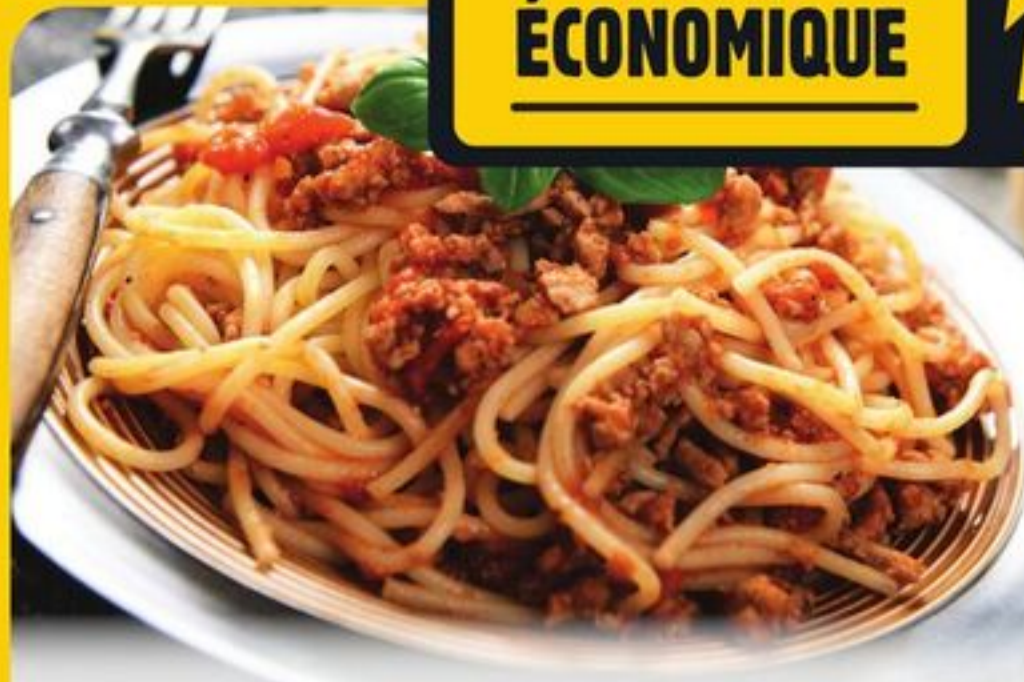
metrogo! préparés en magasin

FORMAT ÉCONOMIQUE

Économisez plus de **10%** de rabais

en tout temps sur les formats économiques

*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché



macaroni aux 3 fromages



1,2 L

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

1649



printanière

repas
choix varié, format économique
meal, economic pack

à partir de **+TX**

189
le 100 g

salade
choix varié, format économique
salad, economic pack
à partir de 8,57/lb



boulettes général tao



chou frisé, feta et quinoa

sandwichs assortis
550 g, format économique
assorted sandwiches,
economic pack



1249



sous-marins pizza
930 g, format économique
pizza submarines, economic pack

1549

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

notre rôtisserie moins chère qu'au resto

poutine
375-460 g
poutine

à partir de **+TX**
599



demi-portion
de côtes levées
half portion ribs

999

repas de 4 filets
de poulet
avec frites, sauce et salade
4 chicken filets meal

1099



repas de
8 ailes de poulet
avec frites, sauce et salade
8 chicken wings meal

1199



toute garnie



poulet harissa

pizza 9"
395-415 g, choix varié
9" pizza

799

Laissez-vous tenter par notre délicieux chili!



cuits en magasin

C'EST NOUVEAU!
chez metro

chili con carne
340 ml
chili con carne

699

nachos
100 g
nachos
reg. 1,99

À l'achat d'un chili de 340 ml, obtiens un sac de nachos pour seulement 0,99 \$

organisez vos journées

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

979



produit d'ici

bagels protéines
Pom
450 g
Pom protein bagels
reg. 7,29

599



C'EST NOUVEAU! chez metro

pain à sandwich
Selection
720 g, choix varié
Selection sandwich bread

Voir prix en magasin



417

oeufs blancs Selection
Nutri, Burnbrae, calibre gros, doux.
Selection white eggs

oeufs blancs Selection

produit d'ici

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

499



produit d'ici

colorant à café
Coffee Mate
828-946 ml, choix varié
Coffee Mate
coffee whitener
reg. 6,99

