

# m

mon épicier

cette semaine, j'obtiens jusqu'à  
**1250 points moi**

valeur de 10\$

nos plus  
**bas prix de l'année!**

j'ajoute mon coupon dans l'appli Mon Metro, sur metro.ca ou sur les bornes en magasin

**fraîchement d'ici**



Si la température le permet!

**LA SAISON COMMENCE**

surveillez l'arrivée du homard

homard vivant  
entr. 1 lb à 1 1/4 lb  
live lobster

produit d'ici

demi-longe de porc frais désossée  
fresh boneless half pork loin roast  
4,39/kg  
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

économies dans l'tapis  
**1 99** /lb

sans perte et sans gras

produit d'ici

boeuf première qualité metro

économies dans l'tapis  
**6 99** /lb

cubes de boeuf à brochette

cubes de boeuf à brochettes  
boeuf bourguignon, à fondue, lanieres, format économique  
beef cubes for skewers, economic pack  
15,41/kg  
reg. de 11,69/lb - 25,77/kg à 12,49/lb - 27,54/kg

poitrines de poulet frais désossées  
parées, format économique  
fresh boneless chicken breasts, economic pack  
10,76/kg  
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**wow**  
**4 88** /lb

produit d'ici

saucisses fumées Lafleur régulières, caisse 9/450 g  
Lafleur wieners  
2,99 l'unité  
reg. 5,99 l'unité

offre toute la semaine  
**19 99**  
la caisse limite de 3

**boîte de 9 revient à 2,22\$ l'unité**

**JOURNÉE QUÉBÉCOISE du steamé**

Mathieu Dufour x Lafleur

oeufs blancs Selection  
Nuts, Bumbae, calibre gros, douz.  
Selection white eggs  
reg. 4,17

**wow**  
**2 88**

gros raisins rouges sans pépins  
importés du Chili, Cat. No 1  
large seedless red grapes  
4,39/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**gros fruit**

économies dans l'tapis  
**1 99** /lb

champignons blancs  
produit du Canada,  
227 g  
white mushrooms  
reg. 2,99

économies dans l'tapis  
**1 77**

filets de truite/frais  
sans arêtes Normal  
économique  
fresh trout fillets,  
economic pack  
22,02/kg  
reg. 10,99/lb - 39,66/kg

économies dans l'tapis  
**9 99** /lb

ketchup aux tomates Heinz  
750 ml-1 L, Kraft Mac & Cheese  
tartinade 650-850 ml, Heinz  
sauce chili 450 ml,  
choix varié  
Heinz tomato ketchup  
reg. de 6,29 à 7,99

imbattable  
**4 97**

dessert glacé Nestlé Vraie Crème  
crème glacée, 1,5 L, française  
glacées 4-10/55-135 ml,  
Drumstick 4-6/63-140 ml,  
Del Monte 10/50 ml, Kopp  
yogourt glacé 946 ml, Toares  
au yogourt 4/80 ml, Nando  
yogourt glacé 8/50 ml,  
choix varié  
Nestlé frozen dessert  
reg. de 6,49 à 6,99

imbattable  
**4 94**

sauce pour pâtes Classico  
410-600 ml, pesto  
218 ml, choix varié  
Classico pasta sauce  
reg. de 6,29

imbattable  
**2 97** 410 mL

café moulu Maxwell House  
631-900 g, choisis  
Maxwell House  
ground coffee  
reg. 21,49

imbattable  
**15 97**

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

**4\$ de rabais**

Coke, Sprite canettes 6/222 ml,  
choix varié, consigne  
soft drink  
reg. 4,99

économies dans l'tapis  
**3 33**

pouding en coupe Snack Pack  
gouter glacé 4 un.,  
Selection, Mieux être  
collation aux pommes  
4-6/90-113/ fruits  
en coupe 4/107 ml,  
choix varié  
Snack Pack  
pudding cups  
reg. de 2,99 à 3,49

économies dans l'tapis  
**1 99**

pains à hamburger ou à hot-dog Selection  
12 un., choix varié  
Selection hamburger or hot dog buns  
voir réduction sur reçu de caisse

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

cette semaine, les membres moi économisent plus

**wow m** spécial appli  
aucune limite

pattes d'ours Dare  
169-240 g, choix varié  
Dare bear paws  
reg. 5,49

prix membre avec coupon numérique  
**1 99**  
quantité limitée

sans coupon numérique  
**3 49**  
quantité limitée

Ajouter le coupon à tout moment dans l'appli mon metro (m) du jeudi au mercredi.  
Coupon exclusif aux membres moi  
\*Jusqu'à équivalent des stocks. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca.

**wow m** spécial appli  
aucune limite

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

prix membre avec coupon numérique  
**6 99**  
quantité limitée

sans coupon numérique  
**8 99**  
quantité limitée

Ajouter le coupon à tout moment dans l'appli mon metro (m) du jeudi au mercredi.  
Coupon exclusif aux membres moi  
\*Jusqu'à équivalent des stocks. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca.

jusqu'à 30% pour nos membres

toutes les épices Selection  
choix varié

**30% de rabais**

encore plus de produits en page 4

**moi**

Du jeudi 30 avril au mercredi 6 mai 2026 From Thursday to Wednesday April 30th - May 6th, 2026

\*Valable du 30 avril au 6 mai 2026. Ne pas échanger les prix annoncés dans les circulaires des grands supermarchés d'alimentation concernés, identifiés par Metro sur les produits annoncés dans la section «grands» de notre circulaire. Si un concurrent, dans un rayon de 5 km, vend un article de format, de marque et de provenance identique à l'un de nos produits annoncés et identifiés «grands» sur la présente page de cette circulaire à un prix moindre durant la même période de validité de la présente circulaire, Metro validera le prix des circulaires des concurrents. Cette garantie s'applique spécifiquement aux coupes, promotions, ventes, y compris sur les articles combinés, récompenses, emballages de parts ou privilèges de programme de fidélité. Ne s'applique pas si les informations pour comparer les produits sont incomplètes ou si la publicité n'est pas émise directement au concurrent. Ne s'applique pas aux produits en liquidation et aux erreurs d'étiquetage des concurrents. Informez-vous à votre magasin Metro pour obtenir la liste des grands supermarchés d'alimentation concernés identifiés. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. \*\*Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmation.ca.

