

# 3 offres \* 4 jours

du jeudi au dimanche

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

**prix flash**

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

**4<sup>99</sup>**  
5,99

reste de la semaine



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

**moi**  
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**

**8<sup>66</sup>**  
/lb  
19,09/kg

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

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

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

Selection  
**SALTED-SALÉ**  
BUTTER-BEURRE

**4<sup>75</sup>**  
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**

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

**5<sup>44</sup>**  
/lb

**BOUNDRA**

**mini  
concombres**  
produit du Canada  
397 g ou sac  
de 6 un.  
mini cucumbers  
reg. 3,99

**1<sup>44</sup>**

**produit  
D'ICI**

**FLAMINGO**

**ailles de poulet  
Flamingo**  
surgeles, 550 g, poulet de poulet  
panées, 100% poulet  
Flamingo frozen chicken wings  
reg. de 12,99 à 13,99

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

**boîte  
de 30**

**revient à**  
**67¢**  
la saucisse  
20\$ la caisse

**saucisses italiennes  
Roma**  
surgeles, 20\$ la  
caisse, choix varié  
Roma/roasted Italian sausages  
reg. 6,99

**CHEEZ-IT**  
ORIGINAL

**VEGGIE CRISPS**  
LÉGUMES  
sea salt  
sel de mer

**Breton**  
original

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

**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 1899

**Superclub SANDWICH**  
Club, mélange Signature Pom  
Village-petits pains à hot-dog ou à  
hamburger 4-8 un., choix varié  
Pom sliced bread  
voir réduction sur reçu de caisse

**bière  
Labatt  
Budweiser,  
Molson  
Coors Light,  
Sleeman  
Clear 2.0**

**Coors  
LIGHT**

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

**EXTRA  
CHEDDAR**

**PHILADELPHIA ORIGINAL**  
PRODUIT DE FROMAGE À LA CRÈME

**imbattable**  
**3<sup>97</sup>**

**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

**Irresistible**

**CRÈME GLACÉE  
PISTACHE**

**imbattable**  
**4<sup>77</sup>**

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

**HELLMANN'S**  
1933  
**REAL-VRAIE  
MAYONNAISE**

**imbattable**  
**5<sup>77</sup>**

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

**YOP**

**imbattable**  
**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 clementines reg. 7,99



BIO

2.99

bleuets biologiques produit des E.-U. et/ou importés du Mexique, 170 g organic blueberries 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  
choix varié  
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



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

275 g



saumon coho fumé tranché Grizzly surgelé, 275 g Orizzly sliced smoked coho salmon reg. 19,99

12.99

produit d'ici



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

7\$



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

8.99



produit d'ici

cuite en magasin

baguette française 280 g french baguette reg. 2,99

1.99



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

3.99

produit d'ici



produit d'ici

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

30% de rabais



5.99

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



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



2/7\$

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

ou 4.99 l'unité

c'est le temps du jardinage



3X les points

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

5/10\$ ou 2.49 l'unité



3X les points

15.99

13.99

panier fleuri 30 fleurs, produit du Québec, 13 po blooming basket reg. 16,99

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

à moi les économies!



BOEUF AAA PLATINUM PLUS

10% de rabais

bœuf AAA Platinum Plus choix varié AAA Platinum Plus beef

encore plus de produits en magasin et en ligne moi

# Choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!

achetez une friandise glacée Irrésistible sélectionnée et obtenez **40%** de rabais sur la 2<sup>e</sup> moins chère

friandises glacées Irrésistible  
3-12/60-100 ml, Mieux-être 4/68-80 ml, mochis 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 Mieux-être sélectionnée, obtenez 40% de rabais sur la 2<sup>e</sup> moins chère. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à également 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**  
croustilles Lay's  
200-235 g Lay's Baked croustilles 177 g, choix varié Lay's chips reg. 4,99

**KETCHUP**

**CLASSIC CLASSIQUE**

**3/9\$** ou **3\$** l'unité

**Lipton**  
Chicken Noodle Poulet et nouilles

**Knorr**  
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

**Sidekicks**  
**Knorr**  
CREAMY BACON CARBONARA  
CARBONARA CRÉMEUSES AU BACON

**1 65**

**yoplait**  
Source **PROTEINES**  
0% LACTOSE

**LIBERTÉ méditerranéenne**  
yogourt Méditerranéenne Liberté  
100 g Source, 650 g, choix varié Liberté Méditerranéenne yogurt reg. de 5,69 à 6,99

