



rabais des séries

3 99

clémentines importées du Maroc, sac 3 lb clémentines reg. 7,99



maigre

rabais des séries

5 44 /lb

boeuf haché maigre format économique lean ground beef, economic pack 11,99/kg reg. 9,79/lb - 21,58/kg

haché tous les jours



boeuf première qualité metro depuis 1947

rabais des séries

10 99 /lb

rôti de côtes Cat. «AA» ou supérieure rib roast 24,23/kg reg. 25,99/lb - 57,30/kg



produit d'ICI

BOUNDRA

mini concombres mini cucumbers

rabais des séries

1 99

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



Irresistible

rabais des séries

8 99

bavette de boeuf Irresistible 225 g, choix varié Irresistible beef bavette reg. 13,99



produit d'ICI

LA CAGE

ailles de poulet La Cage surgelées, portions de poulet panées, 550 g, choix varié La Cage frozen chicken wings reg. de 14,99 à 16,99

rabais des séries

8 99



rabais des séries

2 99 /lb

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre produit du Canada et/ou importés du Mexique et/ou du Honduras hothouse red, orange or yellow sweet peppers 6,59/kg reg. 5,99/lb - 13,21/kg



rabais des séries

4 99

bacon Selection 375 g, choix varié Selection bacon reg. 7,99



garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

5\$ de rabais sur le crabe à l'achat de vin Bû

rabais des séries

19 99 /lb

sections de crabe des neiges frais fresh snow crab sections 44,07/kg reg. 27,99/lb - 61,71/kg

vin rouge, blanc ou rosé Bû, 750 ml, choix varié red, white or rosé wine reg. de 16,79 à 20,49



produit d'ICI

Ristorante

PIZZA SPINACI

imbattable

3 47

pizza crouïte mince Ristorante surgelée, 320-390 g, Casa di Mama 395-410 g, Giuseppe bâtonnets de pizza 317 g, choix varié Ristorante thin crust pizza reg. de 5,49 à 6,99



produit d'ICI

Häagen-Dazs

friendises glacées Häagen-Dazs 3-4/55-88 ml, crème glacée, Extraa, 414-450 ml, choix varié Häagen-Dazs frozen treats reg. 5,49

minis vanilla almond vanille amande

rabais des séries

4 94

dulce de leche



rabais de 2\$/lb tout l'été

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



café instantané Nescafé

Taster's Choice, 100-170 g, 16-18 un., choix varié Nescafé instant coffee reg. 9,99

imbattable

6 44

NESCAFÉ RICH-RICHE



huile d'olive Terra Delyssa

1 L Terra Delyssa olive oil reg. 19,99

imbattable

8 99

TERRA DELYSSA

EXTRA VIRGIN OLIVE OIL HUILE D'OLIVE EXTRA VERGE



produit d'ICI

EXTRA CHEDDAR

390 g, Chez Whiz 450 g Extra Cheddar Kraft process cheese reg. de 7,49 à 8,29

mayonnaise Hellmann's 325-445 ml, Kraft vinaigrette, 425 ml, choix varié Hellmann's mayonnaise reg. de 4,99 à 5,49

imbattable

3 97

préparation de fromage fondu Kraft

3 75



produit d'ICI

CEDAR PHOENICIA

Haricots rouge foncé 540 mL - 19 oz liq

dîner Kraft 58-200 g, Selection thon pâle 85-170 g, assaisonné 85 g, Cordon Bleu, Esta sauce 284-398 ml, Mr. Noodles nouilles instantanées 110 g, pho soupe aux nouilles 115 g, Cedar légumineuses 540 ml, Paris Pâté pâté à sandwich 78 g, choix varié Kraft Dinner reg. de 1,49 à 2,99

rabais des séries

1 25



produit d'ICI

Kraft

EXTRA VIRGIN OLIVE OIL HUILE D'OLIVE EXTRA VERGE SMOOTH/DOUCE

imbattable

3 97

3 jours seulement jeudi, vendredi et samedi

crevettes blanches du Pacifique Irresistible surgelées, cuites ou non-cuites, pelées, déveinées, sans queue, 71-90 un./lb, 340 g Irresistible Pacific white shrimp reg. de 9,00 à 10,00

prix flash

5 99 7,99

reste de la semaine

produit d'ICI

rabais des séries

2.99

laitues duo GenV
produit du Québec, choix varié
GenV duo lettuces
reg. 4,99

pommes Ambrosia
produit du Québec, Canada de fantaisie, gr 100/100

pommes Honeycrisp
produit du Canada, Canada de fantaisie, gr 100/113

Ambrosia or Honeycrisp apples
4,39/kg
reg. de 2,99/lb - 6,59/kg à 3,99/lb - 8,80/kg

rabais des séries

1.99 /lb

metrogo!

gros fruit

gros ananas Tropical Gold
importé du Costa Rica, gr 6 ou
ananas décortiqué
350 g
golden ripe whole pineapple
or cored pineapple
reg. 5,99

coupé en magasin

rabais des séries

3.99

rabais des séries

4.99

fromage Tre Stelle
200 g, Castello 125-175 g, Selection émincé
de jambon 175 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. de 5,99 à 8,49

produit d'ICI

rabais des séries

5.99 /lb

hauts de cuisses de poulet frais
désossés
format économique
fresh boneless chicken thighs, economic pack
13,21/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

garantie fraîcheur traçable
de la pêche à l'assiette

rabais des séries

12.99 /lb

filets de morue du Pacifique
sans arêtes, format économique
Pacific cod filets, economic pack
28,64/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

produit d'ICI

rabais des séries

4.44

saucisses porc-boeuf
Lafleur
P'tit Bonheur, 375 g, choix varié
Lafleur pork-beef sausages
reg. 6,99

rabais des séries

2/7\$ ou **3.99** l'unité

saucisses fumées
Hygrade
450 g, Selection
saucisses fumées
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. de 4,99 à 6,99

rabais des séries

8.99

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

rabais des séries

8 variétés

Irresistible

PIE - TARTE
STRAWBERRY RHUBARB
FRAISES ET RHUBARBE

PIE - TARTE
BLUEBERRY BLEUETS

PIE - TARTE
APPLE WITH CINNAMON
POMMES AVEC CANNELLE

FORMAT ÉCONOMIQUE

rabais des séries

9.99

oeufs blancs
Selection
Nutri, Burmbrae, calibre gros,
30 un.
Selection white eggs

produit d'ICI

rabais des séries

4.99

jus réfrigéré
Tropicana
1,36 L, choix varié, consigne
Tropicana refrigerated juice
reg. 7,49

produit d'ICI

rabais des séries

2/7\$ ou **4.99** l'unité

petits gâteaux
Vachon
6-12 un.,
choix varié
Vachon
snack cakes
reg. 5,49

produit d'ICI

JOS LOUIS

L'ORIGINAL THE ORIGINAL
324 g

rabais des séries

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain tranché
Pom
Club, nature+,
Signature,
600-675 g, bagels,
muffins anglais,
6 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ICI

