

des **économies** dans l'tapis



mon épicier

une entreprise
fièrement d'ici!

poitrines de poulet
désossées parées
Prime Maple Leaf
env. 366 g
Maple Leaf Prime boneless
trimmed chicken breasts
reg. 11,99

économies
dans l'tapis

7\$



produit
D'ICI

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

rabais de
1\$/lb
tout l'été

filets de
truite frais
sans arêtes,
format économique
fresh trout fillets,
economic pack
22,02/kg
reg. 29,66/kg

économies
dans l'tapis

9.99
/lb



produit
D'ICI

asperges
importées
du Mexique
et/ou du Pérou,
Cat. No 1,
325 g
asparagus
reg. 5,99

économies
dans l'tapis

2.99



crème glacée Irresistible
1,5 L, choix varié
Irresistible ice cream
reg. 7,49

fruits
Irresistible
surgelés, 400-600 g,
smoothie 500 g,
Mieux-être
biologique 300 g,
choix varié
Irresistible frozen
fruits
reg. 6,79

3.99



produit
D'ICI



yogourt Liberté
Méditerranée
500 g, logo,
Astro Original, Yoplait
650-750 g, Liberté grec,
Méditerranée
2-4/100-130 g,
choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. de 4,99
à 6,79

produit
D'ICI

imbattable

2.97



produit
D'ICI

Coke, Pepsi
canettes 6/222 ml,
choix varié,
consigne
soft drink
reg. de 5,79 à 6,49
+TX

2.99

les mardis appli

à moitié prix!

ajouter
le coupon dans
l'appli le **mardi**
5 août
et profitez-en
le jour même

JANES
Simplement savoureux

STYLE PUB

Languettes
de poulet

ENTIÈREMENT CUITES
ESCALOPETTES DE
POULET PANÉES

50 points

mardi seulement

7.99

portions de poulet panées
style pub Janes
surgelées, 700 g, ailes de poulet 660 g, choix varié
Janes frozen pub style breaded chicken portions
reg. de 17,99 à 20,99

10,99 le reste de la semaine

produit
D'ICI

tomates Selection
540-796 ml, pâtes alimentaires
900 g, pâtes pour soupe 375 g,
choix varié
Selection tomatoes
reg. de 2,29 à 2,99

1.49

huile d'olive Bertolli
1 L, choix varié
Bertolli olive oil
reg. 18,99

9.99

2\$ de rabais
à l'achat
de 2 pains

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

produit
D'ICI



produit d'ICI

gros fruit

cantaloup
produit du Québec,
Canada No 1, gr 9
cantaloupe
reg. 5,99

2 44
ch.



collection
du boucher
présenté ici avec son
metro

saucisses
fraîches
choix varié
fresh sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été



produit d'ICI

1 99

laitue boston duo Gen V
produit du Québec
Gen V duo boston lettuce
reg. 4,99



produit d'ICI

saucisses fumées Lesters
450 g, choix varié
Lesters wieners
reg. 5,99

2 99



charcuteries
Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan déli
cold cuts

30%
de rabais

produit d'ICI



Irrésistible

91-110
SHRIMP - CREVETTES
SMALL - PETITES
DANS COQUE
Tab-off • Poêlé
Sans la queue • Découpe à la main

crevettes blanches
du Pacifique non-cuites
Irrésistible
surgelées, pelées, déveinées, sans
queue, 91-110 un./lb, faciles à peeler,
21-25 un./lb, 340 g
Irrésistible Pacific white shrimp
reg. de 9,99 à 11,99

6 99

céréales General Mills,
Kellogg's
formats et choix variés
General Mills, Kellogg's cereal
reg. de 6,79 à 7,49

3 99



pain tranché St-Méthode
sans gras sans sucre, 500-675 g, choix varié
St-Méthode sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2 50
de rabais
à l'achat
de 2 pains

produit d'ICI




produit d'ICI

pommes de
terre Cavendish
surgelées, 540-750 g,
rondelles d'oignon 400 g,
choix varié
Cavendish potatoes
reg. de 4,99 à 6,49

3 49

bâtonnets de fromage
Ficello
336 g, Black Diamond
252 g, fromage râpé
300-320 g, Kraft
fromage parmesan
200 g, choix varié
Ficello cheese
strings
reg. de 8,99 à 10,99

6 99

produit d'ICI



produit d'ICI

Cashmere

produit d'ICI

Selection
VALUE VALEUR

papier hygiénique
Cashmere
8 rouleaux doubles,
6 rouleaux triples, Selection
essuie-tout de papier 6 un.,
choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 6,99 à 9,99

4 99 +TX

pizza
Stefano
Faita
surgelée,
392-429 g,
Irrésistible
744-820 g, choix
varié
Stefano Faita
frozen pizza
reg. 8,99

5 99

produit d'ICI



produit d'ICI

Pattes d'ours

produit d'ICI

biscuits
Christie
Chips Ahoy!, Oreo,
Peek Freans,
285-525 g, Pattes
d'ours 336-480 g,
Dad's 500-520 g,
choix varié
Christie cookies
reg. de 6,49 à 7,79

4 99



tarte Selection
citron-meringue,
617 g
Selection pie
reg. 8,99

produit d'ICI

6\$

AKI SUSHI

SAUMON **THON**

SOIRÉE SUSHI NIGHT

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ICI

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

7.99

ADONIS
MEDITERRANEA TRADITION KUSTURKIAN

PAIN PITA BREAD

WHITE BLANC

produit d'ICI

3/5\$ ou 1.99 l'un.

pita
225 g, choix varié
pita
reg. 2,59

Villaggio
ITALIAN STYLE
CLASSICO
STYLE ITALIAN

Oh Caramel!
L'ORIGINAL - THE ORIGINAL

produit d'ICI

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

pain tranché Villaggio
550-675 g, Vachon petits gâteaux 6-12 un., choix varié
Villaggio sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

sous-marins de viandes froides
720 g, format économique
cold cuts
submarines,
economic pack

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE +TX

14.99

NICOLAS LALOUX
LE GENTLEMAN BOHÈME

BLANC

WALLAROO TRAIL
CHARDONNAY
313 LOT

Australie

SMOKY BAY
Australie
CABERNET SAUVIGNON

5\$ de rabais

vin rouge ou blanc
vinier 4 L, choix varié
red or white wine
reg. de 44,99 à 51,49 + tx

Miss Vickie's
SEA SALT & MALT VINEGAR
SEL MARIN ET VINAIQUE +TX

Miss
ORIGINAL RECIPE
RECETTE ORIGINALE

produit d'ICI

3.75

croustilles
Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato chips
reg. 5,29

champignons blancs entiers biologiques
produit du Canada, 227 g
organic whole white mushrooms
reg. 2,99

BIO

payez 2.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

obtenez le 2^{ième} à 99¢

pâtes alimentaires Irrésistible
350 g, choix varié
Irrésistible pasta
reg. 4,49

produit d'ICI

LINGUINE

payez 3.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

vinaigrette Kraft
425 ml, choix varié
Kraft salad dressing
reg. 4,49

produit d'ICI

payez 3.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

dîner Kraft
175-200 g, choix varié
Kraft dinner
reg. de 2,39 à 2,79

produit d'ICI

Kraft Dinner
EXTRA CREAMY
ORIGINAL

payez 1.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

Twizzlers
twists torsades
STRAWBERRY FRAISE
ARTIFICIALLY FLAVOURED
SAVEURS ARTIFICIELLES

payez 4.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

réglisse Twizzlers Hershey's
311-454 g, nibs, super nibs,
400 g, choix varié
Hershey's Twizzlers licorice

amuse-gueule Selection
265-285 g, bretzels 400 g,
choix varié
Selection snacks
reg. 3,99

produit d'ICI

barbecue rings
anneaux au barbecue

payez 3.49 +TX

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

légumineuses Selection, Mieux-être
540 ml, choix varié
Selection, Life Smart
legumes
reg. 2,49

payez 1.99

et obtenez le 2^{ième} à 99¢

Life Smart Mieux-être
SANS SEL AJOUTÉ
HARICOTS NOIRS

POIS CHICHES
540 mL 19 oz liq

fromage à la crème
Philadelphia
340 g, choix varié
Philadelphia cream cheese
reg. 7,99

5⁹⁹

produit d'ICI

yogourt Yop
Yoplait
12/200 ml, choix varié
Yoplait Yop yogurt
reg. 12,29

9⁹⁹

produit d'ICI

jus d'orange Simply
1,54 L, choix varié, consigne
Simply orange juice
reg. 7,49

4⁷⁷

produit d'ICI

nouilles instantanées
Mr. Noodles
85 g, choix varié
Mr. Noodles instant
noodles
reg. 0,75

33¢

bouteilles canettes

rafraîchissez votre été!

