grande vente watatow metro

metro classé #1 expérience client au Québec par les consommateurs québécois WOW Imaginé par Léger

qualité fleuriste 50 cm

bouquet 10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet

29,99 ch. +TX

gros raisins rouges ou noirs sans pépins
importés de l'Afrique du Sud et/ou du Chili
large seedless red or black grapes
5,38/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

gros fruits

watatow 2,44 /lb

watatow 2,99
asperges
importées du Mexique et/ou du Pérou, Cat. No 1, 325 g
asparagus
reg. 5,99

produit D'ICI

Selection PIZZA MOZZARELLA
Selection LACTOSE-FREE SANS LACTOSE SWISS SUISSE
watatow 3,33
fromage Selection
250 g, choix varié
Selection cheese
reg. 5,29

bœuf première qualité metro depuis 1947

cubes

biftecks

rôti

watatow 16,99 /lb
filet de boeuf entier
emballé sous vide
whole beef tenterloin cov
37,46/kg
reg. 34,99/lb - 77,14/kg

OLYMEL

produit D'ICI

tier de longe de porc désossée Olymel
env. 1,6 kg
Olymel third of boneless pork loin
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

veau de grain haché maigre
format économique
grain-fed lean ground veal, economic pack
11,00/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

watatow 4,99 /lb

veau maigre

watatow 2,99 /lb

100% CANADIEN

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

Si la température le permet

watatow 9,99 /lb
filets de saumon Atlantique frais
sans arêtes, format économique
fresh Atlantic salmon fillets, economic pack
22,02/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

produit D'ICI

Irrésistibles PUR À 100 % Sirop d'érable 540 ml AMBRÉ GOÛT RICHE SUPÉRIEUR 100% ÉRABLE CANADA CATÉGORIE A
sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup
reg. 9,99
watatow 5,99

produit D'ICI

THE LITTLE POTATO CO. A LITTLE ONIONS & CHIVE UN PEU D'OIGNON ET DE CIBOULETTE
THE LITTLE POTATO CO. LITTLE YELLOWS P'TITES JAUNES
watatow 2,99
pommes de terre grelots The Little Potato Co.
produit du Canada, 454-680 g, choix varié
The Little Potato Co. creamer potatoes
reg. 4,99

LACTALIS CANADA
IÖGO
Creamy • Crémeux
siggi's skyr aux ingrédients simples 19 g protéines par portion de 175 g Teneur Élevée en Protéines NATURE 750 g • 0 % M.G.
yogourt lögo
16/100 g, Siggi's skyr 650-750 g, choix varié
lögo yogurt
reg. de 7,99 à 9,29
watatow 6,47

produit D'ICI

Leclerc CÉLEBRATION BUTTER COOKIES MILK CHOCOLATE 240 g
Leclerc CÉLEBRATION BISCUITS À LA CRÈME FEUILLE D'ÉRABLE 350 g
biscuits Célébration Leclerc
200-350 g, choix varié
Leclerc Célébration cookies
reg. 4,99
watatow 2,49

Nestlé
NESCAFÉ Taster's Choice Classic Classique
NESCAFÉ RICH•RICHE 170 g
café instantané Nescafé
Taster's Choice, 100-170 g, Nescafé crémeux et sucré, 16-18 un., choix varié
Nescafé instant coffee
reg. 9,99
watatow 6,44

produit D'ICI

Häagen-Dazs minis vanilla almond vanille amande 4 x 55 ml
Häagen-Dazs dulce de leche
friandises glacées Häagen-Dazs
3-4/55-88 ml, crème glacée 414-450 ml, dessert glacé 400 ml, Drumstick crème glacée 946 ml, lögo yogourt glacé 946 ml, barres au yogourt 4/80 ml, Nano yogourt glacé 8/50 ml, choix varié
Häagen-Dazs frozen treats
reg. de 5,99 à 6,99
watatow 4,94 +TX

WALLAROO TRAIL CHARDONNAY
bù Petit Grigio
Double Vie CUVÉE BOISÉE
SMOKY BAY
vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 11,99 à 20,49
25% de rabais

gratuit à l'achat de

Lafleur PORC ET BŒUF • PORK & BEEF 375 g
saucisses Lafleur
375 g, choix varié
Lafleur sausages

Valeur de 5,99$
voir réduction sur reçu de caisse

Lafleur P'TIT CAPRICE À L'ANCIENNE OLD FASHIONED 550 g
jambon fumé P'tit Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice smoked ham
reg. 14,99

ANNONCÉ À 9,99$

j'obtiens 800 points moi

valeur de + de 6 $

j'ajoute mon coupon dans l'appli Mon Metro, sur metro.ca ou sur les bornes en magasin

* Détails en magasin.

WOW Imaginé par Léger

* Metro se classe premier de l'expérience client en magasin parmi les détaillants alimentaires conventionnels au Québec d'après l'étude WOW expérience client en magasin Québec 2026 réalisé par Léger auprès de 16 000 répondants du 25 septembre au 10 novembre 2025.

frais

produit D'ICI

watatow **6.99**

pâté Plaisirs Gastronomiques
quiche, tourtière, feuilleté, gratin, 540-585 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pie
reg. 11,99

festival de crevettes

découvrez notre variété en page 9

watatow **à partir de 34¢ l'unité**

crevettes
choix varié, shrimp
reg. de 0,69 à 4,49 ch. ou 18,10/lb - 39,90/kg

gros fruit

watatow **2.99 /lb**

pêches ou nectarines
importées du Chili, gr 32-50
peaches or nectarines
6,59/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3 lb

produit D'ICI

watatow **3.99**

pommes gala ou ambrosia
produit du Québec, Canada de fantaisie, sac 3 lb
gala or ambrosia apples
reg. 6,99

11$ de rabais

noix de cajou rôties Irrésistible
908 g, pistaches rôties salées 850 g, choix varié
Irrésistible whole roasted cashews
16,99
reg. 27,99

produit D'ICI

2$ de rabais à l'achat de 2 produits

pains à hot-dog ou à hamburger Pom
Signature, 4 pun., Vachon petits gâteaux 6-12 un., choix varié
Pom hot dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

produit D'ICI

pain tranché
grains germés, belge à l'ancienne, Paysan multigrains, 500 g, miche campagnarde, blé entier, 700 g
sliced bread
reg. 5,99

watatow **2/10$** ou **5.99 l'unité**

watatow **4.49**

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

la seule épicerie au Québec à m'offrir des p●●●ints sur tous mes achats

1$ d'achat = 1 point moi

produit D'ICI

fromage râpé Black Diamond
300-320 g, Kraft parmesan 200 g, choix varié
Black Diamond shredded cheese
reg. de 8,99 à 11,49

watatow **6.99**

produit D'ICI

pain Villaggio
550-675 g, Pom pain 600-675 g, choix varié
Villaggio bread
voir réduction sur reçu de caisse

2$ de rabais à l'achat de 2 pains

produit D'ICI

watatow **2.99**

yogourt Méditerranée Liberté
500 g, 4/100 g, yogourt grec 2-4/100-130 g, Yoplait Source 0 % yogourt 630 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. de 5,29 à 6,29

produit D'ICI

bâtonnets de fromage Ficello
252-336 g, Black Diamond 252 g, choix varié
Ficello cheese sticks
reg. 8,99

watatow **6.99**

chaque jour à bas prix

watatow **45.29** +TX

bière Labatt Michelob Ultra, Molson Miller Lite, Sleeman Clear 2.0
caisse canettes 30/355 ml, choix varié, consigne
beer