POM DEPUIS 1890

BAGELS
SÉSAME
SÉSAME

SUPERCLUB SANDWICH
PAIN BLANC - WHITE BREAD
ultra-moelleux

belsoy

DESSERT
DARK CHOCOLATE - CHOCOLAT NOIR
FLAVOUR - SAVEUR

DESSERT
VANILLA - VANILLE
FLAVOUR - SAVEUR

DESSERT
VANILLA - VANILLE
FLAVOUR - SAVEUR

prix spécial

3.99

prix membre

2.99

pouding de soya Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy soya pudding
reg. 5,29

en ligne c'est gratuit
à l'achat de 175\$ et plus

côtes de dos de porc BBQ
680 g

16\$ valeur de

CODE PROMO: BBQ16

magasiner l'offre

metro.ca

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

produit d'ICI

rabais des séries

5 49

eau de source naturelle Eska
24/500 ml, consigne
Eska natural spring water
reg. 7,29

produit d'ICI

PRIMO

Spghettini

PRIMO

Macaroni

rabais des séries

2 49

pâtes Primo
500-900 g, lasagne
375-500 g, choix varié
Primo pasta
reg. de 3,49 à 3,79

produit d'ICI

Irresistible

MESQUITE BBQ

Irresistible

SEA SALT

SEL DE MER

rabais des séries

3/5 \$ 1 67

l'unité

produit d'ICI

ACTIVA

ACTIVE PROBIOTICS FOR BIODIVERSITY

ACTIVA

ACTIVE PROBIOTICS FOR BIODIVERSITY

rabais des séries

6 79

yogourt Activa Danone
12/95-100 g, choix varié
Danone Activa yogurt
reg. 9,29

produit d'ICI

LES Grains St-Méthode

LA Récolte DE St-Méthode

CLUB

riche Blanche Loaf

Grand-Père

HOME STYLE BREAD

À l'avoine - Oat

2 50

de rabais à l'achat de 2 pains

produit d'ICI

POM

Signature

Villaggio

PAINS À SAUCISSE

TOSCANA

SAUSAGE BUNS

2 \$

de rabais à l'achat de 2 pains

petits pains à hot-dog ou à hamburger Pom
4-8 un., Villaggio 6-8 un., Bon Matin
450-700 g, choix varié
Pom hot-dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

rabais des séries

2 22

toast Melba Grissol
canapés Melba ronds,
125-200 g, Dare Breton
bons grains, artisanal,
Vinta craquelins
120-200 g, choix varié
Grissol Melba toasts
reg. 4,29

rabais des séries

1 55

légumes Géant Vert,
Le Sieur, Del Monte
341-398 ml, choix varié
Green Giant, Le Sieur, Del Monte vegetables
reg. de 2,69 à 2,99

rabais des séries

3 99

céréales Kellogg's, Post
formats et choix variés
Kellogg's, Post cereal
reg. de 5,79 à 7,29

produit d'ICI

rabais des séries

9 99

fromage Saputo
690-700 g, choix varié
Saputo cheese
reg. 14,99

imbattable

1 65

plat d'accompagnement
Sidekicks Knorr
120-167 g, Lipton soupe en enveloppe,
Knorr 1-2 un., Cup A Soup 4 un., choix varié
Knorr Sidekicks side dish
reg. de 2,49 à 2,79

rabais des séries

19 99

détergent à lessive Tide
3,46-3,9 L, 45-76 un., Gain 76 un., Downy
hauteur de parfum 853 g, Cascade
pastilles pour lave-vaisselle 51-67 un.,
Swiffer trousses de nettoyage 1 un.,
choix varié
Tide Laundry detergent
reg. de 26,99 à 29,99

produit d'ICI

Molson

bière Labatt Budweiser,
Molson Canadian
caisse, bout. ou canettes 24/341-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 39,99 à 41,99

Budweiser

36 49

l'unité à l'achat de 2

39 99

ou à partir de la caisse

11 \$

d'économie

produit d'ICI

Brasseur de Montréal

ÉDITION ESTIVALE

bière Flying Fish, Brasseur de Montréal, Unibroue
caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié,
consigne
beer
reg. de 25,29 à 26,49

21 99

l'unité à l'achat de 2

25 29

ou à partir de la caisse

9 \$

d'économie

C'EST NOUVEAU!
chez metro

produit d'ICI

Corona

bière Labatt Michelob Ultra,
Molson Miller Lite,
Sleeman Clear 2.0,
Heineken Silver,
Corona Cero
caisse, bout. ou canettes
12/341-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 24,29 à 28,99

Heineken

22 99

faibles en calories ou sans-alcool!

produit d'ICI

Sapporo

bière Stella Artois,
Corona Extra,
Heineken, Sapporo
caisse, bout. ou canettes
12/330-355 ml, choix varié,
consigne
beer
reg. de 26,49 à 28,99

Corona

23 49

l'unité à l'achat de 2

24 49

ou à partir de la caisse

11 \$

d'économie

collection
signature du poissonnier
metro

metro vous offre, **avec cette nouvelle collection**, un accès privilégié à des produits de la mer soigneusement **sélectionnés par nos experts poissonniers**, pour une expérience gustative digne des meilleures tables



40%
de rabais
sur les filets de
la collection Signature
du poissonnier

125 points
valeur de **1\$**



filet de saumon frais norvégien
fresh Norwegian salmon fillet



filet d'aiglefin d'Islande frais
fresh Icelandic haddock fillet



longe de morue d'Islande fraîche
fresh Icelandic cod loin



gros pétoncle

999 le 100 g
pétoncles des Îles-de-la-Madeleine non-cuits, 10-20 un./lb
Magdalen Islands scallops
45,31/lb
reg. 47,99/lb - 105,80/kg



799 le 100 g
pattes de pieuvre cuites
octopus legs
36,24/lb
reg. 42,99/lb - 94,78/kg



249 ch.
crevettes tigrées noires crues, faciles à peler, 8-12 un./lb
raw black tiger shrimp
reg. 3,49 ch.

ce qui définit un produit haut de gamme

Rareté de l'origine, précision de la coupe, traitement rigoureux et qualité gustative supérieure.

des origines reconnues mondialement

Issus de zones de pêche réputées comme l'Islande (morue, aiglefin) et la Norvège (saumon), ces produits sont reconnus pour la pureté de leurs eaux et leur qualité remarquable.

un prestige confirmé par la haute gastronomie

Choisis par des chefs et restaurants renommés, ils se distinguent par leur finesse et leur goût distinctif.

chaque jour à bas prix

profitez de **bas prix** sur plus de **500** essentiels du quotidien
Repérez-les en magasin et en ligne



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

3299



sucre blanc granulé Redpath
2 kg
Redpath granulated white sugar

349



café moulu Melitta
652 g, choix varié
Melitta ground coffee

2349



céréales Kellogg's
formats et choix variés
Kellogg's cereal

999



produit d'ICI



produit d'ICI

Pepsi, Coke canettes
6/222 ml, choix varié,
consigne soft drink

499



crème glacée Coaticook
2 L, choix varié
Coaticook ice cream

649



629
eau gazeifiée Selection
12/355 ml, choix varié,
consigne
Selection carbonated water



produit d'ICI

viande pour fondue
Selection
CHICKEN POULET
surgelée, 175-350 g,
choix varié
Selection frozen meat for fondue
à partir de 799



portions de poisson panées
Crispy Breaded Panés
croustillants
649

la seule épicerie au Québec à m'offrir des points sur tous mes achats

1\$ d'achat = 1 point moi

21 jours de duo metro

pour découvrir
notre grande variété
de produits

duo



+



+

250 points

à l'achat d'ailes de poulet Selection
et frites surgelées Selection

m chez Metro

🕒 21 jours



visiter l'appli Mon Metro
pour découvrir le duo du jour

une nouvelle offre chaque jour
pendant 21 jours grâce à moi

moi



moi
Partenaire fondateur



15%

de rabais¹

sur les billets individuels

exclusif pour
les membres moi

je visite programmemoi.ca

¹Offre applicable sur les billets individuels
des Roses de Montréal lors des matchs à domicile.

