mon épicier

les prix fous

voir gratuité en page intérieure

produit D'ICI

2,96

BIO **3,96**

fraises
produit du Québec, 750 ml
strawberries
reg. de 4,99 à 6,99

bœuf première qualité metro depuis 1947

5,99 /lb

rôti de bas de palette désossé
demi-rôti de palette de boeuf, rôti d'oeil de palette
boneless bottom blade roast
13,21/kg
reg. 28,20/kg

maïs en épis 2 couleurs
produit du Québec, Canada No 1
peaches and cream corn on the cob
reg. de 79¢ à 30$

produit D'ICI

revient à **20¢** le maïs à l'achat d'une poche de 60 maïs
12$ la poche

30¢ ch.

2 lb

produit D'ICI

98¢ ch.

carottes ou oignons jaunes
produit du Québec, Canada No 1, sac 2 lb
carrots or yellow onions
reg. 2,99

Selection
CANADA 1
SALTED · SALÉ
BUTTER · BEURRE
REFRIGERATED · GARDER RÉFRIGÉRÉ

produit D'ICI

4,88

beurre Selection
454 g, Natrel sans lactose 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 5,88 à 7,49

filets de saumon Atlantique frais
sans arêtes, format économique
fresh Atlantic salmon fillets, economic pack
19,80/kg
reg. 39,66/kg

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

8,98 /lb

Si la température le permet

EXCELDOR
POULET
CHICKEN

produit D'ICI

poitrines de poulet désossées Exceldor
env. 900 g
Exceldor boneless chicken breasts
14,93/kg
reg. 26,43/kg

6,77 /lb

WOW c'est fou!

friandises glacées Häagen-Dazs
3-4/55-88 ml, crème glacée, dessert glacé, 400-450 ml, Selection friandises glacées 12-24/50-120 ml, Irrésistible 12/60 ml, Iögo yogourt glacé, Drumstick crème glacée, 946 ml, Iögo, Nano barres glacées 4-8/50-80 ml, choix varié Häagen-Dazs frozen treats
reg. de 5,99 à 7,99

4,94

iögo nano POPS AU YOGOURT GLACÉ
Fraise et banane

Selection VANILLE AU CENTRE 12 SANDWICHS

Häagen-Dazs minis vanilla almond / vanille amande

imbattable

Häagen-Dazs dulce de leche

pizza Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 340-390 g, Irrésistible étirée à la main 360-388 g, choix varié
Irrésistible Gusto Italiano pizza
reg. 4,99

Irrésistible Gusto Italiano DOUBLE PEPPERONI

produit D'ICI

2,98

produit D'ICI

Kraft Singles Original Cheddar Original
No Artificial Flavours or Colours | Sans arôme ni colorant artificiels
44 Slices tranches | Process Cheese Product | Produit de fromage fondu

imbattable

préparation de fromage fondu Singles Kraft
44 tranches, 825 g
Kraft Singles process cheese food
reg. 10,29

5,97

Dare Breton
Dare MAXI FRUITS BISCUITS TENDRES À L'AVOINE Fraises 280 g

produit D'ICI

1,96

biscuits Dare
280-300 g, Maxi Fruits, Normandie, Meteo, 280 g, Breton Bon Grains, Vinta, 132-225 g, choix varié
Dare cookies
reg. de 4,29 à 4,79

produit D'ICI

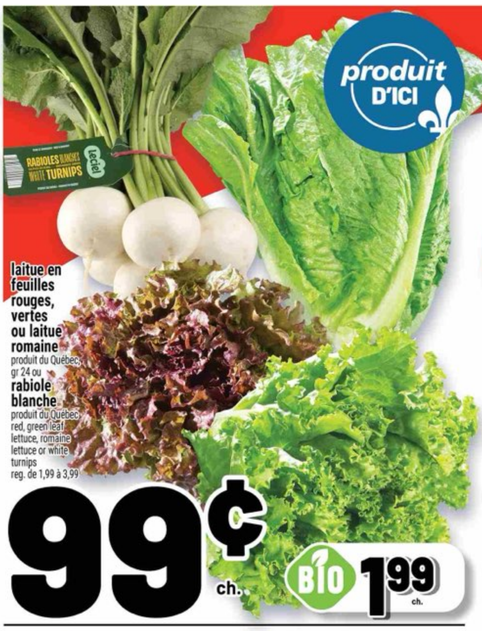
GRAND GRANOLA APHRODISIA

Kellogg's VECTOR PROTÉINES

imbattable

céréales Kellogg's
formats et choix variés, La Fourmi granola 283 g, Nutbrown granola 180 g, Kellogg's cereal
reg. de 5,99 à 7,49

3,87



laitue en feuilles rouges, vertes ou laitue romaine
produit du Québec, gr. 24 ou
rabiole blanche
produit du Québec, red, green leaf, lettuce, romaine lettuce or white turnips
reg. de 1,99 à 3,99

99¢ ch.

BIO **1,99** ch.

jambon fumé P'tit Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked ham
reg. 14,99

8,99

smoked meat Montréal Lesters
400 g
Lesters Montréal smoked meat
reg. 15,99

10,99

arachides de Virginie grillées Irrésistible
produit des É.-U., 1 kg, choix varié
Irrésistible roasted Virginia peanuts

mets cuisinés Metrogo!
400-550 g, choix varié
Metrogo! cooked meals
reg. de 11,99 à 15,99

à partir de 6,99

jambon cuit ou fumé Selection
choix varié
Selection cooked or smoked ham
9,03/lb
reg. de 24,90/kg à 29,90/kg

1,99 le 100 g

médaillon de pétoncle
surgelé, 10-20 un./lb
scallop medallion
reg. 1,99 ch.

99¢ ch.

tarte
750 g-1 kg, choix varié
pie
reg. 10,99

8,99

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

tous les jours 5,99

croustilles Lay's
200-235 g, Baked 177 g, Rold Gold amuse-gueule 198-370 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4,79 à 4,99

3/10$ ou **3,33** l'un.

20 points

yogourt Activia
probio, 650 g, choix varié
Activia yogurt
reg. 5,69

3,79

7,99 **côtes levées de porc cuites La Cage**
630 g, Irrésistible 680 g, choix varié
La Cage cooked pork back ribs
reg. de 16,99 à 18,99

10,99 le reste de la semaine

vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 11,69 à 20,99

pain tranché Pom
Chuns Nature+, Ménage, Signature 600-615 g, Bon Matin 570-600 g, Pom Bagel 6 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2$ de rabais à l'achat de 2 produits

produit D'ICI

petits gâteaux Vachon
6-12 un.; Sara Lee galettes 300 g, choix varié
Vachon snack cakes
reg. de 5,79 à 5,99
voir réduction sur reçu de caisse

2/8$ +TX ou à partir de **4.99** l'un.