économie jusqu'à 9.90

bière Modelo, Hoegaarden, Moretti, Sapporo
caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 25,69 à 27,69

watatow **22.74** +TX l'unité à l'achat de 2 caisses ou à partir de **25.69** +TX la caisse

200 points à l'achat de 2

croustilles Miss Vickie's
190-200 g, choix varié
Miss Vickie's potato chips
reg. 5,49

watatow **3.88** +TX

20 points

célébrez la St-Valentin

produit D'ICI

gâteau mousse
450 g, choix varié
mousse cake

18,99

300 g

viande pour fondue Selection
surgelée, 175-350 g, choix varié
Selection frozen meat for fondue
reg. à partir de 7,99

6,99

AKI SUSHI

24 morceaux
12 futomakis
8 hosomakis
2 nigiri
2 onigiris

sushis
24 morceaux
sushis
reg. 40,99 +TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

25,99 +TX

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI

tartare de saumon ou de boeuf Shaker
surgelé, 130-147 g, tataki de thon 115 g, La Cage 125-135 g, Aki Soirée Sushi cubes ou coupe saku 150 g, coupe sashimi 100 g, Irrésistible poké 400 g, choix varié
Shaker frozen tartare
reg. de 11,99 à 24,99

20% de rabais

achetez un repas sélectionné et obtenez

40% de rabais sur le 2e moins cher*

repas Irrésistible, Mieux-être, Selection
surgelés, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irrésistible Life Smart, Selection frozen meals

Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irrésistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon diffère ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

produit D'ICI

pain tranché St-Méthode
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

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

rabais au max 5,95

produit D'ICI

légumes Géant Vert, Le Sieur, Del Monte
341-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 3,19

10 points

1,55

produit D'ICI

pizza lève-au-four Giuseppe
surgelée, 720-785 g, croûte mince 480-515 g, choix varié
Giuseppe rising crust pizza
reg. 8,99

rabais au max 4,94

craquelins Breton Dare
132-200 g, Vinta 200-225 g, Grissol 120-200 g, Baguette 120 g, choix varié
Dare Breton crackers
reg. de 4,29 à 5,49

2,22

pattes d'ours Dare
168-240 g, choix varié
Dare bear paws
reg. 5,49

2,49

sauce soya VH
380 ml, sauce chinoise
341-355 ml, Irrésistible, Selection légumes surgelés, 340-750 g, Mieux-être chou frisé haché biologique 300 g, choix varié
VH soy sauce
reg. de 3,69 à 5,79

2,99

dîner de pâtes Mikes
surgelé, 250-275 g, Bâton Rouge pommes de terre frites style Louisianais 750 g, patates douces 454 g, Healthy Choice dîner 259-306 g, Swanson 280-345 g, choix varié
Mikes pasta dinner
reg. de 4,99 à 6,79

3,99

chaque jour à bas prix

profitez de bas prix sur plus de **500** essentiels du quotidien.
Pas besoin d'attendre les spéciaux. **Repérez-les en ligne et en magasin.**

4,09

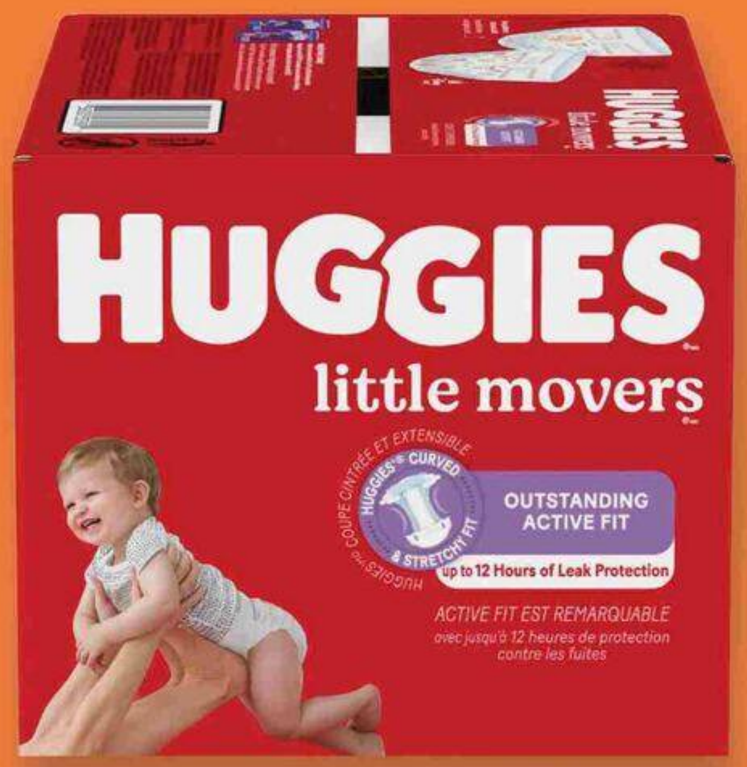
oeufs blancs Selection
Nutri, Burnbrae, calibre gros, douz.
Selection white eggs

3,99

eau de source naturelle Selection
24/500 ml, consigne
Selection natural spring water

6,99

bacon fumé Sélection
375 g, choix varié
Selection smoked bacon



32,99 +TX

couches pour bébés Huggies
42-96 un., choix varié
Huggies baby diapers

23,49

café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee

C'EST NOUVEAU! chez metro

mini pizzas Selection
surgelées, 848 g, choix varié
Selection mini pizzas

8,49

metro.ca

la grande vente
watatow

profiteroles gratuites

à l'achat de 175 $ et plus en ligne*

valeur de 12,99 $

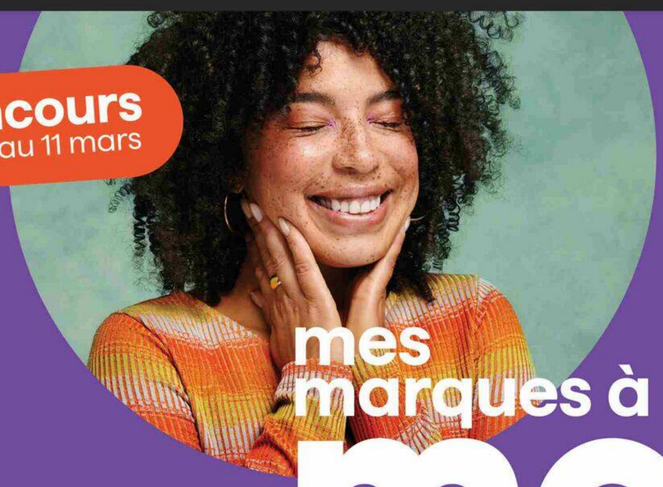
profiteroles Irrésistible
surgelées 400 g

CODE PROMO:
PROFITEROLE

profiter de l'offre

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

concours
jusqu'au 11 mars



mes marques à moi

total de **20 millions** de points à gagner

participer en achetant 2 produits de ces marques

Selection | Irrésistible | Personnelle

5 lots — 1 000 000 de points — valeur de 8 000 $ chacun

30 lots — 500 000 points — valeur de 4 000 $ chacun

détails sur **programmemoi.ca**

metro | Jean Coutu | Super C | Brunet

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 12 février au 11 mars 2026. Prix : trente-cinq (35) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 160 000$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlements sur programmemoi.ca. moi est une marque de commerce de Metro inc.

