

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

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

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

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 Californie, No 1, 10-11, 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

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

5⁴⁴
/lb

BOUNDRA

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

1⁴⁴

produit d'ici

FLAMINGO

**ailles de poulet
Flamingo**

8⁹⁹

surgeles, 550 g, poitrine de poulet
panées, 200 g, Flamingo
Flamingo frozen chicken wings
reg. de 12,99 à 13,99

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

VEGGIE CRISPS
LÉGUMES
sea salt
sel de mer

Breton

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

3\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

Signature
HOT-DOG

POM
DEPUIS 1899

SUPERCLUB SANDWICH

pain tranché Pom
Club, Mince Signature 700-675 g, 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**

30

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
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

Irresistible

**CRÈME GLACÉE
PISTACHE**

imbattable
4⁷⁷

**crème glacée
Irresistible**
1,5 L, sorbet 946 ml,
choix varié
Irresistible ice cream
reg. de 5,99 à 6,79

HELLMANN'S

**REAL-VRAIE
MAYONNAISE**

imbattable
5⁷⁷

**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



rabais de
2\$/lb
tout l'été

brochettes de boeuf, 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



BIO

2.99

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



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



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

7\$



3
unités

2.99

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



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

12.99



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



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 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



produit
d'ICI

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, 22-27 l
Selection soil
reg. 2,99

5/10\$ ou 2.49
l'unité



3X
les points

15.99 ou 13.99
prix spécial prix membre

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

à moi les économies!



BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS

10%
de rabais

boeuf 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^e moins chère

friandises glacées Irrésistible
3-12/60-100 ml, Mieux-Être 4/68-80 ml, mocchi 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^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
croustilles Lay's
200-235 g Lay's Baked croustilles
177 g, choix varié
Lay's chips
reg. 4,99

KETCHUP
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 entr., CupASoup 4 entr., 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

LIBERTÉ
méditerranéenne

10 yogourt Méditerranéenne
Liberté
650 g Source, Basique, 650 g, choix varié
Liberté Méditerranéenne
yogourt
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

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 d'ours
Chocolat 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 d'ours 336-490 g, choix varié
Christie cookies
reg. de 6,99 à 7,79

4 99

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

Silk
Protéines
18 g

yogourt 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

**en cueillette c'est
gratuit**



**filet de porc
chimichurri
Irrésistible**

**d'une valeur
de 8,99\$
à l'achat de 175 \$ et plus***

**pour un
temps
limité**

profiter de l'offre

*Offre valide jusqu'au 20 mai 2026 et s'applique uniquement aux commandes admissibles dont la valeur du panier est calculée avant taxes. La gratuité concerne uniquement le produit offert avec la promotion et non la commande entière.

metro.ca

**magasinez
rapidement
avec le
panier futé**



découvrez vos recommandations de produits alimentées par l'IA

essayez-le

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

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 - 4,09/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



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.



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



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**

produit d'ici



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

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



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

3⁹⁹ /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

3⁴⁹ /lb



produit d'ici

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



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



BangBang

dijonnaise

souvlaki

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6.99
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
8.99
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
6.99
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
5.99
/lb



produit
D'ICI

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
5.99
/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
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
9.99
/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
12.99
/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
12.99
/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

metrogo!

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
10.99
/lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE
3.99
/lb



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

12.99
/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 400 g)
Nagano bone-in pork chops
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

11.99
/lb



côtelette de longe de veau vieille Famille Fontaine
en 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



C'EST EXCLUSIF!
chez metro

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^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 Fumoirs Gosselin
500 g
Gosselin Smokehouse pork smoked meat
reg. 16,99

14.99



boLOGNE 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 effilé
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%

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

15⁹⁹ /lb

qualité tartare aussi disponible

Si la température le permet

16⁹⁹

sushis
 20 morceaux
 sushis

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

20 morceaux

BIO au même prix

produit D'ICI

6⁹⁹

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

17⁹⁹ /lb



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 pinwheel
 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 right tuna or salmon in cubes
 reg. 11,99