metro.ca

jusqu'à

60\$

de rabais*

sur vos 3 premières

commandes



magasiner maintenant

*Achat minimum de 80 \$ (avant taxes) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca



sucrées et savoureuses

fraises
produit des É.-U. et/ou importées
du Mexique, Cat. No 1, 454 g
strawberries
reg. de 4,99 à 6,99

4.99

BIO **5.99**



mûres
importées
du Mexique, 170 g
blackberries
reg. 4,99

3.99

25
points

BIO **4.99**

gros fruit

poires Bartlett
importées de l'Argentine,
Cat. extra de fantaisie, gr 100
Bartlett pears
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2.69
/lb



croquez dans la fraîcheur

BIO **au même prix**

chou-fleur
produit des É.-U. et/ou importé
du Mexique, Cat. No 1, gr 12
cauliflower
reg. 5,99

4.99
ch.



couronne

couronne de brocoli
produit des É.-U.
et/ou importée du Mexique
broccoli crown
reg. 2,99

2.69
ch.

15
points



tomates mélangées
ou cerises sucrées
produit du Canada
et/ou des É.-U. et/ou importées
du Mexique, Cat. No 1, 283 g
mixed or cherry tomatoes
reg. 4,99

3.99



BIO **au même prix** 1 lb

2 lb

citrons choix
produit des É.-U.
et/ou importés
du Mexique et/ou
de l'Afrique du Sud,
sac 2 lb
lemons
reg. 6,99

5.99



BIO **au même prix** 3 un.

5
unités

avocats
importés du Mexique
et/ou du Pérou, sac 5 un.
avocados
reg. 5,99

4.99



gros fruit

très gros
cantaloup
importé du Guatemala, Cat.
No 1, gr 9
jumbo cantaloupe
reg. 5,99

25
points

4.99
ch.



BIO **au même prix** gr 30

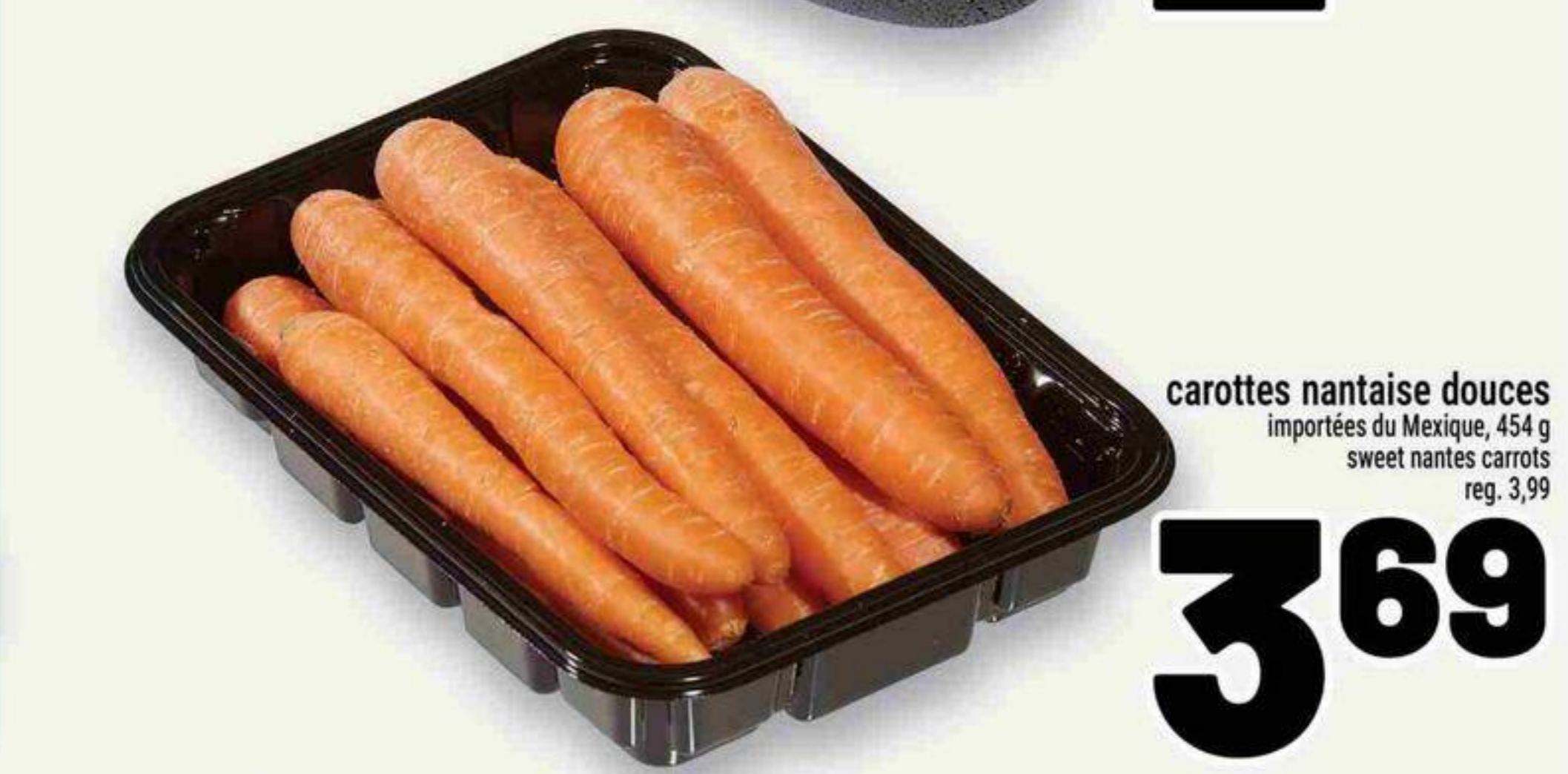
céleri
produit des É.-U. et/ou importé
du Mexique, gr 24
celery
reg. 4,99

3.99
ch.



aubergines
produit des É.-U.
et/ou importées du Mexique
eggplants
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2.99
/lb



carottes nantaise douces
importées du Mexique, 454 g
sweet nantes carrots
reg. 3,99

3.69



fines herbes Irrésistible
importées du Mexique et/ou
de la République dominicaine,
10-21 g, choix varié
Irrésistible herbs
reg. 2,99