watatow

Labatt

bière Michelob Ultra Zero, Corona Cero
bière non alcoolisée, caisse. bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. 25,69
watatow **22,99** +TX

bière Labatt Bud Light, Budweiser
caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. 23,69
watatow **20,99** +TX

produit D'ICI

bière Corona Extra, Stella Artois
caisse, bout. canettes, 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. 25,69
watatow **22,99** +TX

boisson de malt Beach Day Every Day SVNS
caisse, canettes 12-15/355 ml, choix varié, consigne Beach Day Every Day malt drink
reg. 25,69
watatow **22,99** +TX

produit D'ICI

bière Archibald, Goose Island
caisse, canette 12/355 ml, choix varié, consigne beer
reg. 21,99
watatow **20,99** +TX

produit D'ICI

watatow

Coca-Cola

eau vitaminée Glaceau
591 ml, choix varié, consigne
Glaceau vitamin water
reg. 3,49
watatow **2,49** +TX

boisson sportive Bodyarmor
473 ml, choix varié, consigne
Bodyarmor sport drink
reg. 2,49
watatow **1,49** +TX

boisson protéinée Core Power
414 ml, choix varié, consigne
Core Power protein drink
reg. 4,99
watatow **4,49** +TX

Coke, Sprite
mini canettes 6/222 ml, choix varié, consigne soft drink
reg. 5,29
watatow **4,49** +TX

produit D'ICI

Coke, Sprite
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne soft drink
watatow **2/17,$** +TX ou **9,49** +TX l'unité

watatow

Yoplait

1 kg

yogourt grec Liberté
650-750 g, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 8,99
watatow **6,99**

produit D'ICI

yogourt grec Liberté
1 kg, choix varié
Liberté greek yogurt
reg. 9,99
watatow **8,49**

produit D'ICI

yogourt Méditerranée Liberté
900 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. 8,99
watatow **6,99**

produit D'ICI

yogourt Source 0 % Yoplait
650 g, choix varié
Yoplait 0 % Source yogurt
reg. 6,99
watatow **2,99**

produit D'ICI

watatow

P&G
Procter & Gamble

détergent pour la vaisselle Dawn
535-982 ml, Febreeze purificateur d'air 230-250 g, assainisseur d'air 1 un., choix varié
Dawn dishes detergent
reg. de 5,99 à 6,79
watatow **3,99** +TX

essuie-tout de papier Bounty
3 rouleaux doubles, Charmin papier hygiénique 8 rouleaux triples, choix varié
Bounty paper towels
reg. de 12,99 à 18,29
watatow **7,99** +TX

pastilles pour lave-vaisselle Cascade
51-90 un., Swiffer trousse 1 un., choix varié
Cascade dishwasher tabs
reg. de 24,99 à 27,99
watatow **19,99** +TX

détergent pour la lessive Tide
3,46-3,9 L, Pods 45-76 un., Gain 76 un., rehausseur de parfum 853 g, Downy 853 g, choix varié
Tide laundry detergent
reg. de 28,99 à 29,99
watatow **22,99** +TX

détergent pour la lessive Gain
1,36 L, Flings! 16 un., assouplisseur de tissus 1,31 L, 120 un., Downy 780 ml-1,31 L, Bounce 120 un., Tide Pods détergent pour la lessive 20 un., choix varié
Gain laundry detergent
reg. de 8,99 à 10,49
watatow **6,99** +TX

watatow

Kellanova

croustilles Pringles
148-156 g, choix varié
Pringles potato chips
reg. 3,99
watatow **2,47** +TX

craquelins Town House Kellogg's
247-391 g, Cheez-It Snap'd 213 g, choix varié
Kellogg's Town House crackers
reg. de 4,99 à 5,49
watatow **2,99** +TX

gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, 280-560 g, crêpes 220-560 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 7,49
watatow **5,49**

barres Nutri Grain Kellogg's
295 g, Special K 125 g, carrés aux Rice Krispies 176 g, Pop-Tarts 384 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49
watatow **2,99**

craquelins Cheez-It
191-200 g, choix varié
Cheez-It crackers
reg. 4,49
watatow **1,99**

BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 3000 PRODUITS

légumineuses sèches Cedar
907 g, choix varié
Cedar dry legumes
reg. de 4,19 à 5,49
3,79

produit D'ICI

pâte de tomate Pastene
156 ml, choix varié
Pastene tomato paste
reg. 2,29
1,49

produit D'ICI

amuse-gueule Selection
265-285 g, bretzels 400 g, choix varié
Selection snacks
reg. 3,99
3,49 +TX

nourriture pour chat Lily & Jax
1,6 kg, choix varié
Lilly & Jax cat food
reg. 17,49
15,99

produit D'ICI

crème Québon Ultra'crème
Sealtest, Natrel, 35 % 473 ml, 5 %, 10 %, 1 L, choix varié
Québon Ultra'cream
reg. de 6,19 à 7,19
5,29

produit D'ICI

fromage Mieux-être biologique
200 g, choix varié
Life Smart organic cheese
reg. de 7,79 à 7,99
6,99

nouvel an lunaire

thé vert en sachets Lucky Koi
100 un.
Lucky Koi green tea bags
reg. 4,99

vermicelle de riz Lucky Koi
400 g, nouilles instantanées 85-454 g, lait de coco 400 ml, sauce 450-500 ml, riz jasmin 2-9 kg, châteigne d'eau 227 ml, choix varié
Lucky Koi rice vermicelli
reg. de 0,69 à 25,99

30% de rabais

bouillon Irrésistible
946 ml, choix varié
Irrésistible broth
reg. 3,49
2/4,88

nouilles instantanées Buldak
650-700 g, choix varié
Buldak instant noodles
reg. 10,99
9,98

vinaigre de riz Marukan
355 ml, choix varié
Marukan rice vinegar
reg. 6,29
5,48

soupe Haiku
398 ml, plat d'accompagnement 250 g, miso 50 g, citronnelle 210 g, edamames fèves de soya 398 ml, choix varié
Haiku soup
reg. de 4,99 à 5,79
25 points
4,88

sauce en enveloppe Suwong
25-48 g, assaisonnement 25 g, choix varié
Suwong sauce mix
reg. 2,99
1,98

produit D'ICI

mayonnaise Kewpie
465 g
Kewpie mayonnaise
reg. 9,99
9,48

sauce sriracha Huy Fong
714 ml
Huy Fong sriracha sauce
reg. 10,99
8,88

bol de nouilles Nongshim
86 g, nouilles instantanées 75-120 g, choix varié
Nongshim noodle bowl
reg. 2,29
1,88
10 points

croustilles d'algues Gimme
9-10 g, choix varié
Gimme seaweed chips
reg. 3,99
3,28 +TX

nouilles Farkay
397 g, choix varié
Farkay noodles
reg. 7,29
5,88

sambal oelek Huy Fong
230 ml
Huy Fong sambal oelek
reg. 4,99
3,88

bière Sapporo
canettes 4-6/355-500 ml, choix varié, consigne
beer
reg. 15,29
13,88 +TX

fraîcheur vitaminée

clémentines avec tige et feuilles
importées de l'Espagne
clementines with stem and leaves
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3,99 /lb

gros fruits

raisins verts extra gros sans pépins
importés de l'Afrique du Sud et/ou du Chili, Cat. No 1
seedless extra large green grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3,99 /lb

BIO au même prix gr 20

gros fruit

avocat Hass
importé du Mexique, gr 16
Hass avocado
reg. 2,49

1,99 ch.