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

2.50 de rabais à l'achat de 2 pains

produit D'ICI

pain aux raisins tranché Sun-Maid
450 g, Pom Signature pain à hot-dog ou hamburger 4-8 un., Villaggio 6-8 un., choix varié
Sun-Maid sliced raisin bread
reg. de 4,99 à 5,99
voir réduction sur reçu de caisse

2/7$ +TX ou à partir de **4.49** l'un.

pouding de soya Belsoy
4/125 g, Del Monte fruits 796 ml, choix varié
Belsoy soya pudding
reg. de 3,29 à 6,49

3.99

produit D'ICI

yogourt grec Liberté
650-750 g, Méditerranée 900 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. de 8,79 à 8,99

35 points

6.99

croustilles Irrésistible
130-150 g, choix varié
Irrésistible potato chips
reg. 2,99

1.55 +TX

produit D'ICI

riz Bistro Express Ben's Original
240-250 g, style épicé 240 g, T-Bite plat d'accompagnement 285 g, choix varié
Ben's Original Bistro Express rice
reg. de 4,49 à 4,99

2.99

céréales Jordans
formats et choix variés, Bonne Maman confiture 250-280 ml, tartinade 250-380 g, Double Fruit tartinade 375-500 ml, confiture pure 500 ml, choix varié
Jordans cereal
reg. de 6,99 à 7,49

4.99

produit D'ICI

yogourt à boire lögo Nanö
6/93 ml, Siggi's 4/100 g, choix varié
lögo Nanö drinkable yogurt
reg. de 4,99 à 5,99

3.29

produits Lucky Koi
choix varié
Lucky Koi products

30% de rabais

rafraîchissez votre été!

bière Corona Extra, Stella Artois, Heineken, Kronenbourg 1664
caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 25,69 à 27,69

2/45.48 +TX ou à partir de **23.99** la caisse

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

2/71.48 +TX ou à partir de **38.29** la caisse

bière Labatt Bud Light, Sleeman Clear 2.0
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 39,29 à 41,29

2/67.98 +TX ou à partir de **37.29** la caisse

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

100 points

45.29 +TX

metro.ca

MON ÉPICERIE EN LIGNE

6 mois de livraison illimitée

Abonnez-vous maintenant

*Certaines conditions s'appliquent. 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

la fraîcheur du Québec

produit D'ICI

garantie ou argent remis +10%

gratuit!

fraises
produit du Québec, panier 750 ml
strawberries
reg. 4,99

Valeur de 2,96$

à l'achat de

gros format

fondue au chocolat Chocolats Favoris
produit du Québec, 425 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate fondue
reg. 14,99

12,99

les framboises du Québec

la saison des framboises est de courte durée, profitez-en sans tarder!

BIO 4,99 120 g

25 points

3,99

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

BIO au même prix 170 g

3,99

bleuets ou bleuets sauvages
produit du Québec, Canada No 1, 551 ml
blueberries or wild blueberries
reg. 4,99

bleuets sauvages enrobés de chocolat Verifruit
150 g
Verifruit wild bluberries covered in chocolate
reg. 8,99

7,99

On peut déguster ces petites merveilles à toute heure du jour!

verrine déjeuner aux framboises

cliquez ici

paniers d'ici fraîchement arrivés

produit D'ICI

haricots jaunes ou verts
produit du Québec, panier 1,5 L
wax or green beans
reg. 5,99

au choix **3,99**

3 L

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

7,99

carottes nantaises ou de couleurs ou pommes de terre grelots blanches ou gourganes
produit du Québec, panier 1,5 L
nantes or colored carrots or white creamer potatoes or fava beans
reg. de 5,99 à 6,99

4,99

produit D'ICI

courgettes du Québec

courgettes vertes ou jaunes
produit du Québec, panier 1,5 L
green or yellow zucchini squashes
reg. 5,99

3,99

salade d'aubergine et courgettes grillées

cliquez ici

saviez-vous que?

la courgette est absolument à son meilleur sur le gril. Essayez-la sur le BBQ avec du jus de lime et du basilic pour un goût parfait.

la fraîcheur du Québec

produit D'ICI

garantie ou argent remis +10%

tomates rouges de champs
produit du Québec, Canada No 1
red field tomatoes
5,93/kg
reg. 6,59/kg

2,69 /lb

la tomate
l'incontournable de l'été

tartare de tomates
cliquez ici

sauce tomate
cliquez ici

tomates grillées
cliquez ici

les tomates ancestrales

les tomates ancestrales ont des formes, des couleurs et des saveurs bien plus variées que les tomates modernes

25 points

4,99 /lb

tomates Heirloom
produit du Québec
Heirloom tomatoes
11,00/kg
reg. 13,21/kg

salade de nectarines grillées, tomates ancestrales et burrata

par **Martin Juneau**

produit D'ICI

pommes de terre du Québec

sac 5 lb

BIO **4,99**

3,99

pommes de terre blanches, rouges ou à chair jaune
produit du Québec, Canada No 1, sac 5 lb
white, red or yellow fleshed potatoes
reg. de 5,99 à 6,99

poutine taco
cliquez ici

pendant les vacances d'été,
faites votre poutine à la maison

BIO **3,69**

gros légume

2,69 ch.

céleri
produit du Québec, Canada No 1, gr 24
celery
reg. de 2,99 à 3,99

mini concombres
produit du Québec, 397 g
mini cucumbers
reg. 3,99

2,99

15 points

aubergines
produit du Québec
eggplants
5,93/kg
reg. 6,59/kg

2,69 /lb

rutabagas
produit du Québec, Canada No 1
rutabagas
3,73/kg
reg. 4,39/kg

1,69 /lb

10 points

produit D'ICI

la fraîcheur du Québec

garantie ou argent remis +10%

1,49 pqt

oignons verts
produit du Québec, pqt
green onions
reg. 1,99

Martin Juneau
à la rencontre des fournisseurs locaux

MARC-ANDRÉ CHENAIL, PROPRIÉTAIRE

LES FERMES DU SOLEIL

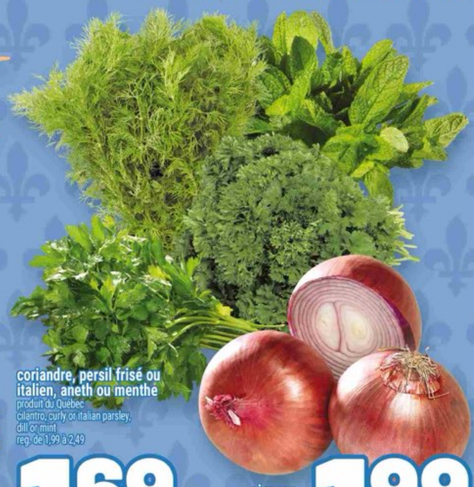
radis en feuilles
produit du Québec, pqt
top radishes
reg. 2,49

1,99 pqt

Depuis 1933, Les Fermes du Soleil cultivent avec passion plus de 30 variétés de légumes frais en Montérégie. Portée par la famille Chenail et une relève engagée, l'entreprise est aujourd'hui un chef de file en production maraîchère.

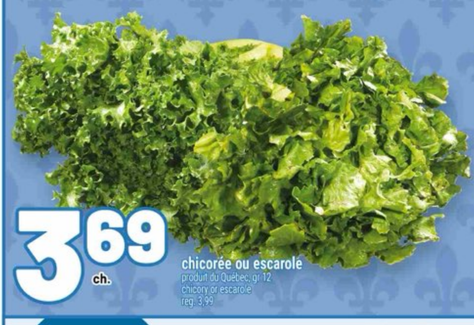
carottes en feuilles
produit du Québec, Canada No 1, paquet
top carrots
reg. 2,99

2,69 pqt



coriandre, persil frisé ou italien, aneth ou menthe
produit du Québec
cilantro, curly or italian parsley, dill or mint
reg. de 1,99 à 2,49

1,69 ch.