10⁹⁹



portions de poisson panées Blue Water
 surgelées, 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 /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 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

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%

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
15⁹⁹
prix membre
13⁹⁹



23⁹⁹ panier victorien coloré
1,2 po
victorian color basket
reg. 24,99



19⁹⁹ fougère suspendue
10 po
hanging fern
reg. 21,99

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

17⁹⁹



balconnière
24 po
window box
reg. 32,99

29⁹⁹



patio et balcon

produit
D'ICI

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

39⁹⁹



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

23⁹⁹



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

19⁹⁹



faites-le vous-même

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

3⁴⁹



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

annuelles
5 po
annuals
reg. 6,99

5⁹⁹



géranium mosquito
5 po
geranium mosquito
reg. 10,99

9⁹⁹



finest herbes et plants de légumes

produit
D'ICI

pot de 4 po

2⁹⁹

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



17⁹⁹

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

29⁹⁹
ch.



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

26⁹⁹
ch.



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

32⁹⁹
ch.



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

16⁹⁹
ch.



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

24⁹⁹
ch.



XXL

prix spécial

29⁹⁹

prix membre

24⁹⁹

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

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

créez votre jardin de rêve



terre, compost, fumier ou mélange
20-30 L choix varié
soil, compost, manure or mix
reg. 3,49 à 6,99

à partir de
2⁹⁹
+TX

c'est le temps du jardinage



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

5/10 \$ **249**
l'unité

3X
les points

3X
les points sur les produits floraux*

*Excluant les fleurs coupées.

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



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

4,99



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

6,99



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

5,99



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

6,99



gâteaux mini mousse 300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau au fromage 330 g, choix varié mini mousse cakes reg. 13,49

12,99 prix spécial prix membre 11,99



muffins 600 g, choix varié muffins

7,44



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

à partir de 4,69



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

4,99

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

Jean Coutu

J'ajoute mes coupons
dans l'appli

C'est la
coupon
mania!

jusqu'à
200\$

Brunet

J'ajoute mes coupons
dans l'appli



Jusqu'à
130\$
d'économies

Super
C

Je présente ma carte
  la caisse

1000
points

jusqu'à
8\$

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

Pastizze
Original

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 appartenant 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



metro.ca

livraison

gratuite



pour un
temps
limité

en profiter maintenant

*Certains conditions s'appliquent. Offre valide pour les services de livraison standard et Express. Les services de livraison éclair et MPriorit  sont exclus de la promotion.

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

+



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

+TX

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
36/39 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



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^{+TX}
749
prix membre^{+TX}
699



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

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
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



14⁹⁹

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



3⁹⁹

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

6⁴⁹

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

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

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



5⁴⁹ 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



3⁴⁹

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



5⁴⁹

nutella
Tartine
noisettes-cacao Nutella
375-400 g, Bonne Maman, tartine cacao,
caramel 250-285 g, Freddo tartine 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

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



6⁹⁹

produit d'ici

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



3⁴⁹ goûter au pudding
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



2⁹⁹

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



9⁹⁹

produit d'ici

Michelina's
Macaroni and Cheese
Macaroni au fromage
255-284 g,
choix varié
Michelina 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
vegetables
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-Mélo, 145 g,
choix varié
Christie Crispers
snacks
reg. 4,19



2⁹⁹

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



4⁹⁹

Twizzlers
twists torsades
STRAWBERRY
FRAGRA
64 g



3⁴⁹ 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



5⁹⁹

Mikes
LASAGNE À LA VIANDE
MEAT LASAGNA
275 g



4⁴⁹ 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



2⁹⁹

Mars
CARAMILK
OH HENRY!