BIO au même prix 2 un.

4 unités

poivrons 3 couleurs
importés du Mexique et/ou du Honduras, paquet 4
3 color peppers
reg. 6,99

30 points

5,99

haricots français verts
importés du Guatemala et/ou du Mexique, 400 g
green french beans
reg. 5,99

4,99

BIO au même prix

coeurs de laitue romaine
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique, 3 un.
romaine hearts
reg. 6,99

30 points

5,99

gros format

arachides rôties Irrésistible
1 kg, choix varié
Irrésistible roasted peanuts
reg. 10,99

9,99

la fraîcheur d'ici

mini concombres
produit du Québec, sac 6 un.
mini cucumbers
reg. 4,99

3,99

fleurettes de brocoli ou de chou-fleur
préparées au Québec, 340 g
broccoli or cauliflower florets
reg. 4,99

3,99

pousses Les Fermes Good Leaf
produit du Québec, 50 g, choix varié
Les Fermes Good Leaf shoots
reg. 4,99

20 points

3,99

germes de haricot
produit du Québec
bean sprouts
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2,69 /lb

pommes de terre
produit du Québec, 500-681 g, choix varié
potatoes
reg. 6,99

5,99

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

1,69 /lb

jus de pommes pétillant Irrésistible
préparé au Québec, limonade pétillante, 750 ml, choix varié, consigne
Irrésistible sparkling apple juice
reg. 5,69
+TX

4,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

nouvel an lunaire

oignons verts
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique
green onions
reg. 2,69
1,88 ch.

coriandre
importée du Mexique
cilantro
reg. 2,49
1,88 ch.

poires asiatiques jaunes
importées de la Chine, Cat. extra de fantaisie
asian yellow pears
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg
2,88 /lb

ail
importé de la Chine, 3 un.
garlic
reg. 1,99
88¢

gingembre biologique frais
importé du Pérou, 85 g
fresh organic ginger
reg. 2,99
2,88

légumes Trudeau
importés du Mexique, 227 g, choix varié
Trudeau vegetables
reg. 4,99
3,88

citronnelle Trudeau
importée du Mexique et/ou de la République Dominicaine
Trudeau lemon grass
reg. 2,99
2,88

faites-vous plaisir

50 points

framboises dans emballage en forme de coeur
importées du Mexique, Cat. No 1, 227 g ou
fraises dans emballage en forme de coeur
importées du Mexique, Cat. No 1, 425 g
raspberry or strawberry heart pack
reg. 12,99
9,99

plateau de fruits ou de légumes en forme de coeur
1,5-1,7 kg
heart shape fruit or vegetable tray
reg. 23,99
21,99 +TX

gros fruit

très gros cantaloup
importé du Guatemala et/ou du Honduras, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 5,99
4,99 ch.

produit D'ICI

fondue au chocolat Chocolats Favoris
215 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate fondue
reg. 9,99
2/15,98 ou **7,99** l'unité

célébrez la St-Valentin

2x vos points moi

qualité fleuriste 50 cm

bouquet 10 roses
50 cm avec verdure
10 rose bouquet
29,99 +TX ch.

orchidées assorties
pot 5 po
orchids
reg 21,99
19,99 ch.

bouquet de 10 tulipes
tulips
reg. 13,99
12,99 ch.

anthurium
pot 4 po
anthurium
reg. 12,99
11,99 +TX ch.

calla
pot 4,5 po
calla
reg. 12,99
11,99 +TX ch.

bouquet de 1 rose avec verdure
50 cm
rose
6,99 ch.

bouquet de 3 roses avec verdure
50 cm
roses
13,99 ch.

violette
pot 4 po
violet
reg. 5,99
4,99 ch.

rosier
pot 6 po
rosebush
reg. 13,99
12,99 +TX ch.

euphorbia charlotte
pot 4 po
euphorbe
reg. 10,99
9,99 ch.

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

haché par nos bouchers tous les jours

boeuf haché extra-maigre
format économique
extra lean ground beef, economic pack
19,82/kg
reg. 10,19/lb - 22,46/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

bœuf première qualité metro depuis 1947

rôti de filet mignon de boeuf
beef tenderloin roast
55,09/kg
reg. 48,99/lb - 108,00/kg

24,99 /lb

VEAU DE LAIT PRESTIGE

escalope de cuisseau de veau de lait
milk-fed veal leg scallopini
61,71/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

27,99 /lb

filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins, economic pack
15,41/kg
reg. 7,69/lb - 16,95/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
6,99 /lb

produit D'ICI

côtelettes de porc frais désossées
choix varié, format économique
fresh boneless pork chops, economic pack
11,00/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
4,99 /lb

bavette de boeuf
Cat. «A»
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24,99 /lb

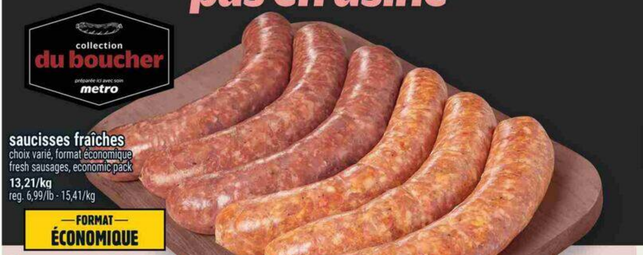
BŒUF AAA PLATINUM PLUS

bifteck de haut de surlonge désossé sans culotte Platinum AAA plus
Platinum AAA plus
boneless top sirloin
steak cap off
44,07/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

19,99 /lb

viandes préparées sur place pas en usine

collection du boucher préparés à pas cher metro



saucisses fraîches
choix varié, format économique
fresh sausages, economic pack
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
5,99 /lb

produit D'ICI

rôti d'épaule de porc frais picnic
fresh pork picnic shoulder roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3,99 /lb

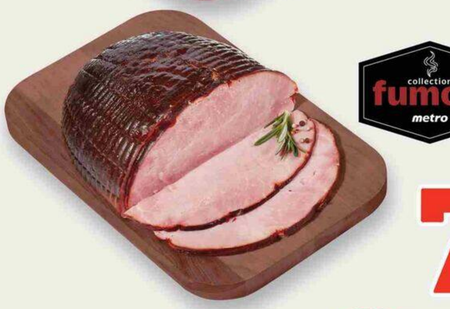
rôti de bas de palette désossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast
26,43/kg
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

11,99 /lb

produit D'ICI

poulet entier frais
Cat. «A», moins de 2 kg (4,4lb)
fresh whole chicken
9,90/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

4,49 /lb



collection fumoir metro

quart de jambon fumé artisanal
quart de jambon toupie méchoui
artisanal smoked ham quarter
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

7,99 /lb

rôti de boeuf français
non bardé, bardé, provenant de l'intérieur de ronde
non barded french style roast
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

12,99 /lb

produit D'ICI

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
8,99 /lb

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

célébrez la St-Valentin

viande fraîche à fondue ou lanières de boeuf, de poulet, de porc ou de dinde
choix varié
fresh fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 10,99/lb à 14,99/lb, 24,23/kg à 33,05/kg

à partir de **9,99** /lb

produit D'ICI

lapin entier frais La ferme avicole d'Oka
env. 1,4 kg
La ferme avicole d'Oka fresh whole rabbit
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11,99 /lb

poitrines de poulet de grain biologique Mieux-être
désossées, sans peau, env. 450 g
Life Smart Organic grain-fed chicken boneless breasts
33,05/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

14,99 /lb

produit D'ICI

cuisses de canard confites Plaisirs Gastronomiques
500 g
Plaisirs Gastronomiques confites duck legs
reg. 25,99

18,99

ACHETEZ DEUX PRODUITS PARTICIPANTS

ET COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER* **1 DES 5** CARTES-CADEAUX

metro 500 $

INSCRIVEZ-VOUS ICI

produit D'ICI

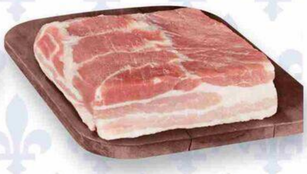
Le goût du Québec à son meilleur!