3,69 ch.

chicorée ou escarole
produit du Québec, gr 12
chicory or escarole
reg. 3,99

oignons rouges
produit du Québec
red onions
4,39/kg
reg. 6,99/kg

1,99 /lb

produit D'ICI

chou frisé vert du Québec

salade de pâtes César au chou frisé

cliquez ici

1,99 ch.

chou vert frisé (kale)
produit du Québec
green curly kale
reg. 2,49

10 points

saviez-vous que?
le chou frisé est un superaliment rempli de vitamines, minéraux et est très peu calorique.

produit D'ICI

la betterave du Québec

tartare de betteraves à l'avocat

cliquez ici

3,99

betteraves en feuilles ou betteraves dorées
produit du Québec
top beets or golden beets
reg. 4,99

saviez-vous que?
mariner des betteraves est facile. Simplement ajouter du vinaigre, du sucre, du sel et des oignons pour une explosion de saveurs.

fraîcheur garantie
fruits & légumes

ou argent remis +10%*

fruits de la passion

découvrez ce fruit de l'Amérique du Sud. Excellente source de vitamines A et C, de potassium et de sodium ainsi qu'une bonne source de fer.

profil de goût
- juteux
- sucré et acidulé
- très aromatique

à déguster
- nature
- en salade de fruits
- avec du yogourt ou de la crème glacée
- dans des cocktails ou mocktails

fruit de la passion
importé de la Colombie, gr 39-41
passion fruit
reg. 1,29

5/2,99 ou **0,88** l'un.

---

salade de couscous aux poires Bartlett

cliquez ici

gros fruit

saviez-vous que?

cette variété de poire est l'une des rares à changer de couleur lorsqu'elle est mûre. Elle passe du vert au jaune doré.

2,99 /lb

poires Bartlett
produit des E.-U., Cat. extra de fantaisie, gr 100
Bartlett pears
6,59/kg
reg. 7,69/kg

---

l'avocat

l'incontournable des déjeuners

gros fruit

avocat sur toast avec oeuf

avocat sur toast avec tomates et feta

avocat enroulé de bacon

avocats Hass
importés du Mexique, gr 16
Hass avocados
reg. 2,99

2,69 ch.

BIO **2,99** gr 20

---

pitahaya (fruit du dragon)

découvrez ce fruit cultivé en Amérique centrale et en Asie du Sud-Est. Riche en vitamine C, en fibres, minéraux et antioxydants.

profil de goût
- légèrement sucré et acidulé
- saveur douce et fraîche
- texture équivalente à celle du melon

à déguster
- nature
- en salade de fruits, granités ou sucettes glacées
- dans des cocktails ou mocktails

pitahaya (fruit du dragon)
importé de l'Équateur, gr 10-12
pitaya (dragon fruit)
reg. 3,99

15 points

2,99 ch.

la saison du BBQ

produit D'ICI

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
6,99 /lb

boeuf haché extra maigre
format économique
extra lean ground beef, economic pack
19,82/kg
reg. 21,36/kg

45 points

FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

8 brochettes

produit D'ICI

brochettes d'été
env. 640 g, 8 un.
summer skewers
reg. 15,00

12$

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
10,99 /lb

souvlakis de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde
choix varié
beef, chicken, pork or turkey souvlakis

rabais de 1$/lb tout l'été

BŒUF AAA PLATINUM PLUS

bifteck de haut de surlonge désossé sans culotte Platinum AAA plus
Platinum AAA plus boneless top sirloin steak cap off
48,48/kg
reg. 50,68/kg

21,99 /lb

bœuf première qualité metro depuis 1947

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

20% de rabais

pour votre mijoté

idées recette sur metro.ca

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
10,99 /lb

produit D'ICI

rôti d'épaule picnic de porc
pork picnic shoulder roast
8,80/kg
reg. 11,00/kg

3,99 /lb

os à soupe avec moelle
décongelés
soup marrow bones
9,90/kg
reg. 11,00/kg

4,49 /lb

produit D'ICI

roulés de porc en saumure Gaspésien
env. 500 g
Gaspésien pickled pork rolls
19,82/kg
reg. 20,92/kg

8,99 /lb

plus de choix avec Selection Irrésistible

produit D'ICI

bologne Selection
675 g, choix varié
Selection bologna
reg. 6,99

4,44

produit D'ICI

bavette de boeuf Irrésistible
225 g, choix varié
Irrésistible beef bavette
reg. 11,99

9,99

Life Smart Mieux-être

produit D'ICI

35 points

bacon Selection
375 g, choix varié
Selection bacon
reg. 8,99

6,99

tournedos de poulet bardés de bacon Selection
surgelés, 8/113 g, Irrésistible burgers de boeuf
852 g+1,02 kg, Selection 1,13-1,36 kg, Mieux-être Naturalia 768 g, choix varié
Irrésistible frozen beef burgers

Obtenez 25% sur le 2e paquet le moins cher
sur produits sélectionnés, choix varié

hors-d'oeuvre Irrésistible, Mieux-être, Selection
surgelés, 225-500 g, choix varié
Irrésistible, Life Smart, Selection frozen hors d'oeuvre
reg. de 8,99 à 12,99

55 points

à partir de 7,49

produit D'ICI

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

4,99 /lb

produit D'ICI

prix spécial 8,49

prix membre 7,99

pâtes farcies Irrésistible
640-800 g, choix varié
Irrésistible stuffed pasta
reg. 9,99

fraîcheur garantie viande

ou argent remis +10%*

VEAU DE LAIT PRESTIGE

15% de rabais

escalope de cuisseau de veau de lait
milk-fed veal cutlet

produit D'ICI

côtelettes de porc frais
avec os, format économique
fresh pork bone-in loin chops, economic pack
11,00/kg
reg. 14,31/kg

25 points

FORMAT ÉCONOMIQUE **4,99 /lb**

hauts de cuisses de poulet frais désossés
format économique
fresh boneless chicken thighs, economic pack
18,72/kg
reg. 19,82/kg

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE **8,49 /lb**

cuisses de poulet frais avec dos
hauts de cuisses de poulet avec dos, format économique
fresh chicken legs with back, economic pack
7,69/kg
reg. 9,90/kg

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE **3,49 /lb**

metrogo!

tournedos de poulet bardé de bacon
choix varié, format économique
chicken tournedos barded with bacon, economic pack
26,43/kg
reg. 28,64/kg

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE **11,99 /lb**

collection fumoir metro

quart de jambon fumé artisanal
jambon fumé style toupie
quart méchoui
artisanal smoked ham quarter
17,61/kg
reg. 19,82/kg

produit D'ICI

7,99 /lb

metrogo!

alouettes de boeuf farcies
format économique
stuffed beef alouettes, economic pack
24,23/kg
reg. 26,43/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE **10,99 /lb**

FAMILLE FONTAINE FAMILY

Origines

agneau haché maigre Famille Fontaine
décongelé, 375 g
Fontaine Family lean ground lamb

côtelettes d'agneau Famille Fontaine
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops

15% de rabais sur produits sélectionnés

jarrets d'agneau Famille Fontaine
décongelés, env. 700 g
Fontaine Family lamb shanks

tranche de gigot d'agneau Famille Fontaine
décongelée, env. 600 g
Fontaine Family slice leg of lamb

tranche d'épaule d'agneau Famille Fontaine
décongelée, env. 500 g
Fontaine Family shoulder lamb slice

produit D'ICI

saucisses fumées Lafleur
Lafleur naturel, 375-450 g, choix varié
Lafleur wieners
reg. 6,49
5,49

produit D'ICI

lanières de poitrines de poulet Irrésistible
200 g, choix varié
Irrésistible chicken breast strips
reg. 6,99
5,49

C'EST NOUVEAU! chez metro

cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles
reg. 7,99
35 points
6,99

produit D'ICI

saucisses porc-boeuf Lafleur
La Fernandière porc et boeuf, 675 g, choix varié
Lafleur pork-beef sausages
reg. 10,99
9,99

produit D'ICI

pâté St-Hubert
surgelé, tourtière, gratin, quiche, 675-825 g, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 14,99
11,99

produit D'ICI

saucisses enrobées de pâte Pogo
surgelées, 600-750 g, choix varié
Pogo frozen breaded wieners
reg. 13,99
55 points
11,99

produit D'ICI

filet de porc Maple Leaf porc
érable canadien
400 g, cuisses de poulet rôtisserie classique 600 g, porc effiloché 450 g
Maple Leaf pork tenderloin
reg. 13,99
55 points
12,99

produit D'ICI

ailes de poulet Flamingo
surgelées, 550 g, portions de poulet panées 600-750 g, choix varié
Flamingo frozen chicken wings
reg. 16,99
14,99

Préparez vos repas et vos lunchs d'avance avec **des mijotés**

comment réussir **vos mijotés**

choisir la bonne coupe de viande

Il est important d'utiliser des coupes de viandes plus coriaces qui s'attendrissent par une cuisson lente.

***Par exemple** : rôti d'épaule, rôti de côtes croisées, rôti de palette, haut de palette ou de bas de palette, cubes à ragoût, rôti de pointe de poitrine.*

RÔTI DE BAS DE PALETTE DÉSOSSÉ COUPE EUROPÉENNE

RÔTI D'OEIL DE PALETTE DE BOEUF

une viande cuite à la **perfection**

savoir-faire
Nos experts bouchers assurent la qualité de notre boeuf

Pour une viande savoureuse, riche et tendre, faites-la saisir avant de la cuire lentement à la mijoteuse ou au four. Assurez-vous que sa température interne atteigne 82°C (180°F) en fin de cuisson.

1. ***Commencez votre cuisson avec votre protéine, vos légumes racines et votre liquide.***
2. ***Ajoutez les légumes verts en fin de cuisson pour éviter qu'ils ne perdent leur saveur et leur texture.***
3. ***Incorporez les produits laitiers juste avant de servir pour éviter que le gras ne se sépare.***

CUBES DE BOEUF À RAGOÛT
FORMAT ÉCONOMIQUE

quelques astuces santé à appliquer à vos mijotés !

Linda Montpetit, nutritionniste-diététiste

Doubler la quantité de légumes dans vos mijotés. L'ajout de carottes, de céleri ou de champignons en abondance pour vous donner un plat coloré, riche en vitamines et en minéraux et rempli de bienfaits.

Pour un mijoté au poulet plus nourrissant, ajouter une boîte de haricots blancs rincés et égouttés en fin de cuisson. Ils se marient parfaitement avec les saveurs et apportent fibres et protéines végétales!

Si on ajoute des légumes délicats comme les courgettes ou les pois verts, il faut les mettre seulement dans la dernière demi-heure de cuisson pour éviter qu'ils ne deviennent mous ou pâteux.

fraîcheur garantie poisson

ou argent remis +10%*

AKI SUSHI

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

23 morceaux
9 futomakis
12 hosomakis
2 nigiri

19,99 +TX
sushis
23 morceaux
sushis
reg. 28,99

Offre valide du 31 juillet au 27 août 2025. Magasins participants seulement.

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
10,99 /lb

huîtres malpèque standard
25 un.
standard malpeque oysters
reg. 23,99

produit D'ICI

18,99

collection fumoir metro

pépites de saumon fumé artisanal
artisanal smoked salmon nuggets
29,44/lb
reg. 68,32/kg
6,49 le 100 g

salade de pétoncle
choix varié, format économique
scallop salad, economic pack
28,64/kg
reg. 30,84/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
12,99 +TX /lb

metrogo!

casse-croûte de la mer
220-300 g, choix varié
seafood snack
reg. de 8,99 à 12,99
à partir de 7,99 +TX

produit D'ICI

pinces de homard
surgelées, cuites
lobster claws
20,37/lb
reg. 48,48/kg
4,49 le 100 g

JANES POISSON EN PÂTE TEMPURA

produit D'ICI

45 points

portions de poisson panées Janes
surgelées, 450-510 g, choix varié
Janes breaded fish portions
reg. 13,99
8,99

Irrésistible

nids d'oignons et crevettes Irrésistible
surgelés, 10 un.
Irrésistible shrimp & onion nests
reg. 9,99
8,99

Irrésistible ATLANTIC SALMON ATLANTIQUE

prix spécial 7,49

saumon Atlantique fumé à froid Irrésistible
surgelé, tranché, 70 g
Irrésistible cold smoked Atlantic salmon
reg. 7,99
prix membre 6,99

Cooked Shrimp Crevettes cuites

prix spécial 12,99

crevettes blanches du Pacifique cuites
surgelées, pelées, déveinées, avec queue, 21-25 un./lb, 340 g
Pacific cooked white shrimp
reg. 13,99
prix membre 11,99

les couronnes

8$ +TX
couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 284 g
Irrésistible Pacific white shrimp ring
reg. 8,99

12$ +TX
couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 312 g
Irrésistible Pacific white shrimp ring
reg. 12,99

15$ +TX
demi-couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 568 g
Irrésistible Pacific white shrimp half ring
reg. 17,99

20$ +TX
couronne de crevettes géantes blanches du Pacifique Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 600 g
Irrésistible Pacific white jumbo shrimp
reg. 23,99

Life Smart Mieux-être MC/TM

- produit de source responsable
- sans agents de conservation ajoutés
- non cuit, sans peau et sans arêtes

NATURALIA Basa Pangasius FILLETS FILETS FARM RAISED PRODUIT D'ÉLEVAGE 400 g

NATURALIA Sole FILLETS FILETS WILD CAUGHT SAUVAGE 400 g

filets de poisson Mieux-être Naturalia
surgelés, 400 g
Life Smart Naturalia fish fillets
reg. de 6,99 à 10,99

à partir de 5,99* *choix varié

destination tartares

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

LA CAGE SAUMON SALMON TARTARE 125 g

tartare La Cage
surgelé, de bœuf (135 g), de thon ou de saumon, 125 g
La Cage salmon tartare
reg. 13,99