2.69

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

découvrez MA BOUQUETERIE



potées fleuries

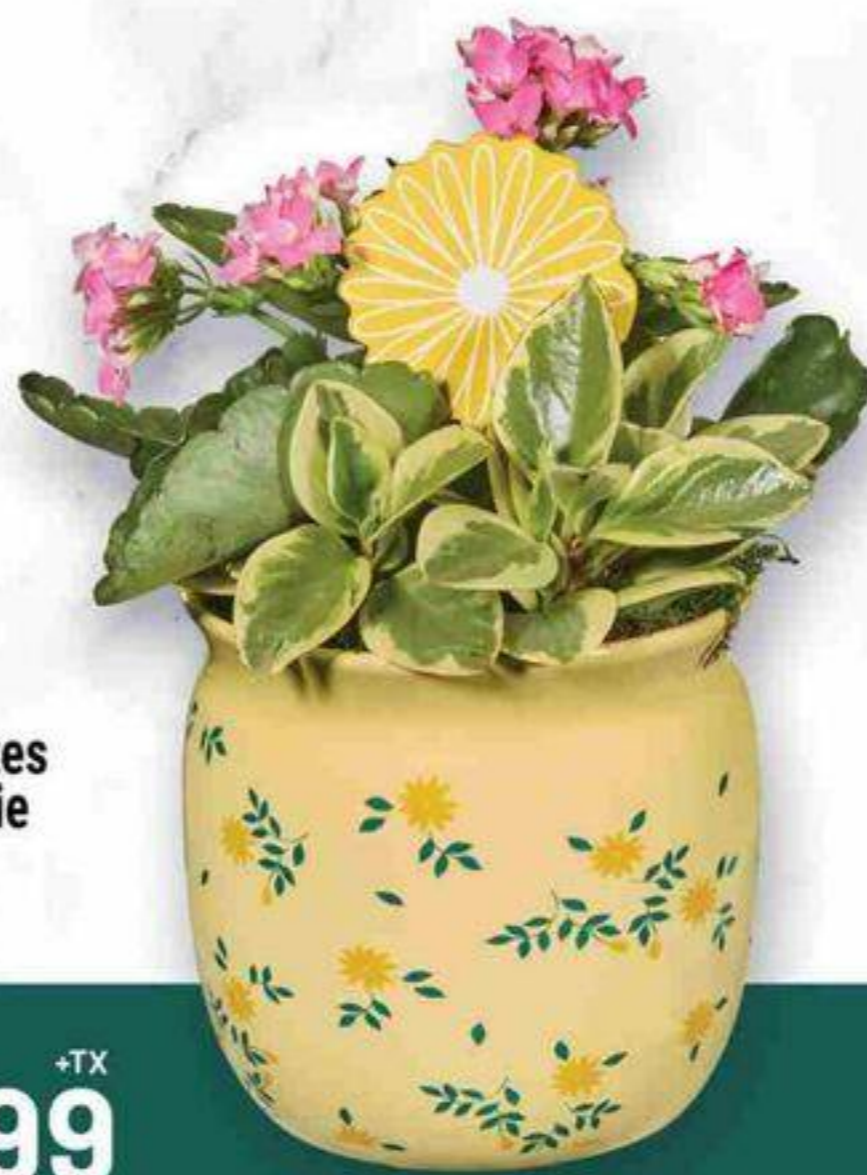
Voici comment bien les entretenir

- enlevez les fleurs fanées et les feuilles jaunies
- éliminez les tiges dégarnies avec un sécateur
- gardez la terre humide mais sans excès



**jardin de plantes
Ma Bouqueterie**
pot de céramique
Ma Bouqueterie plant
garden

22⁹⁹
ch. ^{+TX}



**jardin de
plantes
Ma Bouqueterie**
pot de céramique
Ma Bouqueterie plant
garden

44⁹⁹
ch. ^{+TX}



**jardin de plantes
Ma Bouqueterie**
pot de métal
Ma Bouqueterie plant
garden

28⁹⁹
ch. ^{+TX}



**marguerite
Ma Bouqueterie**
pot de métal 6 po, choix varié
Ma Bouqueterie mums

18⁹⁹
ch. ^{+TX}



**calandiva
Ma Bouqueterie**
pot de plastique 6 po,
choix varié
Ma Bouqueterie calandiva

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



**begonia Reiger
Ma Bouqueterie**
pot de plastique 6 po,
choix varié
Ma Bouqueterie Reiger
begonia

16⁹⁹
ch. ^{+TX}



plantes tropicales



**sansevière
premium
Ma Bouqueterie**
pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie premium
sansevière

26⁹⁹
ch. ^{+TX}



Voici comment bien les entretenir

- arrosez abondamment tout en laissant le terreau sécher entre les arrosages
- retirez l'excès d'eau des pots décoratifs après l'arrosage
- utilisez un doigt pour vérifier le premier pouce du sol, s'il est sec il est temps d'arroser