Depuis 1991, Olymel met son savoir-faire au service de viandes de porc et de volaille de qualité supérieure. Des produits préparés avec soin, ici, par des gens d'ici, pour offrir le meilleur à votre table.

OLYMEL

poitrines de poulet désossées Olymel
assaisonnées, sans peau, env. 720 g, choix varié
Olymel boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9,99 /lb



tier de flanc de porc Olymel
env 2,09 kg
Olymel pork belly
15,41/kg
reg. 7,99/lb 17,61/kg

6,99 /lb

brochettes de poitrines de poulet Olymel
assaisonnées, brochettes de souvlaki de porc grec, env. 600 g
Olymel chicken breast skewers
22,02/kg
reg. à partir de 10,99/lb - 24,23/kg

9,99 /lb

hauts de cuisses de poulet désossés Olymel
assaisonnés sans peau, env. 750 g
Olymel boneless chicken thighs
19,82/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

8,99 /lb

nouvel an lunaire

produit D'ICI

dumplings au boeuf waqyu Shaker
surgelés, 315 g
Shaker wagyu beef frozen dumplings
reg. 9,99

8,88

produit D'ICI

rouleaux d'épaule de boeuf ou d'agneau tranchés Springvale
surgelés, 340 g
Springvale frozen boneless shoulder slices beef or lamb
reg. à partir de 17,99

15,88

produit D'ICI

jeune canard
surgelé, Cat. «A», env. 2,6 kg
frozen young duck
12,96/kg
reg. 6,49/lb - 14,31/kg

5,88 /lb

produit D'ICI

soupe won ton Wong Wing
surgelée, 426 ml, pâte à won ton ou à pâtés impériaux 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

4,48

produit D'ICI

rouleaux impériaux Kim Lam
surgelés, 300 g, poulet ou tofu général tao 400 g, choix varié
Kim Lam frozen spring rolls
reg. 13,99

11,88

produit D'ICI

côtes de flanc de porc frais
format économique
fresh pork side ribs, economic pack
9,88/kg
reg. 5,29/lb - 11,66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

4,48 /lb

produit D'ICI

bologne Selection
675 g, choix varié
Sélection bologna
reg. 6,49

5,49

produit D'ICI

saucisses fumées Hygrade
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. 7,49

5,99

produit D'ICI

pâtes fraîches farcies Olivieri
500-700 g, choix varié
Olivieri fresh stuffed pasta
reg. 12,49

9,99

produit D'ICI

saucisses Selection
415 g, choix varié
Selection sausages
reg. 6,49

5,99

produit D'ICI

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

9,99

produit D'ICI

côtes de dos de porc cuites B.B.Q Bâton Rouge
585 g
Bâton Rouge B.B.Q cooked pork back ribs
reg. 18,99

16,99

produit D'ICI

portions de poulet panées style pub Janes
surgelées, 700-710 g, choix varié
Janes pub style breaded chicken portions
reg. 17,99

à partir de **13,99**

produit D'ICI

ailes de poulet St-Hubert
surgelées, 575 g, choix varié
St-Hubert frozen chicken wings
reg. 16,99

12,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

le meilleur de la mer

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

produit D'ICI

FORMAT ÉCONOMIQUE

11,99 /lb

filets d'aiglefin frais
sans arêtes, format économique
haddock fillets, economic pack
26,43/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

Si la température le permet

qualité tartare

darnes de thon
tuna steaks
35,25/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

15,99 /lb

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

1,79 ch.

médaillons de pétoncles à la poêle
cliquez ici

metrogo!

rôti de saumon
tournedos de saumon, pavés de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique
salmon roast, economic pack
24,23/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

10,99 /lb

metrogo!

salade de goberge
choix varié, format économique
pollock salad, economic pack
17,61/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

7,99 /lb +TX

produit D'ICI

sections de crabe des neiges
surgelées, cuites
snow crab frozen section
18,10/lb
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

3,99 le 100 g

queue de langouste
surgelée, non-cuites, 4 oz
frozen lobster tail
reg. 11,99 ch.

9,99 ch.

NEW! NOUVEAU!

Blue Water COCONUT SHRIMP CREVETTES À LA NOIX DE COCO

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

45 points

8,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit D'ICI

deluxe

coquille aux fruits de mer deluxe
surgelée, 275 g
frozen deluxe seafood shell
reg. 12,00

9,99

Selection crab flavoured pollock goberge à saveur de crabe 227 g

prix spécial **4,49**

flocons de goberge à saveur de crabe Selection
bâtonnets, 227 g
Selection crab flavoured pollock flakes
reg. 4,99

prix membre **3,99**

produit D'ICI

prix spécial **19,99**

saumon arc-en-ciel fumé La Boucanerie
tranché, 300 g
La Boucanerie smoked Steelhead salmon
reg. 28,99

prix membre **18,99**

festival de crevettes

à partir de 34¢ l'unité*

inspirez-vous avec nos idées de recettes

blanche du Pacifique
› non cuite
› 31-40 un./lb

34¢ ch.
reg. 69¢ ch.

blanche du Pacifique
› cuite
› 31-40 un./lb

blanche du Pacifique
› cuite
› 21-25 un./lb

74¢ ch.
reg. 99¢ ch.

sauvage de l'Argentine
› non cuite
› 21-25 un./lb

gros calibre

eau douce
› non cuite
› 6-8 un./lb

3,44 ch.
reg. 4,49 ch.

nordique
› cuite

3,34 le 100 g
15,15/lb
reg. 18,10/lb - 39,90/kg

tigrée noire
› non cuite
› 8-12 un./lb

2,44 ch.
reg. 2,99 ch.

*Jusqu'au 11 mars 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique aux crevettes congelées et décongelées sélectionnées. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

nos saveurs d'érable d'ici

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

St Donat Boulangerie Bakery

tarte tourbillon sirop d'érable

pouding chômeur sirop d'érable

gâteau
490 g, tarte 590 g, pouding chômeur 530 g, choix varié
cake

au choix
11,99

tarte sirop d'érable

gâteau sucre et érable

mini pets de soeur
saveur d'érable, 300 g, bombes de gâteau 210 g, mini cupcakes 300 g
mini nun's pastry

à partir de
6,99

garnis de sucre à la crème

vrai sirop d'érable

gâteau délice à l'érable
108 g
maple fudge delight cake

+TX
3,49

L'ART DU VRAI

Première Moison

produit D'ICI

viennois chocolat

pain viennois chocolat
325 g
chocolate viennois bread

6,99

érable

douceurs feuilletées
brioches 4/90 g, croissants, chocolatines 4/60 g, torsades 4/80 g, choix varié
sweet puff pastries

à partir de
+TX
6,49

baguette française
baguette ciabatta, 325 g, pain parisien 475 g, choix varié
french baguette
reg. 3,49

