

3 offres * 4 jours

du jeudi au dimanche

filet de boeuf entier
emballé sous vide, choix varié
cov whole beef fillet
35,01/kg
reg. 35,99/lb - 79,34/kg

prix flash

15⁸⁸
/lb
16,99/lb - 37,46/kg



**bifteck de
filet mignon**

**rôti de
filet mignon**

reste de la semaine

eau pétillante Bubly
caisse, canettes 12/355 ml, Montellier eau
gazéifiée 10/355 ml, choix varié, consigne
Bubly sparkling water
reg. de 7,99 à 8,49

prix flash

4⁹⁹
5,99

reste de la semaine



j'obtiens
5X les points
à l'achat de 50 \$
exclusif aux membres moi

m
mon épicier

fraîchement d'ici

homard vivant
env. 1 lb à
1 1/4 lb
live lobster
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

prix membre
8⁶⁶
/lb
19,09/kg

prix spécial
9⁹⁹
/lb
22,02/kg

Si la température le permet

5\$ de rabais
à l'achat d'une caisse
de 12 bières Stella
Artois et de homard
vivant ou cuit.
un coupon par achat,
par visite

300 points

bière
Stella
Artois
caisse, bout.
ou canettes
12/330-355ml,
choix varié,
consigne
beer
reg. 26,49

gros fruit

4⁹⁹
/lb

grosses cerises
produit de la Colombie, 630-650 No 1, 10, 5 rangs
large cherries
11,00/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

Selection
SALTED-SALÉ
BUTTER- BEURRE

4⁷⁵
limite
de 4

beurre Selection
454 g, Natrel, Mieux-Être
biologique, 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 6,49 à 8,29

**sans gras et
sans perte**

5⁴⁴
/lb

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

BOUNDRA
mini concombres
produit du Canada
397 g (14 onces)
de 6 cm
mini cucumbers
reg. 3,99

1⁴⁴

produit d'ici

FLAMINGO
ailles de poulet
surpâtes, 550 g, portions de poulet
panées, 250 g, choix varié
Flamingo, petits pains à hot-dog ou à
hamburger, 8 un., choix varié
Pain sliced bread
reg. de 1,99 à 1,99

8⁹⁹

FLAMINGO
AILLES DE POULET
BUFFALO
550 g

boîte de 30

revient à
67¢
la saucisse
20\$ la caisse

saucisses italiennes
Roma
surpâtes, 255 g,
choix varié
Roma/roten Italian sausages
reg. 32,99

CHEEZ-IT
original

VEGGIE CRISPS
LÉGUMES
sea salt
sel de mer

Breton
original

1⁹⁹

craquelins Breton
132-200 g, Dare Crisps 100 g, Bon grains 207 g, Vinta
200-225 g, Grissol Melba 150-200 g, Grissol Baguette
120-130 g, Cheez-It 191-200 g, choix varié
Breton crackers
reg. de 4,29 à 4,49

POM
Signature
HOT-DOG

3\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

POM
DEPUIS 1930

pain tranché Pom
Club, Mini, Signature, 60-75 g, Pom
Village, petits pains à hot-dog ou à
hamburger, 8 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

bière
Labatt
Budweiser,
Molson
Coors Light,
Sleeman
Clear 2.0
caisse, canettes
30/355 ml, choix
varié, consigne
beer
reg. 45,99

Coors
LIGHT

nous payons
l'équivalent des
TAXES et de la
consigne à
l'achat de
30 canettes

EXTRA HEDDAR

PHILADELPHIA
ORIGINAL
PRODUIT DE FROMAGE À LA CREME

3⁹⁷

fromage à
la crème
Philadelphia
227-250 g, Extra Cheddar
fromage en tranches,
14 tranches, 390 g, choix
varié
Philadelphia cream cheese
reg. de 5,99 à 8,29

Irrésistible
CRÈME GLACÉE
PISTACHE

4⁷⁷

crème glacée
irrésistible
1,5 L, sorbet 946 ml,
choix varié
Irresistible ice cream
reg. de 5,99 à 8,79

HELLMANN'S
1913
REAL-VRAIE
MAYONNAISE

5⁷⁷

mayonnaise
Hellmann's
710-890 ml, choix varié
Hellmann's mayonnaise
reg. 7,49

YOP
STRAWBERRY BANANE
Yoplait
STRAWBERRY
FRAISE

97¢

yogourt à boire
Yop Yoplait
200 ml, choix varié
Yoplait Yop drinkable yogurt
reg. 1,39



3 lb

4.99

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



BIO

2.99

bleuets biologiques
produit des E.-U. et/ou
importés du Mexique, 170 g
organique bleuets
reg. 5,99



3 unités

2.99

poireaux
importés de la France et/ou
de la Belgique, 3 un.
leeks
reg. 6,99



rabais de 2\$/lb tout l'été

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



1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes*

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

brochettes
choix varié
skewers



Selection
wieners
saucisses fumées

saucisses fumées
Selection
450 g, saucisses fumées au poulet
450 g, choix varié
Selection wieners
reg. de 3,99 à 4,99

2/5\$ ou 2.99 l'unité



PRIME
RAISED WITHOUT antibiotics
ELEVÉ SANS antibiotiques

454g • 1lb

poulet haché extra maigre
Prime Maple Leaf
454 g
Maple Leaf Prime extra lean ground chicken
reg. 9,99

7.99



275 g

GRIZZLY
saumon coho fumé tranché
Grizzly
surglé, 275 g
Grizzly sliced smoked coho salmon
reg. 19,99

produit D'ICI

12.99



Selection
crab flavoured pollock
goberge à saveur de crabe

700 g

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

8.99



produit D'ICI

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

cuite en magasin

1.99



produit D'ICI

miche tranchée
Première Moisson
700 g
choix varié
Première Moisson
sliced loaf
reg. 5,99

3.99



produit D'ICI

jambon cuit extra maigre
maigre Lafleur
bologne, Olymel bologne,
distinction jambon fumé,
Tour Eiffel jambon parisien,
Flamingo poitrine de dinde,
choix varié
Lafleur extra lean cooked ham

30% de rabais



O'Sole Mio
4 cheese
TORTELLINI
4 fromages

O'Sole Mio
Boussin
ravioli
garnis à la sauce tomate
au fromage

O'Sole Mio
pâtes farcies O' Sole Mio
225-700 g, sauces 300-500 ml, choix varié
O' Sole Mio stuffed pasta
reg. de 6,99 à 12,49

5.99



POM
DEPUIS 1890

muffins anglais
POM
6 un., bagels 6 un.,
choix varié
Pom english
muffins
reg. de 4,79 à 5,29