bouteilles canettes

bière Heineken, Moretti
caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 26,69 à 27,69

17⁷⁷

bière Labatt
Budweiser,
Molson
Export
caisse, bout.
ou canettes
24/341-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. 39,29

2/7 148

38²⁹

ou à partir de

la caisse

bouteilles canettes

Bière Archibald,
Unibroue
caisse, bout.
ou canettes
12/355-341 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 23,69 à 25,99

2/4 228

ou à partir de

21⁹⁹

la caisse

produit d'ICI

ensemble HOUBLONNÉ 12

bière Labatt
Michelob Ultra,
Molson Miller
Lite, Sleeman
Clear 2.0
caisse, canettes
30/355 ml, choix varié,
consigne
beer
reg. de 46,29 à 47,29

45²⁹

100 points

plus de 10 façons d'économiser chaque semaine

découvrez-en une:

DES GRATUITÉS À CHAQUE SEMAINE !

gratuit

ciabatta Première Moisson
325 g
Première Moisson ciabatta
reg. 3,79

Valeur de
3,49\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat

d'émincé de jambon
Première Moisson
175 g, choix varié
Première Moisson
shaved ham
reg. 8,49

ANNONCÉ À 6,99\$

produit d'ICI

— découvrez-les toutes sur **metro.ca** —

SPÉCIAUX DE LA SEMAINE

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

les mardis appli à moitié prix!

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

petits formats à petits prix

1\$ d'achat = 1 point
+ points bonus
Metro et moi

prix membre mon spécial appli moi
Metro et moi

des coupons personnalisés dans l'appli Mon Metro

AJOUTEZ PLUS DE MARQUES MAISON
Irresistible Selection

ENSEMBLE, ÉVITONS LE GASPILLAGE!
30% de rabais
applicable à la caisse

FoodHero
* Magasins participants.

épluchette gratuite
sur metro.ca

offre
exclusive
en ligne!

maïs + beurre
=
gratuits



code promo
MAIS

valeur de plus de
13\$

Profitez-en maintenant!

*Achat minimum de 150 \$ (avant taxes) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

produit d'ici

la fraîcheur du Québec

garantie 10%
ou argent remis +

framboises
produit du Québec,
170 g
raspberries
reg. 4,99

3⁹⁹ 20 points B10 4⁹⁹ 120 g

bleuets
enrobés de
chocolat
150 g
chocolate-covered
blueberries
reg. 9,99

7⁹⁹ 150 g

sac
4 lb

5⁹⁹ pommes Cortland, McIntosh
produit du Québec, Canada de
fantaisie, sac 4 lb
Cortland, McIntosh apples
reg. 7,99

jus de pomme pétillant
Irrésistible
limonade pétillante, 750 ml, choix varié
Irrésistible sparkling juice
reg. 5,69

4⁹⁹



les fraises
du Québec

sont plus fraîches et ont parcouru
moins de distance pour arriver
dans votre assiette, ce qui réduit
leur empreinte carbone.

3⁹⁹ B10 4⁹⁹ 750 ml



3⁹⁹ fraises
produit du Québec, 750 ml
strawberries
reg. de 5,99 à 6,99

gâteau renversé
aux petits fruits

cliquez ici



par
Martin
Juneau

**produit
d'ici**

paniers d'ici fraîchement arrivés

gourganes,
courgettes
vertes ou jaunes,
haricots verts
ou jaunes,
pommes de terre
grelots blanches
ou carottes
nantaises ou de
couleurs
produit du Québec,
panier 1,5 L, choix varié
fava beans, green or yellow
zucchini squashes, green
or yellow beans or white
creamer potatoes or nantes
or colored carrots
reg. de 5,99 à 6,99

**25
points**

au choix

4.99



**produit
d'ici**

**cornichons
du Québec**

**recette de
cornichons
à l'aneth**

cliquez ici



concoctez
votre relish
maison avec
nos cornichons
du Québec!

7.99

cornichons
frais
produit du Québec,
panier 3 L
fresh pickles
reg. 8,99

saviez-vous que?

les cornichons sont en fait des concombres
cueillis avant d'être complètement développés.



repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

**produit
d'ici**

la fraîcheur du Québec

garantie 10%
ou argent remis +

**nouvelle
récolte**

bleuets
produit du Québec,
Canada No 1, 551 ml
blueberries
reg. 4,99

3.99

**B10 au même
prix 170 g**

**des desserts
incontournables**

le cantaloup

en plus d'être délicieux consommé cru,
le cantaloup peut être grillé, ajouté à
des salades, ou même utilisé dans des
smoothies et des desserts



2.44
ch.

cantaloup
produit du Québec, Canada No 1, gr 9
cantaloupe
reg. 5,99

**tarte
aux bleuets**



**gâteau
au fromage
aux bleuets**



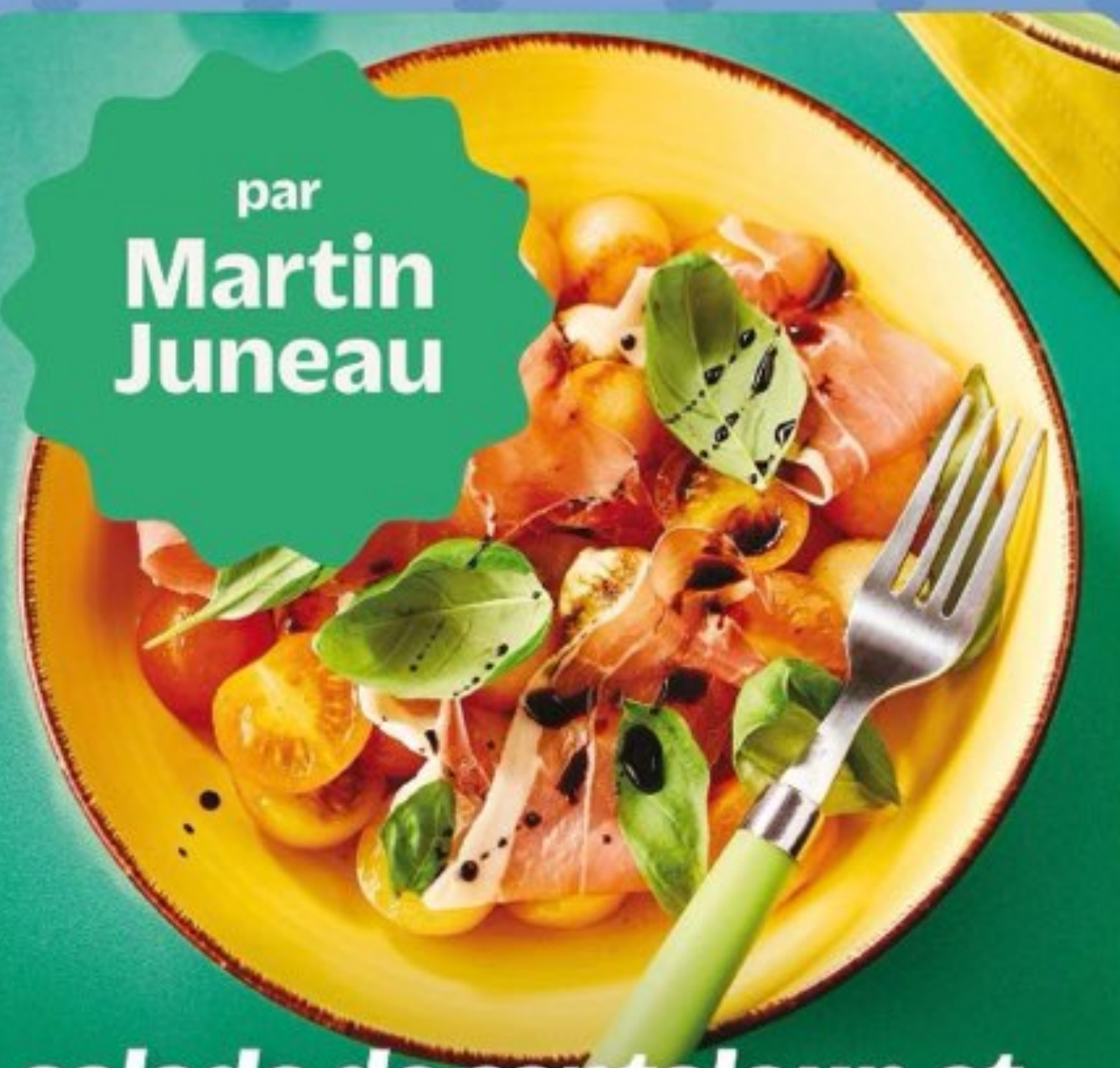
**chaussons
aux bleuets**



par
**Martin
Juneau**

**salade de cantaloup et
tomates au prosciutto,
avec bocconcini et réduction de
vinaigre balsamique au basilic**

cliquez ici



produit
D'ICI

coeurs de romaine d'ici

salade de
romaine grillée
avec salsa
de fraises

cliquez ici



coeurs
de laitue
romaine
produit du
Québec,
paquet 3
romaine hearts
reg. 4,99

3⁹⁹



saviez-vous que?