**3 49**

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

**Orange, pêche et mangue**

**ORANGE**

**3 99**

**PLANTERS**  
De luxe  
SALÉES  
NOIX DE CAJOU ENTIERES

**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 dours**  
Chocolate Chip • Pépites de chocolat

**The Original OREO**  
L'original

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

**4 99**

**ACTIVIA**  
2,2% M.G. probiotiques  
GUT HEALTH! SANTÉ DIGESTIVE

**Silk**  
Protéines  
18 g

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

**6 79**

**Post**  
**Honeycom**

**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 Eska  
24/500 ml, consigne Eska natural spring water reg. 7,29

**5 49**

**Miller Lite**  
A FIBRE canettes  
Jusqu'à **14\$** d'économie

**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

**BUD LIGHT**

**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**  
bouteilles canettes

**bière Labatt Budweiser, Molson Cadian**  
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**  
Jusqu'à **11\$** d'économie

**Heineke**

**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

**LAMER IPA**  
INDIA PALE ALE

**Chipie PALE ALE ROUSSE**

**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

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

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

**2/5\$ ou 2<sup>50</sup>** 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 - 4,09/kg

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

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



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

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



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

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

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



**gros fruit**

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

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



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

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

**4<sup>99</sup>** /lb **25 points**



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

**10 points**

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

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

**4/3<sup>99</sup>** ou **1\$** l'unité



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

**10 points**

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



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

**99¢** /lb

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

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



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

**20 points**

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



**produit d'ici**

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

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

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# la saison **BBQ**

rôti ou bifteck de  
filet mignon  
beef tenderloin steak or roast

**50%**  
de rabais



**bœuf**  
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



—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

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

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

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

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

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

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

saucisses fraîches  
choix varié  
fresh sausages

rabais de  
**1\$**/lb  
tout l'été

collection  
du boucher  
metro



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



**metrogo!**



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



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

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

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# produits d'ici



brochettes de poulet grec halloumi 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

*Irresistible*



bavette de bœuf irrésistible  
225 g, choix varié  
irresistible 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 (en 4300 g)  
Nagano bone-in pork chops  
26,43/kg  
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

**11.99**  
/lb



100 points

côtelette de longe de veau vieille Famille Fontaine  
env. 270 g  
Fontaine Family aged veal 100% loin chop  
44,07/kg  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

**19.99**  
/lb



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

**4.99**  
/lb



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



SECRET Gourmand  
**FLANC DE PORC PORK BELLY**  
A SAUVOUR 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 Lac Brome  
choix varié  
Brome Lake seasoned duck breast steak  
44,07/kg  
reg. 24,99/lb - 55,09/kg

100 points  
**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

55 points  
**10.99**



Entreprise familiale de 3<sup>e</sup> 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 Fumoirs Gosselin  
500 g  
Gosselin Smokehouse pork smoked meat  
reg. 16,99

**14.99**



bologna Lafleur  
675 g, choix varié  
Lafleur bologna  
reg. 7,99 à 8,49

35 points  
**6.99**



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

**5.99**



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

75 points  
**9.99**



filet de porc Maple Leaf  
600 g, porc effiloché 450 g  
Maple Leaf cooked pork tenderloin  
reg. 15,49

65 points  
**12.99**



rondines de saucisse Schneiders  
sur-gelées, mini-sizzlers, 375 g  
Schneiders frozen breakfast rounds  
reg. 9,99

40 points  
**7.99**



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

**19.99**



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

**5.49**



mandu quenelles Bibigo  
sur-gelées, 680 g, mini-wontons 680 g, choix varié  
Bibigo frozen mini wontons  
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

**5X**  
les points

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



J'ajoute mes coupons  
dans l'appli

**200\$**  
C'est la  
coupon  
mania!

jusqu'à  
200\$

Brunet

J'ajoute mes coupons  
dans l'appli



Jusqu'à  
**130\$**  
d'économies



Je présente ma carte  
  la caisse

**1000**  
points

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



Je présente ma carte  
  la caisse

**3\$**  
seulement

Petite m che  
campagnarde

adhérer dès  
maintenant sur  
programmemoi.ca

\*Certains conditions s'appliquent.  
Débit à sur les coupons numériques ou à programmemoi.ca.  
Toutes les marques de commerce appartiennent à  
leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

##  conomisez et accumulez des points grâce aux

FORMATS  
ÉCONOMIQUES

**375**  
points  
moi



Détergent à lessive Selection,  
5.52 L format valeur

**250**  
points  
moi



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

**250**  
points  
moi



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](http://metro.ca)