2/7\$ ou à partir de 4.79 l'unité



produit D'ICI

Jos Lollis
petits gâteaux
Vachon
6-12 un., Sara Lee galettes
300 g, choix varié
Vachon snack cakes
reg. 5,49

2/7\$ ou 4.99 l'unité

c'est le temps du jardinage



3X les points

terre Selection
à jardin, noire, 22-27L
Selection soil
reg. 2,99

3X les points

panier fleuri
sélection, produit du
Québec, 10 po
blooming basket
reg. 16,99

5/10\$ ou 2.49 l'unité

3X les points

15.99 ou **13.99** l'unité

10% de rabais

boeuf AAA Platinum Plus
choix varié
AAA Platinum Plus beef

encore plus de produits en magasin et en ligne **moi**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

Choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!

achetez une friandise glacée Irrésistible sélectionnée et obtenez **40%** de rabais sur la 2^e moins chère

friandises glacées Irrésistible
3-12/60-100 ml, Mieux-être 4/68-80 ml, molchi 6/30 ml, choix varié
Irrésistible frozen treats
reg. de 5,99 à 8,79



*Offre valide du 23 avril au 12 août 2016 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'une friandise glacée Irrésistible ou Menu Étoilé sélectionnée, obtenez 40% de rabais sur la 2^e moins chère. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon différé ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

Lay's
KETCHUP
croustilles Lay's
200-235 g Lay's Baked croustilles
177 g, choix varié
Lay's chips
reg. 4,99

Lay's
CLASSIC CLASSIQUE

3/9\$ ou **3\$** l'unité

Lipton
Chicken Noodle
Poulet et nouilles

plat d'accompagnement
Sidekicks Knorr
120-167 g, Lipton/ Knorr mélange à soupe 1-2 env., CupASoup 4 env., choix varié
Knorr Sidekicks side dish
reg. de 2,49 à 2,79

1 65

Knorr
CREAMY BACON CARBONARA
CARBONARA CRÉMEUSES AU BACON

Yoplait
Source
PROTEINES

0%
LIBERTÉ
méditerranéenne

yogourt Méditerranéenne
Liberté
500 g, Source, classique, 650 g, choix varié
Liberté Méditerranéenne
yogourt
reg. de 5,69 à 6,99

3 49

jus ou boisson réfrigéré Irrésistible
1,36-1,65 L, choix varié
Irrésistible refrigerated juice or drink
reg. de 4,79 à 5,49

3 99

Orange, pêche et mangue

PLANTERS
De luxe
SALÉES
NOIX DE CAJOU ENTIÈRES

noix de cajou Planters
amandes, noix mélangées,
200 g, choix varié
Planters cashews
reg. de 6,49 à 7,99

4 44

Dare
Bear Paws
Pattes d'ours
Chocolat Chip - Pépites de chocolat

biscuits Christie
Chips Ahoy!, Oreo, Peeps, Frenchie, Dad's,
285-525 g, craquelins Ritz drizzled, 226 g,
Pattes d'ours 336-490 g, choix varié
Christie cookies
reg. de 6,99 à 7,79

4 99

ACTIVIA
GUT HEALTH / SANTÉ DIGESTIVE

yogourt Activia Danone
12/95-100 g, Silk Protéines boisson de soya 1,42 L, choix varié
Danone Activia yogurt
reg. de 8,49 à 9,29

6 79

Silk
Protéines
18 g

Post
Honeycom
CLASSIC TASTE
GOÛT CLASSIQUE

QUAKER
CROQUE NATURE
RECETTE ORIGINALE

céréales Quaker
céréales Post Weetabix,
formats et choix variés
Quaker, Post, Weetabix cereal
reg. de 5,79 à 7,49

3 99

eska
EAU DE SOURCE NATURELLE

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

5 49

Miller Lite
90 CALORIES • 3 g DE
EXCELLENT GOÛT
PAR PORTION

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

34 99 ou à partir de **39 99** l'unité à l'achat de 2 la caisse

vin rouge, blanc ou rosé
boisson au vin,
1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 9,79 à 17,39
voir réduction sur reçu de caisse

6\$ de rabais à l'achat de 2 bouteilles

Coca-Cola
GOÛT ORIGINAL

PEPSI

Pepsi, Coke
caisse, canettes 12/355 ml,
choix varié, consigne
soft drink
reg. 9,49

2/15\$ ou **8 49** la caisse

Molson

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

Budweiser

36 49 ou à partir de **39 99** l'unité à l'achat de 2 la caisse

SAPPORO

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

23 49 ou à partir de **26 49** l'unité à l'achat de 2 la caisse

AMER IPA
INDIA PALE ALE

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

21 99

metro.ca

livraison

gratuite



**pour un
temps
limité**

en profiter maintenant

*Certaines conditions s'appliquent. Offre valide pour les services de livraison standard et Express. Les services de livraison Éclair et MPriorité sont exclus de la promotion.

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.



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*

99 variétés

30% de rabais

toutes les épices Selection, Irrésistible choix varié

33 variétés

15% de rabais

pizza Irrésistible formats et choix variés Irrésistible pizza reg. de 5,29 à 13,29

BIO

28 variétés

15% de rabais

céréales Nature's Path formats et choix variés Nature's Path cereals reg. de 6,49 à 12,99

30 variétés

10% de rabais

boeuf AAA Platinum Plus choix varié AAA Platinum Plus beef

10 variétés

10% de rabais

fromage de chèvre Irrésistible Artisan 250 g, choix varié Irrésistible Artisan goat cheese reg. de 6,49 à 9,49

42 variétés

15% de rabais

collection fumoir choix varié Smokehouse collection

5 variétés

20% de rabais

tortillas Selection 366-408 g, choix varié Selection tortillas reg. 4,99

36 variétés

20% de rabais

piles alcalines Energizer Max Energizer Max batteries reg. de 6,49 à 31,99

il suffit de présenter sa carte moi à la caisse.



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

croquez dans la fraîcheur

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

2⁹⁹

mangue miel (Ataulfo) importée du Mexique, gr 14-20 honey mango (Ataulfo) reg. 2,99

2/5\$ ou 2⁵⁰ l'unité

metrogo!

melon d'eau sans pépins produit des E.-U. et/ou importé du Mexique seedless watermelon 3,73/kg reg. 1,99/lb - 4,99/kg

1⁶⁹ /lb

coupé en magasin

gros fruit

raisins rouges sans pépins importés du Chili, Cat. No 1 seedless red grapes 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

20 points

3⁹⁹ /lb

SAVOURA FRUITS LEGUMES FRUITS VEGGIES

Ça donne le GOUT! Explore the FLAVOUR!