En plus des salades, les coeurs de romaine peuvent être grillés pour ajouter une touche fumée à vos plats.



micropousses
Les Fermes
Good Leaf
produit du Québec,
50 g, choix varié
Les Fermes Good
Leaf micro greens
reg. 4,99

3⁹⁹



carottes coupées
miniatures
produit du Québec, 907 g
baby-cut carrots
reg. 5,99

4⁹⁹



fleurs d'ail
produit du Québec, 100 g
garlic flowers
reg. 4,99

3⁹⁹

pommes de terre
BBQ parfaite
produit du Québec, paquet 4
BBQ parfaite potatoes
reg. 4,99

3⁹⁹



repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

produit
D'ICI

la fraîcheur du Québec

garantie 10%
ou argent remis +

couronne de
brocoli
produit du Québec
broccoli crown
reg. 2,99

couronne

2⁶⁹
ch.



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

1⁶⁹
/lb



bette à cardes rouges,
vertes ou arc-en-ciel
produit du Québec
red, green or rainbow Swiss chard
reg. 3,99

3⁶⁹
ch.

chou rouge,
nappa ou
de savoie
produit du Québec,
Canada No 1
red, nappa
or savoy cabbage
3,73/kg
reg. 4,39/kg

1⁶⁹
/lb



le Québec

est renommé pour son
maïs sucré exceptionnellement
tendre et savoureux.

Depuis plus de 40 ans, la Ferme Benoit Vernier cultive plus de 420 hectares en Montérégie, faisant d'elle le plus grand producteur de maïs sucré au Québec. Son maïs frais et savoureux est un véritable classique estival.



PHILIPPE VERNIER,
CO-PROPRIÉTAIRE

FERME
BENOIT
VERNIER



60[¢]
ch.

revient à
45[¢]
le maïs
à l'achat d'une
poche de
60 maïs
27^{\$} la poche

maïs
en épis
2 couleurs
produit du
Québec
peaches and
cream corn
on the cob
reg. 0,99



chou-fleur du Québec

légume incroyablement
polyvalent qui peut être apprêté
de nombreuses façons délicieuses.



chou-fleur blanc, orange, mauve,
romanesco
produit du Québec,
Canada No 1, gr 12
white, orange, purple or romanesco cauliflower
reg. 4,99

3.99
ch.



[cliquez ici](#)
en potage



[cliquez ici](#)
en couscous



[cliquez ici](#)
en croûte à pizza

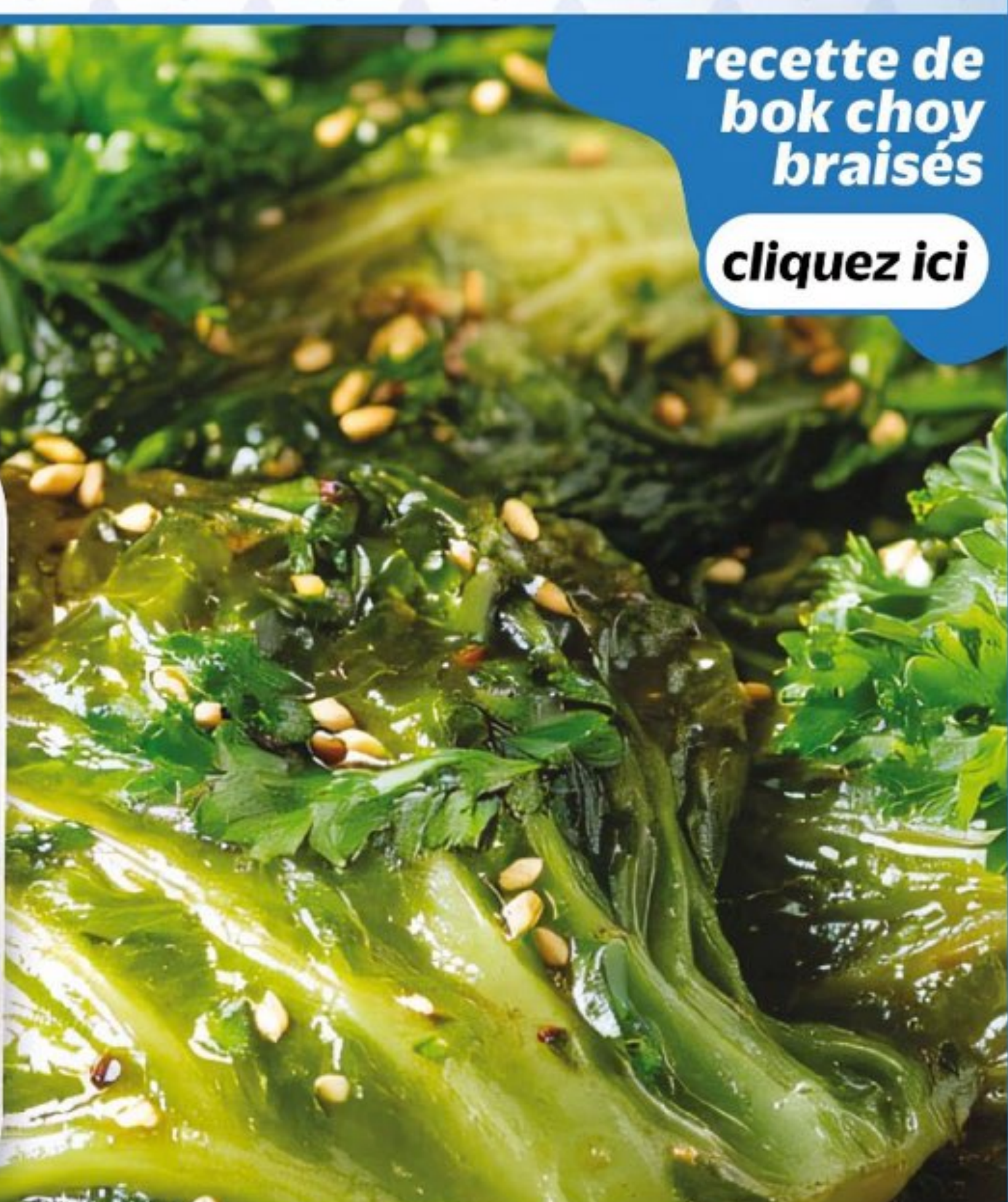


[cliquez ici](#)
en steak



légumes Trudeau
produit du Québec, 227 g, bok choy
2-3 ans, choix varié
Trudeau vegetables
reg. 4,99

3.99



recette de
bok choy
braisés

[cliquez ici](#)

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

**fraîcheur
garantie**

**5 idées
originales**

pour savourer le melon d'eau

[cliquez ici](#)

melon d'eau
sans pépins
ou melon
d'eau jaune
produit des É.-U.
seedless
watermelon
or yellow
watermelon
4,39/kg
reg. 5,49/kg

1.99
/lb



ou argent remis +10%



10
points

99¢
ch.

**gros
fruit**

gros kiwi
importé du
Chili, gr 27
large kiwi
reg. 1,29



**gros
fruit**

1.69
ch.

orange Navel sans
pépins
importée de l'Égypte et/ou de
l'Afrique du Sud, gr 48-56
seedless Navel orange
reg. 1,99



gros
ananas
importé du
Costa Rica, gr 6
large pineapple
reg. 5,99

4.99
ch.

**gros
fruit**



**gros
fruit**

B10 au même
prix gr 20

2.69
ch.

avocat Hass
importé du Mexique
et/ou du Pérou, gr 16
Hass avocado
reg. 2,99

crumble aux pêches

par
**Martin
Juneau**

[cliquez ici](#)



**produit
d'ici**

pêches
produit de l'Ontario,
Canada No 1, panier 3 L ou
nectarines
produit de l'Ontario, panier 2 L
peaches or nectarines
reg. 7,99

6.99

la cerise à son meilleur

metro
est fière
de toujours offrir
les meilleures
grosseurs de
cerises à
ses clients.

saviez-vous que?

le noyau des cerises
reste toujours de la
même grosseur, la chair
varie selon la classe



4.99
/lb

cerises
colossales
produit des E.-U.,
9,5 rangs
colossal cherries
11,00/kg
reg. 13,21/kg



GROSSEUR 11,5



MA BOUQUETERIE



ajoutez de la vie à
votre demeure!

calathea

monstera

plante
tropicale
pot de céramique
17 cm, choix varié
tropical plant
reg. 27,99

24.99
ch.