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

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 bébé baby puree
reg. 2,49

2\$



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

3\$



NONGSHIM

bol de nouilles
Nongshim Bowl Noodle Soup
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\$



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

3\$

produit d'ici



nettoyant tout usage
Lysol
650 ml-1,2 L, pour salle de bain 950 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\$



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

4\$



produit d'ici

pastry sheets
Selection
puff pastry sheets
pâte feuilletée en feuilles
400 g
reg. 3,49

3\$



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, AirWick 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\$



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
bière
reg. de 3,69 à 5,99

à partir de **2,99** +TX



produit d'ici

ÉPISODE
IPA 330 ml, Nord-Est Motueka 473 ml, Pêcheur 330 ml, Lagabière Blonde 473 ml



AYLMER
légumineuse soup
Soupe aux légumes
284 ml, choix varié
Aylmer tomato soup
reg. de 1,59 à 2,49

1,29



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

3,99



Resto PIZZ
2 PIZZAS
surgelées, 560-850 g, choix varié
Resto Pizz pizza
reg. de 10,49 à 10,99

8,99



CATELLI
SMART
SPAGHETTINI
375 g

1,99

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



sauce BBQ
Fitcook
sauce à burger, ketchup, signature, mayo épice
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



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

2,79

produit d'ici



essuie-tout de papier
Selection
12 rouleaux, papier hygienique 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



barres à l'avoine
Oatbox
Barre d'avoine Bleuet
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 hygienique 18-30 rouleaux, choix varié
Selection paper towels
reg. 15,49

14,49



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 8,99 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
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

MOTT'S CLAMATO Caesar

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

MOTT'S Garden COCKTAIL

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
1 x 194 mL (OU 625 mL)
rég. 3,79 \$

J'AI LA COMPOTE

MOTT'S Fruitsations Unsweetened Non sucrée
APPLE SAUCE COMPOTE DE POMMES

MOTT'S Fruitsations Non sucrée
POMMES

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

ATYPIQUE MOCKTAILS
PIÑA COLADA
MARETO & SOUR O

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

RABAIS DE **10^{\$}**

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

42⁹⁹\$
PRIX UNITAIRE

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

Corona Extra
STELLA ARTOIS
Modelo Especial

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

41⁹⁹\$
PRIX UNITAIRE

24 x 355 mL
MICHELOB ULTRA

90 CALORIES
3g DE GLUCIDES

23⁴⁹\$
PRIX UNITAIRE
+ TAXES ET CONSIGNÉ

12 x 355 mL CANETTES
BEACH DAY SMASH 7%
CAISSE MIXTE
CAISSE MIXTE TROPICALE

Aussi disponible: Beach Day Every Day, 5VNS Hard Tap, Bud Light Cielado, Palm Bay, 12 ou 15 Canettes
Prix régulier: 29,99\$

APPRECEZ-LE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommation de l'alcool. L'offre valide du 14 au 20 mai dans les Métros participants. S'agit d'achat de deux (2) unités de 24 bouteilles ou unités (24) 355 mL des marques sélectionnées, la plus ancienne d'origine à l'achat d'une (1) unité. 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 de deux (2) unités de 24 canettes (355 mL) de Michelob Ultra, la plus ancienne d'origine à l'achat d'une (1) unité. Les produits 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) unité de 12 ou 15 canettes (355 mL) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Plus signifiant changement. Taxes et consigné en sus. Le prix de vente est le montant incluant le déductible qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MCIH un marque de commerce sont à propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

A 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!

Arizona HARD
Coors SELTZER
Simply Original
Simply Bold

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN

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!

Blue Moon
SOL
MADRI

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!

Molson Export
Lite
A FINE
Molson Canadian

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 14 au 20 mai 2026 sous réserve de la disponibilité des produits ou jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces éventualités. 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 LA PHOTO ICI:
PRODUITS REÇU DE VOTRE

FRANK'S RedHot
LAGRILLE
STUBB'S

RedHot
LAGRILLE
NAPOLEON
Frank's
STUBB'S

C'EST NOUVEAU!
chez metro

4,99\$
REG. 6,49\$

CLUB HOUSE™ ASSAISONNEMENTS LAGRILLE™ CHOIX VARIÉ 111 g - 248 g

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\$

Club House
LAGRILLE
Club House
LAGRILLE
Club House
LAGRILLE
Club House
LAGRILLE
Club House
LAGRILLE

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.

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

13⁹⁹ \$*

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

* 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 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.