Canada No 1 541 ml Produit du / Product of Québec

fraises de serre produit du Canada, Canada No. 1, 541 ml ou 284-340 g hothouse strawberries reg. 5,99

4⁹⁹

pommes Honeycrisp produit du Canada et/ou des E.-U., Cat. extra de fantaisie, gr 100-113 Honeycrisp apples 7,69/kg reg. 3,99/lb - 8,80/kg

3⁴⁹ /lb

poires Bartlett importées de l'Argentine, Cat. extra de fantaisie, gr 80-100 Bartlett pears 5,93/kg reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹ /lb

gros fruit

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

1⁶⁹ ch.

gros fruit

grenade importée du Pérou et/ou de l'Inde et/ou de la Turquie, gr 10-12 pomegranate

3⁹⁹ ch.

faites le plein de couleur et de vitamines

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 - 13,21/kg

4⁹⁹ /lb

25 points

maïs en épis deux couleurs produit des E.-U., Cat. No 1 peaches and cream corn on the cob reg. 1,29

4/3⁹⁹ ou **1\$** l'unité

tomates rouges de serre produit du Canada, Canada No 1, gr 39-44 hothouse red tomatoes 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹ /lb

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

10 points

1⁶⁹

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

10 points

1⁶⁹ /lb

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

99¢ /lb

produit D'ICI

courgettes produit des E.-U. et/ou importées du Mexique zucchini squashes 7,69/kg reg. 3,99/lb - 8,80/kg

20 points

3⁴⁹ /lb

radis en feuilles produit du Québec top radishes reg. 2,99

2⁶⁹

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

la saison **BBQ**

rôti ou bifteck de
filet mignon
beef tenderloin steak or roast

50%
de rabais

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

metrogo!

poitrines de
poulet frais
assaisonnées
désossées
parées, format
économique
seasoned boneless
chicken breasts,
economic pack

15,41/kg
reg. 11,49/lb - 25,33/kg

BangBang

dijonnaise

souvlaki

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6⁹⁹
/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

8⁹⁹
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6⁹⁹
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb



produit
D'ICI

côtelettes de porc frais
désossées
choix varié, format économique
fresh boneless pork chops,
economic pack
13,21/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5⁹⁹
/lb

metrogo!

- Généreusement garnies de fromage suisse
- Recette iconique du Québec réinventée
- Entièrement cuite

rabais de
1\$/lb
tout l'été

saucisses cuites
Metro suisse
cooked sausages

C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro

préparées en magasin par nos bouchers

extra-maigre

haché
en magasin
tous les
jours



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

9⁹⁹
/lb

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



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



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

12⁹⁹
/lb

saucisses fraîches
choix varié
fresh sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été

collection
du boucher
metro



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

3⁹⁹
/lb

rosettes de boeuf
nature ou assaisonnées,
format économique
beef pinwheels, economic pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb - 26,42/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

10⁹⁹
/lb

metrogo!



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

12⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

produits d'ici



brochettes de poulet grec haloumi avec légumes
choix varié
greek chicken and halloumi skewers with vegetables

C'EST NOUVEAU!
chez metro

rabais de **2\$/lb**
tout l'été



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

FORMAT ÉCONOMIQUE
11.99
/lb

Irrésistible



bavette de bœuf irrésistible
125 g choix varié
irrésistible beef bavette
reg. 13,99

12.99



brochettes d'été assaisonnées
640 g, choix varié
summer skewers
reg. 15,00

12.99



4 brochettes par paquet

8.99



côtelette de porc avec os Nagano
coupe hôte (avec os) 430 g
Nagano bone-in pork chop
26,43/kg
reg. 11,99/lb - 30,84/kg

11.99
/lb



côtelette de longe de veau vieillie Famille Fontaine
env. 270 g
Fontaine Family aged veal 1-bone loin chop
44,07/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

19.99
/lb



poulet de grain Mieux-être Naturalia
Cot. 4A, 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



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

6.49
/lb



FLANC DE PORC PORK BELLY
A SAVOIR D'ÉPICES / SPICE FLAVOR
STYLE VALLEYFIELD
425 g

flanc de porc Secret Gourmand
425 g, choix varié
Secret Gourmand pork belly
reg. 9,99

8.99



steak de poitrine de canard marinée Lac Brome
choix varié
Brome Lake seasoned duck breast steak
44,07/kg
reg. 24,99/lb - 55,09/kg

19.99
/lb



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

16.99



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

10.99



FUMOIRS GOSELIN SMOKEHOUSES



Entreprise familiale de 3^e génération, Fumoirs Gosselin perpétue un savoir-faire artisanal en fumaison transmis avec rigueur et passion. Reconnue pour la qualité constante de ses viandes et poissons fumés, la marque allie tradition et exigence pour offrir des produits authentiques au goût distinctif.



bacon de dos Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouse smoked back bacon
reg. 8,99

7.49



rondelles de bacon Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouse bacon rounds
reg. 8,99

7.49



bacon Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouse bacon
reg. 8,99

7.49



smoked meat de porc Fumoir Gosselin
500 g
Gosselin Smokehouse pork smoked meat
reg. 16,99

14.99



bologna Lafleur
675 g, choix varié
reg. 10,99 à 8,49

6.99



pesto LeGrand
156-170 g, choix varié
LeGrand pesto
reg. 8,99

5.99



bacon Lafleur
Lafleur naturel,
375-500 g, pré-cuit
65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99

9.99



filet de porc Maple Leaf
600 g, porc effiloché
450 g, porc cuit
reg. 15,49

12.99



rondines de saucisse Schneiders
375 g
Schneiders frozen breakfast rounds
reg. 9,99

7.99



saucisses enrobées de pâte Pogo
surgelées, 960 g-1,5 kg,
choix varié
Pogo frozen breaded wieners
reg. 21,99

19.99



dumplings à la vapeur Bibigo
surgelés, 187 g,
choix varié
Bibigo frozen steamed dumplings
reg. 6,99

5.49



mandu Bibigo
surgelés, 680 g, mini
mandu
reg. 12,99

10.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

cette semaine
je fais ma
tournée chez **moi**



metro

Je présente ma carte
  la caisse **moi**

5X
les points

  l'achat de 50\$
du 14 au 16 mai seulement



J'ajoute mes coupons
dans l'app! **moi**

C'est la
coupon
mania!