GRIZZLY TARTARE SAUMON MARINADE CAJUN SALMON CAJUN MARINADE FIREBARNS 140g

GRIZZLY TARTARE SAUMON MARINADE TEX-MEX SALMON TEX-MEX MARINADE FIREBARNS 140g

tartare Grizzly
surgelé, 140-170 g, choix varié
Grizzly tartare
reg. 12,99

à partir de 9,99

55 points

AKI SUSHI SOIRÉE SUSHI SUSHI NIGHT JAKIAKE & POKE SAUMON EN CUBES 150 g

AKI SUSHI SOIRÉE SUSHI SUSHI NIGHT JAKIAKE & POKE THON EN CUBES 150 g

thon ou saumon en cubes Soirée Sushi Aki Sushi
surgelé, 150 g
Aki Sushi Sushi Night tuna or salmon cubes
reg. 11,99

SHAKER TARTARE SAUMON ANETH CITRON SALMON TARTARE WITH DILL AND LEMON 130g

SHAKER TARTARE DEUX SAUMONS TWO-SALMON TARTARE 130g

tartare Shaker
surgelé, saumon 130 g, choix varié
Shaker tartare
reg. 13,99

boulangerie

cannolis crème de ricotta
80 g
ricotta cream-filled cannoli
2,49 +TX
fraîchement garnis sur demande

tarte sablée aux fruits
500 g
fruit shortbread pie
reg. 11,99
9,99

Irrésistible

gâteau au fromage
600 g, tarte à la crème 830 g, choix varié
cheesecake
reg. de 15,99 à 18,99
à partir de 14,99

produit D'ICI

shortcake aux fraises
650-755 g, choix varié
strawberry shortcake
reg. de 23,49 à 24,49
21,99
8-10 portions

L'ART DU VRAI

PREMIÈRE MOISON

pain tranché
grains germés biologique, belge à l'ancienne, Paysan multigrains, carré blanc au levain, 500 g, miche campagnarde, blé entier, 700 g
sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2/10$ ou à partir de 5,99 l'unité
pains tranchés sélectionnés

baguette française
baguette ciabatta, 325 g, pain parisien 475 g, choix varié
french baguette
reg. de 3,49 à 4,99
à partir de 3,29

torsades
4/75-80 g, brioches 4/90 g, feuillettés 4/85 g, chocolatines, croissants, 4/60 g, choix varié
twists
reg. 6,99 + tx
à partir de 6,49 +TX

muffins
400 g, mini muffins 336 g, bagels style Montréal 510 g, gaufres classiques 400 g, choix varié
muffins
reg. de 6,49 à 7,49

35 points

à partir de 5,49 +TX

mini-éclairs
surgelés, 455 g, profiteroles 300-400 g, choix varié
mini eclairs
reg. 12,99
10,99

mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau au fromage 330 g, choix varié
mini mousse
reg. 13,49
11,99 prix spécial
prix membre 10,99

produits d'ici

produit D'ICI

bologne Olymel
Lafleur, choix varié
Olymel bologna
8,12/lb
reg. 19,90/kg
1,79 le 100 g

pâté de foie ou de campagne La Belle Bretagne
150 g, Bilopage cretons 200-300 g, choix varié
La Belle Bretagne liver or countrystyle pâté
reg. de 4,99 à 7,49
à partir de 3,99

bruschetta Plaisirs Gastronomiques
salade, 300-385 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. de 6,99 à 9,99
à partir de 6,49

jambon blanc Alpina
Alpina white ham
18,10/lb
reg. 44,90/kg
3,99 le 100 g

fromage Monsieur Gustav
sans lactose, 170 g, choix varié
Monsieur Gustav cheese
reg. de 7,99 à 8,49
40 points
7,49

tartinade Plaisirs Gastronomiques
360 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques spread
reg. 9,99
8,99

produit D'ICI

fromage tranché Castello
havarti, 125-200 g, choix varié
Castello sliced cheese
reg. 8,49
7,99

produit D'ICI

émincé de jambon Selection
poitrine de dinde, 400 g, choix varié
Selection shaved ham
reg. de 10,99 à 11,99
55 points
à partir de 9,99

produit D'ICI

FROMAGERIE Alexis de Portneuf FINE CHEESE MAKERS

découvrez la Fromagerie Alexis de Portneuf dans la région de la Capitale-Nationale

- sans lactose
- crémeux

brie sans lactose Alexis de Portneuf
125 g
Alexis de Portneuf lactose free brie
reg. 7,49
petit format à petit prix
4,99

- pâte molle
- fondant en bouche

fromage Sir Laurier d'Arthabaska Alexis de Portneuf
170 g
Alexis de Portneuf Sir Laurier d'Arthabaska cheese
reg. 10,99
8$

antipasto misto Marc Angelo
prosciutto, 100 g, choix varié
Marc Angelo antipasto misto
reg. 8,49
prix spécial 7,99
prix membre 7,49

metrogo! préparés en magasin

pizza 9"
375-445 g, choix varié
9" pizza
reg. 7,99

7,79

sauce pour pâtes
400 ml, choix varié
pasta sauce
reg. 7,49

7,29

magasins participants seulement

à partir de +TX **5,99**

40 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

Économisez plus de 10% de rabais en tout temps sur les formats économiques

*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché

bol de salade
choix varié
salad bowl
reg. de 10,99 à 11,99

2/20$ +TX

ou à partir de **10,99** +TX l'un.

sous-marin
720-885 g,
format économique,
choix varié
submarine,
economic pack

à partir de +TX **14,99**

3-4 portions par repas

repas
format économique
meal, economic pack
9,48/lb

2,09 le 100 g

magasins participants seulement

metro

jusqu'au 13 août 2025

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

200 points moi

à l'achat de 15$ de produits du rayon déli*

125 points moi

à l'achat de céréales Mini-Wheats!*

110 points moi

à l'achat de barres glacées Häagen-Dazs*

125 points moi

à l'achat de pizza surgelée Dr. Oetker*

100 points moi

à l'achat de pâtes Catelli*

200 points moi

à l'achat de nourriture pour chiens ou chats Romance Zaya, 6 kg*

1945 p●●●ints à accumuler...

110 points moi

à l'achat de frites surgelées Cavendish*

100 points moi

à l'achat de barres tendres Leclerc*

110 points moi

à l'achat de produits nettoyants Hertel*

110 points moi

à l'achat d'un produit Fontaine Santé*

110 points moi

à l'achat de légumes surgelés Artic Gardens*

125 points moi

à l'achat de saucisses en pâte Selection*

200 points moi

à l'achat de burgers de boeuf Irrésistible*

110 points moi

à l'achat de cocktail de légumes réduit en sel Mieux-être*

110 points moi

à l'achat de tortillas 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.