+TX

sansevière

alocasia

magasins participants seulement

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

la saison du BBQ

**croquettes
au porc
haché**

cliquez ici

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3.99
/lb

porc haché extra maigre
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
8,80/kg
reg. 12,99/kg

grillades de flanc de porc
fraîches
fresh grilled pork flank steaks
15,41/kg
reg. 19,82/kg

6.99
/lb

biftecks français, biftecks
tournedos ou biftecks
pirate
choix varié, format économique
french style steaks, tournedos steaks
or pirate steaks, economic pack
24,23/kg
reg. 26,43/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

10.99
/lb

filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
13,21/kg
reg. 16,51/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5.99
/lb

côtelettes
de porc frais
désossées
choix varié, format
économique
fresh boneless pork chops,
economic pack
12,10/kg
reg. 15,41/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

5.49
/lb

produit
D'ICI

produit
D'ICI



10%
de rabais

boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

bifteck de faux-filet
Platinum AAA plus
Platinum AAA plus sirloin steak

bifteck d'ailoyau
Cat. «A» ou supérieure
f-bone steak
48,48/kg
reg. 50,68/kg

21.99
/lb



collection
du boucher
SAUSAGES LE BOCAL À LA METRO

saucisses
merguez
d'agneau
lamb merguez
sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été

**merguez
d'agneau**



**produit
d'ICI**

saucisses
La Fernandière
375 g, choix varié
La Fernandière sausages
reg. 6,49

25
points

4.99

BIO



**produit
d'ICI**

saucisses de
porc biologique
duBreton
4/100 g, 400 g, choix varié
duBreton organic pork
sausages
reg. 9,99

8.49



**produit
d'ICI**

saucisses de
canard **Lac Brome**
300 g, choix varié
Brome Lake duck sausages
reg. 11,99

9.99

**des burgers
à saveur
d'été**



burgers de boeuf Irrésistible
surgelés, 852 g (1,02 kg), Sélection 1/13-1/36 kg
Mieux-être Naturalia 768 g, choix varié
Irrésistible frozen beef burgers

**burgers de
poulet
Mieux-être**
surgelés, 852 g
Life Smart frozen
chicken burgers



Obtenez
25%

sur le 2e paquet
le moins cher
sur produits sélectionnés,
choix varié



**burgers de boeuf
La Belle et la Boeuf**
surgelés, 568 g, choix varié
La Belle et la Boeuf frozen beef burgers



mini burgers de côte de boeuf Irrésistible
surgelés, 852 g
Irrésistible frozen mini beef burgers

**fraîcheur
garantie
viande**

ou argent remis +10%*

**produit
D'ICI**

épaule de
porc palette
désossée
boneless pork shoulder
blade roast
9,90/kg
reg. 12,10/kg

449
/lb



cubes de boeuf
bourguignon
à fondue, à brochette,
format économique
bourguignon beef cubes,
economic pack
24,23/kg
reg. 24,89/kg

55
points

1099
/lb

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**



viande fraîche à fondue
choix varié
fresh fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 24,23/kg à 33,05/kg

**à partir de
999**
/lb



poitrines de poulet
frais désossées
parées, hauts de cuisses de
poulet désossées,
format économique
fresh boneless chicken breasts,
economic pack
19,82/kg

**produit
D'ICI**

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

899
/lb



poulet entier frais
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
fresh whole chicken
9,90/kg
reg. 11,00/kg

**produit
D'ICI**

449
/lb



côtes de flanc
de porc frais
format économique
fresh pork side ribs,
economic pack
9,90/kg
reg. 12,10/kg

**produit
D'ICI**

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

449
/lb



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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

1099
/lb

metrogo!



brochettes de souvlakis de poulet
shish taouk Olymel
souvlakis de porc grec, env. 600 g
Olymel shish taouk chicken souvlakis
22,02/kg
reg. de 24,23/kg à 30,84/kg

999
/lb



bavettes de veau
Famille Fontaine
assaisonnées, env. 400 g
Fontaine Family veal flap steaks
33,05/kg
reg. 48,48/kg

1499
/lb



kefta de boeuf
ou de porc
750 g, format économique
beef or pork kefta,
economic pack
reg. de 8,99 à 15,99

**6 brochettes
par paquet**

**à partir de
8\$**



bifteck de macreuse
épices kansas, 170 g, bifteck
picanha chimichurri 200 g
iron flap steak or picanha steak
reg. 8,99

**C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro**

40
points

799



**produit
D'ICI**

saucisses fumées
tout boeuf Lesters
375 g, bologna 600-675 g,
choix varié
Lesters all beef
smoked wieners
reg. de 7,49 à 7,99

649



**produit
D'ICI**

30
points

pâtes fraîches
Olivieri
360 g, gnocchi 280 g,
tortellini 350 g, ravioli
300 g, choix varié
Olivieri fresh pasta
reg. de 6,99 à 7,49

599



**produit
D'ICI**

bacon tranché
Ménard
500 g
Ménard sliced bacon
reg. 12,99

899



**produit
D'ICI**

55
points

souvlakis
Marc Angelo
320 g, choix varié
Marc Angelo souvlakis
reg. de 8,99 à 12,99

**à partir de
799**



**produit
D'ICI**

saucisses fumées
sur bâton Valentine
surgelées, 680 g
Valentine frozen corn dogs
reg. 8,99

849

**prix membre
799**



**produit
D'ICI**

prix spécial

smoked meat
style Montréal
Irresistible Artisan
400 g
Irresistible Artisan
Montréal smoked meat
reg. 14,99

1299

**prix membre
1199**



**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**

bouchées de
mini-saucisses
en pâte Muldoon's
surgelées, de poulet, 400 g
Muldoon's frozen mini
corn dogs bites
reg. 9,49

45
points

849



**produit
D'ICI**

55
points

jambon fumé naturel
Maple Leaf
600 g, entièrement
cuit 800 g, Schneiders
700 g, choix varié
Maple Leaf natural
smoked ham
reg. de 17,99 à 19,99

1499

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

**fraîcheur
garantie
poisson**

**qualité
tartare**



15⁹⁹
/lb

**60
points**

darnes de thon
Tuna steaks
35,25/kg
reg. 39,66/kg

8⁹⁹

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



**huître
Malpeque
standard
de l'P.E.**
Malpeque oyster
reg. 0,99 ch.

89¢
ch.

**les salades tout l'été
metrogo!**



**rabais de
1\$/lb
tout l'été
sur le prix régulier**

salades fraîches
choix varié
fresh salads

ou argent remis +10%

metrogo!



pavés de saumon
tournedos de saumon,
rôti de saumon, filets de
saumon assaisonnés,
choix varié, format
économique
salmon portions,
economy pack
39,66/kg
reg. 44,07/kg

17⁹⁹
/lb



**filet de truite fumée
à froid artisanal**
artisanal cold smoked trout
fillet
29,44/lb
reg. 68,32/kg

6⁴⁹
le 100 g

metrogo!



**flocons de
goberge à
savourer de
crabe**
crab flavoured pollock
flakes
22,02/kg
reg. 24,23/kg

9⁹⁹
/lb



**casse-croûte
de la mer**
220-330 g, choix varié
seafood snack
reg. de 8,99 à 12,99

**à partir de
7⁹⁹**
+TX



**crevettes
nordiques
cuites**
décortiquées
cooked northern shrimp
35,25/kg
reg. 41,87/kg

15⁹⁹
/lb



**pétoncles
cuits**

**pétoncles
cuits pour
salade**
Clear
Ocean
surgelés,
80-120 un./lb,
227 g
Clear
Ocean salad
scallops
reg. 7,99

5⁹⁹



**pizza pétoncles
et crevettes**
Bleu Mer
surgelée, 355 g
Bleu Mer scallop and
shrimp pizza
reg. 14,99

**prix
spécial
13⁹⁹**
**prix
membre
12⁹⁹**



**coquille aux fruits
de mer deluxe**
surgelée, 275 g
deluxe seafood shell
reg. 10,00

**produit
d'ici
prix
spécial
8⁹⁹**
**prix
membre
7⁹⁹**

de la pêche à votre assiette

**produit
d'ici**



**sauce aux
fruits de mer**
Pêcherie
Manicouagan
250 ml
Manicouagan
Fisheries seafood
sauce
reg. 11,99

**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**
10⁹⁹



**flétan de
l'Atlantique**
Pêcherie
Manicouagan
surgelé, 200 g
Manicouagan Fisheries
Atlantic halibut
reg. 15,99

**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**
14⁹⁹



filets de sébaste
La Gaspésienne
surgelés, 454 g
La Gaspésienne redfish
fillets
reg. 10,99