un max
jusqu'à 200\$

Brunet

J'ajoute mes coupons
dans l'app! **moi**

C'est la
Saison des
coupons

Jusqu'à
130 \$
d'économies



Je présente ma carte
  la caisse **moi**

1000
points

un max
8\$

  l'achat de 125\$
du 14 au 16 mai seulement



Je présente ma carte
  la caisse **moi**

3\$
seulement

Petite mi che
campagnarde

adhérer dès
maintenant sur
programmemoi.ca

*Certaines conditions s'appliquent.
Débits sur les coupons numériques ou à programmation
ca. Toutes les marques de commerce appartenant à
leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

** conomisez et
accumulez des
points grâce aux**

**FORMATS
ÉCONOMIQUES**

375
points
moi

un max
3\$

Détergent à lessive Selection,
5.52 L format valeur

250
points
moi

un max
2\$

Barres de crème glacée Irrésistible,
10x72 ml, format valeur

250
points
moi

un max
2\$

Canneberges sucrées et séchées
Selection, 750 g, format valeur

- 1 télécharger l'appli mon metro
- 2 ajouter les 3 coupons
- 3 présenter la carte moi
en magasin ou sur metro.ca

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

m

875
points
moi

un max
7\$

metro.ca

**magasinez
rapidement
avec le
panier fut **



découvrez vos recommandations de produits alimentaires par l'IA

essayez-le

la fraîcheur de la mer

filets de saumon Atlantique frais
 35,25/lb
 reg. 12,99/lb - 63,31/kg

100% CANADIEN

C'EST NOUVEAU! chez metro

marinade miel-dijon

Si la température le permet

FORMAT ÉCONOMIQUE

15⁹⁹ /lb

qualité tartare aussi disponible

16⁹⁹

sushis

20 morceaux

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

BIO au même prix

produit D'ICI

6⁹⁹

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



metrogo!



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

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹ /lb

metrogo!

emballage de 2



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

5⁹⁹



rouleaux de sole ou de saumon farcis
 surgelés,
 140-210 g,
 choix varié
 7 Seas stuffed salmon/pinkieel
 reg. 9,99

à partir de 7⁹⁹



C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI

thon ou saumon en cubes Aki Sushi soirée
 surgelé, 150 g
 Aki Sushi night tuna or salmon in cubes
 reg. 11,99

10⁹⁹



portions de poisson panées Blue Water
 surgelés, 450-600 g,
 crevettes 255-325 g,
 choix varié
 Blue Water breaded fish portions
 reg. 12,99

7⁹⁹

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI



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

7\$



burgers de saumon assaisonné Irresistible
 surgelés, 452 g
 Irresistible seasoned salmon frozen burgers
 reg. 9,99

8⁹⁹

prix membre 7⁹⁹



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

12⁹⁹

prix membre 11⁹⁹

Fumés en magasin

collection fumoir metro

pépites de saumon fumé artisanal

filet de saumon fumé à froid artisanal

obtenez 15% sur votre fumoir avec la carte moi

filet de truite fumé à froid artisanal

rillettes de saumon fumé

salades estivales metrogo!

salade de moules et poivrons



à l'achat d'une salade fraîche économisez 1\$ sur le prix régulier
 rabais déjà appliqué sur l'emballage plusieurs variétés offertes

salade de goberge



salades fraîches
 choix varié
 fresh salads
 à partir de 15,41/kg
 reg. de 7,99/lb - 17,61/kg
 à 10,99/lb - 24,23/kg

à partir de 6⁹⁹ /lb

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



crevettes blanches surgelées, cuites ou non-cuites

3⁴⁹ le 100 g 15,83/lb

pincettes de homard surgelées, cuites

queues de langouste surgelées, non-cuites, 4 oz

sections de crabe des neiges surgelées, cuites

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

4⁴⁹ le 100 g 20,37/lb reg. 21,99/lb - 48,48/kg

9⁹⁹ ch. reg. 11,99 ch.

27⁹⁹ /lb 61,71/kg

3⁹⁹ le 100 g 18,10/lb reg. 20,37/lb - 44,90/kg

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

sortis du four en magasin, pas en usine



morceaux de chocolat

chocolat blanc et noix de macadam

double chocolat

avoine et chocolat

achetez 2 emballages pour 10\$
ou 5,99\$ l'unité

cuits en magasin

5 variétés

metro

biscuits 8/38 g choix varié cookies reg. 6,29

chocolat et pacanes

3 49 ^{+TX}
beignes 2/85-135 g, choix varié donuts reg. 3,99

4 99
trous de beigne 18/14-15 g, choix varié donut holes reg. 5,99

5 49
beignes 504-552 g, choix varié donuts reg. 5,99

produits d'ici



7 99 ^{+TX}
mousse sublime 200 g, choix varié sublime mousse reg. 8,99

à partir de 10 99 ^{+TX}

à partir de 14 99

mi-cuits Chocolats Favoris 340 g, choix varié Chocolats Favoris lava cakes reg. de 11,99 à 16,99

475 G

475 g

à partir de 14 99

à partir de 14 99

à partir de 14 99

4 99 ^{+TX}
petits pains kaiser 6/79 g, pains à sous-main 4/100 g, choix varié kaiser rolls reg. 5,49

6 99 ^{+TX}
cannoli à la crème de ricotta 3/80 g ricotta cream-filled cannoli

5 99
croissants 100% beurre 10/57 g 100% butter croissants

6 99
tarte Selection citron meringue 614 g, gâteau des anges 284 g Selection pie reg. de 7,49 à 8,99

12 99 ^{prix spécial}
11 99 ^{prix membre}
gâteaux mini mousse 300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau au fromage 330 g, choix varié mini mousse cakes reg. 13,49

7 44
muffins 600 g, choix varié muffins

4 69
pain brioche tranché Irrésistible 500 g, pains à hot-dog ou à hamburger 4-12 un., choix varié Irrésistible sliced brioche bread reg. de 5,19 à 6,79

4 99
bagels style Montréal 480 g, bagelwicks 420 g, choix varié Montréal style bagels reg. de 5,99 à 6,79