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



rabais de **2\$/lb** tout l'été

collection du boucher  
metro



économies dans l'tapis **4.99** /lb

saucisses fraîches  
choix varié, format économique  
fresh sausages, economic pack  
11,00/kg  
reg. 6,99/lb - 15,41/kg



produit D'ICI

côtelettes de porc (frais désossées)  
choix varié, format économique  
fresh boneless pork chops, economic pack  
6,59/kg  
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

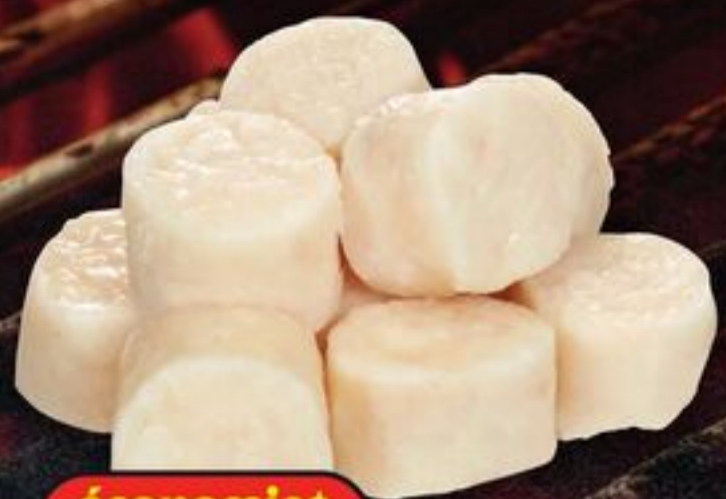
économies dans l'tapis **2.99** /lb



30 points

économies dans l'tapis **5.99**

bacon Maple Leaf  
375 g, pré-cuit 65-85 g, Selection 375 g, Schneiders pré-cuit 100 g choix varié  
Maple Leaf bacon  
reg. de 7,99 à 9,99



économies dans l'tapis **99¢** ch.

médailon de pétoncle  
surplé  
scallop medallion  
reg. 1,99 ch.



poires Bartlett  
importées de l'Argentine, Cal. extra de fantasia, gr. 100  
pears  
3,17/kg  
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**1.44** /lb

coupé en magasin

gros ananas Tropical Gold  
importé du Costa Rica, gr. 6 ou  
ananas décortiqué  
550 g  
Tropical Gold large pineapple or cored  
pineapple  
reg. 5,99

**3.99**



gros fruit



produit D'ICI

chou vert  
produit du Québec (Canada No. 1)  
green cabbage  
1,21/kg  
reg. 1,49/lb - 3,28/kg

**55¢** /lb



économies dans l'tapis **5.99**

muffins  
600 g, choix varié  
muffins  
reg. 7,44



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

économies dans l'tapis **6.99** TX



produit D'ICI

charcuteries Irresistible Artisan  
choix varié, Irresistible Artisan deli delicates

**35%** de rabais



c'est le temps du jardinage

terre Selection à jardin, noire, 22.27 L  
Selection soil  
reg. 2,99

**5/10\$** ou **2.49** l'unité



croustilles Yum Yum  
170-200 g, 200 g  
Yum Yum potato chips  
reg. 3,99

économies dans l'tapis **2.49** TX



produit D'ICI

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

gâteaux Vachon  
4 1/2" x 1 1/2" min. Size (11.43 cm x 3.81 cm) sur rasper 450 g, Pom petits pains à hot dog ou à hamburger 6-8 un - Villageo 6.3 cm, choix varié  
Vachon snack cakes  
reg. de 5,29 à 6,29  
voir réduction sur reçu de caisse



produit D'ICI

panier fleuri  
bouture qualité supérieure, produit du Québec, pot 10 po., choix varié  
blooming basket  
reg. 16,99

**15.99**  
prix membre **13.99**



Mikes  
CÉLÈBRE!  
PEPPERONI BACON  
FAMOUS!

économies dans l'tapis **7.49**

pizza croulée farcie Mikes  
surplé, 777-840 g, livre-au four 720-871 g, mini pizza 552-592 g, choix varié  
Mikes rising crust pizza  
reg. de 11,99 à 12,49



sauce chinoise VH  
341-355 ml, sauce soya 380 ml, Selection, Irresistible légumes surgelés, 340-750 g, Mince chou frisé haché biologique 300 g, choix varié  
VH chinese sauce  
Selection, Irresistible frozen vegetables  
reg. de 3,69 à 5,99

économies dans l'tapis **2.99**

produit D'ICI

magasins participants seulement

produit d'ICI

**porc effiloché al pastor**



à partir de **8.99** **3\$ de rabais**

**mijoté de poulet aux légumes**



100 points

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

**boulettes à l'asiatique**



**thon pâle listao Clover Leaf**  
170 g, assaisonné 85 g, salade de saumon 78 g, choix varié, légumineuses  
Mieux-être, Selection 540 ml, Campbell's soupe 284 ml, Selection, Mieux-être bouillon 900 ml, choix varié Clover Leaf skipjack light tuna, Life Smart, Selection légumes reg. de 1,79 à 2,99



**économies dans l'tapis 1.55**

**céréales General Mills, Kellogg's, grauu Quaker**  
formats et choix variés: General Mills, Kellogg's cereal, Quaker oatmeal reg. de 5,29 à 7,49



**économies dans l'tapis 3.49**



**lait PurFiltre Lactantia**  
2 L, Krema yogurt 650 g, choix varié Lactantia PurFiltre milk reg. de 5,69 à 7,99



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



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



**économies dans l'tapis 6.99**



**économies dans l'tapis 2.99**



**économies dans l'tapis 2.49**



**7\$ de rabais**



**20% de rabais sur les bières sans alcool sélectionnées**



**économies dans l'tapis 23.49** l'unité à l'achat de 2



**bière Labatt Bud Light, Budweiser, Molson Coors Light, Canadian, Stella Artois, Corona Extra, Heineken**  
caisse, bout. ou canettes 24-30/341-355 ml, choix varié, consigne beer reg. de 39,99 à 46,49

**15\$ de rabais sur l'épicerie à l'achat de 2 caisses\***

\* offre applicable à l'achat de 2 caisses de bières sélectionnées seulement si les autres achats sont d'une valeur de 150 ou plus avant taxes et consigne. Excluant tabac, liqueres, boissons alcoolisées, lait et cartes-cadeaux.

# à moi les économies!

Jusqu'au 3 juin 2026

repérez  
des offres  
partout en  
magasin et  
en ligne!

10%

15%

jusqu'à  
**30%**  
de rabais\*

**23 variétés**

**15% de rabais**

sur toutes les mayonnaises Hellmann's  
325-890 ml, 3/340 ml, choix varié  
Hellmann's mayonnaise  
reg. de 5,49 à 7,49  
exclus format 1,42 L

**114 variétés**

**15% de rabais**

sur toutes les barres protéines  
Val Nature 148 g, Pure Protein barres protéines 6/50 g, Clif Builder's barres énergétiques 6/68 g, Quest barres protéine 12/50 g, barres protéine sans gluten 12/60 g, barres protéine 50-60 g, choix varié  
Nature Valley chewy bars  
reg. de 2,29 à 5,29

**30 variétés**

**10% de rabais**

boeuf AAA Platinum Plus  
choix varié  
AAA Platinum Plus beef

**42 variétés**

**15% de rabais**

collection fumoir  
choix varié  
Smokehouse collection

**10 variétés**

**10% de rabais**

sur les fromages de chèvre Irresistible Artisan  
113-250 g, brie de chèvre 180 g, choix varié  
Irresistible Artisan goat cheese  
reg. de 6,49 à 10,49