**C'EST
EXCLUSIF!
chez metro**
9⁹⁹



**chair de homard
émincée Gaspé**
Shore
surgelée, 320 g
Gaspé Shore minced
cooked lobster meat
reg. 6,99

5⁹⁹

Irresistible Impossible d'y résister



**pad thai aux
crevettes**
Irresistible
surgelé,
340 g, cari vert
au poisson, cari
panang aux
crevettes, 350 g
Irresistible shrimp
pad thai
reg. 10,99

**50
points**

9⁹⁹



**calmars
croustillants**
Irresistible
surgelés, sel-poivre, 340 g
Irresistible crispy calamari
reg. 9,99

8⁹⁹



**saumon
Atlantique fumé**
Irresistible
surgelé, tranche,
130 g
Irresistible smoked
Atlantic salmon
reg. 12,99

10⁹⁹



crevettes tempura
Irresistible
surgelées, 340 g
Irresistible tempura shrimp
reg. 10,99

9⁹⁹



**crevettes et
pétoncles**
Irresistible
surgelés, non-cuits,
340 g
Irresistible
shrimp & scallops
reg. 12,99

10⁹⁹



**brochettes
de crevettes**
Irresistible
surgelées, 400 g,
choix varié
Irresistible shrimp skewers
reg. 13,99

12\$



**SAUMON
ATLANTIQUE
A POKE**

**65
points**

22⁹⁹

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

**offre spéciale pour
1^{ère} commande en ligne**

**offre
exclusive
en ligne!**

**saucisses ou brochettes
gratuites**

avec
code promo
1ERBBQ

jusqu'à
22\$
de valeur



Profitez-en maintenant!

*Certaines conditions s'appliquent. Achat minimum de 75 \$ requis.
Offre valide sur la première commande en ligne seulement et produits sélectionnés. Détails sur metro.ca

**commandez sur
metro.ca
et économisez sur
jeancoutu.com**

obtenez

20\$

**de rabais
(sur jeancoutu.com)**

**avec votre prochaine commande
en ligne de 60\$ ou plus***

Magasiner maintenant

*Certaines conditions s'appliquent. Achat minimum de 50 \$ requis. Détails sur metro.ca

boulangerie



au choix
22⁹⁹

gâteau
mousse
850 g, choix varié
mousse cake
reg. 24,99

Irresistible

produit d'ici



produit d'ici



3 unités

6⁹⁹
ou 2,49 l'unité

+TX

fraîchement garnis
sur demande

cannoli crème de ricotta
3/80 g
ricotta cream-filled cannoli



8 unités

9⁹⁹
ou 1,49 +TX l'unité

fraîchement garnis
sur demande

cornets garnis
8/45 g, choix varié
filled cones

C'EST NOUVEAU!
chez metro

produits d'ici



pains à sous-marin
4/100 g, petits pains kaiser
6/70 g, bâtonnets de
fromage 4/80 g, choix varié
submarine buns
reg. 5,49

4⁹⁹



baguette française
baguette ciabatta, 325 g,
choix varié
french baguette
reg. de 3,49 à 4,69

à partir de 3²⁹



pains à hamburger ou à hot-dog
4/8 un., pain brioche
tranché 500 g, mini
pains brioche 12 un.,
choix varié
hamburger or
hot-dog buns
reg. de 5,19 à 6,79

à partir de 4⁶⁹

30 points



naan, mini naan
192-240 g, naan carré 360 g,
choix varié
naan, mini naan

3⁹⁹



croissants 100 % beurre
10/57 g
100 % butter croissants
reg. 6,99

5⁹⁹



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

25 points

4⁴⁹



muffins anglais
nature, 684 g
english muffins

5⁹⁹



tortillas Selection
408-450 g, choix varié
Selection tortillas
reg. 4,99

3⁹⁹

prix membre 3⁴⁹

produits d'ici



trousse Schneiders
Lunchmate,
75-120 g,
choix varié
Schneiders
snack kit
reg. 5,49

2/8\$ ou 4⁴⁹ l'un.



pepperoni tranché Roma
250 g, Irresistible
capicollo tranché 150 g,
choix varié
Roma sliced pepperoni
reg. de 5,49 à 6,19

à partir de 4⁹⁹



cretons Norel
cetonnade, 300 g, choix varié
Norel cretons
reg. 7,29

6⁴⁹



jambon prosciutto tranché San Daniele
prosciutto fumé, 100 g,
Mastro salami/pancetta,
125-150 g, choix varié
San Daniele sliced
prosciutto ham
reg. de 7,49 à 8,49

à partir de 6⁴⁹



hummus Fontaine Santé
trempette, 420-454 g,
choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 7,49 à 7,99

6⁹⁹



fromage râpé Riviera
flocons, 150-170 g,
choix varié
Riviera
shredded cheese
reg. 8,99

40 points

7⁴⁹



haloumi Le Bédouin
nabulsi, 200 g, choix varié
Le Bédouin haloumi
cheese
reg. 9,99

8⁴⁹



émincé de jambon fumé Paysan
jambon cuit,
poitrine de dinde,
400 g, jambon
haché 500 g,
choix varié
Paysan shaved
smoked ham
reg. de 13,49 à 14,49

55 points

à partir de 10⁹⁹



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

produit d'ici

prix spécial 5⁹⁹

prix membre 5⁴⁹



panini jambon et brie

jambon forêt noire Irresistible Artisan
Irresistible Artisan black forest ham
11,29/lb
reg. 36,90/kg

2⁴⁹ le 100 g



brie double crème Irresistible Artisan
Irresistible Artisan
double cream brie cheese
15,83/lb
reg. 37,90/kg

3⁴⁹ le 100 g

petits pains panini
6/54 g, choix varié
panini buns
reg. 5,49

4⁹⁹

gratuit



ciabatta Première Moisson
325 g
Première Moisson ciabatta
reg. 3,79

Valeur de 3,49\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat

d'émincé de jambon Première Moisson
175 g, choix varié
Première Moisson
shaved ham
reg. 8,49

ANNONCÉ À 6,99\$

metrogo! préparés en magasin



idéal pour les pique-niques

wrap à la tartinade au tofu



wrap jambon-fromage Oka



40
points

à partir de **649** ^{+TX}

wrap césar bacon



wrap au boeuf émincé



wrap
205-265 g,
choix varié
wrap

salade de brocoli



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

à partir de **219** ^{+TX}
le 100 g

salade printanière



magasins participants seulement



poulet shish taouk

plus de
20
variétés de repas
individuel

à partir de **249** ^{+TX}
le 100 g



tortellini sauce rosée

repas
individuel
choix varié
individual meal
à partir de
11,29/lb



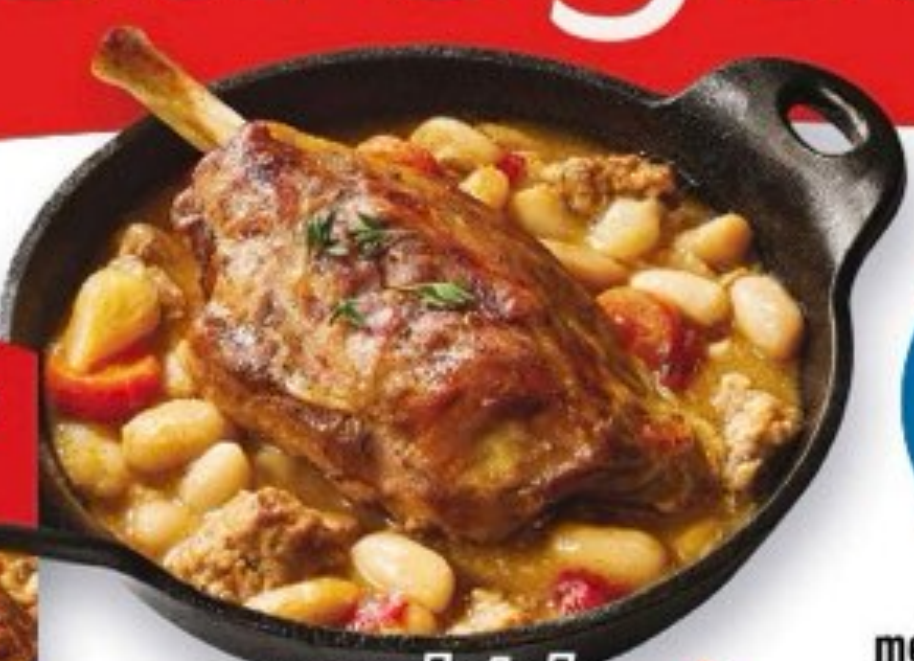
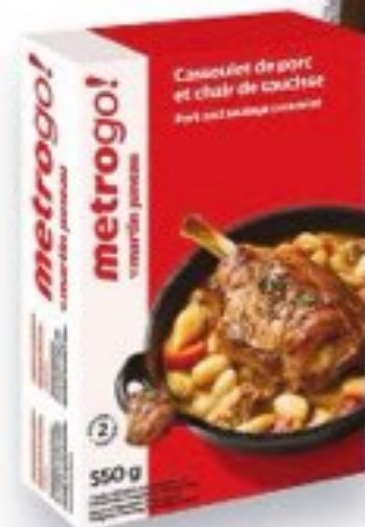
dumpling au poulet champignon-brocoli