**pothos
Ma Bouqueterie**
pot de céramique 5 po,
choix varié
Ma Bouqueterie pothos

18⁹⁹
ch. ^{+TX}



**dracena
Ma Bouqueterie**
pot de céramique 5 po,
choix varié
Ma Bouqueterie dracena

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



**crassula Jade
Ma Bouqueterie**
pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie Jade
crassula

22⁹⁹
ch. ^{+TX}



**zamioculcas zamiifolia
Ma Bouqueterie**
pot de céramique 5 po
Ma Bouqueterie zamioculcas zamiifolia

27⁹⁹
ch. ^{+TX}



**figus Ma
Bouqueterie**
pot de céramique 5,5 po
Ma Bouqueterie figus

32⁹⁹
ch. ^{+TX}



découvrez MA BOUQUETERIE

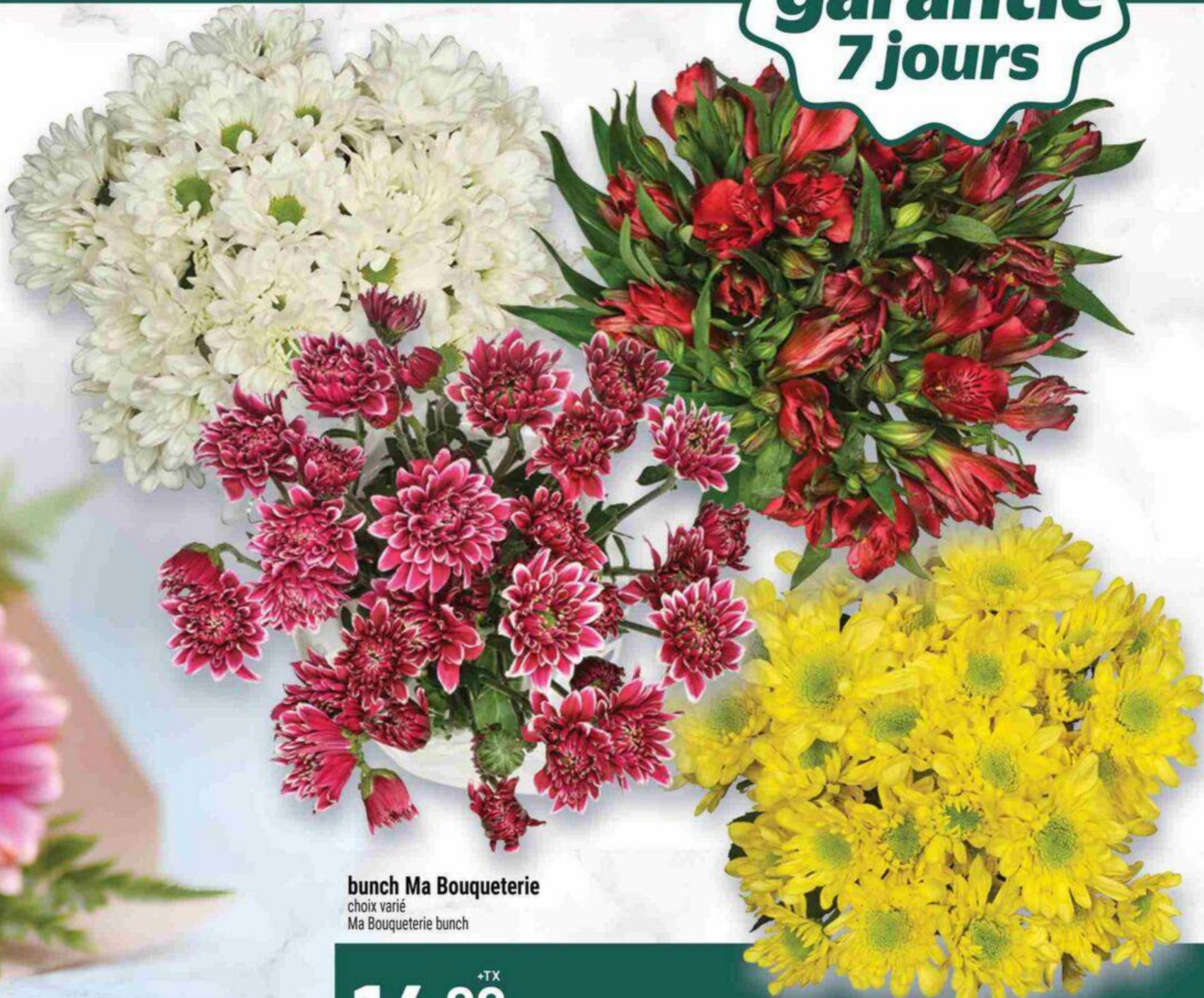


**fraîcheur
garantie
7 jours**

bouquets

Voici comment bien les entretenir

- recoupez le bas des tiges en biseau sur environ 2 centimètres.
- taillez les feuilles du bas pour ne pas qu'elles trempent dans l'eau du vase.
- l'eau du vase doit être propre (changez tous les deux jours) et à température ambiante.



bunch Ma Bouqueterie
choix varié
Ma Bouqueterie bunch

14⁹⁹
ch. ^{+TX}



bouquet de printemps Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie
spring bouquet

19⁹⁹
ch. ^{+TX}



bouquet Ma Bouqueterie
Ma Bouqueterie bouquet

39⁹⁹
ch. ^{+TX}

les orchidées



Voici comment bien les entretenir

- pour arroser laissez tremper le pot de culture dans l'eau environ 10 minutes
- laissez égoutter avant de remettre dans son pot décoratif
- rempotez aux 2 ans avec un substrat pour les orchidées

orchidée Ma Bouqueterie
1 tige, pot de grès 5 po
Ma Bouqueterie orchid

24⁹⁹
ch. ^{+TX}

orchidée cascade Ma Bouqueterie
1 tige, pot de céramique
3,5 po
Ma Bouqueterie orchid

19⁹⁹
ch. ^{+TX}

orchidée cascade colorée Ma Bouqueterie
1 tige, pot de céramique
5 po
Ma Bouqueterie colorful cascading orchid

34⁹⁹
ch. ^{+TX}



rafraîchissez vos plantes

terreau d'empotage organique

3 L
organic potting soil
reg. 2,49

1⁹⁹
^{+TX}



terreau d'empotage Selection

5 L
Selection potting soil
reg. 3,99

2⁹⁹
^{+TX}



terreau d'empotage Alltreat
5 L, choix varié
Alltreat potting soil
reg. 3,99

2⁹⁹
^{+TX}

5 L

haché par nos bouchers tous les jours



**extra
maigre**

porc haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground
pork, economic pack
9,90/kg
reg. 6,39/lb - 14,09/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

449
/lb



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

1299
/lb

biftecks français
ou tournedos
choix varié, format économique
french style steaks or tournedos,
economic pack
28,64/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg



bifteck de côtes
Cat. «A» ou supérieure,
format économique
ribs steak, economic pack
35,25/kg
reg. 25,99/lb - 57,30/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

1599
/lb

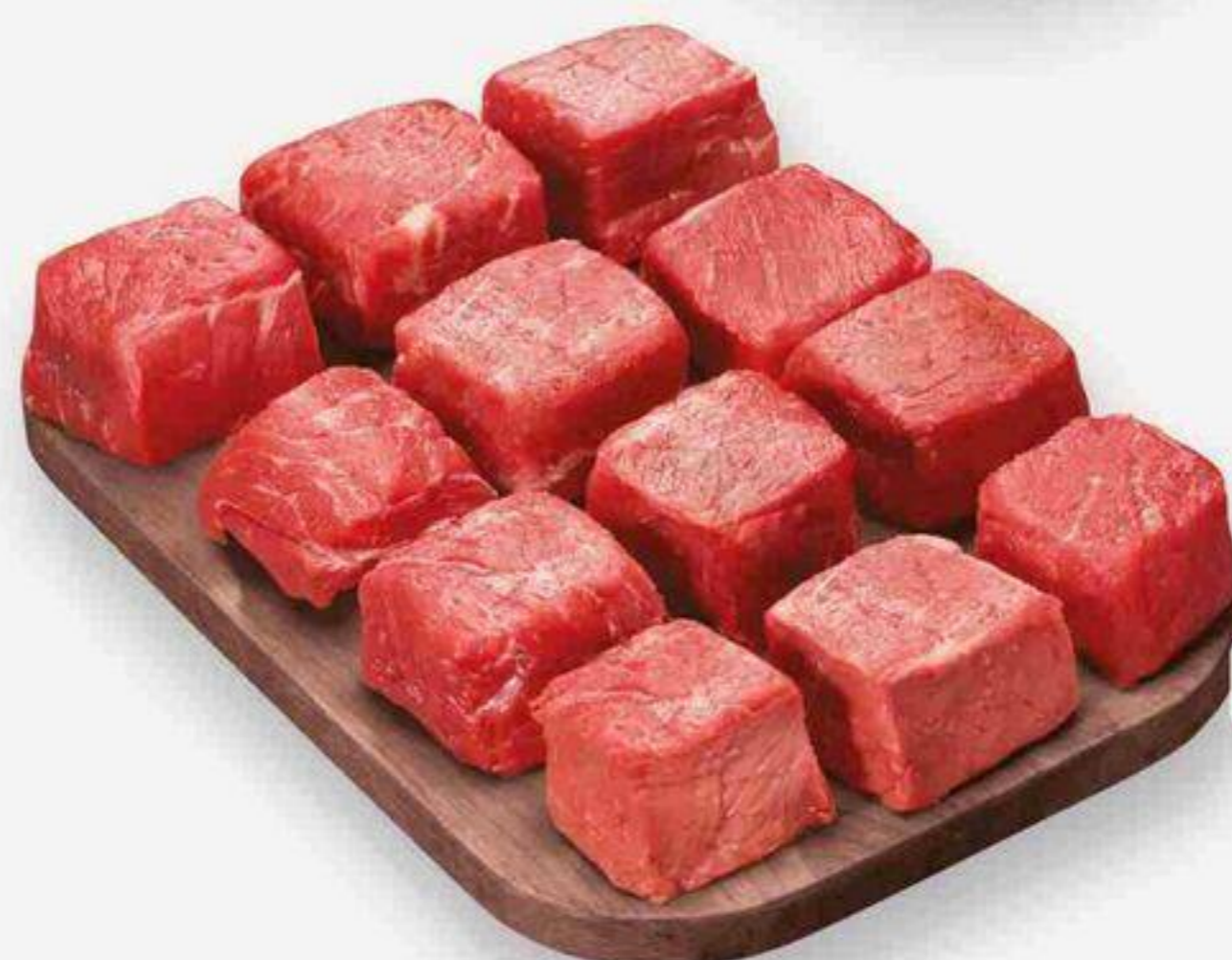


produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

699
/lb



cubes de boeuf à brochettes
boeuf bourguignon, à fondue, format économique
beef cubes for brochettes, economic pack
26,43/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