GOAT BRIE  
DART'S MILK CHEESE  
FROMAGE AU LAIT DE CHÈVRE  
BRIE DE CHÈVRE  
180 g (26% M.G.) 50% MOYENNE

**7 variétés**

**15% de rabais**

sur toutes les margarines Mieux-être et Sélection  
427 g-3,18 kg, Sélection tartinaide 427 g-1,28 kg, choix varié  
Life Smart margarine, Sélection spread  
reg. de 2,99 à 12,49

Original Spread-Tartinade originale  
1,28 kg

Source of Omega-3 - Source d'Oméga-3  
Margarine à l'huile d'olive - Huile d'olive  
427 g

**11 variétés**

**30% de rabais**

sur tous les diners de pâtes Annie's  
nouilles 170 g, choix varié  
Annie's pasta dinner  
reg. de 4,29 à 4,79

White Cheddar  
Gluten Free  
Annie's  
Shells & Cheddar  
Real 5660 Cheddar  
Classic Cheddar

**5 variétés**

**20% de rabais**

sur tous les tortillas Sélection  
365-408 g, choix varié  
Sélection tortillas  
reg. 4,99

SUN-DRIED TOMATO  
TOMATES SÈCHÉES AU SOLEIL  
6  
TORTILLAS de farine

ORIGINAL  
ORIGINALES  
6  
TORTILLAS de farine

il suffit de présenter sa carte moi à la caisse. **moi**

\*Jusqu'à 30 % de rabais pour les membres Moi sur les produits participants. Certaines conditions s'appliquent. Plus de détails au programmemoi.ca.

# plus pour moi

offre de  
**5 000 points moi**  
à l'ajout de chaque  
nouvelle Ligne Mobile

valeur de  
**40 \$\***

 **VIDÉOTRON**



cette offre se **cumule** avec tous les rabais  
et les promotions mobiles en cours!

**offre exclusive en ligne sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)**

\*Des conditions s'appliquent. Tous les détails sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

**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](http://metro.ca)

**explosion de fraîcheur**

**gros fruit**

gros raisins verts ou noirs sans pépins importés du Chili, Cat. No. 1 large seedless green or black grapes 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

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

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

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

bleuets produit des É.-U. et/ou importés du Mexique et/ou du Maroc, 113 g blueberries reg. 5,99

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

**produit D'ICI**

pommes Cortland, McIntosh, Spartan ou Empire produit du Québec, Canada de fantaisie, gr 88-113 apples 5,93/kg reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**2<sup>69</sup>** /lb

**gros fruit**

gros kiwis importés de Grèce et/ou de l'Italie et/ou du Chili, gr 72/ou citrons produit des É.-U., gr 113 large kiwis or lemons reg. de 0,99 à 1,50

**99¢** ch.

**produit D'ICI**

SAVOURA FRUITS LÉGUMES Ça donne le GOUT! Explore the FLAVOUR! FRUITS VEGGIES Canada No.1 Produit du / Product of Québec 541 ml

fraises de serre Canada No. 1, 541 ml hothouse strawberries reg. 5,99

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

**gros fruit**

grosse mangue rouge importée du Mexique, gr 10 large red mango reg. 2,99

**2<sup>69</sup>** ch.

**3 lb**

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

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

**faites le plein de couleur**

**produit D'ICI**

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre produit du Canada hothouse red, orange or yellow peppers 11,00/kg reg. 5,99/lb - 12,21/kg

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

**produit D'ICI**

BOUNDRA mini concombres mini cucumbers

mini concombres produit du Québec, sac 6 un. mini cucumbers reg. 3,99

**3<sup>49</sup>**

**produit D'ICI**

rutabagas produit du Québec, Canada No 1 rutabagas 3,73/kg reg. 1,99/lb - 4,33/kg

**1<sup>69</sup>** /lb

**produit D'ICI**

oignons espagnols produit du Québec spanish onions 3,73/kg reg. 1,99/lb - 4,39/kg

**1<sup>69</sup>** /lb

**produit D'ICI**

carottes nantaises importée du Mexique, 454 g nantes carrots reg. 3,99

**3<sup>49</sup>**

aubergine produit des É.-U. et/ou importée du Mexique ou fenouil (anis) Andy Boy produit des É.-U. eggplant or Andy Boy fennel (anise) 6,59/kg reg. 3,99 ch. 3,99/lb - 8,80/kg

**2<sup>99</sup>** ch. ou /lb

**produit D'ICI**

pure flavor Aurora BITES mini-poivrons produit du Canada et/ou importés du Mexique et/ou du Honduras, 454 g mini peppers reg. 6,99

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

**produit D'ICI**

ail importé de la Chine, 3 un. garlic reg. 1,99

**99¢**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# la saison **BBQ**

**extra-maigre**

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**9.99**  
/lb



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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**5.99**  
/lb



produit D'ICI

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**8.99**  
/lb

**metrigo!**

côtelettes de porc B.B.Q.  
assaisonnées désossées (format économique)  
boneless BBQ-seasoned pork chops, economic pack  
8,80/kg  
reg. 8,49/lb - 18,72/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**3.99**  
/lb



produit D'ICI



produit D'ICI

côtes de dos de porc frais  
format économique  
fresh pork back ribs, economic pack  
15,41/kg  
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**6.99**  
/lb

bifteck de filet mignon  
Cat «AA»  
ou supérieure  
beef tenderloin steak

**25%**  
de rabais

**boeuf**  
première qualité  
**metro**  
depuis 1947

bifteck de haut de surlonge (Boston)  
désossé sans culotte  
Cat «AA» ou supérieure  
boneless top sirloin (Boston)  
steak, cap off  
35,25/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**15.99**  
/lb

## viandes préparées en magasin par nos bouchers **metrigo!**

grillades de flanc de porc fraîches  
fresh grilled pork flank steaks  
17,61/kg  
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**7.99**  
/lb



produit D'ICI



rosettes de boeuf  
nature ou assaisonnées,  
format économique  
beef pinwheels, economic pack  
24,23/kg  
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**10.99**  
/lb

rôti français  
non bardé, bardé, provenant  
de l'intérieur de ronde  
banded french style roast  
26,43/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**11.99**  
/lb



produit D'ICI

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**3.99**  
/lb

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**12.99**  
/lb

dindon Butterball  
surgelé, env. 3-5 kg  
choix vané  
Butterball frozen  
turkey  
5,49/kg  
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

**24.99**  
/lb

**15**  
points

**cuire sans décongeler**



rôti de bas de palette désossé  
coupe européenne  
boneless bottom blade roast  
26,43/kg  
reg. 14,99/lb - 31,94/kg

**11.99**  
/lb

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# la saison **BBQ**

côtelettes d'agneau  
 Famille Fontaine  
 Origine  
 décongelées, env. 500 g  
 Fontaine Family  
 lamb chops  
 41,87/kg  
 reg. 23,49/lb - 51,79/kg