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

tranchée à votre goût en magasin

produit d'ICI

139 le 100 g

bologna Olymel

distinction jambon fumé forêt noire

produit d'ICI

259 le 100 g

30% de rabais

jambon cuit extra maigre Lafleur
bologne, Olymel bologne, distinction jambon fumé, Tour Eiffel jambon parisien, Flamingo poitrine de dinde, choix varié
Lafleur extra lean cooked ham

poitrine de dinde Flamingo

produit d'ICI

279 le 100 g

produit d'ICI

399

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

produit d'ICI

699

cretons Norel
cretonnade, 300 g, choix varié
Norel cretons
reg. 7,49

produit d'ICI

699

soupe ou potage Commensal
600 ml, choix varié
Commensal soup
reg. 7,99

produit d'ICI

749

émincé de jambon Tour Eiffel
175 g, Olymel émincé de jambon ou de poitrine de dinde
150-175 g, choix varié
Tour Eiffel shaved ham
reg. 8,29

produit d'ICI

à partir de 849

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

produit d'ICI

à partir de 749

ricotta traditionnelle Irresistible
Mieux-être 400 g, bocconcini cocktail
2/126 g, choix varié
Irresistible traditional ricotta
reg. de 7,99 à 8,99

produit d'ICI

349 ^{TX}

299 ^{TX}

salade Selection
454 g, choix varié
Selection salad

économisez gros **FORMAT ÉCONOMIQUE**

produit d'ICI

7\$

duo de charcuteries Olymel
300-400 g, choix varié
Olymel duo deli cold cuts

produit d'ICI

1399

fromage emmental Irresistible
d'Allemagne, 400 g
Irresistible emmental cheese

produit d'ICI

1499

fromage brie Irresistible Artisan
500 g
Irresistible Artisan brie cheese

produit d'ICI

1299

pepperoni tranché Selection
2/375 g
Selection sliced pepperoni

produit d'ICI

1599

fromage Le Bédouin
400 g, choix varié
Le Bédouin cheese

produit d'ICI

1849

feta Selection
en saumure, 800 g
Selection feta cheese

à découvrir!
la charcuterie Maison Fayard

Située au cœur du village piétonnier du Mont-Tremblant, la Maison Fayard offre des produits d'exception avec des ingrédients soigneusement sélectionnés.

produit d'ICI

999

saucissons secs Maison Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard dry sausages
reg. 10,99

à découvrir!
la fromagerie Montebello

Nichée au cœur du pittoresque village de Montebello, cette entreprise familiale célèbre le savoir-faire fromager depuis plus d'une décennie.

produit d'ICI

699 le 100 g

fromage Adoray
env. 250 g
Adoray cheese
31,71/lb
reg. de 7,49 le 100 g - 33,97/lb

949

fromage Tête à Papineau
125 g
Tête à Papineau cheese
reg. 9,99

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

metrogo! préparés en magasin

c'est la saison du homard



cavatappi au fromage et au homard



repas individuels
choix varié
individual meals
à partir de 11,75/lb

à partir de

259
le 100 g

C'EST NOUVEAU!
chez metro

coquilles farcies au homard

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

la rôtisserie moins chère qu'au resto



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

999



repas de poulet frit
3 mcs, avec frites, sauce et salade
fried chicken meal
+TX

1399



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

1699



repas demi-côtes
levées et poitrine
de poulet
avec frites, sauce et salade
half ribs and chicken breast meal
+TX

1799

breuvage GRATUIT*

voir variétés
en magasin



profitez de l'offre trio

à l'achat de



1 sandwich*

individuel, au choix +TX

plus de
30
variétés
de sandwichs

+



plus de
10
variétés
de salades

1 salade préparée sur place

au choix +TX

VOIR DÉTAILS EN MAGASIN

fiesta mexicaine

C'EST NOUVEAU!
chez metro



699

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

bol boeuf sud-ouest



bol repas
440 g
meal bowl
+TX

1199

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

au comptoir réchaud

799

+TX



salade maïs, tomates, lime et coriandre



salade
salad
10,39/lb
+TX

229
le 100 g

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

j'économise plus avec

moi



gnocchi de pommes de terre Selection
500 g
Selection potato gnocchi
reg. 4,29

prix spécial
349
prix membre
299



boisson à l'avoine
Oat-Ly
946 ml-1 L, choix varié
Oat-Ly oat drink
reg. de 5,79 à 6,49

prix spécial
549
prix membre
449



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



prix spécial
249
prix membre
199



friandises glacées
Selection
38/59 ml, choix varié
Selection ice pops
reg. 7,99

prix spécial +TX
749
prix membre +TX
699



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



prix spécial
449
prix membre
399



gruau instantané
Quaker
148-244 g, choix varié
Quaker instant oatmeal
reg. 5,29

prix spécial
449
prix membre
399



rince-bouche Crest,
Scope
1 L, choix varié
Crest, Scope mouthwash
reg. 7,99

prix spécial +TX
749
prix membre +TX
699



assouplisseur
de tissus Fleecy
1,36 L, 80 un., choix varié
Fleecy fabric softener
reg. 4,99

prix spécial +TX
649
prix membre +TX
599



tartelettes
Irresistible
450 g
Irresistible
custard tarts
reg. 8,99

prix spécial
849
prix membre
799



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

prix spécial
999
prix membre
899

metrogo!



sauce à
la viande
800 ml
meat sauce
reg. 13,49

prix spécial
1299
prix membre
1249



Parmigiano Reggiano
Irresistible
24 mois, 200 g
Irresistible Parmigiano Reggiano
reg. 13,49

prix spécial
1249
prix membre
1199

5-6 unités



avocats
Hass
importés
du Mexique
et/ou du Pérou,
sac 5 ou 6 un.
Hass avocados
reg. 5,99

prix spécial
549
prix membre
499



petites saucisses
cocktail cuites
enrobées de pâte
Gogo La Belle et
La Boeuf
surgelées, 400 g
La Belle et La Boeuf frozen
Gogo mini corn dog
reg. 11,49

prix spécial
1099
prix membre
999

34⁹⁹
+TX

COLLAGÈNE MARIN
YUMMY SPORTS
30 PORTIONS | REG.: 44,99

PRODUIT CANADIEN - CANADIAN PRODUCT

YUMMY SPORTS
COLLAGEN
COLLAGÈNE MARIN | MARINE COLLAGEN

ENRICHIE D'ACIDE HYALURONIQUE,
DE BIOTINE ET D'INOSITOL
BOOSTED WITH HYALURONIC ACID, BIOTIN AND INOSITOL

SANS SUCRE
SUGAR FREE

PÊCHE PEACH
30 SERVINGS PORTIONS

29¹⁹
+TX

SYNER SLEEP
ATP LAB
60 CAPSULES
REG.: 36,49

atp lab
Neurologic Health
Slp SYNER SLEEP
NON-ADDICTIVE

25⁹⁹
+TX

AX BURNER
NOVA PHARMA
30 PORTIONS
REG.: 39,99

NOVA PHARMA
PERFORMANCE | PERFORMANCE

POUR LA PERFORMANCE
CARBONNEAU ET
L'ÉNERGIE

POUR LA PERFORMANCE
L'ÉNERGIE

30 PORTIONS

25⁹⁹
+TX

PURE SLIM BURNER
NOVA PHARMA
30 PORTIONS | REG.: 39,99

NOVA PHARMA
PURE SLIM BURNER
STIMULANT-FREE + SANS STIMULANT
NPN 80122018

Helps support fat metabolism and oxidation
Aide à soutenir l'oxydation et le métabolisme des graisses.