profitez des prix membre avec moi

huile d'olive Gallo
1 L, choix varié
Gallo olive oil
reg. 14,99

prix membre **11,99**
prix spécial **12,99**

biscuits Christie
224-303 g, choix varié
Christie cookies
reg. 5,29

prix membre **3,99**
prix spécial **4,49**

amuse-gueule Humpty Dumpty
250-290 g, choix varié
Humpty Dumpty snacks
reg. 4,99

prix membre **3,99** *TX
prix spécial **4,49** *TX

sauce Subway
473 mL
choix varié
Subway sauce
reg. 6,79

prix membre **4,99**
prix spécial **5,49**

boisson énergisante Red Bull
canettes 4/250 mL, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 11,49

prix membre **7,99** *TX
prix spécial **8,99** *TX

thé en sachets Tetley
24 un., tisane 20 un., choix varié
Tetley tea bags
reg. 4,99

prix membre **2,99**
prix spécial **3,49**

céréales biologiques Nature's Path
formats et choix varies
Nature's Path organic cereal
reg. de 9,99 à 12,99

prix membre **8,99**
prix spécial **9,49**

sacs compostables Selection Eco
petits 44 un., sacs à ordures 30-32 un., tout usage 40 un., choix varié
Selection Eco compostable bags
reg. de 10,49 à 13,49

prix membre **7,99** *TX
prix spécial **8,99** *TX

beignes Bomboloni
480-510 g, choix varié
Bomboloni donuts
reg. 12,99

prix membre **11,99**
prix spécial **12,49**

pepperoni tranché Selection
375 g
Selection sliced pepperoni
reg. 7,49

prix membre **6,49**
prix spécial **6,99**

mayonnaise Metrogo!
350 ml, choix varié
Metrogo! mayonnaise
reg. 6,99

prix membre **5,99**
prix spécial **6,49**

crevettes popcorn panées Irrésistible
surgelées, crues, 700 g
Irrésistible breaded popcorn shrimp
reg. 16,99

prix membre **14,99**
prix spécial **15,99**

rouleaux de printemps style vietnamien Irrésistible
surgelés, 300 g, Sélection pâtés impériaux 570 g, choix varié
Irrésistible frozen spring rolls vietnamese style
reg. 6,99

prix membre **5,99**
prix spécial **6,49**

raisins rouges Candy Snap
produit des É.-U., 1 lb
Candy Snap red grapes
reg. 6,99

prix membre **5,99**
prix spécial **6,49**

organisez vos journées

dîner de pâtes Annie's
170 g, choix varié
Annie's pasta dinner
reg. de 4,29 à 4,79
2,99

gâteau Deep'n Delicious McCain
surgelé, 510 g, choix varié
McCain Deep'n Delicious cake
reg. 7,49
30 points
5,99

gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, crêpes, 280-560 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 7,49
5,99

produit D'ICI
crème sure Selection, Mieux-être
450-500 ml, choix varié
Selection, Life Smart sour cream
reg. 3,99
3,49

soupe Campbell's
284 ml, choix varié
Campbell's soup
reg. de 2,79 à 3,49
1,99

produit D'ICI
légumineuses Primo
540 ml, choix varié
Primo legumes
reg. 2,69
10 points
1,99

garniture à tarte E.D.Smith
540 ml, purée de citrouille 796 ml, choix varié
E.D.Smith pie filling
reg. 7,49
6,49

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

produit D'ICI
légumes Selection, Mieux-être
341-398 ml, choix varié
Selection, Life Smart vegetables
reg. 1,99
1,69

cornichons Bick's
1 L, choix varié
Bick's pickles
reg. 7,49
5,99

produit D'ICI
farine tout usage Five Roses, Robin Hood
Brodie XXX, 2,5 kg, choix varié
Five Roses, Robin Hood all purpose flour
reg. 7,49
5,99

pâtes alimentaires Stefano Faita
454 g, choix varié
Stefano Faita pasta
reg. 3,49
2,99

huile végétale Unico
3 L
Unico vegetable oil
reg. 14,99
10,99

bouillon concentré Bovril
500 ml, choix varié
Bovril concentrated broth
reg. 10,49
8,99

10 points
friandises chocolatées Nestlé, Cadbury
38-58 g, Macintosh toffee crémeux 45 g, choix varié
Nestlé, Cadbury chocolate treats
reg. 1,99
+TX
1,49

produit D'ICI
arachides Planters
454-475 g, choix varié
Planters peanuts
reg. 5,99
+TX
4,49

pains à hamburger ou à hot-dog Irrésistible
6-8 un., Selection 12 un., choix varié
Irrésistible hamburger or hot dog buns
voir réduction sur reçu de caisse
2$ de rabais à l'achat de 2 pains

sauce pour pâtes Mikes
410-700 ml, choix varié
Mikes pasta sauce
reg. 6,99
30 points
5,99

produit D'ICI
croustilles tortilla biologiques Que Pasa
184-350 g, choix varié
Que Pasa organic tortilla chips
reg. de 5,79 à 6,99
+TX
3,99

jus de tomate Heinz
1,36 L
Heinz tomato juice
reg. 6,29
5,49

pâtes alimentaires Barilla
340-410 g, choix varié
Barilla pasta
reg. 2,99
2,49

croustilles Pringles
194-203 g, Mingles 155 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. de 4,99 à 5,49
+TX
3,49

réglisse Twizzlers Hershey's
Nibs, Super Nibs, 311-454 g, Maynards bonbons 308-315 g, choix varié
Hershey's Twizzlers licorice
reg. de 4,99 à 5,79
+TX
3,99

25 points
pizza pochettes McCain
surgelées, 300 g, choix varié
McCain pizza pockets
reg. 5,49
4,99

cocktail Clamato Mott's
Garden Cocktail cocktail de légumes, 1,89 L, choix varié, consigne
Mott's Clamato cocktail
reg. 5,49
3,99

60 points
pastilles pour lave-vaisselle Cascade
30-48 un., choix varié
Cascade dishwasher lozenges
reg. 21,99
+TX
18,99

détergent pour la vaisselle Palmolive
591-828 ml, choix varié
Palmolive dishes detergent
reg. 3,99
+TX
2,99

gratuit

Savourez la fraîcheur de l'été

Canada Dry® 12x355 mL
Certaines variétés
2/17 $
ou **9,49 $ l'unité**

*Voir en magasin pour plus de détails. Marque de commerce de Canada Dry Mott's Inc.

gratuit

céréales Avoine Croquante Protéines General Mills
455 g, choix varié
General Mills Oatmeal Crisp Proteins cereal
voir réduction sur reçu de caisse
reg. 8,99
Valeur de 8,99$
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de deux

céréales General Mills
formats et choix variés
General Mills cereal
reg. de 6,99 à 7,49
35 points
ANNONCÉES À **4,99$ ch.**

produits d'ici

produit D'ICI

région de Montréal

pizza croûte farcie Rustica
surgelée, 665-735 g, lève-au-four 772-866 g, Detroit 656 g, choix varié
Rustica stuffed crust pizza
reg. de 10,99 à 11,99

8,99

détergent pour la lessive La Parisienne
1,52 L, assouplisseur de tissus 1,44 L, 80 un., choix varié
La Parisienne laundry detergent
reg. de 6,29 à 7,99

5,49 +TX

30 points

sauce Cordon Bleu, Esta
284-398 ml, Selection légumes 540 ml, choix varié
Cordon Bleu, Esta sauce
reg. de 2,69 à 3,99

2,29

région de l'Estrie

café en grains Café William
650 g, choix varié
Café William coffee beans
reg. 27,49

23,99

SAVEURS EXCLUSIVES chez metro

5,99

crème glacée La Gourmande Coaticook
1,5 L, choix varié
Coaticook La Gourmande ice cream
reg. 7,49

région de Québec

bière Archibald
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 25,69

2/42,28 +TX ou à partir de **24,69** la caisse

vinaigrette Maison Orphée
250 ml, choix varié
Maison Orphée salad dressing
reg. 5,99