30 points

549



produit d'ici

boisson de soya
biologique Natur-a
amandés, riz, noix de coco
ou avoine, 946 ml, choix varié
Natur-a organic soya drink
reg. de 3,79 à 3,99

15 points

299



yogourt végétal
Riviera
délice, 500-650 g,
4/110-120 g, choix varié
Riviera végan yogurt
reg. 7,19

30 points

599



produit d'ici

colorant à café
Silk
473 ml, crémer à café
450 ml, choix varié
Silk coffee whitener
reg. de 4,29 à 4,39

20 points

329



confiture pure
Smucker's
gelée, Roberts
marmelade, 250 ml,
choix varié
Smucker's pure jam
reg. de 5,79 à 5,99

499



thé en sachets Red Rose,
Salada
orange pekoe, 70 un.
Red Rose, Salada tea bags
reg. 6,79

30 points

599

café moulu
Folgers
544-816 g, choix varié
Folgers
ground coffee
reg. 27,99

115 points

2299



fruits en coupe Dole
4/107 ml, en gelée 4/123 g,
choix varié
Dole fruit cup
reg. 4,99

20 points

399

céréales Post,
Alpen
formats et choix variés
Post, Alpen cereal
reg. de 6,49 à 7,29

30 points

549



mais soufflé
Smartfood
150-220 g, Munchies
amuse-gueule
250 g, Doritos 145 g,
Cheritos 102 g,
Santitas 136 g,
choix varié
Smartfood popcorn
reg. de 4,29 à 5,29

40 points

2/750

amuse-gueule
Humpty Dumpty
230-291 g, Imperial mais soufflé
300 g, choix varié
Humpty Dumpty snacks
reg. de 4,69 à 4,99

20 points

399



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

20 points

349

cocktail
Clamato Mott's
2,54 L, 6/213 ml, choix varié
Mott's Clamato cocktail
reg. 6,99

30 points

599



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

499

crâquelins
Town House
Kellogg's
247-391 g,
Chesse et Snapp'd
213 g, choix varié
Kellogg's
Town House
crackers
reg. de 4,99 à 5,49

299



soupe Chunky
Campbell's
515 ml, choix varié
Campbell's
Chunky soup
reg. 4,99

20 points

379

dîner Chef
Boyardee
418-425 g, choix varié
Chef Boyardee dinner
reg. 3,79

299



mélange à soupe
Knorr, Lipton
4 env., choix varié
Knorr, Lipton soup mix
reg. 3,99

349

nouilles style
asiatiques Haiku
vermicelles de riz, 300 g,
ramen 200 g, choix varié
Asian style noodles
reg. 4,49

399



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

30 points

549

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

30 points

599



Chicken Noodle
poulet et nouilles
Lipton

20 points

349

légumes
Irrésistible
surgelés, 340-500 g,
Mieux-être
chou frisé haché
300 g, choix varié
Irrésistible
vegetables
reg. de 4,79 à 5,19

399



sauce
Cordon Bleu
284-398 ml, Esta 398 ml, choix
varié Cordon Bleu, Esta sauce
reg. de 2,69 à 2,99

30 points

549

Sandwich chaud
Hot Chicken
Sauce

30 points

599



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

250 de rabais

légumes
Irrésistible
surgelés, 340-500 g,
Mieux-être
chou frisé haché
300 g, choix varié
Irrésistible
vegetables
reg. de 4,79 à 5,19

399



2^e gratuit

à l'achat de

Valeur de 2,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ici



pour vos salades

huile d'olive Irrésistible
500 ml
Irrésistible olive oil
reg. 9,99

8⁹⁹

pâtes alimentaires Catelli
375 g, choix varié
Catelli pasta
reg. 3,99

2⁴⁹ **15 points**

vinaigrette Le Grec
350 ml, choix varié
Le Grec salad dressing
reg. 4,79

3⁹⁹

glacage au vinaigre balsamique Irrésistible
250 ml
Irrésistible glaze with balsamic vinegar of modena
reg. 5,99

4⁹⁹

vinaigrette Irrésistible
350 ml, choix varié
Irrésistible salad dressing
reg. 3,99

3²⁹

moutarde Maille
200 ml, choix varié
Maille mustard
reg. 3,99

4⁹⁹

quinoa Mieux-être
350-450 g, Selection
riz 900 g, précuit 700 g,
choix varié
Life Smart quinoa
reg. de 4,49 à 5,79