**18<sup>99</sup>**  
/lb

porc haché  
 extra-maigre  
 du Breton  
 454 g  
 du Breton extra  
 lean ground pork  
 reg. 7,00

**6\$**

côte de boeuf  
 tomahawk  
 Famille Fontaine  
 Fontaine Family tomahawk  
 beef rib  
 55,09/kg  
 reg. 29,99/lb - 66,12/kg

**24<sup>99</sup>**  
/lb

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

**7<sup>49</sup>**

côtelette de longe  
 de veau vieillie  
 Famille Fontaine  
 env. 270 g  
 Fontaine Family aged veal  
 1-bone loin chop  
 41,87/kg  
 reg. 20,99/lb - 46,27/kg

**18<sup>99</sup>**  
/lb

poulet crapaudine  
 Scores  
 env. 1,3 kg, choix varié  
 Scores butterflied chicken  
 14,31/kg  
 reg. 7,29/lb - 16,07/kg

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

**C'EST EXCLUSIF!**  
chez Metro

**obtenez 30% sur le 2<sup>e</sup> moins cher**

**burgers La Belle et la Boeuf**  
 surgelés, 567 g, burgers de boeuf Irresistible, Selection ou Mieux-être 768 g-1,36 kg, burgers Bâton Rouge 624 g, saucisses Marc Angelo 500-675 g, tournedos de poulet Selection 113 g, tournedos de poulet Benny & Co 690 g, brochettes souvlaki Arahova 490 g, Moishes pommes de terre 800 g, ailes de poulet La Cage 550 g, choix varié La Belle et la Boeuf burgers

**SOUVLAKI AU POULET**  
 ASSAISONNÉ  
 SEASONED CHICKEN SOUVLAKI

**ARAHOVA**

**BACON TWISTERS**  
 MARC ANGELO

**LA CAGE**  
 POULET LOLLIPOP CHICKEN  
 EXCELLENCE  
 BUFFALO

**LA BELLE & LA BOEUF**  
 burger bar  
 CHEESE & BACON STUFFED BEEF BURGERS  
 BURGERS DE BOEUF FARCIS AU FROMAGE ET AU BACON

**BÂTON ROUGE**  
 BRILLHOUSE & BAR  
 SEASONED BEEF BURGERS  
 4 BURGERS DE BOEUF ASSAISONNÉS  
 NON CUITS  
 624 g (4 X 156 g)

**sur le grill**

**Selection** **Naturalia** **Irresistible**

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

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

**cuisses de poulet Mieux-être Naturalia**  
 sans os, env. 650 g  
 pilons de poulet env. 750 g  
 Life Smart Naturalia chicken legs  
 11,00/kg  
 reg. 5,49/lb - 12,10/kg

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

**tournedos de poulet avec bacon Selection**  
 surgelés, 304 g  
 Selection frozen chicken tournedos with bacon

**8** **204 g**

**obtenez 30% sur le 2<sup>e</sup> moins cher**

**poulet de grain entier Mieux-être biologique**  
 Cat. «A», env. 2 kg  
 Life Smart organic grain-fed whole chicken  
 14,31/kg  
 reg. 7,49/lb - 16,51/kg

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

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

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

**saucisses italiennes Selection**  
 env. 1 kg, choix varié  
 Selection Italian sausages  
 reg. 12,00

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

**Lafleur** **produit d'ici**

**35 points**

**6<sup>99</sup>** bologna Lafleur  
 675 g, Olymel 500 g, choix varié  
 Lafleur bologna  
 reg. de 7,99 à 8,49

**O Sole Mio** **produit d'ici**

**5<sup>99</sup>** pâtes farcies O Sole Mio  
 225 g, sauce chili, sauce cacio e pepe, 300 mg, choix varié  
 O Sole Mio ravioli  
 reg. de 6,99 à 7,99

**smoked meat Montréal Lesters** **produit d'ici**

**14<sup>99</sup>** 75 points  
 200 g, steak emmock 8/350 g  
 Lesters Montreal smoked meat  
 reg. 16,99

**St Hubert** **produit d'ici**

**75 points** **14<sup>99</sup>**  
 côtes de dos de porc cuites St-Hubert  
 625 g, choix varié  
 St-Hubert cooked pork back ribs  
 reg. 17,99

**Wong Wing** **produit d'ici**

**45 points** **8<sup>49</sup>**  
 pâtisseries impériaux Wong Wing  
 surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-486 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié  
 Wong Wing Frozen egg rolls  
 reg. 9,49

**Pogo** **produit d'ici**

**12<sup>99</sup>** saucisses enrobées de pâte sur bâton Pogo  
 surgelés, 400-750 g, choix varié  
 Pogo frozen breaded wieners  
 reg. 14,49

**Janes** **produit d'ici**

**14<sup>99</sup>** portions de poulet panées style pub Janes  
 surgelés, 700-710 g, choix varié  
 Janes frozen pub style breaded chicken portions  
 reg. 17,99

**Pinty** **produit d'ici**

**13<sup>99</sup>** ailes de poulet Pinty's  
 surgelés, 700-720 g, choix varié  
 Pinty's frozen chicken wings  
 reg. 19,99

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

# fraîcheur de la mer sur le grill

filets de tilapia charnus frais  
format économique  
fresh meaty tilapia filets,  
economic pack  
24,23/kg  
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

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

darnes de saumon Atlantique  
format économique  
Atlantic salmon steaks,  
economic pack  
30,84/kg  
reg. 11,69/lb - 37,46/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

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

pavés de saumon  
tournedos de saumon  
rôti de saumon  
filets de saumon  
assaisonnés,  
choix varié, format  
économique  
salmon portions,  
economic pack  
39,66/kg  
reg. 13,99/lb - 44,07/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

**17<sup>99</sup>**  
/lb

metrogo!

sushis  
16 morceaux  
sushis

**70**  
points

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

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

16 morceaux

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

flocons de goberge à saveur de crabe  
crab flavoured pollock flakes  
22,02/kg  
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

High Liner

CREVETTES PAPILLON A LA NOIX DE COCO

14

315 g

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

portions de poisson panées  
High Liner  
surgelées, 315-700 g,  
choix varié  
High Liner breaded fish burgers  
reg. 12,99

produit D'ICI

chair de homard cuite émoulinée  
LUBSTER MEAT  
COOKED • FROZEN  
Gaspé Shore  
surgelée, 320 g  
Gaspé Shore  
minced cooked lobster  
meat  
reg. 6,99

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

320g

metrogo!

emballage de 2

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

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

au même prix

produit D'ICI

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

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

qualité tartare

Inrresistible

TUNA STEAKS-CARRE

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

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

pavés de thon Inrresistible  
surgelés, cru, 330 g  
Inrresistible tuna steaks  
reg. 14,99

prix spécial

prix membre

produit D'ICI

FLÉTAN ATLANTIQUE HALIBUT  
DE L'ATLANTIQUE

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

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

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

prix spécial

prix membre

## pour vos soupers

rouleaux de sole ou de saumon farcis  
surgelés, 140-210 g,  
choix varié  
stuffed sole or salmon pinwheels  
reg. 9,99