saumon portugais avec riz

magasins participants seulement

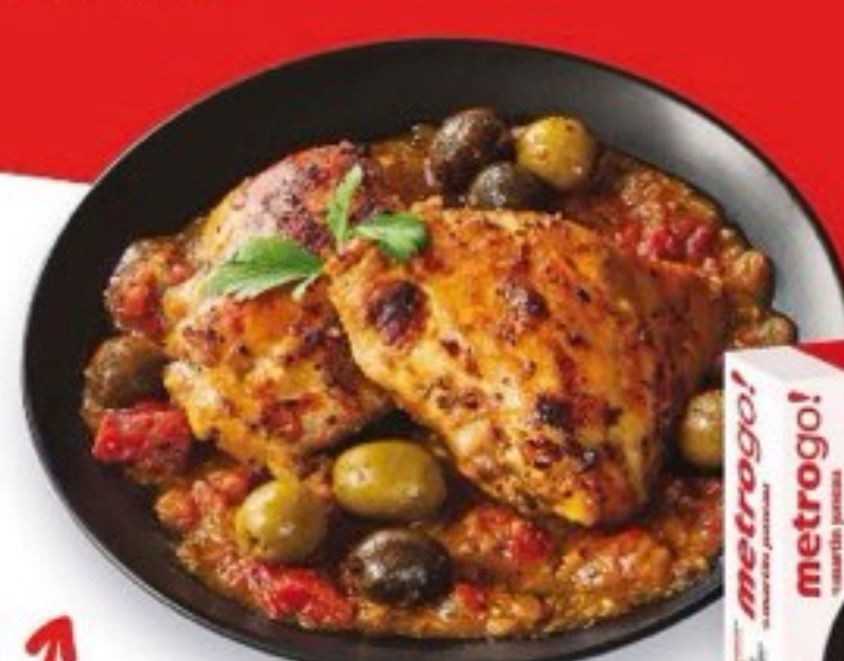
metrogo! » repas prêt en quelques minutes » cuit sous vide



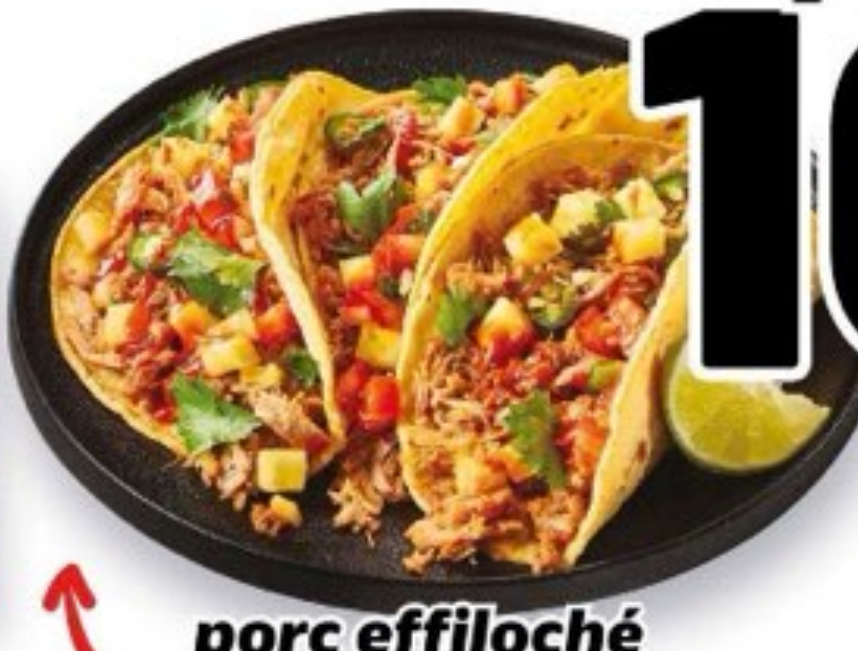
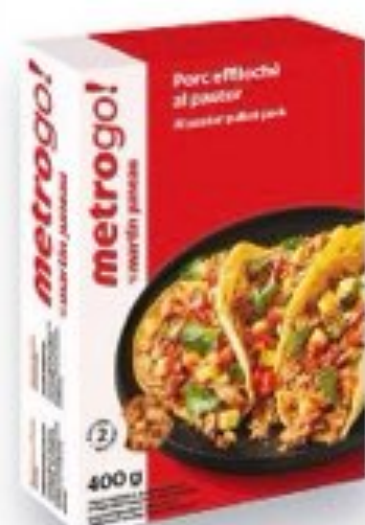
cassoulet de porc et chair de saucisse



mets cuisinés Metrogo!
400-550 g, choix varié
Metrogo! cooked meal



poulet aux olives et sauce tomatée



porc effiloché al pastor

à partir de **1099**



boulettes de dinde et quinoa à la sauce aux abricots



repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

organisez vos journées



6.49 fromage sans lactose Allegro 270 g, choix varié Allegro lactose free cheese reg. 7,99

boisson Barista Earth's Own 946ml Earth's Own Barista drink reg. 6,99



4.99

beurre d'arachide Jif 1 kg, Nuts to You 365-375 g, choix varié Jif peanut butter reg. de 8,99 à 9,49



7.99



1\$ de rabais à l'achat de 2 pains petit format à petit prix pain à sandwich Selection 720 g, choix varié Selection sandwich bread

céréales Kashi Kellogg's formats et choix variés, Prana gruau-frigo 260 g, choix varié Kellogg's Kashi cereal reg. 7,49 à 9,49



6.99



4.99

rehausseur de café Starbucks 828 ml, choix varié Starbucks coffee enhancer reg. 9,99



6.99



5.99 tartinade noisettes-cacao Nutella 375 g, irrésistible douce de leche 450 g, choix varié Nutella hazelnut-cocoa spread reg. 6,79



lait finement filtré Natrel Lactantia Purifltre, 4 L, choix varié Natrel fine filtered milk reg. 9,99

9.49



café en grains ou moulu Brûleries Faro 300-454 g, choix varié Brûleries Faro coffee beans or ground coffee reg. de 15,49 à 15,99

13.99



sirop d'érable Irresistible Mieux-être biologique, 540 ml, choix varié Irresistible maple syrup reg. de 9,99 à 11,99

8.99



confiture Bonne Maman gelée, marmelade, tartinade, 250-280 ml, 360 g, caramel dulce leche 380 g, Crofter's confiture, tartinade, 383 ml, Le miel d'Emilie miel 375 g, choix varié Bonne Maman jam reg. de 7,49 à 7,99

6.99



crème Lactantia 5 %, 10 %, 15 %, 473 ml, 35 %, 237 ml, choix varié Lactantia cream reg. 4,79

3.99



miel Le Miel d'Emilie 375 g, choix varié Le Miel d'Emilie honey reg. 7,79

6.99



mélange à soupe Lipton, Knorr 4 env., choix varié Lipton, Knorr soup mix reg. de 3,99 à 4,49

3.49



bouillon Campbell's 900 ml, concentré 250 ml, choix varié Campbell's broth reg. 2,99

2.49



sauce pour pâtes Stefano Faïta 405-648 ml, choix varié Stefano Faïta pasta sauce reg. de 7,99 à 8,99

6.99



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

2.29



légumes Géant Vert, Le Sieur, Del Monte 341-398 ml, choix varié Green Giant, Le Sieur, Del Monte vegetables reg. de 2,49 à 3,19

1.99



sauce Selection 284-398 ml, choix varié Selection sauce reg. 1,79

1.49



cocktail de légumes Garden Cocktail Mott's Clamato, 945 ml, choix varié, consigne Garden Cocktail vegetable cocktail reg. de 2,99 à 3,49

2.49



riz Minute Rice 1,2-1,4 kg, choix varié Minute Rice rice reg. 8,79

7.99



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

2.99



ragoût Cordon Bleu 410 g, choix varié Cordon Bleu stew reg. 5,99

3.99

pour vos BBQ

pains à hot-dog ou à hamburger Selection 12 un., Irrésistible pains géants à hamburger ou à hot-dog 6-8 un., choix varié Selection hot dog or hamburger buns voir réduction sur reçu de caisse

2\$ de rabais à l'achat de 2 produits



fromage Extra Cheddar Kraft 785 g, choix varié Kraft Extra Cheddar cheese

10.29



cornichons Bick's 500 ml, betteraves tranchées, piments, 750 ml, choix varié Bick's pickles reg. de 5,99 à 7,49

4.99



limes importées du Mexique et/ou du Brésil et/ou de la Colombie, sac 1 lb limes Valeur de 5,99\$ voir réduction sur reçu de caisse

1 lb



à l'achat de bière Corona Extra Coors Light, caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer reg. 27,69

ANNONCÉE À 2 pour 45,98^{+TX} ou 25,69 la caisse



eau de source naturelle Eska déminéralisée, 4 L Eska natural spring water reg. 3,29

2.49



croustilles Ruffles 180-200 g, Doritos croustilles tortilla 155-280 g, Tostitos 205-300 g, Cheetos amuse-gueule 170-310 g, maïs soufflé 180 g, Sun Chips 205 g, choix varié Ruffles potato chips reg. de 4,99 à 5,29

3.99

metro**jusqu'au 6 août 2025**

c'est la saison des économies dans l'appli!