4,49

pépites de chocolat Chocolats Favoris
200 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate chips
reg. 8,49

6,99

région de la Montérégie

boisson au café Trema
canettes 4/330 ml, choix varié, consigne
Trema coffee drink
reg. 13,99

12,99 +TX

soupe prête-à-servir St-Hubert
540 ml, choix varié
St-Hubert ready to serve soup
reg. 3,99

2,99

jus de pomme Rougemont
2 L, choix varié, consigne
Rougemont apple juice
reg. 5,49

30 points

4,99

partout au Québec

crème glacée Bilboquet
500 ml, choix varié
Bilboquet ice cream
reg. 6,49

5,99

40 points

préparation de fromage fondu Velveeta Kraft
450 g
Kraft Velveeta process cheese spread
reg. 8,99

7,99

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

4,99

miel Le Miel d'Émilie
liquide ambré, 250 g
Le Miel d'Émilie honey
reg. 6,99

5,49

micro croissants La Petite Bretonne
350 g, mini choco 400 g
La Petite Bretonne micro croissants
reg. 6,29

5,49

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

16,79

ketchup aux fruits Dora
500 ml
Dora fruit ketchup
reg. 5,29

4,49

mayonnaise Mag
890 ml, choix varié
Mag mayonnaise
reg. 7,99

5,99

condiment Firebarns
ketchup, moutarde, sauce à burger 500 ml, choix varié
Firebarns condiment
reg. 6,99

5,99

moutarde Irrésistible
500 ml, choix varié
Irrésistible mustard
reg. 5,29

4,49

yogourt Source 0 % Yoplait
630 g, tubes 8/56 g, Minigo fromage frais 6/60 g, choix varié
Yoplait Source 0 % yogurt
reg. de 4,49 à 4,99

2,99

15 points

moutarde au miel Le Miel d'Émilie
sauce au miel, 250 ml
Le Miel d'Émilie mustard
reg. 5,99

4,99

sauce B.B.Q Fit Sauces
Signature, 355 ml, Fitcook sauce 355 ml, choix varié
Fit Sauces B.B.Q sauce
reg. 10,99

9,99

papier hygiénique Cascade Fluff
12 rouleaux doubles, Scotties papiers mouchoirs 4/104, choix varié
Cascade Fluff bathroom tissue
reg. de 10,79 à 11,99

9,99 +TX

50 points

pour vos animaux de compagnie

nourriture pour chats Friskies
1,42 kg, choix varié
Friskies cat food
reg. 7,79

6.99 +TX 35 points

1.69 +TX **nourriture pour chiens Cesar**
100 g, choix varié
Cesar dog food
reg. 2,19

nourriture pour chats Perfect Portions Whiskas
75 g, choix varié
Whiskas Perfect Portions cat food
reg. 1,79

1.33 +TX

produit D'ICI

nourriture pour chats Selection
1,6-2 kg, choix varié
Selection cat food
reg. 7,99

6.99 +TX

gâteries pour chats Temptations Whiskas
454 g, choix varié
Whiskas Temptations cat treats
reg. 9,99

6.99 +TX 35 points

nourriture pour chiens Smart Blend One
1,72-1,81 kg, choix varié
One Smart Blend dog food
reg. 12,99

11.99 +TX

nourriture pour chats ou pour chiens Romance Zaya
2 kg, choix varié
Romance Zaya cat food
reg. 16,99

14.99 +TX

C'EST EXCLUSIF! chez metro

nourriture pour chats ou pour chiens Romance Zaya
12 kg, choix varié
Romance Zaya cat or dog food
reg. 49,99

44.99 +TX

produit D'ICI

biscuits pour chiens Cookie Pal
250-300 g, choix varié
Cookie Pal dog biscuits
reg. 9,99

6.99 +TX

nourriture pour chiens One Smart Blend
368 g, choix varié
One Smart Blend dog food
reg. 2,99

15 points

2.49 +TX

litière Tidy Cat Purina
5,44 kg, choix varié
Purina Tidy cat litter
reg. 24,99

22.99 +TX

nourriture pour chiens Vitalité+ Pedigree
2 kg
Pedigree Vitality+ dog food
reg. 10,99

9.99 +TX

BAS PRIX DE MON ÉPICIER — PLUS DE 5200 PRODUITS

produit D'ICI

relish croquante Toundra
375 ml
Toundra crunchy relish
reg. 4,79

4.29

friandises chocolatées Nestlé
76-203 g, choix varié
Nestlé chocolate treats
reg. 6,99

4.99 +TX

jus ou cocktail Selection
Mieux-être eau fruitée, 8/200 ml, choix varié
Selection juice or cocktail
reg. 3,99

3.79 +TX

produit D'ICI

pommes de terre frites Selection
surgelées, 800 g, choix varié
Selection french fried potatoes
reg. 3,69

2.49

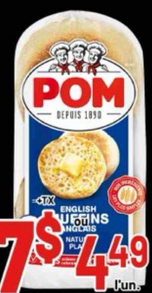
capsules de café Starbucks
de chocolat chaud, K-Cup 10 un., café glacé 115 g, choix varié
Starbucks coffee capsules
reg. de 14,49 à 15,99

11.99

produit D'ICI

boisson Fruité
2 L, choix varié, consigne
Fruité drink
reg. 3,99

3.49 +TX



muffins anglais Pom
6 un.
Pom english muffins

2/7$ 4.49 l'un. +TX

nettoyant corporel Dove
591 ml, Tresemmé shampooing-revitalisant 828 ml, choix varié
Dove body wash
reg. de 13,49 à 14,99

11.49 +TX

café instantané Nescafé
Taster's Choice, 100-170 g, Nescafé gold 90-100 g, crémeux et sucré 16-18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. de 9,29 à 9,99

7.99

cornets à crème glacée Selection
enrobage chocolaté, 12 un., gobelets 42 un., Irrésistible cornets ou bols gaufrés 12 un.
Selection ice cream cones
reg. de 3,49 à 4,99

2.99

produit D'ICI

vinaigrette Le Grec
350 ml, choix varié
Le Grec salad dressing
reg. 4,79

3.99

produit D'ICI

fromage à la crème Selection
227-250 g, choix varié
Selection cream cheese
reg. 4,19

2.99

sauce pour pâtes Selection
410-650 ml, choix varié
Selection pasta sauce
reg. de 4,19 à 4,39

3.69

dîner Irrésistible
surgelé, 255-300 g, choix varié
Irrésistible dinner
reg. 4,19

3.69

mieux choisir mieux vivre

Faites le plein de collations saines !

Découvrez notre grande variété de savoureuses collations pour chaque moment de la journée !