à partir de **7<sup>99</sup>**

deluxe

produit D'ICI

coquille aux fruits de mer deluxe  
surgelée, 275 g  
deluxe seafood shell  
reg. 12,00

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

C'EST EXCLUSIF!  
chez metro

Inrresistible

raviolis dim sum aux crevettes Inrresistible  
surgelés, 280 g  
Inrresistible shrimp dim sum dumplings  
reg. 10,99

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

Inrresistible

cari panang aux crevettes Inrresistible  
surgelé, cuit, 200 g  
Inrresistible frozen shrimp panang curry  
reg. 10,99

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

**45%**  
de rabais

## Fumés en magasin

collection fumoir metro

pépites de saumon fumé artisanal

filet de saumon fumé à froid artisanal

Obtenez **15%** de rabais sur le fumoir avec la carte moi

filet de truite fumé à froid artisanal

rillettes de saumon fumé

## bar à fruits de mer grande variété de crevettes et fruits de mer

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

crevettes marinées à l'ail surgelées, cuites

crevettes sauvages d'Argentine surgelées, non-cuites

**3<sup>49</sup>**  
le 100 g  
15,83/lb

crevettes blanches surgelées, cuites ou non-cuites

**4<sup>49</sup>**  
le 100 g  
20,37/lb  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

produit D'ICI

queue de homard surgelée, non-cuite, 3-4 oz

**10<sup>99</sup>**  
ch.  
reg. 11,49 ch.

produit D'ICI

pétoncles de baie surgelés, non-cuits, 30-40 un./lb

**3<sup>99</sup>**  
le 100 g  
18,10/lb  
reg. 20,37/lb - 44,90/kg

queue de langouste surgelée, non-cuite, 4 oz

**9<sup>99</sup>**  
ch.  
reg. 11,99 ch.

pinces de homard surgelées, cuites

**4<sup>49</sup>**  
le 100 g  
20,37/lb  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

produit D'ICI

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

# nos nouveautés exclusives

## Columbus CAFÉ

Deux savoureux mélanges à café signature, torréfiés à Montréal !



## Phil & Fred PIZZERIA

Une délicieuse pizza à la chair de saucisse qui surprend dès la première bouchée !



exclusif et  
nouveau

## LOOUNIE CUISINE

Une sauce piquante végétalienne offrant un bel équilibre de saveurs salées, acidulées et sucrées.



## Sweet fix

Des chocolats au lait inspirés de Dubaï possédant une texture onctueuse et croquante!



# soutenons nos communautés

du 22 avril au 13 mai 2026

## ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide



# L'ART DU VRAI

produit d'ICI

tomates séchées

idéal avec fromages et charcuteries

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

au choix **3 99**

475 g

figes et miel

## économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE

produit d'ICI

mini naan original, 400 g, tortillas 316 g, mini naan reg. de 6,99 à 7,29

**6 99**



produit d'ICI

croissants 100 % beurre 10/57 g 100 % butter croissants

10 unités **5 99**



cuits en magasin

beignes 12/38 g, choix varié donuts reg. 6,49 **12 unités 5 99**



cuits en magasin

biscuits trio 12/38 g trio cookies reg. 7,49

12 unités **5 99**



cuits en magasin

produit d'ICI



Selection

tarte citron-meringue, 617 g, gâteau des anges, 284 g, carrés 400-450 g, roule suisse 400 g pie reg. de 7,49 à 8,99

à partir de **6 99**

produit d'ICI



cuits en magasin

fraîchement garnis sur demande



**4 99** pains à sous-marin 6/70 g, choix varié submarine buns reg. 5,49



**6 99** cannoli à la crème de ricotta 3/80 g ricotta cream-filled cannoli



cuits en magasin

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 emballages

C'EST EXCLUSIF! chez metro



baguette calabrese 325 g, miche calabrese 500 g calabrese baguette reg. de 4,49 à 4,99

prix spécial **4 99**

prix membre **3 99**

bagels 340-510 g, muffins anglais 342 g, tortillas 380 g, choix varié bagels reg. de 4,19 à 4,49

à partir de **3 49**



produit d'ICI

Bagels sesame seed graines de sésame 6 pièces 570 g

tarte 590-620 g, choix varié pie reg. de 9,99 à 12,99

à partir de **8 49**



produit d'ICI



gâteau 470-500 g, choix varié cake 470 g

**16 99**

produit d'ICI

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

plus de 8 variétés à  
**35%** de rabais

jambon forêt noire  
Irresistible Artisan  
Irresistible Artisan black forest ham  
12,20/lb  
reg. 4,19 le 100 g - 19,01/lb

**269**  
le 100 g

poitrine de dinde  
Irresistible Artisan  
Irresistible Artisan turkey breast  
14,02/lb  
reg. 4,79 le 100 g - 21,73/lb

**309**  
le 100 g

salami Irresistible  
Artisan  
Irresistible Artisan salami  
17,64/lb  
reg. 5,99 le 100 g - 27,17/lb

**389**  
le 100 g

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

**649**

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

**449**



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

**599**



fromage  
Caprice des Dieux  
125 g  
Caprice des Dieux cheese  
reg. 7,99

**699**



fromage tranché  
Castello  
125-175 g, Tre Stelle  
200 g, choix varié  
Castello sliced cheese  
reg. de 8,49 à 9,49

**699**



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

**999**

émincé de jambon ou  
de poitrine de dinde  
Maple Leaf Natural  
Selections  
poitrine de poulet 175g, Schneiders  
150-175 g, choix varié  
Maple Leaf Natural Selections  
deli cold cuts  
reg. 8,99



**849**  
prix spécial

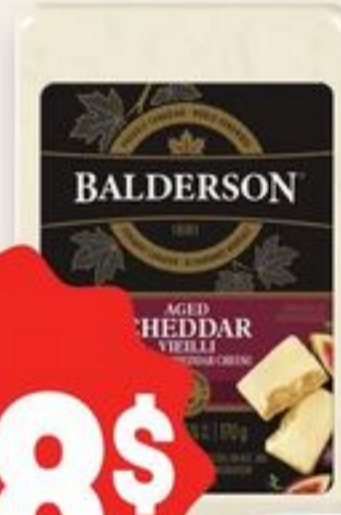
**749**  
prix membre

**nos offres sur un plateau**



**3/18\$**  
ou 7,00  
unité

fromage et  
charcuterie  
choix varié  
cheese and deli  
reg. 8,00



plus de  
**70**  
variétés



**petits formats à petits prix** économisez en magasin et en ligne!



émincé de  
jambon  
Selection  
175 g, choix varié  
Selection ham

**599**



bologna  
Selection  
250 g, choix varié  
Selection bologna

**499**



cretons Norel  
150 g, choix varié  
Norel cretons

**499**



salade  
Selection  
454 g, choix varié  
Selection salad

**349**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# metrogo! préparés en magasin



## Cinco de Mayo

ensemble de tacos au poulet  
700 g  
chicken taco kit

**18<sup>99</sup>**



bol repas boeuf Sud-ouest  
440 g  
Southwest beef meal bowl

**11<sup>99</sup>**



pâté mexicain casserole  
300 g  
Mexican casserole

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



**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

salade maïs, tomates, lime et coriandre

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro



salade choix varié salad  
à partir de 9,93/lb

à partir de **2<sup>19</sup>**  
le 100 g

enchiladas avec riz mexicain  
enchiladas with Mexican rice  
10,84/lb  
reg. 2,49 le 100 g - 11,29/lb