3⁹⁹

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

1⁴⁹

vrai bacon en miettes Hormel
190 g
Hormel real bacon bites
reg. 7,49

6⁴⁹ **35 points**

olives Irrésistible
375 ml, choix varié
Irrésistible olives
reg. de 3,79 à 4,79

3⁴⁹

légumineuses Mieux-être, Selection
540 ml, choix varié
Life Smart Selection legumes

2¹⁹

oeufs marinés Nutri
500 ml, choix varié
Nutri pickled eggs
reg. 6,99

5⁹⁹

coeurs d'artichauts ou de palmiers Irrésistible
398 ml, choix varié
Irrésistible artichoke or palm hearts
reg. 4,49

3⁹⁹

croûtons Grissol
112-135 g, choix varié
Grissol croûtons
reg. de 2,69 à 2,99

2⁴⁹ **15 points**

pour votre BBQ

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

2/6⁵⁰ **3⁷⁹**
l'unité

croustilles Selection
200 g, maïs soufflé
142 g, choix varié
Selection potato chips
reg. 2,49

1⁹⁹

sangria Pepito Sangria
1 L, choix varié, consigne
Pepito Sangria sangria
reg. 10,29

8⁹⁹

sangria Olé! Sangrita
Nicolas Leloux boisson au vin sangria 1 L, Olé! Sangrita boisson non alcoolisée, sangria, canette 4/355 ml, choix varié
Olé! Sangrita sangria
reg. de 9,79 à 10,49

à partir de 7⁹⁹

fromage en tranches Selection
44 tranches, 825 g
Selection sliced cheese
reg. 9,99

8⁹⁹

sauce B.B.Q Kraft
455 ml, choix varié
Kraft B.B.Q sauce
reg. 4,79

3⁹⁹

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

3²⁹

bière canette Flying Fish
citron pressé, caisse, canettes 12/355 ml, consigne
beer
reg. 26,49

22⁹⁹

15% de rabais

vin rouge, blanc ou rosé
750 ml (1 L), choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 10,49 à 17,39

4⁹⁹

ketchup aux tomates French's
1 L
French's tomato ketchup
reg. 5,99

4⁹⁹

charbon bois Signature Xylo carbone
7 kg
Xylo carbone Signature charcoal
reg. 22,99

19⁹⁹

enduit antiadhésif pour cuisson Pam
141-170 g, choix varié
Pam cooking spray
reg. de 7,19 à 7,49

5⁹⁹

gratuit

à l'achat de bière Molson Canadian
caisse canettes 30/355 ml, consigne beer

45,99\$^{+TX}

2\$ de rabais sur les magazines suivants* :
Coup de pouce Barbecue, K pour Katrine, C'est qui le Chef?, Je cuisine Barbecue et Camping.

* Rabais applicable pour la période du 9 au 15 avril 2026 sur le prix courant de 9,95 \$ à 12,99 \$ + tx.

ménage du printemps

lingettes désinfectantes
Lysol
75-84 un., choix varié
Lysol disinfecting wipes
reg. 6,99

5,99 **30** points



chandelle
Glade
1 un., choix varié
Glade candle
reg. 7,49

5,49



purificateur
d'air Air Wick
2/20 ml, ensemble de diffusion
départ 2 un., diffuseur
d'huiles essentielles
1 un., choix varié
Air Wick air refresher
reg. de 12,99 à 14,99

9,99 **50** points



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

7,99



nettoyant à vitres Bon Ami
560 g, Windex 765-950 ml/Scrubbing Bubbles
946 ml, 385-567 g, pour cuvette 6 un., Fantastik
tout usage 650 ml/choix varié
Bon Ami glass cleaner
reg. de 6,59 à 7,99

4,99 **25** points



lingettes humides
nettoyantes
Swiffer
10-16 un., nettoyant
pour planchers
750 ml-1,25 L, trousse
de plumeaux 1 un.,
Febreze purificateur
d'air à l'huile 26 ml,
déodorisant pour
textile 700 ml,
choix varié
Swiffer
cleaning clothes
reg. de 7,79 à 9,29

7,49



détergent
pour la
vaisselle
Dawn
535 ml-1,12 L, choix
varié
Dawn dishes
detergent
reg. de 5,99 à 6,79

4,99 **25** points



nettoyant à
évier Vim
500 ml, pour salle
de bain 700 ml,
choix varié
Vim sink cleaner
reg. 3,99