# metro.ca

## magasinez rapidement avec le panier fut 



découvrez vos recommandations de produits alimentaires par l'IA

essayez-le

## la fraîcheur de la mer

100% CANADIEN

C'EST NOUVEAU! chez metro

marinade miel-dijon

filets de saumon Atlantique frais  
 200 g filets de saumon  
 400 g format économique  
 1200 g format économique  
 35,25/kg  
 reg. 14,99/lb - 32,81/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

15<sup>99</sup> /lb

qualité tartare aussi disponible

Si la température le permet

16<sup>99</sup>

sushis  
 20 morceaux  
 sushis

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

20 morceaux

BIO au même prix

produit D'ICI

6<sup>99</sup>

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



metrogo!

metrogo!



pavés de saumon  
 tourmados de saumon,  
 réti de saumon,  
 choix varié format  
 économique  
 saumon portions  
 économique pick  
 39,66/kg  
 reg. 18,99/lb - 44,07/kg

17<sup>99</sup> /lb



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

5<sup>99</sup>



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

à partir de 7<sup>99</sup>



produit D'ICI

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

10<sup>99</sup>



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

7<sup>99</sup>



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

8<sup>99</sup>

prix membre 7<sup>99</sup>



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

12<sup>99</sup>

prix membre 11<sup>99</sup>

## 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 /lb  
 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 6<sup>99</sup> /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

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

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

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

27<sup>99</sup> /lb 61,71/kg

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

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

produit  
D'ICI

# centre jardin c'est la saison du jardinage



**SERRES**  
Mirabel

Les serres Mirabel sont fières de vous fournir une grande variété de produits de haute qualité. Cultivés en serre, leurs produits floraux et végétaux répondront à tous vos besoins.



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

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



**23<sup>99</sup>** panier victorien coloré  
1,2 po  
victorian color basket  
reg. 24,99



**19<sup>99</sup>** fougère suspendue  
10 po  
hanging fern  
reg. 21,99

panier de begonia suspendu  
pot coloré 10 po  
hanging begonia basket  
reg. 19,99

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



balconnière  
24 po  
window box  
reg. 32,99

**29<sup>99</sup>**



## patio et balcon

produit  
D'ICI

patio fleuri prestige  
14 po  
prestige flowered patio  
reg. 42,99

**39<sup>99</sup>**



pot patio  
pot couleur 10 po  
patio  
reg. 24,99

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



dahlia XXL ou canna  
pot couleur 10 po  
XXL dahlia or canna  
reg. 21,99

**19<sup>99</sup>**



## faites-le vous-même

caissette de 6 plants d'annuelles  
6 annual plants  
bench  
reg. 3,99

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



- entretien**  
facile
- exposition**  
mi-soleil / soleil
- arrosage**  
tous les 2-3 jours
- fertilisation**  
toutes les 2 semaines

annuelles  
5 po  
annuals  
reg. 6,99

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



géranium mosquito  
5 po  
geranium mosquito  
reg. 10,99

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



## fines herbes et plants de légumes

produit  
D'ICI

pot de 4 po

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

plant de légumes assortis ou de fines herbes  
pot de 9 cm ou de 4 po  
assorted vegetable plant or fine herbs  
reg. 3,49



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

panier suspendu de tomates ou de fraises  
pot 10 po ou  
plant de tomates ou de légumes en cage  
pot 10 po  
strawberry or tomato hanging basket or caged vegetable or tomato plant  
reg. 18,99



# centre jardin c'est la saison du jardinage

## plantes tropicales

yucca cane  
pot 10 po  
yucca cane  
reg. 31,99

**29<sup>99</sup>**  
ch.



hibiscus buisson  
10 po, au choix  
hibiscus bush  
reg. 27,99

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



hibiscus sur tige  
pot 10 po  
hibiscus tree  
reg. 34,99

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



plant de bleuets ou de framboises  
2 gallons  
blueberry or raspberry plant  
reg. 18,99

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



hydrangée ou rosier forcé  
pot 8 po  
hydrangea or rose bush  
reg. 26,99

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



palmier majesty XXL  
pot 10 po  
XXL majesty palm  
reg. 32,99

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

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

**29<sup>99</sup>**

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

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

# sortis du four en magasin, pas en usine

produit d'ici

morceaux de chocolat

chocolat blanc et noix de macadam

double chocolat

avoine et chocolat

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

chocolat et pacanes

cuits en magasin

5 variétés

metro

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



3,49

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

produit d'ici



7,99

mousse sublime 200 g, choix varié sublime mousse reg. 8,99



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

à partir de 10,99



gâteau Laura Secord 475 g, Michaud 470-500 g, choix varié Laura Secord cake reg. de 14,99 à 16,99