200
points
moi



à l'achat de 12\$ de produits de boulangerie*

125
points
moi



à l'achat de vinaigrette ou trempette
Renée's Gourmet, 350 à 750 ml*

110
points
moi



à l'achat de fromage à la crème Philadelphia*

110
points
moi



à l'achat de croustilles Miss Vickie's*

110
points
moi



à l'achat de biscuits ou craquelins Christie*

100
points
moi



à l'achat de boisson gazeuse Coca-Cola,
tous formats*

1870 p...oints à accumuler...

100
points
moi



à l'achat d'eau gazéifiée Montellier, tous formats*

110
points
moi



à l'achat de yogourt Liberté*

110
points
moi



à l'achat de sauce P.F. Chang's
(teriyaki, aigre-douce ou chili sucrée)*

125
points
moi



à l'achat de mayonnaise Hellmann's, tous formats*

110
points
moi



à l'achat de jus, cocktail ou smoothie Irrésistible*

200
points
moi



à l'achat de café k-cup Irrésistible, 30 à 72 un*

150
points
moi



à l'achat de bâtonnets de fromage
mozzarella panés Irrésistible*

110
points
moi



à l'achat pains hamburger briochés, 4 un*

100
points
moi



à l'achat de salade de choux, pâtes ou
de pomme de terre Selection*

- télécharger l'appli Mon Metro
- ajouter les 15 coupons
- présenter la carte **moi** à la caisse chez **metro**

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



* Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Moi est une marque de commerce de Metro inc.

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

pour toute la famille

craquelins Goldfish Pepperidge Farm
mini-craquelins, 156-227 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish crackers
reg. 4,19

349 **20 points**



299 **+TX** **craquelins Crisps Dare**
100 g, choix varié
Dare Crisps crackers
reg. 4,19



249 **pouding en coupe Snack Pack**
4 un., goûter à la gelée
4/92-99 g, choix varié
Snack Pack pudding cup
reg. 3,29



3299 **75 points** **couches pour bébés Huggies**
No. 17, 42-96 un.
Huggies baby diapers
reg. 37,99



799 **+TX** **friandises glacées Popsicle**
18/48 ml, choix varié
Popsicle frozen treats
reg. 10,29



1199 **+TX** **détergent pour la lessive Tide**
2,72 L, choix varié
Tide laundry detergent
reg. 13,29



confiseries estivales

gomme Excel
12 un., Hershey's, Mars friandises
chocolatées 30-57 g, choix varié
Excel gum
reg. de 1,99 à 2,29



499 **+TX** **friandises chocolatées Brookside**
210-235 g, Hershey's
160-210 g, choix varié
Brookside chocolate
treats
reg. 6,79



499 **+TX** **friandises chocolatées Nestlé**
4/41-52 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 6,99



499 **+TX** **bonbons KandJu**
225 g, choix varié
KandJu candies
reg. 5,99



549 **+TX** **friandises chocolatées Hershey's**
4 un., choix varié
Hershey's chocolate treats
reg. 7,49



499 **+TX** **friandises chocolatées Brookside**
210-235 g, Hershey's
160-210 g, choix varié
Brookside chocolate
treats
reg. 6,79



299 **+TX** **bonbons Sour Patch Kids**
Maynards, Jolly Rancher,
150-198 g, Twizzlers
gummies 170 g, choix
varié
Sour Patch Kids candies
reg. de 3,39 à 3,69



1399 **+TX** **mini-friandises chocolatées Nestlé**
800 g-1 kg, choix varié
Nestlé mini chocolate treats
reg. 15,99

sports d'été

boisson énergisante Red Bull
250 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 3,49

299 **+TX**



599 **+TX** **mélange de noix Krispy Kernels**
amandes, pistaches,
noix de cajou,
170-185 g, choix varié
Krispy Kernels mixed nuts
reg. 6,99



449 **+TX** **eau de source Eska**
naturelle, 12/500 ml,
consigne
Eska spring water
reg. 5,79



699 **+TX** **boisson sportive Gatorade**
6/591 ml, choix varié,
consigne
Gatorade sport drink
reg. 8,79



1199 **+TX** **substitut de repas Simply Protein**
4/330 ml, choix varié
Simply Protein meal
substitute
reg. 15,99



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



699 **+TX** **friandises glacées Selection**
36/59 ml
Selection frozen treats
reg. 7,49

vente 8 en folie



produit d'ICI

1.98

pâté à sandwich Paris Pâté
78 g, choix varié
Paris Pâté sandwich spread
reg. 3,19



tisanes Twinings
thé en sachets,
20 un., choix varié
Twinnings herbal
tea
reg. 5,79

4.88



produit d'ICI

6.48

eau pétillante Bubly
canettes
12/355 ml,
choix varié,
consigne
Bubly sparkling
water
reg. 7,49

12

bubly
boisson à base
d'eau pétillante
bublymûre.



2.98

thon blanc Clover Leaf
170 g, choix varié
Clover Leaf white tuna
reg. 3,99



pâtes alimentaires Garofalo
gnocchi, 500 g,
choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29

3.48



produit d'ICI

8.88

capsules de café Irresistible
capsules de
chocolat chaud,
k-cup 12 un.,
choix varié
Irresistible coffee
capsules
reg. 9,79

100 % COLOMBIEN
CORPS MOYEN, DOUX AVEC DES NOTES D'AGRUMES
TORRÉFACTION MOYENNE



3.48

mélange à brownies Betty Crocker
à biscuits, à gâteau, à
crêpes, 263 g-1,13 kg,
choix varié
Betty Crocker brownie mix
reg. de 4,49 à 5,99



3.48

croûtes à tarte Tenderflake
255-350 g, pâte feuilletée
397 g, vol-au-vent 300 g,
choix varié
Tenderflake pie crusts
reg. de 4,29 à 4,99



produit d'ICI

3.98

biscuits Peak Freans, Style de Vie, Selection
290-800 g, Dad's
biscuits à l'avoine
300-320 g, choix varié
Peak Freans, Life
Style, Selection
cookies
reg. de 4,99 à 5,29



3.78

crâquelins Triscuit Christie
185-200 g,
choix varié
Christie
Triscuit crackers
reg. 4,79



cocktail ou jus de canneberge Ocean Spray
1,77-1,89 L, choix
varié, consigne
Ocean Spray
cranberry cocktail
or juice
reg. de 5,49 à 6,29

4.98



produit d'ICI

3.78

maïs soufflé Orville
116-246 g,
choix varié
Orville
popcorn
reg. 4,99



1.38

nouilles instantanées Sapporo
100 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. 1,99



2.88

kombucha Mieux-être
355 ml, choix varié
Life Smart kombucha
reg. de 3,49 à 3,99



3.28

sauce à pizza Gattuso
sauce à la viande
680 ml
Gattuso pizza
sauce
reg. de 3,79 à 4,79



2.88

coulis de tomates Irresistible
passata, 690 ml
Irresistible
strained tomatoes
reg. 3,49



produit d'ICI

5.88

pizza croûte mince Ristorante
surgelée, 320-390 g,
Casa di Mama 395-410 g,
choix varié
Ristorante thin crust pizza
reg. 7,49



produit d'ICI

25 points

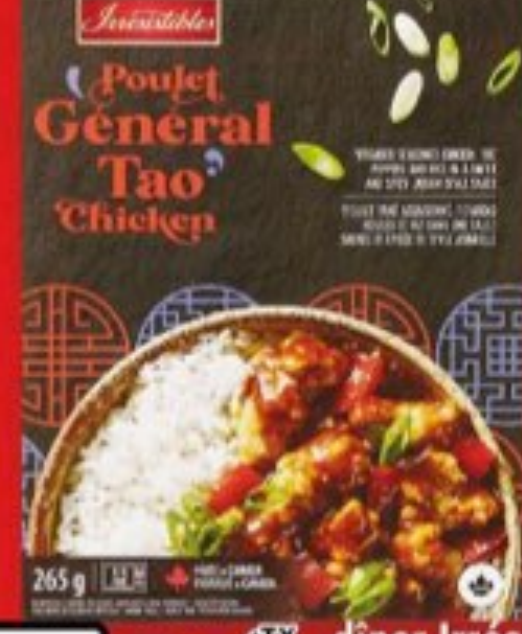
4.88

tartinade Miracle Whip Kraft
475 ml, choix varié
Kraft Miracle
Whip spread
reg. 5,99