3,49



détachant
à lessive
Oxy Clean
183 à 636 ml, 680 g,
Lysol désinfectant
\$39 g, 1,2 L,
choix varié
Oxy Clean stain
remover
reg. de 8,49 à 10,49

7,99 **40** points



100 points

15,99

essuie-tout de papier
Sponge Towels Ultra
6 rouleaux doubles
Sponge Towels Ultra paper towels
reg. 20,99



55 points

10,99



eau de javel
Selection
ne protège-fibres, 2,4 L
Selection liquid bleach
reg. 5,29

3,79



détergent pour la
lessive Purex
4,43 L, Stuggle rehausseur
de parfum 595 g,
assouplisseur de tissus
2,77 L, choix varié
Purex laundry detergent
reg. de 17,99 à 23,99

13,99 **70** points



détergent
pour la
lessive
nature+
technologie
Attitude
2 L, choix varié
Attitude nature+
technology laundry
detergent
reg. 17,49

15,99



douceurs chocolatées

pastilles de
chocolat
Freddo
500-600 g,
choix varié
Freddo
chocolate chips
reg. 21,49

18,99



pâte réfrigérée Pillsbury
454-468 g, choix varié
Pillsbury refrigerated dough
reg. de 5,99 à 6,59

3,99



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

3,99 **20** points



chocolat noir
AlterEco
80 g, choix varié
AlterEco dark
chocolate
reg. 5,99

4,99



écorces de
chocolat
Prana
100 g, choix varié
Prana
chocolate barks
reg. 6,79

6,29 **35** points



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

2,99 **15** points



mélange à
gâteau
Betty
Crocker
375-404 g,
choix varié
Betty Crocker
cake mix
reg. 2,99

1,99



pouding Jell-O
4189-106 g, choix varié
Jell-O pudding
reg. 5,79

4,69



amandes ou
fruits
enrobés de
chocolat
Irrésistible
300-340 g, choix
varié
Irrésistible almonds
or fruits coated
chocolate
reg. 7,47

6,49



noix
mêlées
Prana
130-150 g, Chic
Choc bouchées
croquantes 125 g,
choix varié
Prana mixed nuts
reg. 6,79

5,49



lait frappé
Beatrice BFIT
460 ml, choix varié,
consigne
Beatrice BFIT milkshake
reg. 4,49

3,79



boisson
protéinée
Core Power
414 ml, choix varié,
consigne
Core Power protein drink
reg. de 4,99 à 5,49

4,49



gelato
Stefano
500 ml, choix
varié
Stefano gelato
reg. 8,99

7,99



friandises
glacées
Magnum
3-4/55-100 ml,
choix varié
Magnum frozen
treats
reg. 2,99

6,99



LES GRANDES BIÈRES DU MONDE

EMBALLAGE DE 4 OU 6

2/2798\$*

+ TAXES ET CONSIGNE

PRODUITS SANS ALCOOL INCLUS



*18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 9 au 15 avril 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. Chez les détaillants participants du Québec. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommation de façon responsable.

NOUVEAU

CAISSE DE 12

2499\$*

+ TAXES ET CONSIGNE

ÉCONOMIE DE 4\$



7%
alc./vol.

*18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 9 au 15 avril 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. Chez les détaillants participants du Québec. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommation de façon responsable.

EXCLUSIVITÉ

Metro et
moi

VAN HOUTTE®



Van Houtte®
30 capsules K-Cup®

Rég. 30,49 \$

2899\$



Van Houtte®
café moulu
640 - 908 g

Rég. 34,99 \$

3299\$

Ce printemps, Van Houtte®
est fière de soutenir Centraide
grâce à un don de

25 000 \$



Centraide
du Grand Montréal

*Ce don fixe n'est pas lié aux ventes de produits.

DANS CHAQUE BURGER

Y'A RIEN COMME DU
HEINZ
ESTD 1869



C'EST
NOUVEAU!
chez metro



SAUCES STYLE
MAYONNAISE DE
HEINZ
MAYONNAISE-STYLE
SAUCES 340 mL
RÉG. 4,99 \$

399\$

SAUCE BBQ
BULLS-EYE
BBQ SAUCE 425 mL
SAUCE DIANA
SAUCE 500 mL
RÉG. 5,99 \$

499\$



THE GLACÉ
MIO
ICED TEA 540 g
RÉG. 9,99 \$

899\$

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 9 avril au mercredi 15 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 9th to Wednesday, April 15th, 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.