à partir de
3,29

fraîchement garnis sur demande

cannoli à la crème de ricotta
80 g
ricotta cream-filled cannoli

+TX
2,49

produit D'ICI

biscuits
8/38 g, queue de castor 4/80-82 g, choix varié
cookies
reg. 6,29

5,49

produit D'ICI

produit D'ICI

pain le carré
kaiser le carré, pains portugais, 4/100 g, pain calabrese 4/115 g
square loaf
reg. de 3,99 à 4,49

à partir de
3,49

Irrésistible

MINI ÉCLAIRS

prix spécial
11,99

prix membre
10,99

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

produit D'ICI

danoises
4/80-85 g, choix varié
danishes
reg. 6,99

+TX
5,99

produit D'ICI

Irrésistible

BANANA CHOCOLATE CHIP

6 Gaufres de Liège Waffles

Classic · Classique

400 g

Signature Oven Bakery

6 Style Montréal Style

Sesame Seed Bagels

produit D'ICI

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

à partir de
+TX
5,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

moi

je dis oui aux économies quand j'échange mes points

500 points* = **4$ d'économies**

il suffit de présenter sa carte à la caisse ou en ligne

*Les points sont échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4,00 $).
Moi est une marque de commerce de Metro Inc.

des idées simples pour vos soupers en famille

achetez un repas sélectionné et obtenez

40%* de rabais sur le 2e paquet le moins cher

repas Irrésistible, Mieux Être, Selection
surgelés, 280 g-1,13 kg, choix varié
Irresistible, Life Smart, Selection frozen meals

*Offre valide jusqu'au 8 avril 2026 dans les Metro et Metro Plus participants. À l'achat d'un repas Irrésistible, Selection ou Mieux-être sélectionné, obtenez 40 % de rabais sur le deuxième repas moins cher. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Ne s'applique qu'aux prix affichés et exclut spécifiquement tout autre coupon, offre spéciale ou rabais. Aucun coupon différé ne sera remis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

tellement de combinaisons avec

une multitude de produits à bas prix pour créer votre recette de pâtes préférée.

2,49 pâtes alimentaires Selection
900 g, choix varié
Selection pasta

2,99 légumes Selection
surgelés, 750 g, choix varié
Selection vegetables
reg. 3,99

3,69 sauce pour pâtes Selection
410-650 ml, choix varié
Selection pasta sauce

tranché sur place, prêt pour les lunchs!

produit D'ICI

simili poulet Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb

1,79 le 100 g

produit D'ICI

rôti de poitrine de dinde Irrésistible Artisan
choix varié
Irrésistible Artisan Turkey breast roast
20,37/lb
reg. 4,79 le 100 g - 21,73/lb

4,49 le 100 g

produit D'ICI

boeuf fumé pastrami Lesters
oeil de ronde, boeuf fumé à l'ancienne ou rôti de boeuf Lesters pastrami smoked meat
22,63/lb
reg. 5,29 le 100 g - 24,00/lb

4,99 le 100 g

fromages et charcuteries
choix varié
cheese and deli cold cuts

8$ tous les jours

produit D'ICI

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

4,49

produit D'ICI

fromage L'Attrappe Coeur
180 g
L'Attrappe Coeur cheese
reg. 11,49

9,99

produit D'ICI

saucisson sec Irrésistible Artisan
300 g, choix varié
Irrésistible Artisan dry sausage
reg. 11,99

10,99

produit D'ICI

émincé de jambon Natural Selections Maple Leaf
400 g+poitrine de dinde 375 g, choix varié
Maple Leaf Natural Selections shaved ham
reg. 16,49

14,99

produit D'ICI

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

prix **spécial** **5,99**

prix **membre** **5,49**

découvrez nos nouvelles charcuteries

jusqu'à 20% de rabais

produit D'ICI

saucisson sec Les Viandes Bio de Charlevoix
100 g, la 900 assortiment de charcuteries 200 g, choix varié
Les Viandes Bio de Charlevoix dry sausage
reg. de 10,99 à 20,99

à partir de 8,49

95 points

produit D'ICI

saucisson sec Label Boeuf
80 g, choix varié
Label Boeuf dry sausage
reg. 8,99

7,99

produit D'ICI

salami de boeuf Wagyu Label Boeuf
50 g, choix varié
Label Boeuf Wagyu beef salami
reg. 10,99

9,49

saucisson sec mini Maison Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard mini dry sausage
reg. 10,99

9,49

50 points

produit D'ICI

rosette Rheintal
60 g, choix varié
Rheintal rosette
reg. 9,99

8,99

produit D'ICI

charcuterie Shawbridge
100 g, choix varié
Shawbridge deli cold cut
reg. 16,49

14,49

produit D'ICI

à partir de 14,49

rillettes ou terrine d'oie
mousse de fois gras ou pâté, 90 g, choix varié
goose rillettes or terrine
reg. de 16,49 à 19,99

à partir de 7,49

rillettes de canard Maison Fayard
mousse, pâté de foie gras, 90 g, choix varié
Maison Fayard rillettes
reg. de 8,49 à 10,49

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin

au comptoir réchaud

garantie toujours disponible

entre 16h et 19h sur nos poulets BBQ sinon obtenez **5$** en bon d'achat différé

poulet B.B.Q cuit et chaud
min. 1 kg
hot and cooked B.B.Q chicken
+TX
13,99

salade de brocoli

salade coquilles et bacon

à partir de **2,99** le 100 g

salade
salad
à partir de 13,56/lb

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

solutions sur le pouce! Repérez l'autocollant en magasin.

soupe à 2$ à l'achat d'un sandwich sélectionné

pain farci au poulet

pain farci au jambon

sandwich tartinade aux oeufs

sandwich tartinade au poulet

sandiwch avec tartinade
140 g, pains farcis 145-150 g, choix varié
sandwich with spread
+TX
4,49

nouvel an lunaire

soupe wonton
800 ml
wonton soup
9,99

linguine général tao

émincé de porc et nouilles chinoises

macaroni chinois au poulet

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,39/lb

à partir de **2,29** le 100 g

assiette chinoise

boulettes général tao

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

célébrez la St-Valentin

3,99 +TX
chocolat Lindt Lindor
40 g, jusqu'à épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 4,99

35 points

6,99
chocolat pour cuisson Baker's
170-225 g, choix varié
Baker's baking chocolate
reg. 7,79

chocolat Lindt Lindor
60 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Lindt Lindor chocolate
reg. 9,99

8,99 +TX

chocolat bouchée en coeur Freddo
150 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Freddo chocolate
reg. 7,49

5,99 +TX

10,99 +TX
chocolat Toblerone
360 g, choix varié
Toblerone chocolate
reg. 14,49

chocolat Swiss classic Lindt
100 g, choix varié
Lindt Swiss classic chocolate
reg. 6,79

4,49 +TX

fruits Bleu & Bon
surgelés, 300-500 g, choix varié
Bleu & Bon frozen fruits
reg. 5,99

5,49

12,99 +TX
bouchées de chocolat Ferrero Rocher
200 g
Ferrero Rocher chocolate bites
reg. 15,99

chocolat Lindor Lindt
120-150 g, Ghirardelli
142-153 g, choix varié
Lindt Lindor chocolate
reg. 14,29

9,99 +TX

50 points

9,99 +TX
chocolat Ferrero Rocher
87-100 g, choix varié, jusqu'à épuisement des produits
Ferrero Rocher chocolate
reg. 12,49

tartinade noisettes-cacao Nutella, Freddo
375-400 g, choix varié
Nutella hazelnut-cocoa spread
reg. de 7,29 à 7,49