30 PORTIONS
BLUE RASPBERRY / FRAMBOISE BLEUE
300g

19⁹⁹
+TX

ÉLECTROLYTES | NOVA PHARMA
25 PORTIONS | REG.: 24,99

NOVA PHARMA
PERFORMANCE | PERFORMANCE

VITAMINS & MINERALS
ELECTROLYTES
VITAMINES ET MINÉRAUX

Controlled hydration
Essential electrolyte support
Secondary electrolytes

19⁹⁹
+TX

CARNITINE LIQUIDE | XPN
500ML | REG.: 24,99

LIQUID L-CARNITINE

LIQUID L-CARNITINE

LIQUID L-CARNITINE

LIQUID L-CARNITINE

DISPONIBLE SEULEMENT DANS LES

metro

PARTICIPANTS

METRO PLUS VILLE MONT-ROYAL, METRO PLUS RIMOUSKI, METRO PLUS DORION STE-CATHERINE,
METRO PLUS BEACONSFIELD, METRO PLUS ST-NICOLAS

organisez vos journées

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

14⁹⁹



crème fouettée véritable Irrésistible
225 g, choix varié
Irrésistible real whipped cream
reg. 5,29

3⁹⁹

produit d'ici



céréales Kashi Kellogg's
349-510 g, choix varié
Kellogg's Kashi cereal
reg. 9,49

6⁴⁹

30% PLUS D'ALIMENTS

Kashi GOACTIVE
Croquant Chocolat
453 g



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

250 de rabais
à l'achat de 2 pains



thé en sachets Tetley
tisane, 20-36 un., Selection thé en sachets 48 un., choix varié
Tetley tea bags
reg. de 4,29 à 5,29

3⁹⁹



crème Québon Ultra crème, Sealtest
Lactantia, Natrel, 5%, 10%, 1 L, 35%, 473 ml, choix varié
Québon Ultra cream, Sealtest cream
reg. de 6,19 à 7,99

4⁹⁹

produit d'ici



yogourt grec Danone Oikos
4/100 g, yogourt 4/95 g choix varié
Danone Oikos greek yogurt

3/10⁹⁹ ou 5⁶⁹
l'unité

produit d'ici



sandwich Smucker's Uncrustable
4/52-58 g, choix varié
Smucker's Uncrustables sandwich
reg. 5,99

5⁴⁹



barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux flocons de céréales 154-198 g, choix varié
Kellogg's Kashi bars
reg. 5,25

3⁴⁹

produit d'ici



beurre d'arachide Sélection
1 kg, Mieux-être biologique 500 g, choix varié
Sélection peanut butter
reg. de 5,99 à 7,99

5⁴⁹



tartinade noisettes-cacao Nutella
375-400 g, Bonne Maman, tartinade cacao, caramel 250-285 g, Freddo tartinade 450 g, choix varié
Nutella hazelnut-cocoa spread
reg. de 6,99 à 7,49

6⁴⁹



capsules de café Irrésistible
K-Cup 12 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules
reg. de 8,79 à 9,79

7⁴⁹



tartinade originale Lactantia
1,28 kg, Olivina, Amplitude santé margarine molle 850 g
Lactantia original spread
reg. 8,29

6⁹⁹

produit d'ici



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

3⁴⁹



tortillas Old El Paso
144-334 g, coquilles à tacos 125-153 g, haricots sautés 398 ml, riz mexicain 215 g, ensemble à tacos 94-155 g, sauce à tacos, enchiladas 243-296 ml, choix varié
Old El Paso tortillas
reg. de 3,99 à 5,79

2⁹⁹



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

9⁹⁹

produit d'ici



dîner Michelin's
 surgelé, 255-288 g, choix varié
Michelin's dinner
reg. 3,79

2⁹⁹



légumes Géant Vert, Le Sieur, Del Monte
341-398 ml, pâté à sandwich Paris Pâté, 78 g, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte légumes
reg. de 2,69 à 3,19

1⁹⁹

produit d'ici



marinade et sauce assaisonnée Thai Kitchen
112 g, sauce aux piments 200 ml, Blue Dragon sauce 150-325 ml, chili croustillant 180 g, Farkay nouilles 397 g, choix varié
Thai Kitchen seasoned sauce and marinade
reg. de 5,99 à 8,29

5⁷⁹



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

2⁴⁹



boisson énergisante Celsius
canette 355 ml, choix varié, consigne Celsius energy drink
reg. 3,99

2⁹⁹



amuse-gueule Crispers Christie
Méli-Méli, 145 g, choix varié
Christie Crispers snacks
reg. 4,19

2⁹⁹



chocolat Irrésistible
100 g, choix varié
Irrésistible chocolate bar
reg. 5,49

4⁹⁹



réglisse Twizzlers
Hershey's 283-454 g Twizzlers licorice
reg. 4,99

3⁴⁹



maïs à éclater Orville
248-492 g, choix varié
Orville popping corn
reg. 8,29

5⁹⁹



dîner de pâtes Mikes
 surgelé, 250-275 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. 4,99

4⁴⁹

produit d'ici



friandises chocolatées Nestlé
Aero, Kit Kat, 95-105 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 4,49

2⁹⁹



friandises chocolatées Mars, Nestlé, Hershey's, Cadbury
30-60 g, choix varié
Mars, Nestlé, Hershey's, Cadbury chocolate treats
reg. 1,67

1¹¹



l'événement 1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$

produit d'ici

eau de source gazeifiée Eska
1 L, choix varié, consigne
Eska carbonated spring water
reg. 1,99

1\$



BIO

purée pour bébé Personnelle bébé
128 ml, choix varié
Personnelle baby baby puree
reg. 2,49

2\$



craquelins Goldfish Pepperidge Farm
156-227 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish crackers
reg. 3,99

3\$



bol de nouilles Nongshim
86 g, nouilles instantanées
75-120 g, choix varié
Nongshim noodle bowl
reg. 2,29