**2<sup>39</sup>**  
le 100 g



salade orzo mexicain



quesadillas poulet et fromage  
195 g  
chicken and cheese quesadillas  
reg. 7,99

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



**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro

au comptoir réchaud

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro



burrito au poulet  
250 g  
chicken burrito  
reg. 8,99

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

Laissez-vous tenter par notre délicieux chili!

chili con carne  
340 ml  
chili con carne

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



cuits en magasin

nachos  
100 g  
nachos  
reg. 1,59

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

produit d'ici

metrogo!

LifeSmart Mieux-être

NATURALIA-POULET 100% QUÉBÉCOIS BBQ ASSAISONNÉ

Chaud avec l'usage d'antibiotiques

Préparé au grain

CERTIFIÉ HUMAIN

poulet entier cuit et chaud Mieux-être Naturalia  
min. 1 kg  
Life Smart Naturalia hot and cooked whole chicken

14<sup>99</sup>

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

## c'est la saison du homard



**2<sup>59</sup>**  
le 100 g

cavatappi au fromage et homard  
cheese cavatappi with lobster  
11,75/lb

**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro



**3<sup>79</sup>**  
le 100 g

coquilles farcies au homard  
lobster filled shells  
17,19/lb

beignets croustillants de homard et sauce citronnée  
lobster cakes and lemon sauce  
18,10/lb

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



**C'EST NOUVEAU!**  
chez metro



chaudrée de homard  
400 ml  
lobster chowder

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

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

# fiesta des saveurs

boeuf haché maigre  
Familie Fontaine  
454 g  
Fontaine FamilyLean  
ground beef  
reg. 11,99

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

produit d'ICI

tortillas Tia Rosa  
275-320 g, Pom tortillas  
340 g, choix varié  
Tia Rosa tortilla  
reg. 5,29

**2/8<sup>50</sup> 5<sup>29</sup>**  
l'unité

fromage râpé  
Selection  
620 g, choix varié  
Selection shredded  
cheese  
reg. 11,99

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



produit d'ICI

lanières de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc frais  
choix varié  
fresh beef, chicken, turkey or pork strips  
à partir de 22,02/kg  
reg. de 10,99/lb - 24,23/kg  
à 14,99/lb - 33,05/kg

à partir de **9<sup>99</sup>**



croustilles tortilla Takis  
198-260 g, choix varié  
Takis tortilla chips  
reg. 4,99

**3<sup>49</sup>** <sup>+TX</sup>



croustilles tortilla biologiques  
Que Pasa  
170-350 g, tortilla 300 g,  
sauce salsa 420 ml,  
choix varié  
Que Pasa organic  
tortilla chips  
reg. de 5,49 à 6,99

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



avocats Hass  
importés du Mexique,  
sac 6 un.  
Hass avocados  
reg. 5,99

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

6 unités



**99¢** limes  
importés du Mexique et/ou de la Colombie et/ou du Pérou  
limes



bière Corona Extra, Sol  
bout. canettes  
4-6/330-473 ml, choix varié, consigne  
beer  
reg. de 15,99 à 17,99

**13<sup>49</sup> 15<sup>99</sup>**  
la caisse à l'achat de 2



coriandre  
importée du Mexique  
cilantro  
reg. 2,49

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



oignons verts  
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique  
green onions  
reg. 1,99

**1<sup>69</sup>**



légumes en conserve  
Selection  
540 ml, choix varié  
Selection vegetables  
reg. 2,79

**2<sup>49</sup>**



piments Selection  
375 ml  
Selection peppers  
reg. 3,49

**2<sup>49</sup>**



**4<sup>49</sup>** diner Amy's  
surpêlé, 170 g, choix varié  
Amy's dinner  
reg. 5,79

sauce salsa Herdez  
453 g, Chamas tostada de maïs  
350-397 g, choix varié  
Herdez salsa sauce  
reg. 3,29

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



sauce Selection  
crémeuse, 245 ml  
Selection sauce  
reg. 4,29

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



fèves La Costeña  
528 ml, El Yucateco  
120 ml, choix varié  
La Costeña canned beans  
reg. de 3,99 à 4,79

**3<sup>79</sup>**



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

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



huile canola Selection  
végétale, 946 ml  
Selection canola oil  
reg. 6,49

**5<sup>49</sup>**



olives Unico  
375 ml, choix varié  
Unico olives  
reg. 3,99

**2<sup>79</sup>**



crème sure Sealtest  
500 ml, choix varié  
Sealtest sour cream  
reg. 5,29

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



sauce Tabasco  
57 ml, choix varié  
Tabasco sauce  
reg. 3,99

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



assaisonnement salsa Cholula  
325 ml, choix varié  
Cholula salsa seasoning  
reg. 6,29

**4<sup>29</sup>**



assaisonnement Tajin  
142 g  
Tajin seasoning  
reg. 7,99

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



**16<sup>99</sup>** burritos au boeuf  
Quesada  
surpêlé, 500 g, fajitas au poulet  
510 g  
Quesada frozen beef burritos  
reg. 18,99



**13<sup>99</sup>** taquitos El Monterey  
surpêlé, 567-583 g, choix varié  
El Monterey frozen taquitos  
reg. 15,99

**gratuit**

sauce salsa Old El Paso  
650 ml, choix varié  
Old El Paso salsa  
sauce  
reg. 5,99

Valeur de **4,99\$**

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de deux ensembles mexicains Old El Paso  
250-510 g, choix varié  
Old El Paso mexican kit  
reg. de 5,99 à 6,99

ANNONCÉS À **3,99**

# TACO BELL®

QUAND L'ENVIE D'UN BON TACO A SONNÉ...  
TACO BELL!

© 2026 Taco Bell Corp. TACO BELL, le logo Bell et les autres marques sont des marques déposées de Taco Bell Corp. Toutes les autres marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées sous licence.