6,49

produit D'ICI

lait au chocolat Québon
Sealtest, Beatrice
1 L, choix varié
Québon chocolate milk
reg. 4,29

2,99

produit D'ICI

Joyeuse St-Valentin

20% DE RABAIS
sur les cartes-cadeaux
ST-HUBERT de 25 $

Offre valide du
12 au 18 février

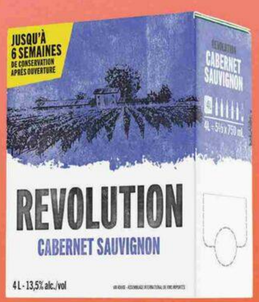
OUI! MIAM! #TOP CADEAU

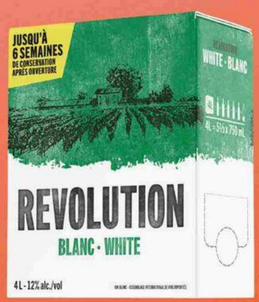
Jusqu'à épuisement des stocks. Voir les cartes pour les détails, les conditions et les frais (le cas échéant). Les cartes-cadeaux présentées ne sont pas des participants ni des commanditaires dans le cadre de cette promotion. Toutes les marques déposées sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. MD Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée, utilisée sous licence. © Tous droits réservés.

NICOLAS LALOUX
Rouge et Blanc
4L

TAUROO TRAIL
4L

5$ DE RABAIS





REVOLUTION
4L

La modération a bien meilleur goût. Retour Recycled

18+

PROUDLY CANADIAN BRAND
MARQUE FIÈREMENT CANADIENNE

Merci Canada pour l'amour envers votre marque de riz canadienne

9,99$

Riz à grains moyens KIMORA 1.6kg
Riz BASMATI 1.6kg
Riz JASMIN 1.6kg
reg. 11,99$ à 14,49$

4,99$

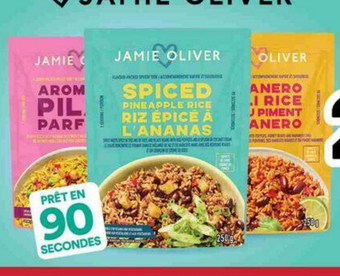
Riz CONDITIONNÉ 900g
Riz ROYAL 900g
Riz BASMATI BIO 430g
Riz JASMIN BIO 460g
Riz BRUN et SAUVAGE BIO 410g
reg. 5.79$ - 5.99$

dainty.ca

NON GMO Project VERIFIED · PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ

JAMIE OLIVER

C'EST NOUVEAU! chez metro



2,99$

Jamie Oliver Riz Pilaf Parfumé 250g
Jamie Oliver Riz épicé à l'ananas 250g
Riz au piment Habanero 250g
reg. 3.99$

Irrésistible Impossible d'y résister

fondue au fromage suisse Irrésistible
400 g
Irrésistible Swiss cheese fondue
reg. 12,49

10.99

fraises ou bleuets enrobés de chocolat au lait Irrésistible
surgelés, 200 g
Irrésistible frozen strawberries or blueberries covered with milk chocolate
reg. 7,79

6.29 +TX

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

4.79 +TX

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

7.49

coeurs de palmier Irrésistible
coeurs d'artichauts, 398 ml, choix varié
Irrésistible palm hearts
reg. 4,49

3.99

patates douces Irrésistible
surgelées, 454 g, choix varié
Irrésistible sweet potatoes
reg. 4,29

3.79

café moulu Irrésistible
925 g, choix varié
Irrésistible ground coffee
reg. 26,99

23.99

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

3.99

huile d'olive extra vierge Irrésistible
1 L
Irrésistible extra virgin olive oil
reg. 17,99

15.99

glaçage au vinaigre balsamique de modène Irrésistible
250 ml
Irrésistible glaze with balsamic vinegar of modena
reg. 5,99

4.99

vinaigrette Irrésistible
350 ml, choix varié
Irrésistible salad dressing
reg. 3,99

3.49

chapelure Panko Irrésistible
227 g, choix varié
Irrésistible Panko breadcrumb
reg. 3,49

1.99

coulis de tomates Irrésistible
Passata, 690 ml
Irrésistible strained tomatoes
reg. 3,49

2.99

sauce pour pâtes Irrésistible
645 ml, choix varié
Irrésistible pasta sauce

5.99

RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ DIGESTIVE ACTIVIA[MD]

2 ACTIVIA CHAQUE JOUR DURANT 14 JOURS

VOUS POURRIEZ GAGNER* UN AN D'ACTIVIA GRATUIT!

[NOUVEAU]

6.99 ch.

ACTIVIA[MD] EXPERT[MC] YOGOURT PROBIOTIQUE
750 G, CHOIX VARIÉ
REG. 8,29

5.49 ch.

ACTIVIA[MD] YOGOURT PROBIOTIQUE
8 X 100 G, CHOIX VARIÉ
REG. 6,79

ACTIVIA[MD] YOGOURT PROBIOTIQUE À BOIRE
8 X 93 ML, CHOIX VARIÉ
REG. 6,79

*AUCUN ACHAT N'EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER OU GAGNER. Des conditions générales s'appliquent. Les chances de gagner un prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Pour obtenir le règlement officiel et la liste des produits admissibles, visitez https://defisantedigestive.ca. Commanditaire : Danone inc., 100, rue de Lauzon, Boucherville (Québec) J4B 1E6, Canada. Activia[MD] employée sous lic., © 2026 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.

FAITES LE PLEIN DE PROTÉINES — LE MATIN —

3.99 ch.

OIKOS[MD] YOGOURT GREC
4 X 95 G / 4 X 100 G, CHOIX VARIÉ
REG. 5,49

Oikos[MD] employée sous lic., © 2026 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

DES COLLATIONS DÉLICIEUSES ET NUTRITIVES

1.49 +tx. ch.

ACTIVIA[MD] SMOOTHIE À BOIRE
190 ML, CHOIX VARIÉ
REG. 2,49

OIKOS[MD] YOGOURT GREC À BOIRE
190 ML, CHOIX VARIÉ
REG. 2,49

Activia[MD] employée sous lic., © 2026 Cie Gervais Danone. Oikos[MD] Pro[MC] employée sous lic., © 2026 Danone US, LLC. Tous droits réservés.

INFUSÉ LENTEMENT POUR UN GOÛT AUDACIEUSEMENT VELOUTÉ

7.49 ch.