à partir de 14,99



4,99

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



6,99

cannoli à la crème de ricotta 3/80 g ricotta cream-filled cannoli reg. 5,49



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

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

à partir de 4,69



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**

**bologna Olymel** **produit D'ICI** **1,39** le 100 g

**distinction jambon fumé forêt noire** **produit D'ICI** **2,59** le 100 g  
**30% de rabais**

**poitrine de dinde Flamingo** **produit D'ICI** **2,79** le 100 g

**produit D'ICI** **3,99** pâté de foie ou de campagne La Belle Bretagne Fines herbes - Fine Herbs 150 g, choix varié La Belle Bretagne liver or country-style pâté reg. 4,99

**produit D'ICI** **6,99** cretons Norel cordonnade, 300 g, choix varié Norel cretons reg. 7,49

**produit D'ICI** **6,99** soupe ou potage Commensal 600 ml, choix varié Commensal soup reg. 7,99

**produit D'ICI** **7,49** 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** **8,49** fromage classique Bergeron sans lactose, 170-200 g, choix varié Bergeron classic cheese reg. 9,99 à 10,49 **à partir de**

**produit D'ICI** **7,49** ricotta traditionnelle à partir de Mieux-être 400 g, bocconcini cocktail 2/126 g, choix varié Irresistible traditional ricotta reg. de 7,99 à 8,99

**produit D'ICI** **3,49** prix spécial **2,99** prix membre **2,99** **TX** salade Selection 454 g, choix varié Selection salad

**économisez gros** **FORMAT ÉCONOMIQUE**

**produit D'ICI** **7,99** duo de charcuteries Olymel 200-400 g, choix varié Olymel duo deli cold cuts

**produit D'ICI** **13,99** fromage emmental Irresistible d'Allemagne, 400 g Irresistible emmental cheese

**produit D'ICI** **14,99** fromage brie Irresistible Artisan 500 g Irresistible Artisan brie cheese

**produit D'ICI** **12,99** pepperoni tranché Selection 2/375 g Selection sliced pepperoni

**produit D'ICI** **15,99** fromage Le Bédouin 400 g, choix varié Le Bédouin cheese

**produit D'ICI** **18,49** feta Selection en saumure, 800 g Selection feta cheese

**à découvrir! la charcuterie Maison Fayard** **produit D'ICI**

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

**saucissons secs Maison Fayard** 100 g, choix varié Maison Fayard dry sausages reg. 10,99 **9,99**

**à découvrir! la fromagerie Montebello** **produit D'ICI**

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

**6,99** le 100 g **6,99** fromage Adoray env. 250 g Adoray cheese 31,71/lb reg. de 7,49 le 100 g - 33,97/lb

**9,49** 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 mix, 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 sandwiches

+

**1 salade préparée sur place**

au choix +TX

VOIR DÉTAILS EN MAGASIN



plus de  
**10**  
variétés  
de salades

**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**



**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, conserve  
Selection drink  
reg. 2,99



**prix spécial**  
**249**  
**prix membre**  
**199**



friandises glacées  
Selection  
36/59 ml, choix varié  
Selection ice pops  
reg. 7,99

**prix spécial**<sup>+TX</sup>  
**749**  
**prix membre**<sup>+TX</sup>  
**699**



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



**prix spécial**  
**449**  
**prix membre**  
**399**



grauu instantané  
Quaker  
168-344 g, choix varié  
Quaker instant oatmeal  
reg. 5,29



**prix spécial**  
**449**  
**prix membre**  
**399**



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

**prix spécial**<sup>+TX</sup>  
**749**  
**prix membre**<sup>+TX</sup>  
**699**



assouplisseur  
de tissus Fleecy  
1,36 L, 80 un., choix varié  
Fleecy fabric softener  
reg. 6,99

**prix spécial**<sup>+TX</sup>  
**649**  
**prix membre**<sup>+TX</sup>  
**599**



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

**prix spécial**  
**849**  
**prix membre**  
**799**



raviolis dim  
sum aux  
crevettes  
Irresistible  
surgelées, 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**