SANS OGM

amandes Prana
325 g, choix varié
Prana almonds
reg. 8,49

6,99 +TX

À BASE DE PLANTES

barre énergisante Mid-Day Squares
33 g, choix varié
Mid-Day Squares energy bar
reg. 2,79 +tx

2,39 +TX

barres de céréales Kind
5/35 g, barres déjeuner
4/50 g, choix varié
Kind cereal bars
reg. 5,99

4,99 +TX

GRAINS ENTIERS

barre Clif
68 g, choix varié
Clif bar
reg. 2,69

2,29 +TX

barre protéine Simply Protein
40 g, choix varié
Simply Protein protein bar
reg. 2,69

1,99 +TX

FOCUS DIGESTION

barres d'avoine Oatbox
5/24 g, choix varié
Oatbox oat bars
reg. 4,99

4,49 +TX

SANS GLUTEN

barres granola biologiques Made Good
bouchées granola,
5/24-30 g, 120 g, carrés de riz croustillant 6/22 g, choix varié
Made Good organic granola bars
reg. 4,99

3,99 +TX

bonbons Patience Sour Cran
60 g, choix varié
Patience Sour Cran candies
reg. 3,29

2,99 +TX

croustilles d'algues Gimme
9-10 g, choix varié
Gimme seaweed chips
reg. 3,99

2,99 +TX

FOCUS APPÉTIT

amuse-gueule Three Farmers
croustilles, pois chiches,
120-140 g, choix varié
Three Farmers snacks
reg. 5,49

4,69 +TX

SANS GLUTEN

croustilles aux légumes Sensible Portions
120-142 g, choix varié
Sensible Portions veggie chips
reg. 4,19

2,79 +TX

SANS OGM

croustilles de pita Stacy's
208-227 g, choix varié
Stacy's pita chips
reg. 4,99

20 points

3,99 +TX

SANS GLUTEN

maïs éclaté Boom Chicka Pop Angie's
136-198 g, choix varié
Angie's Boom Chickapop popcorn
reg. de 5,79 à 5,99

3,99

craquelins soufflés Made Good
100-121 g,
choix varié
Made Good puffed crackers
reg. 4,99

3,99

SANS GLUTEN

SOURCE DE FER

noix mélangées Prana
130-150 g, choix varié
Prana mixed nuts
reg. 6,79

5,49 +TX

À BASE DE PLANTES

confiseries Chocxo
98 g, choix varié
Chocxo sweets
reg. 8,99

7,79

SANS GLUTEN

biscuits Tate's
198 g, choix varié
Tate's cookies
reg. 10,99

8,29

SANS GLUTEN

gaufrettes Glutino
sans gluten, 130-200 g, choix varié
Glutino wafers
reg. 4,99

4,49

jus biologique Kiju
4/200 ml, choix varié
Kiju organic juice
reg. 4,39

3,99

NON-SUCRÉ

collation aux pommes Mieux-être, Selection
6/113 g, choix varié
Life Smart, Selection apple snack
reg. 2,99

3/6$

SANS LACTOSE

mini-fromages Babybel
100-120 g, La Vache qui rit fromage 128-140 g, Kiri fromage à la crème 144 g, choix varié
Babybel mini cheeses
reg. de 4,99 à 5,99

3,99

SOURCE DE CALCIUM

lait protéiné Lait's go
325 ml, choix varié, consigne
Milk 2 Go protein milk
reg. 2,99

1,99 +TX

yogourt à boire Activia Danone
8/93 ml, choix varié
Danone Activia drinkable yogurt
reg. 6,79

5,79

eau d'érable pétillante Maple 3
canettes, 4/355 ml, choix varié, consigne
Maple 3 sparkling maple water
reg. 10,99

9,99 +TX

33,74 $* + TX

À L'ACHAT DE 2 CAISSES DE 24 CANETTES ET BOUTEILLES DE 341 / 355 mL

PRIX COURANT : À PARTIR DE 38,29 $

JUSQU'À 5 $ D'ÉCONOMIE !

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

21,14 $* + TX

À L'ACHAT DE 2 CAISSES DE 12 CANETTES DE 355 mL

PRIX COURANT : À PARTIR DE 21,69 $

JUSQU'À 9 $ D'ÉCONOMIE !

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN.

À PARTIR DE

21,69 $* + TX

LA CAISSE DE 12 CANETTES DE 355 mL

PRIX COURANT : À PARTIR DE 26,69 $

5 $ D'ÉCONOMIE !

VOIR LA SÉLECTION EN MAGASIN. BOISSONS DE MALT ALCOOLISÉES

18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 07 au 13 août 2025 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 consigne 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.

VOUS POURRIEZ GAGNER 1 DES 10 PRIX DE 1000 $ POUR DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES!

3,99

BISCUITS PATTES D'OURS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASINS, 168 g - 240 g
PRIX RÉGULIER : 5,49 $ +TX

BISCUITS WHIPPET ET PETITS PLAISIRS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASINS, 230 g - 310 g
PRIX RÉGULIER : 5,49 $ +TX

Dare MD

FIÈREMENT FABRIQUÉ PAR UNE ENTREPRISE CANADIENNE

GRISSOL BAGUETTES
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASINS, 120 g - 130 g
PRIX RÉGULIER : 4,29 $ +TX

3,29

GRISSOL MELBA
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASINS, 150 g - 200 g
PRIX RÉGULIER : 4,29 $ +TX

6,49

CRAQUELINS RAINCOAST CRISPS
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASINS, 150 g
PRIX RÉGULIER : 8,49 $ +TX

Al'fez

FAITES UN SHAWARMA MAISON CE SOIR AVEC AL'FEZ !

NOUVEAU !

4,99 $
Sauces format 238 ml
Prix régulier 5,49 $

8,49 $
Pâtes format 162 ml
Prix régulier 9,79$

3,99 $
Marinades format 156 ml
Prix régulier 4,99$

Lindt

MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE DEPUIS 1845

Découvrez un monde de Lindt

4,99 +TX

LINDT EXCELLENCE BARRES 50-100 g
GHIRARDELLI BARRES 138 g

3,79 +TX

LINDT SWISS CLASSIC
BARRES 100 g

8,99 +TX

LINDT LINDOR
SACHETS 120-150 g
GHIRARDELLI
SACHETS 142-151 g

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 7 août au mercredi 13 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, August 7th to Wednesday, August 13th, 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.

Politique d'exactitude des prix

Voici ce que la loi prévoit si le prix lu à la caisse est **plus élevé que le prix annoncé**.

ARTICLE DE **15 $ OU MOINS**	>	**GRATUIT**
ARTICLE DE **PLUS DE 15 $**	>	**RABAIS DE 15 $** sur le prix annoncé

Non applicable dans les cas suivants :

- **Vêtement**
- **Article sans code-barres** (ex. : trop petit, en vrac)
- **Médicament** vendu exclusivement en pharmacie
- **Lait de vache** et **alcool**, si la Politique fait baisser le prix sous celui fixé par la loi
- Étiquette de prix dont la date indique un **solde terminé**
- Étiquette de prix **décrivant un autre article**
- **Mauvais code-barres** lu à la caisse (pas celui de l'article acheté)
- **Articles identiques :** gratuité ou rabais applicable sur un seul article
- Erreur de prix dans un **message publicitaire** (après la publication des avis correctifs)

Pour toute question, veuillez communiquer avec notre centre d'aide au 1-866-595-5554 ou consulter le centre d'aide de l'une de nos enseignes participantes.

LA FONDATION
VÉRO & LOUIS

Faites un don !

du 6 au 26 août 2025

ajoutez 2$, 5$ ou 10$ à votre facture

et aidez-nous à bâtir des maisons adaptées aux besoins des adultes autistes à travers le Québec