STOK[MD] CAFÉ INFUSÉ À FROID
1,42 L, CHOIX VARIÉ
REG. 8,99

Stok[MD] © 2026 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

pour votre déjeuner

7.99 préparation de fromage fondu Selection
44 tranches, 825 g
Selection process cheese food
reg. 9,99

Voir prix en magasin

pains à hot-dog ou à hamburger Selection
12 un., pain à sandwich 720 g, choix varié
Selection hot dog or hamburger buns

4.49 confiture Dora
500 ml, Cora tartinade 250 ml, choix varié
Dora jam
reg. 4,99

5.49 muffins Isabelle Huot
choix varié
Isabelle Huot muffins
reg. 5,99

3.49 barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux Rice Krispies 154-198 g, Quaker barres tendres 175 g, choix varié Kellogg's Kashi bars
reg. de 4,99 à 5,29
+TX

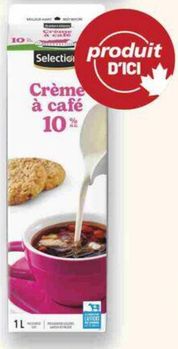
3.99 collation aux pommes Gogo Squeez
4/90-97 g, choix varié
Gogo Squeez apple snack
reg. 5,29

5.99 produit laitier sans lactose Lactantia
2 L, choix varié
Lactantia lactose free dairy product
reg. 6,49

2.99 margarine Mieux-être
427 g
Life Smart margarine
reg. 3,79

céréales Post, Weetabix
Formats et choix variés
Post, Weetabix cereal
reg. de 5,79 à 6,29

3.99



4.79 crème Selection
10 % 1 L, 35 %
473 ml, choix varié
Selection cream
reg. 5,79

8.99 jus d'orange réfrigéré Tropicana
2,63 L, choix varié
Tropicana refrigerated orange juice
reg. 11,49

lait finement filtré Natrel
2 L, choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. 5,49

4.99

boisson instantanée Nesquik
510-700 ml, poudre 540 g, choix varié
Nesquik instant drink
reg. 9,29

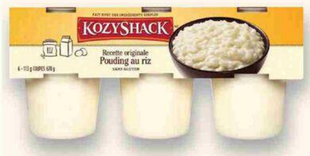
40 points

7.99

café moulu Starbucks
793 g, capsules de café K-Cup 24 un., choix varié
Starbucks ground coffee
reg. de 29,49 à 30,99

25.99

organisez vos journées



4.79 goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié
Kozy Shack pudding snack
reg. 5,49

fruits Del Monte
796 ml, choix varié
Del Monte fruits
reg. 6,49

5.99

tortillas Tostitos
370-535 g, Miss Vickie's 325 g, Sun Chips croustilles multigrains 360 g, Doritos croustilles tortilla 400 g, Tostitos 370-535 g, Ruffles croustilles 380 g, Cheetos amuse-gueule 410-480 g, Munchies 450 g, Smartfood maïs soufflé 350 g, choix varié
Tostitos tortillas
reg. 6,99

6.29 +TX

bonbons Mondoux Sweet Sixteen
350-400 g, choix variés
Mondoux Sweet Sixteen candies
reg. 7,79

35 points

6.99 +TX

7.49 thon Rio Mare
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié
Rio Mare tuna
reg. de 9,79 à 9,99

2.99 soupe prête-à-servir Habitant
Campbell's 515-796 ml, choix varié
Habitant ready to serve soup
reg. de 3,99 à 4,29

arachides Planters
454-475 g, choix varié
Planters peanuts
reg. 5,99

4.49 +TX

croustilles tortilla Que Pasa
300-350 g, sauce salsa 420 ml, choix varié
Que Pasa tortilla chips
reg. de 5,49 à 5,79

4.49 +TX

8.99 riz Ben's Original
1,6-2,2 kg, choix varié
Ben's Original rice
reg. de 9,99 à 10,99

6.99 +TX boisson sportive Gatorade
6/591 ml, choix varié, consigne
Gatorade sport drink
reg. 9,49

plat d'accompagnement Sidekicks Knorr
120-167 g, Knorr, Lipton, mélange à soupe, 1-4 envr., choix varié
Knorr Sidekicks sidedish
reg. de 2,49 à 2,79

1.99

10 points

8.49 bâtonnets de beurre Lactantia
454 g, choix varié
Lactantia butter sticks
reg. 9,79

pizza Gusto Italiano Irrésistible
surgelée, 363-410 g, choix varié
Irrésistible frozen Gusto Italiano pizza
reg. 8,29

7.29

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

2.49

CUISINE TA POMME QUALITÉ QUÉBEC

Burger de poulet, Gouda et pommes marinées

VEEP

4 PORTIONS | PRÉPARATION 20 MIN. | CUISSON 30 MIN.

POMMES MARINÉES
- 3/4 tasse de vinaigre de cidre
- 3/4 tasse d'eau
- 2 c. à s. de miel ou de sirop d'érable
- 1 c. à s. de sel
- 1/2 c. à thé d'épices à marinade
- 2 pommes Cortland Qualité Québec, tranchées à la mandoline

GALETTES
- 1 lb. de poulet ou dindon haché
- 1 échalote française, hachée très finement
- 1/3 tasse d'avoine rapide
- 1 œuf battu
- 1 c. à s. d'épices cajun
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé de sel
- Poivre du moulin

GARNITURES
- 4 pains burger rôtis
- 4 tranches de fromage Gouda Fumé
- 2 tasses de roquette
- Mayonnaise épicée

POMMES QUALITÉ QUÉBEC

ALIMENTS DU QUÉBEC

POUR LA RECETTE COMPLÈTE, CLIQUEZ ICI

PRÉPARÉ AVEC KEURIG

Transformez votre maison en café-bistro

AVEC LES MARQUES DE CAFÉ QUE VOUS AIMEZ

rég. 30,99 $

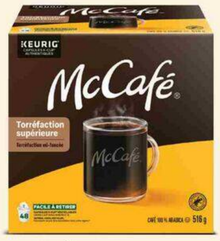
rég. 32,99 $

McCAFÉ® 24-30 CAPSULES K-CUP® ET KICKING HORSE® COFFEE 24 CAPSULES K-CUP®

26,99 $

VAN HOUTTE® 48 CAPSULES K-CUP®

35,99 $



McCAFÉ® 48 CAPSULES K-CUP®

37,29 $

Toutes les marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées avec leur permission.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 12 février au mercredi 18 février 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, February 12th to Wednesday, February 18th, 2026 until closing. Regular prices may vary over time and by store. We reserve the right to limit quantities. It is possible that in certain areas, the brand of certain products may not be available. It will then be replaced by a similar brand of equivalent or greater value. No sale to retailers. Photos for illustration purposes only. Metro inc. disclaims all liability in connection with or that may arise from the visuals provided by the various product suppliers with respect to the photos, logos, designs, typography and product origin. See your grocer for opening hours. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites. Some products may be subject to an eco-contribution imposed by the municipalities. Details in store and online. Certain conditions apply. Upon presentation of the moi card, points awarded are calculated on the total amount, before taxes, and exclude the products specified in the terms and conditions of the program. Does not apply to bonus points. Available at stores participating in the moi program. Points redeemable at participating stores starting at a balance of 500 points ($4 value). Visit programmemoi.ca for terms and conditions. Moi is a trademark of Metro Inc. *Valid at Metro and Metro Plus stores across Quebec. If you aren't satisfied with the freshness of a fresh product (see details of participating fresh products in stores or on metro.ca) purchased at Metro, we will refund the price of the product (including taxes, if applicable) plus 10% of the price paid for the refunded product (before applicable taxes). The returned product must not have passed its expiry date nor already have been consumed. The refund request and credit must be requested within 3 days of the applicable purchase (except for exceptions) by returning the product in question along with its purchase receipt. We reserve the right to suspend, amend or terminate the program at any time without prior notice. This offer may not be redeemed for cash and is non-transferable. Not applicable to medications and other pharmacy products, alcoholic beverages, tobacco, lottery tickets, and products whose minimum price is regulated by law (for example, milk). We are currently working on updating the origin of all our products. This information comes from certification agencies, product suppliers, and other Metro partners. We cannot be held liable for any information that may prove to be inaccurate. Certain conditions apply. See details in stores and on metro.ca.