## Étape 1. COQUILLES OU TORTILLAS ? À VOTRE GRÉ !



ENSEMBLES DE LUXE TACO BELL  
PREMIUM KITS 401 - 642 g  
RÉG. 9,99 \$

**8,99 \$**



COQUILLES ASSAISONNEES TACO BELL  
SEASONED SHELLS 137 g  
SAUCES TACO BELL SAUCES 207 mL  
RÉG. de 4,49 \$ à 4,99 \$

**3,49 \$**

## HEIN? HEINZ FAIT DE LA MAYO?



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

**3,99 \$**  
Doix varié / Any variety

## Étape 2. ASSAISONNEZ-LE !



ASSAISONNEMENTS TACO BELL  
SEASONING MIX 28 g  
RÉG. 1,99 \$

**1,49 \$**

## Étape 3. N'OUBLIEZ PAS LA TREMPETTE !



TREMPETTES TACO BELL  
DIPS 425 - 445 g  
RÉG. 6,49 \$

**4,99 \$**

**7,99 \$**  
Rég 9,99 \$

Montellier Mocktail. Boisson  
pétillante aromatisée sans  
alcool canettes consignées  
(4x355 mL, saveur au choix)



**NOUVEAU**

**7,99 \$**  
Rég 9,99 \$

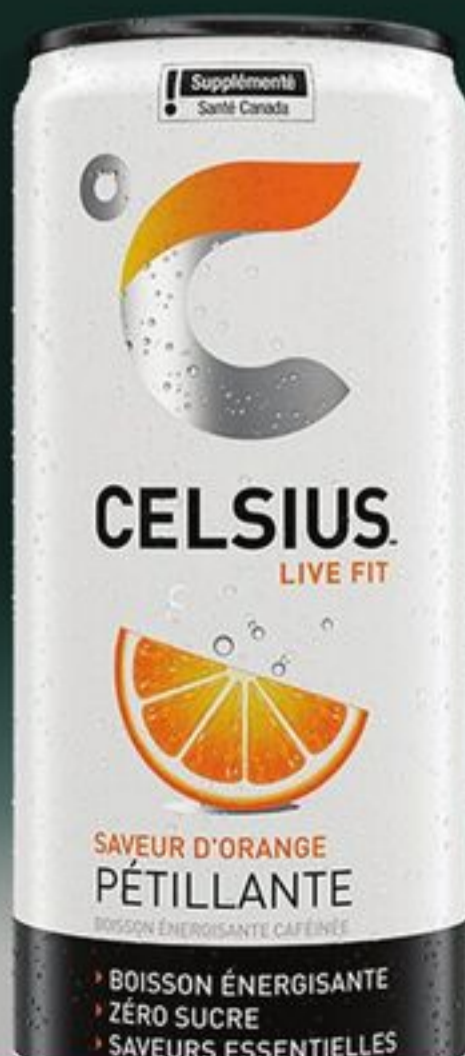
soda bubly pop<sup>MC</sup>  
canettes consignées  
(6x355mL, saveur au choix)



**nouveau**

**2,99 \$**  
Rég 3,79 \$

CELSIUS® Énergie  
canettes consignées  
(355 mL, saveur au choix)



BOISSON ÉNERGISANTE  
ZÉRO SUCRE  
SAVEURS ESSENTIELLES

**2/17 \$**  
ou 9,49 \$ l'unité

Boisson gazeuse PepsiCo  
canettes consignées  
(12x355mL, saveur au choix)

**3,33 \$**  
Rég 4,99 \$



**NOUVEAU**

# organisez vos journées

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

**449**



produit d'ICI

pain sandwich Selection  
720 g, choix varié  
Selection sandwich bread

Voir prix en magasin



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

**2/8\$ 529**  
l'unité



yogourt Danone Silk  
4/95 g, choix varié  
Danone Silk yogurt  
reg. 5,49

**449**



produit d'ICI

marmelade Double Fruit  
500 ml, tartarone  
375-500 ml, confiture légère  
500 ml, Smoothie confiture pure  
Laura Secord tartarone  
725 g, Lotus Smoothie  
Dr. Isabelle tartarone  
choix varié  
Double Fruit marmelade  
reg. de 7,49 à 8,99

**699**



céréales Post Alpen  
formats de choix variés  
Post Alpen cereal  
reg. de 6,49 à 7,99

**549**

fromage en tranches P'tit Québec  
Cracker Barrel, Black Diamond  
200-240 g, choix varié  
P'tit Québec, Cracker Barrel, Black Diamond sliced cheese  
reg. 7,99

**599**



produit d'ICI

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

**329**



bouchées Eveve  
144 g, choix varié  
Eveve bites  
reg. 8,99

**699**



barres aux figues Nature's Bakery  
270-340 g, choix variés  
Nature's Bakery fig bars  
reg. de 6,49 à 7,99

**749**

thé en sachets Twining  
100 un.  
reg. 17,99

**1699**



produit laitier sans lactose Lactantia  
2 L, choix varié  
Lactantia lactose-free dairy product  
reg. 6,59

**649**



produit d'ICI

yogourt iögo  
2 kg, choix varié  
iögo yogurt

**1049**



produit d'ICI

crème Selection  
10%, 15%, 473 ml, choix varié  
Selection cream  
reg. 3,99

**349**



produit d'ICI

sauce Blue Dragon  
150-310 ml, lait de coco 400 ml,  
noix 121-390 g, pâte pour  
rouleaux de printemps 154 g  
Blue Dragon sauce  
reg. de 4,29 à 4,79

**379**



viande en flocons Maple Leaf  
113-156 g, choix varié  
Maple Leaf flakes of meat  
reg. 2,99 à 4,69

**2/5\$ 250**  
ou à partir de  
l'unité



produit d'ICI

craquelins Town House  
Kellogg's  
247-391 g  
Cheez-It Snap'd  
213 g, choix varié  
Kellogg's  
Town House  
crackers  
reg. de 4,99 à 5,49

**299**



dîner Dr. Isabelle  
surgelé, 350 g, choix varié  
Dr. Isabelle dinner  
reg. 9,49

**799**



vinaigrette Kraft  
425 ml, choix varié  
Kraft salad dressing  
reg. 4,99

**449**



produit d'ICI

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

**399**



sirop d'érable Irrésistible  
946 ml, choix varié  
Irrésistible maple syrup  
reg. 17,99

**1679**



produit d'ICI

goûter au fromage P'tit Québec,  
Cracker Barrel  
168 g, choix varié  
P'tit Québec,  
Cracker Barrel cheese  
snacks  
reg. 5,99

**499**



produit d'ICI

tartinaide originale Lactantia  
427 g, soya-ail 227 g  
Lactantia original spread  
reg. de 3,69 à 4,49

**299**



produit d'ICI

friandises chocolatées Cadbury  
90-100 g, choix varié  
Cadbury family chocolate  
reg. 4,69

**349**



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

**1599**



pastilles pour lave-vaisselle Cascade  
30-45 un., choix variés  
Cascade dishwasher tabs  
reg. 21,99

**1999**



croustilles Kettle  
156-198 g, choix varié  
Kettle potato chips  
reg. 4,79

**2/7\$ 350**  
ou à partir de  
l'unité



SANS GLUTEN

produit d'ICI

croustilles SunChips  
340 g, SunChips  
205 g, Roll Goo  
amuse-bouche  
198-370 g,  
choix varié  
Fritos chips  
reg. 5,29