1199
/lb



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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

599
/lb



boeuf
première qualité
metro
depuis 1947

bifteck de
filet mignon
beef tenderloin steak
reg. 51,99/lb - 114,62/kg

30%
de rabais

viandes préparées sur place pas en usine



produit
D'ICI

côtelettes de porc frais désossées
choix varié, format économique
fresh boneless pork chops, economic pack
13,21/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

599
/lb



metrogo!

rosettes de boeuf
nature ou assaisonnées, format économique
beef pinwheels, economic pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

1099
/lb

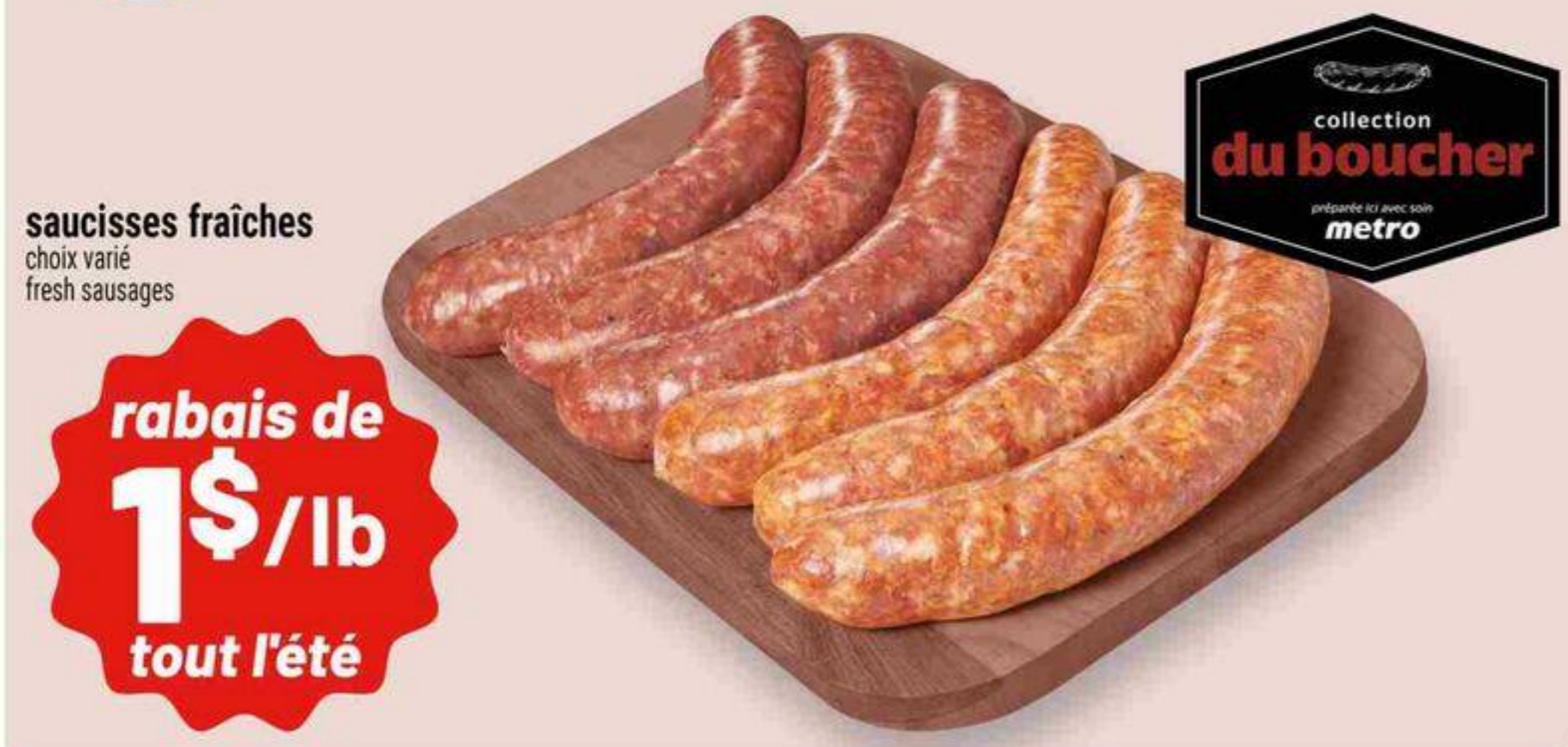


produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

399
/lb



collection
du boucher
metro

saucisses fraîches
choix varié
fresh sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été



produit
D'ICI

poitrines de poulet
frais désossées
parées,
format économique
fresh boneless chicken
breasts, economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

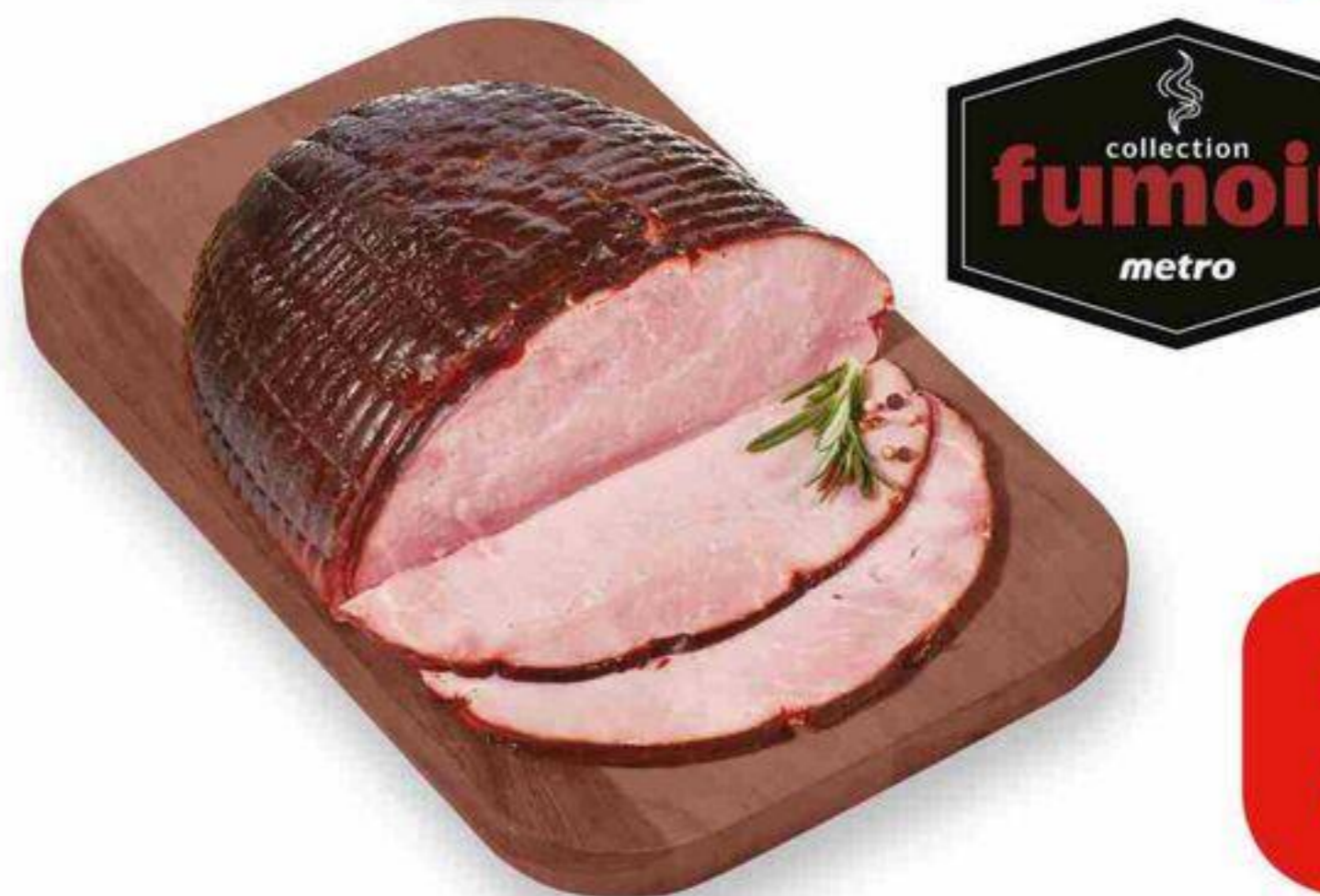
—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