7.88

pommes de terre Cool & Simple
surgelées, sarladaise, 600 g
Cool & Simple potatoes
reg. 9,99



3.28

dîner Irresistible
surgelée, 255-320 g,
Mieux-être 230-265 g,
choix varié
Irresistible frozen meal
reg. 3,69



5.48

barres B-ready Nutella
132 g
Nutella B-ready bars
reg. 6,49



3.48

lingettes humides bébés Personnelle
peau sensible, 64 un.
Personnelle baby wet wipes
reg. 4,99



3.98

lotion hydratante Personnelle
600 ml, choix varié
Personnelle moisturizing
lotion
reg. 6,29



3.98

barbe à papa Imperial
150 g
Imperial cotton candy
reg. 4,99



produit d'ICI

15.98

café en grains Brûlerie St-Denis
café moulu,
300 g,
choix varié
Brûlerie
St-Denis
coffee beans
reg. 21,99



55 points

12.28

lingettes humides nettoyantes Swiffer
24 un., linges secs
20-32 un., plumeaux
6-10 un., choix varié
Swiffer cleaning
wet cloths
reg. 13,99



5.78

dentifrice Sensodyne
75-100 ml, choix varié
Sensodyne toothpaste
reg. 6,79

4.98

détergent pour la vaisselle Dawn Ultra
Platinum,
825-982 ml,
ez-squeeze
535-650 ml,
choix varié
Dawn Ultra dishes
detergent
reg. de 5,99 à 6,79

pour vos soirées d'été



vin rouge ou blanc Bu
750 ml, choix varié
Bu red or white wine
reg. de 16,79
à 17,79

10%
de rabais



bière Heineken
fût pression,
baril 5 L
beer
reg. 33,99

31,99



produit d'ici

C'EST NOUVEAU!
chez metro

boisson de malt Pretty Please
750 ml, choix varié
Pretty Please malt drink
reg. 10,99

9,79



cidre pétillant Au Pied de Cochon
355 ml, choix varié, consigne
Au Pied de Cochon sparkling cider
reg. 4,29

3,79



13,99

boisson alcoolisée Cidrerie Milton
4/355 ml, choix varié, consigne
Cidrerie Milton alcoholic drink
reg. de 14,79 à 14,99



bière Ferme Brassicole, Boldwin
canette
473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 4,49 à 5,99

à partir de 3,99

à partir de 10,99

bière Lagabière
canettes 4/473 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 14,79 à 16,99



65 points

23,69

eau pétillante alcoolisée Vizzy
Simply Spiked boisson de malt, caisse, canettes
12/355 ml, choix varié, consigne
Vizzy alcoholic sparkling water
reg. de 26,69 à 27,69



25,99

boisson de malt Mott's Clamato
caisse, canettes 12/341 ml, choix varié, consigne
Mott's Clamato malt drink
reg. 29,29



23,99

boisson de malt Twisted Tea
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
Twisted Tea malt drink
reg. 26,29

24,99

boisson de malt Poppers
canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
Pepito malt drink
reg. 27,99



boisson de malt Captain Morgan
caisse, canettes 12/355 ml, consigne
Captain Morgan malt drink
reg. 27,99

23,99



22,99

boisson de malt Beach Day Every Day
12-15/355 ml, choix varié, consigne
Beach Day Every Day malt drink
reg. 27,69



boisson de malt White Claw
mixte, caisse, canettes 12/355 ml, consigne
White Claw malt drink
reg. 29,49

25,99

sans alcool



vin sans alcool St-Regis
750 ml, choix varié
St-Regis alcohol free wine
reg. 12,29

10,49



9,99

boisson tonic Fever Tree
8/150 ml, choix varié
Fever Tree tonic drink
reg. 13,99



bière Heineken non alcoolisée
canettes 6/330 ml, consigne
non-alcoholic beer
reg. 16,49

14,49

55 points

vin sans alcool JP. Chenet
750 ml, choix varié
JP. Chenet non-alcoholic wine
reg. 12,99

11,99

ICI, C'EST CHEZ NOUS.

ON SE RELÈVE ENSEMBLE.
ON SE SERRE LES COUDES
DANS LES MOMENTS DIFFICILES.

AUJOURD'HUI, CHAQUE ACHAT COMPTE.
ALORS TANT QU'À ACHETER ICI,
AUTANT ACHETER D'UNE
ENTREPRISE
FIÈREMENT D'ICI.

UNIS, SOLIDAIRES, ENGAGÉS:
LEVONS NOS SACS
AUX PRODUITS D'ICI.



repérez facilement
les produits d'ici en ligne
comme en magasin



repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

Budweiser | **LA CAGE**

OBTIENS
GRATUITEMENT*
UNE BOÎTE DE CÔTES LEVÉES LA CAGE
À L'ACHAT D'UNE CAISSE DE 30 CANETTES
DE **BUDWEISER** OU **BUD LIGHT**



12 BOUTEILLES OU CANETTES

2/4548\$* **PRIX UNITAIRE 2569\$***



Aussi offert :
Corona Light,
Corona Cero,
Modelo Especial,
Beck's et Hoegaarden

PRIX RÉGULIER 2769\$*

*APPRECEZ-DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. Offre valide du 31 juillet au 6 août 2025 dans les établissements Metro participants ou jusqu'à épuisement des stocks. Sujet à la disponibilité des produits. Offre valide à l'achat d'une (1) caisse de 30 canettes (355 mL) de Budweiser ou Bud Light, recevez un emballage de côtes levées La Cage 630g. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. ** Offre valide à l'achat d'une caisse de 12 canettes ou bouteilles (330 - 355 mL) de Corona, Corona Light, Corona Cero, Stella Artois, Modelo Especial, Beck's, Hoegaarden. Le prix de vente est au ressort exclusif du détaillant. MD. Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

Coca-Cola **STAR WARS**

UNE AVENTURE
RAFRAÎCHISSANTE
VOUS ATTEND



COCA-COLA^{MD}
CANETTES CONSIGNÉES
12 X 355 ML CONSIGNE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

2/17\$*
OU **949\$***
L'UNITÉ



COCA-COLA^{MD}
MINI BOUTEILLES CONSIGNÉES
8 X 300 ML CONSIGNE
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REG. 849\$

699\$*

*Coca-Cola Liée, utilisée sous licence. © 2025 Lucasfilm Ltd.

* Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valable dans les établissements participants pour une durée limitée. Selon la disponibilité. Jusqu'à épuisement des stocks. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Le détaillant peut vendre à un prix inférieur. Tous les produits doivent être achetés lors d'un même achat. Le prix courant s'applique à l'achat d'un seul produit.



+ TX
1.99

**Perrier^{MD}, Maison Perrier^{MC},
S. Pellegrino^{MD} & Essentia^{MD}**
1 L Consigne
Voir variétés en magasin
Rég. 2.79



+ TX
6.99

Boisson Pétillante Italienne San Pellegrino^{MD}
Canettes 6 x 330 ml Consigne
Voir variétés en magasin
Rég. 8.79



+ TX
9.99 **50**
points

**Perrier^{MD}, Maison Perrier^{MC} &
S. Pellegrino^{MD} 6 x 1 L Consigne**
Voir variétés en magasin
Rég. 13.99



+ TX
7.99

Perrier^{MD} & Maison Perrier^{MC}
6 x 500 ml Consigne
Rég. 9.49 à 9.79



+ TX
7.99

**S. Pellegrino^{MD} Eau Minérale
Naturelle Gazéifiée**
8 x 330 ml Consigne
Rég. 8.79

TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE DE PERRIER SONT LA PROPRIÉTÉ DE NESTLÉ WATERS, FRANCE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. (C) NESTLÉ, 2025. TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SAN PELLEGRINO SONT LA PROPRIÉTÉ DE SAN PELLEGRINO S.P.A., SAN PELLEGRINO TERME, (BG), ITALIE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © SAN PELLEGRINO, 2025. © NESTLÉ, 2025.



Mieux manger. Mieux vivre.

repérer les produits d'ici c'est facile ! jusqu'à 10 000 produits en magasin ou en ligne

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 31 juillet au mercredi 6 août 2025 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, July 31st to Wednesday, August 6th, 2025 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.