2\$



produit d'ici

légumineuses Cedar
540 ml, choix varié
Cedar legumes
reg. 2,79

2\$



produit d'ici

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

3\$



nettoyant tout usage Lysol
650 ml-1,2 L, pour salle de bain 930 ml, de cuvette 710 ml, 80 g, click gel 4 un., choix varié
Lysol all-purpose cleaner
reg. de 5,49 à 5,99

4\$



Irresistible

pommes de terre frites Irresistible
surgelées, 454-650 g, choix varié
Irresistible french fried potatoes
reg. 4,29

4\$



produit d'ici

pâte feuilletée Selection
surgelée, 400 g, choix varié
Selection puff pastry
reg. 3,49

3\$



produit d'ici

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

3\$



nettoyant tout usage Pine-Sol
1,41 L, Air Wick vaporisateur 180 g, purificateur d'air 175 g, huile essentielle 20 ml, choix varié
Pine-Sol all-purpose cleaner
reg. de 6,99 à 8,99

5\$



beauté Dove

pain de beauté Dove
2/106 g, Garnier Fructis shampooing 370 ml, choix varié
Dove beauty bar
reg. de 5,99 à 6,49

5\$



BIO

bouillon biologique Imagine
946 ml-1 L, choix varié
Imagine organic broth
reg. de 5,99 à 6,99

5\$



BIO

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

5\$



produits d'ici

bière Boréale, Lagabière, Le Castor
canette 473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 3,69 à 5,99

à partir de 2,99



produit d'ici

épisode IPA au Nord-Est
473 ml, choix varié
Motueka

1,29



AYLMER

soupe aux tomates Aylmer
bouillon, consommé 284 ml, choix varié
Aylmer tomato soup
reg. de 1,59 à 2,49

1,29



relish Toundra
375 ml, choix varié
Toundra relish
reg. 4,79

3,99



Resto PIZZ

pizza Resto Pizz
surgelée, 560-550 g, choix varié
Resto Pizz pizza
reg. de 10,49 à 10,99

8,99



CATELLI

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

1,99



saucе BBQ Fitcook
sauce à burger, ketchup, signature, mayo épicée
Fitcook 355 ml, choix varié
Fitcook BBQ sauce
reg. 10,99

9,99



cornichons Brine Co.
1 L, choix varié
Brine Co. pickles
reg. 6,49

4,99



boisson au café Trema
330 ml, choix varié, consigne
Trema coffee drink
reg. 3,99

2,99



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

9,99



produit d'ici

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

2,79



essuie-tout de papier Selection
12 rouleaux, papier hygiénique 18-30 rouleaux, choix varié
Selection paper towels
reg. 15,49

14,49



café en grains ou moulu Café William
575-800 g, choix varié
Café William ground coffee or coffee beans
reg. 26,99

24,99



Oatbox

barres à l'avoine Oatbox
5/24 g, choix varié
Oatbox oatmeal bars
reg. 5,29

3,99



détergent pour la vaisselle La Parisienne
740 ml, choix varié
La Parisienne dishwashing detergent
reg. 3,79

2,99



essuie-tout de papier Selection
12 rouleaux, papier hygiénique 18-30 rouleaux, choix varié
Selection paper towels
reg. 15,49

14,49



préparez votre été

vin rouge ou blanc
vintner 4 L, choix varié
red or white wine
reg. de 43,99 à 52,09

5\$
de rabais



produit d'ici

vin rouge, blanc ou rosé
700-750 ml, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 12,99 à 16,99

à partir de **11,99**



8,99 boisson non alcoolisée
The Great Gentleman
canettes 6/250 ml, choix varié, consigne
The Great Gentleman non-alcoholic drink
reg. 11,99

boisson sportive
Gatorade
24/591 ml, choix varié, consigne
Gatorade sport drink
reg. 23,99

21,99



boisson de malt
Poppers
PopUp
caisse, canettes
12/355 ml, consigne
Poppers PopUp
malt drink
reg. de 26,99 à 27,49

25,99



boisson de malt
Shape
canettes 12/355 ml, choix varié,
consigne
Shape malt beverage
reg. 26,99

24,99



Sangria d'ici non pétillante
Lacroix
4 L
Lacroix Sangria
reg. 24,99

22,99



sangria
Pepito
4 L, choix varié
Pepito sangria
reg. 27,49

23,99



boisson de malt
Labatt SVNS
canettes 12/355 ml, choix
varié, consigne
Labatt SVNS malt beverage
reg. 25,99

23,49



boisson de malt
thé glacé Pabst
canettes 12/355 ml, choix varié,
consigne
Pabst malt drink
reg. 25,49

23,99



boisson au vin
Olé Sangria
4 L
Olé Sangria
wine drink
reg. 26,99

23,99



boisson de malt
Shaker
limonade, 3 L
Shaker malt drink
reg. 20,99

19,99



boisson sans alcool
Distillerie
3 Lacs
canettes
4/355 ml, choix
varié, consigne
Distillerie 3 Lacs
non alcoholic
drink
reg. 10,99

9,99



vin mousseux
St. Regis
4/200 ml, choix varié, consigne
St. Regis sparkling wine
reg. 13,99

12,79



pains géants à hamburger ou à hot-dog
Inrésistible
6-8 un. Selection mini pains hamburger ou hot-dog variés
Inrésistible mammoth hamburger or hot dog buns
ou à partir de **2/7,50** **4,49** l'unité



petits pains à hamburger ou à hot-dog
Selection
12 un., choix varié
Selection hamburger or hot-dog buns
2/6,50 **3,79** l'unité



trio de condiments Heinz
ketchup, relish, moutarde, 3/375 ml
Heinz picnic pack
reg. 7,49

6,99



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

3,99



croustilles de maïs
Fritos
340 g, maïs soufflé Smartfood, 150-220 g, Munchies amuse-gueule 250 g, choix varié
Fritos chips, Smartfood popcorn
reg. 5,29

2/8,50 **4,50** l'unité



salsa Tostitos
416-418 ml, choix varié
Tostitos salsa
reg. 5,79

4,99



cornichons Selection
1 L, choix varié
Selection pickles

3,99



ketchup aux tomates
Selection
750 ml-1 L, choix varié
Selection tomato ketchup

3,99



croustilles Inrésistible
150 g, croustilles Inrésistible potato chips
reg. 2,99

1,99



guimauves Selection
700 g
Selection marshmallows
reg. 9,49

7,99



dessert glacé
Grazy
500 ml, dessert glacé Dole Whip, 414 ml, choix varié
Ben & Jerry's ice cream, Dole Whip frozen dessert
reg. 7,99

6,99



friandises glacées
Leclerc
Célébration
4/90 ml, friandises glacées Popsicle 18/48 ml, choix varié
Leclerc Célébration frozen treats
reg. de 8,99 à 10,29