899
/lb



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

1199
/lb



collection
fumoir
metro

quart de jambon
fumé artisanal
artisanal smoked ham quarter
15,41/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

699
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

sur le grill metrogo!

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

rabais de 2\$/lb tout l'été

metrogo!

tournedos de poulet assaisonné
format économique
seasoned chicken tournedos, economic pack
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

11,99 /lb

Nagano

côtelette de porc avec os Nagano
coupe hôte! env. 300 g
Nagano bone-in pork chop
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

produit d'ici

11,99 /lb

Origines

côtelettes d'agneau Famille Fontaine
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family defrosted lamb chops
41,87/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

18,99 /lb

produit d'ici

côtelette de longe de veau vieillie Famille Fontaine
env. 270 g
Fontaine Family aged veal t-bone loin chop
39,66/kg
reg. 20,99/lb - 46,27/kg

17,99 /lb

duBreton

filet de porc duBreton
env. 450 g choix varié
duBreton pork tenderloin
26,43/kg
reg. de 12,99/lb - 28,64/kg à 13,99/lb - 30,84/kg

produit d'ici

11,99 /lb



EXCELDOR

Depuis 1996, Exceldor est un partenaire de confiance pour les Québécois, offrant du poulet de qualité et de provenance fiable.

produit d'ici

poitrines de poulet Exceldor
moutarde dijon, env. 370 g
Exceldor chicken breasts
26,43/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

11,99 /lb

polet entier frais Exceldor
moins de 2 kg
Exceldor fresh whole chicken
11,00/kg
reg. 5,19/lb - 11,44/kg

4,99 /lb

poitrines de poulet désossées Exceldor
sans peau, env. 900 g
Exceldor boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9,99 /lb

brochettes de poulet Exceldor
320 g choix varié
Exceldor chicken brochettes
reg. 12,99

11,99

gratuit

gnocchi à poêler Olivieri
280 g choix varié
Olivieri gnocchi
reg. 6,99

à l'achat de pâtes fraîches farcies Olivieri
500-700 g choix varié
Olivieri fresh stuffed pasta
reg. de 11,99 à 12,49

produit d'ici

2 MANIÈRES DE VOUS RÉJOUER

ANNONCÉES À 9,99\$

gratuit

cornichons Strub's
500 ml choix varié
Strub's pickles
reg. 4,49

à l'achat de deux effilochés de porc B.B.Q
Bâton Rouge 385 g
Bâton Rouge pulled B.B.Q pork
reg. 9,49

produit d'ici

Valeur de 3,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

ANNONCÉS À 6,99\$

2^e gratuit

burgers de paneer Musafir
 surgelés, 336 g, croquettes paneer 480 g, bouchées d'omelette 336 g, poulet au beurre 357 g, choix varié
Musafir frozen paneer burgers
reg. 13,99

MUSAFIR

Burgers de paneer

Butter Chicken Poulet au beurre
Bites - Bouchées

C'EST NOUVEAU! chez metro

produit d'ici

Valeur de 10,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

3^e à 1\$

à l'achat de soupe won ton Wong Wing
 surgelée, 426 ml, pâte à won ton ou à pâtes impériales 454 g
Wong Wing frozen won ton soup
reg. de 4,99 à 5,49

WONG WING

WON TON COVERS
PÂTES À WON TON

EGG ROLL COVERS
PÂTES À PÂTES IMPÉRIALES

WONG WING

Soupe WON TON
Soup

produit d'ici

revient à 3/10\$
voir réduction sur reçu de caisse

ANNONCÉS À 4,50\$ ch.

BOLOGNA BOLOGNE

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

produit d'ici

5,49

Natural Chicken Poulet naturel

viandes cuisinées Maple Leaf
250 g choix varié
Maple Leaf cooked meats
reg. 10,99

produit d'ici

8,49

LE GRAND

pesto Le Grand
156-227 g choix varié
Le Grand pesto
reg. de 6,99 à 8,99

produit d'ici

6,49

Pork Tenderloin

filet de porc Maple Leaf
érable canadien 400 g, cuisses de poulet/troisième classique 600 g, porc effiloché 450 g
Maple Leaf pork tenderloin
reg. 15,49

produit d'ici

12,99

SHAKER

dumplings au bœuf wayu Shaker
 surgelés, 315 g
Shaker frozen wayu beef dumplings
reg. 9,99

C'EST EXCLUSIF! chez metro

8,99

StHubert

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

produit d'ici

11,99

POGO

saucisses enrobées de pâte Pogo
 surgelées, 960 g-115 kg, choix varié
Pogo frozen breaded wieners
reg. 21,99

produit d'ici

1,5 kg

19,99

Irresistible

lasagne Irresistible
 surgelée, 1,13 kg Irresistible
canneloni 1,13 kg choix varié
Irresistible frozen lasagna
reg. 11,99

produit d'ici

10,99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

la mer dans votre assiette

100% CANADIEN

qualité tartare aussi disponible

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

15.99 /lb

Si la température le permet

filets de saumon Atlantique (frais) sans arêtes, format économique
fresh Atlantic salmon fillets, economic pack
35,25/kg reg. 17,99/lb - 39,66/kg

BIO au même prix

produit D'ICI

6.99

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

Mussels - Moules

1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes

* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

brochettes de tentacules de calmar choix varié calamari skewers

metrogo!

FORMAT ÉCONOMIQUE

16.99 /lb

pavés de saumon tournedos de saumon, filets de saumon assaisonnés, rôti de saumon, choix varié, format économique
37,46/kg reg. 19,99/lb - 44,07/kg

metrogo!

saumon gravlax choix varié gravlax/salmon 24,90/lb reg. 27,99/lb - 61,71/kg
5.49 le 100 g

metrogo!

emballage de 2

5.99

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

metrogo!