**2/850 425**  
ou à partir de  
l'unité



# les offres 88

croustilles  
Lay's Stax  
155-163 g, choix varié  
Lay's Stax potato chips  
reg. 3,49

**2/4<sup>88</sup>** <sup>+TX</sup>  
ou **2/4<sup>88</sup>** <sup>+TX</sup>  
l'unité



DELVERDE  
pâtes alimentaires  
Delverde  
250-450 g, choix varié  
Delverde pasta  
reg. 3,19 à 3,69

**2/4<sup>88</sup>** <sup>+TX</sup>  
ou **2/4<sup>88</sup>** <sup>+TX</sup>  
l'unité



cornichons  
Strub's  
500 ml, olives et  
cornichons Coronation  
375 ml, choix varié  
Strub's pickles  
reg. de 4,49 à 4,99

**2<sup>88</sup>**



vinaigrette  
Mandy's  
250 ml, choix varié  
Mandy's dressing  
reg. 9,99

**8<sup>88</sup>**



sauce  
Patak's  
400 ml, cuisson  
313 g, choix varié  
Patak's sauce  
reg. de 5,99 à 6,29

**4<sup>88</sup>**



biscuits Christie  
Chips Ahoy, Oreo, FudgeO,  
212-303 g, choix varié  
Christie cookies  
reg. 4,99

**3<sup>88</sup>**



BIO

café moulu  
Lavazza  
en grains, 300-340 g  
Barista 340 g  
choix varié  
Lavazza  
ground coffee  
reg. de 17,99 à 19,99

**15<sup>88</sup>**



farine tout  
usage  
Robin Hood  
Five Roses  
Brodie 2002-5 lb  
choix varié  
Robin Hood  
all purpose flour  
reg. 19,99

**5<sup>88</sup>**



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

**7<sup>88</sup>**



shampooing Treseme  
828 ml, Irish Spring gel douche 887 ml,  
savon en barre 6/1048 g, Persoonelle,  
Aveeno lotion hydratante 227-532 ml,  
Dove antiodorifique 107 g, choix varié  
Treseme shampoo  
reg. de 10,99 à 13,99

**9<sup>88</sup>**

gâteries  
pour chats  
Temptations  
Whiskas  
180 g, choix varié  
Whiskas Temptations  
cat treats  
reg. 4,79

**3<sup>88</sup>**



litière  
agglomérante  
Cat's Pride  
Fresh&Light  
4,54 kg, choix varié  
Cat's Pride Fresh&Light  
clumping litter  
reg. 15,49

**13<sup>88</sup>**



nourriture  
pour chiens  
César  
100 g, choix varié  
César dog food  
reg. 2,19

**3/4<sup>88</sup>** <sup>+TX</sup>  
ou **1/63**  
l'unité



**7<sup>88</sup>**

# les rafraîchissements

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

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



cristaux de  
saveurs  
Cristal Léger  
28-53,6 g, 10/2,3-5,3 g Mo  
aromatisant d'eau  
10 un, Kool-Aid preparation  
pour  
boisson 48 ml  
Cristal Light flavor crystals  
reg. de 5,29 à 5,49

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



boisson de malt  
Coors Seltzer  
caisse, canettes 12/355 ml,  
choix varié, consigne  
Coors Seltzer malt drink  
reg. 28,49

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



boisson de malt  
Pepito  
Sorbete  
1 L, choix varié  
Pepito malt beverage  
reg. 9,79

**8<sup>49</sup>**

boisson  
Selection  
2 L, choix varié,  
consigne  
Selection drink  
reg. 2,99

**2<sup>49</sup>**



jus Oasis  
Arizona thé glacé,  
960 ml, choix varié  
Oasis juice  
reg. 2,79

**2<sup>49</sup>**



boisson de malt  
Vizzy  
caisse, canettes 12/355 ml,  
choix varié  
Vizzy malt drink  
reg. 28,49

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



boisson de malt  
Bacardi+ Breezer  
mixte tropical, caisse, canettes  
12/355 ml, choix varié,  
consigne  
Bacardi+ Breezer malt drink  
reg. 26,99

**25<sup>99</sup>**

cocktail de  
canneberge  
Irrésistible  
1,89 L, choix varié,  
consigne  
Irrésistible cranberry  
cocktail  
reg. 4,99

**4<sup>49</sup>**



cocktail de légumes  
V8  
6/756 ml, choix varié, consigne  
V8 vegetable cocktail  
reg. 4,49

**3<sup>49</sup>**



eau de  
source  
naturelle  
Selection  
4 L, choix varié  
Selection natural  
spring water  
reg. 2,29

**1<sup>79</sup>**



boisson  
énergisante  
Monster  
canettes 4/473 ml,  
choix varié, consigne  
Monster energy drink  
reg. 10,99

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

boisson  
Fever-Tree  
8/750 ml, choix varié, consigne  
Fever-Tree drink  
reg. 13,99

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



boisson  
pétillante  
Maison Perrier  
Chic  
4/250 ml, choix varié,  
consigne  
Maison Perrier Chic  
sparkling drink  
reg. 9,99

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



boisson ou  
eau pétillante  
Sanpellegrino  
6/330 ml, choix varié,  
consigne  
Sanpellegrino sparkling  
drink or water  
reg. 8,79

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



eau de source  
Eska  
naturelle, 12/500-15/330 ml,  
consigne  
Eska spring water  
reg. de  
5,99 à 6,29

**4<sup>79</sup>**





**999**<sup>+TX</sup>  
(Rég. 10.99)



MC & © 2026 GD IP HOLDER LLC. MARQUES DE COMMERCE DUNKIN' UTILISÉES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC. NORTH YORK, ON M2N 6S8. © 2026 HDP.



**EXTRÄÄZ**

**549**<sup>+TX</sup>

Tous les jours à bas prix!



MARQUES DE COMMERCE HÄAGEN-DAZS REPRODUITES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC. NORTH YORK, ON M2N 6S8. © 2026 HDP.



**VAN HOUTTE**



Van Houtte®  
12 capsules K-Cup®

Rég. 15,49 \$

**13<sup>99</sup>\$**



Van Houtte®  
48 capsules K-Cup®

**35<sup>99</sup>\$**



Van Houtte®  
café moulu  
640 - 908 g

Rég. 34,99 \$

**32<sup>99</sup>\$**



**999**<sup>+TX</sup>



LES MARQUES DE COMMERCE DE NESTLÉ SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © NESTLÉ, 2026.

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.

**toujours  
au prix minimum  
garanti!**

lait régulier, format 4 L



**ÊTES-VOUS SATISFAIT  
DU SERVICE?**



PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

**Savoir, c'est pouvoir  
mieux vous servir**  
Répondez à notre sondage et

courez la chance  
de gagner

**1 000 \$**  
d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 30 avril au mercredi 6 mai 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 30<sup>th</sup> to Wednesday, May 6<sup>th</sup> 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.