7,99



petit format à petit prix
thon pâle Selection
85-170 g, choix varié
Selection light tuna
1,49



jus Oasis
8/200 ml, choix varié
Oasis juice
reg. 5,99

3,99



crème glacée
Ben & Jerry's
Whip, 414 ml, choix varié
Ben & Jerry's ice cream, Dole Whip frozen dessert
reg. de 7,49 à 7,99

5,49



crème glacée à la banane
Ben & Jerry's
Whip, 414 ml, choix varié
Ben & Jerry's ice cream, Dole Whip frozen dessert
reg. de 7,49 à 7,99

5,49

C'EST NOUVEAU!
chez metro

MOTT'S CLAMATO Caesar

MOTT'S Garden COCKTAIL

799
MOTT'S CLAMATO® CAESAR
certaines variétés
4 x 341 mL
rég. 9,99 \$

399
MOTT'S CLAMATO® OU
MOTT'S GARDEN COCKTAIL®
certaines variétés
1,89 L
rég. 5,49 \$

MARQUE DE COMMERCE UTILISÉE SOUS LICENCE PAR CANADA DRY MOTT'S INC.

MOTT'S Fruitsations

279
MOTT'S FRUITSATIONS®
8 x 104 mL OU 520 mL
rég. 3,79 \$

J'AI LA COMPOTE

MARQUE DE COMMERCE UTILISÉE SOUS LICENCE PAR CANADA DRY MOTT'S INC.

ATYPIQUE MOCKTAILS

799 +TX
ATYPIQUE™ MOCKTAILS
certaines variétés
4 x 355 mL
CONSIGNÉ
rég. 9,99+TX

MARQUE DE COMMERCE UTILISÉE SOUS LICENCE PAR CANADA DRY MOTT'S INC.
BOISSONS PETILLANTES AROMATISÉES

RABAIS DE **10\$**

3799\$
L'UNITÉ À L'ACHAT DE 2
+ TAXES ET CONSIGNÉ

4299\$
PRIX UNITAIRE
+ TAXES ET CONSIGNÉ

Aussi disponible: 24 canettes Corona, 24 bouteilles Stella Artois
Prix régulier: 44,99\$

3499\$
L'UNITÉ À L'ACHAT DE 2
+ TAXES ET CONSIGNÉ

4199\$
PRIX UNITAIRE
+ TAXES ET CONSIGNÉ

2349\$
PRIX UNITAIRE
+ TAXES ET CONSIGNÉ

Aussi disponible: Beach Day Every Day, 5VNS Hard Top, Bud Light Chelada, Palm Bay, 12 ou 15 canettes
Prix régulier: 25,99\$

APPREZIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommation de l'alcool. L'offre valide du 18 au 20 mai dans les Métros participants. Surtout disponible des produits. Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 12 bouteilles ou canettes (355 mL) de boissons sélectionnées. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. L'offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 ou 15 canettes (355 mL) de boissons sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consigné inclus. Le prix de vente est le prix au détail qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. L'offre ne peut être combinée à aucune autre offre.

À PARTIR DE **2299\$** + TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES DE 355 mL
PRIX COURANT: DE 23,49 \$ À 28,49 \$ +TX

JUSQU'À **5\$** D'ÉCONOMIE!

NOUVEAU

BOISSONS DE MALT ALCOOLISÉES

2299\$ + TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES OU BOUTEILLES DE 355 mL OU 330 mL
PRIX COURANT: 26,49 \$ +TX

350\$ D'ÉCONOMIE!

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

2299\$ + TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES DE 355 mL OU BOUTEILLES DE 341 mL
PRIX COURANT: DE 24,49 \$ À 26,49 \$ +TX

JUSQU'À **350\$** D'ÉCONOMIE!

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 14 au 20 mai 2025 sous réserve de la disponibilité des produits et jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces conditions. * Les offres sont disponibles pour une durée limitée seulement. Taxes et consigné en sus. La fixation du prix de détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi.

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN BARBECUE NAPOLEON

le 1er mai 2026 et se termine le 15 juillet 2026

ACHAT PHOTO ENVOI
2 PLUS PRENEZ UNE PHOTO TELEVERSEZ
PRODUITS DE VOTRE REÇU LA PHOTO ICI:

FRANK'S RedHot, InGrille, STUBB'S, NAPOLEON, French's

C'EST NOUVEAU!
chez metro

4,99\$
CLUB HOUSE™ ASSAISONNEMENTS LAGRILLE™ CHOIX VARIÉ 111 g - 248 g
REG. 6,49\$

2,49\$
FRENCH'S® MOUTARDE JAUNE CLASSIQUE 400 ml
REG. 3,19\$

3,99\$
FRANK'S REDHOT® ET STUBB'S® 354 ml - 450 ml CHOIX VARIÉ
REG. 5,49\$ - 5,99\$

Votre sélection de l'été

<p>3⁹⁹ ^{+TX} \$*</p> <p>Les boissons Fruitopia^{MD} et thés glacés Fuze^{MD} en carton de 1,75 L</p> <p>prix rég : 4⁹⁹ \$ à 5⁴⁹ \$*</p>	<p>3⁹⁹ ^{+TX} \$*</p> <p>Les boissons Minute Maid^{MD} en bouteille de 1,54 L</p> <p>prix rég : 5⁹⁹ \$*</p>	<p>5⁹⁹ \$*</p> <p>Les Jus Simply Orange^{MD} en bouteille de 1,36 L</p> <p>prix rég : 7⁹⁹ \$*</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valide dans les établissements participants pour une durée limitée. Selon la disponibilité, jusqu'à épuisement des stocks. Le détaillant peut vendre à un prix inférieur. Les marques de commerce indiquées appartiennent à leur propriétaire respectif.

NOUVEAU
CAISSE DE 12

24⁹⁹\$

+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER ~~28⁹⁹\$~~

7% alc./vol.

ÉCONOMIE DE 4\$

* 18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 14 au 20 mai 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. La facture du prix de vente au détail est le montant exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix maximum établi par la loi. Consommer de façon responsable.

SMIRNOFF
CAISSE DE 6

13⁹⁹\$

+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER ~~16⁹⁹\$~~

DRINKIQ.com

* 18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 14 au 20 mai 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. La facture du prix de vente au détail est le montant exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix maximum établi par la loi. Consommer de façon responsable.

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

produit D'ICI

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

1000\$ d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 14 mai au mercredi 20 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, May 14th to Wednesday, May 20th 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.