# organisez vos journées

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



**14.99**

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



**3.99**

produit d'ici

30% PLUS D'ALIMENTS

Kashi  
GOACTIVE  
CROQUANT CHOCOLAT  
453 g



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

**6.49**

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



**3.99**

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



**4.99**

produit d'ici

produit d'ici

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



**3/10.99** ou **5.69**  
l'unité

SMUCKERS  
Uncrustables  
Chocolat flavoured  
hazelnut spread sandwich  
Sandwich à la tartina  
de noisettes aromatisée  
au chocolat



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

barres Kashi  
Kellogg's  
175-200 g, Special K 165 g,  
barres aux Rice Krispies  
154-198 g, choix varié  
Kellogg's Kashi bars  
reg. 5,29



**3.49**

produit d'ici

beurre d'arachide  
Selection  
1 kg, Mieux-être biologique  
500 g, choix varié  
Selection peanut butter  
reg. de 5,99 à 7,29



**5.49**

nutella  
Bonne Maman  
Tartinade Noisettes et Cacao  
Kahlua and Cacao Spread  
250g



**6.49** 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

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



**7.49**

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



**6.99**

produit d'ici

KOZYSHACK  
Original Recipe Rice Pudding  
Recette originale: pouding au riz  
GLUTEN FREE - SANS GLUTEN  
604 g



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

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



**2.99**

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



**9.99**

produit d'ici

Michelina's  
Macaroni and Cheese  
Macaroni au fromage  
255-283 g,  
choix varié  
Michelina dinner  
reg. 3,79



**2.99**

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  
vegetables  
reg. de 2,69 à 3,19



**1.99**

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



**5.79**

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



**2.49**

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



**2.99**

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



**2.99**

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



**4.99**

Twizzlers  
twists torsades  
STRAWBERRY  
FRAGRA  
64 g



**3.49** réglisse Twizzlers  
Hershey à 283-454 g  
Twizzlers licorine  
reg. 4,99

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



**5.99**

Mikes  
LASAGNE À LA VIANDE  
MEAT LASAGNA  
275 g



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

produit d'ici

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



**2.99**

Mars  
CARAMILK  
OH HENRY!



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



# préparez votre été

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

**5\$  
de rabais**



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



**21.99**

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**



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

**8.99**



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! Sangrita  
4 L  
Olé! Sangrita  
wine drink  
reg. 26,99

**23.99**



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

**19.99**



boissons 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  
Inésistible  
6-8 un.; Selection mini pains hamburger ou hot-dog  
Inésistible 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  
Inésistible  
150 g, croustilles  
Inésistible  
potato chips  
reg. 2,99

**1.99**



quimauves  
Selection  
700 g  
Selection marshmallows  
reg. 9,49

**7.99**



dessert  
glacé Grazy  
500 ml, choix varié  
Grazy 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 8,59 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  
473 ml, dessert glacé Dole  
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



# Votre sélection de l'été

<p><b>3<sup>99</sup> <sup>TX</sup> \$*</b></p> <p>Les boissons Fruitopia<sup>MD</sup> et thés glacés Fuze<sup>MD</sup> en carton de 1,75 L</p> <p>prix rég : <b>4<sup>99</sup> \$ à 5<sup>49</sup> \$*</b></p>	<p><b>3<sup>99</sup> <sup>TX</sup> \$*</b></p> <p>Les boissons Minute Maid<sup>MD</sup> en bouteille de 1,54 L</p> <p>prix rég : <b>5<sup>99</sup> \$*</b></p>	<p><b>5<sup>99</sup> \$*</b></p> <p>Les jus Simply Orange<sup>MD</sup> en bouteille de 1,36 L</p> <p>prix rég : <b>7<sup>99</sup> \$*</b></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

# 24<sup>99</sup> \$\*

+ TAXES ET CONSIGNE  
PRIX RÉGULIER ~~28<sup>99</sup> \$\*~~

**7% alc./vol.**

**ECONOMIE 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 fixation du prix de vente se fait en vertu du droit exclusif de distribution. Le détail respecte le prix minimum établi par la loi. Consommez de façon responsable.

**SMIRNOFF**  
CAISSE DE 6

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

+ TAXES ET CONSIGNE  
PRIX RÉGULIER ~~16<sup>99</sup> \$\*~~

\* 18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 14 au 20 mai 2026, jusqu'à épuisement des stocks. La fixation du prix de vente se fait en vertu du droit exclusif de distribution, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommez de façon responsable.

DRINKIQ.com

## toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L

**Québon** 2% LOCAL  
**Québon** 3.25% LOCAL  
**Beatrice** LOCAL

**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 14<sup>th</sup> to Wednesday, May 20<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.