à partir de +TX
7.99

casse-croûte de la mer 220-440 g, choix varié seafood snack reg. de 8,99 à 16,99

Irresistible

7.99

pad thaï aux crevettes Irresistible surgelé, 340 g, cari vert au poisson, panang aux crevettes, 320 g, choix varié Irresistible shrimp panang curry reg. 10,99

BlueWater SEAFOOD

Filets coupe classique A L'ANGLAISE

à partir de
13.99

filets de poissons panés Blue Water surgelés, 480-725 g, choix varié Blue Water fish fillets reg. de 16,99 à 22,99

produit D'ICI

à partir de
14.99

quiche aux deux TWO-SALMON QUICHE 530 g

PÂTE AU SAUMON SALMON PIE 800 g

pâte au saumon Marché de poisson surgelé, 800 g, quiche aux deux saumons 530 g, lasagne aux fruits de mer 1,3 kg, choix varié Marché de poisson lasagna reg. de 16,99 à 29,99

—FORMAT— ÉCONOMIQUE

55 points

10.99

crab flavoured pollock gobaingre à saveur de crab Selection 700 g
Selection crab flavoured pollock flakes reg. 12,99

65 points

12.99

crevettes tempura Irresistible surgelées, 500 g
Irresistible tempura shrimp reg. 13,99

Irresistible

20.99

saumon Atlantique fumé Irresistible surgelé, tranché, 300 g
Irresistible smoked Atlantic salmon reg. 21,99

23.99

22.99

Irresistible

SAUMON POKÉ

Irresistible poke surgelé, saumon Atlantique, thon/albacore 400g
Irresistible poke reg. 24,99

Irresistible Impossible d'y résister

60 points

12.99

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

Irresistible

12.99

médailles de pétoncles panées Irresistible surgelées, 500 g
Irresistible breaded scallop medallions reg. 14,99

Irresistible

8.99

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

Irresistible

13.99

crostini aux fruits de mer Irresistible surgelés, 448 g
Irresistible seafood crostini reg. 14,99

de la pêche à votre assiette

repérez-le en magasin

grande variété

produit D'ICI

9.99

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

Filet de sébaste Redfish fillet

MANICOUAGAN

FLÉTAN ATLANTIQUE DE L'ATLANTIQUE HALIBUT

14.99

flétan de l'Atlantique Pêcherie Manicouagan surgelé, 200 g
Manicouagan Fisheries Atlantic halibut reg. 16,99

LES BOBINES

15.99 /lb

filet de truite arc-en-ciel Bobines surgelé
Bobines rainbow trout fillet reg. 17,99/lb - 39,66/kg

MANICOUAGAN

SAUCE AUX FRUITS DE MER SEAFOOD SAUCE

10.99

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

GASPE SHORE

CHAIR DE HOMARD CUITE ÉMINCÉE

5.99

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

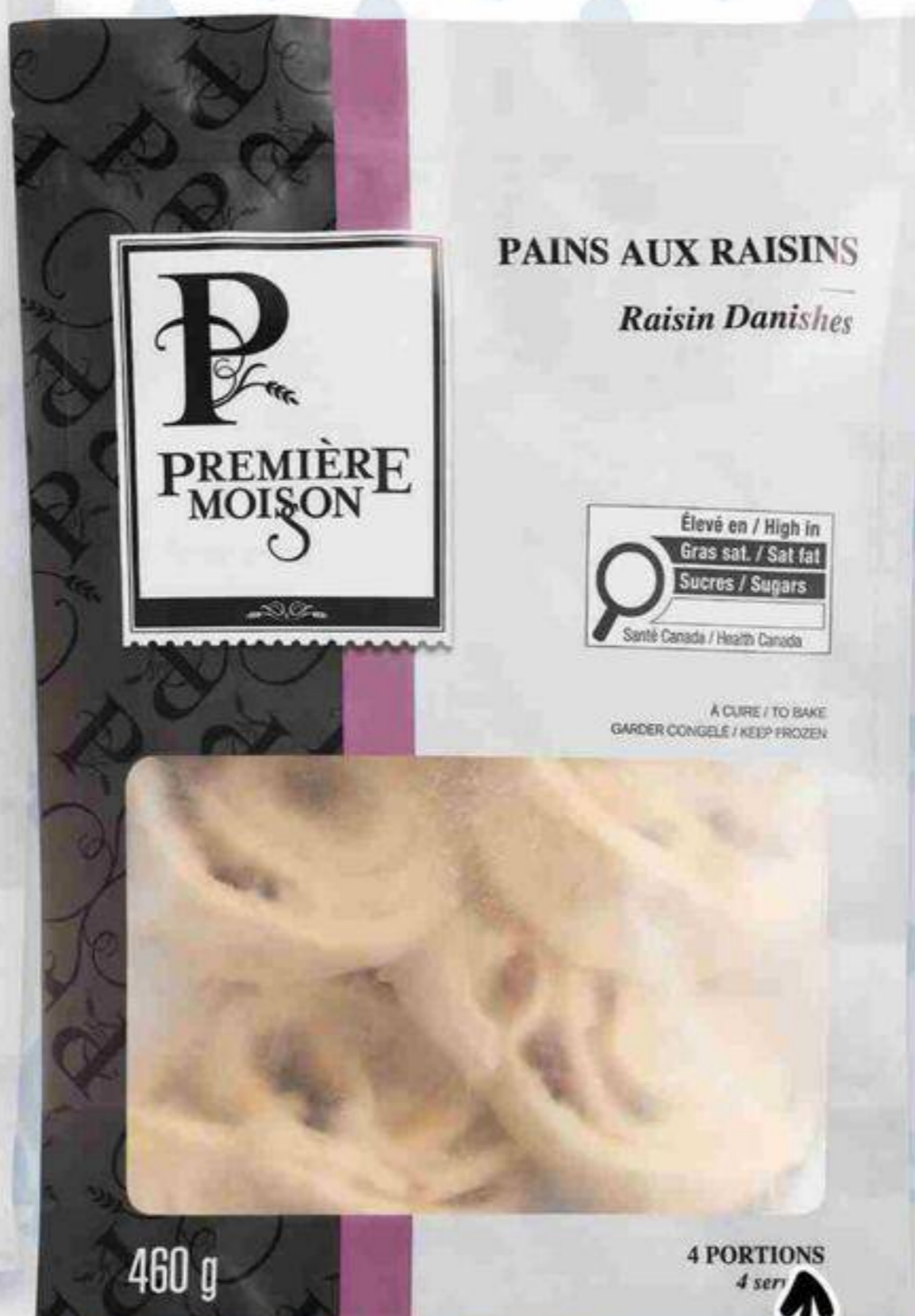
P
PREMIÈRE
MOÏSON

**viennoiserie à cuire à la maison
pur beurre**

**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro



croissants



pains aux raisins



chocolatines

pains aux raisins
460 g, croissants 450 g, chocolatines 480 g,
choix varié
raisins danishes
reg. de 10,99 à 12,99

**à partir de
9.99**



pain tranché
475 g, choix varié
sliced bread
reg. 3,99

**5
variétés**

**au choix
3.49**



pain tranché biologique
425-950 g, choix varié
organic sliced bread
reg. de 7,29 à 7,99

**10
variétés**

**2\$
de rabais
à l'achat de
2 pains**



**produit
d'ICI**

**produit
d'ICI**

biscuits
8/38 g, queue de castor
4/80-82 g, choix varié
cookies
reg. de 5,99 à 6,29

**au choix
5.49**



**cuit en
magasin**

**produit
d'ICI**

**4\$
de rabais
à l'achat de
2 produits**

**feuilles de
palmier**
4/77 g, chaussons
4/80-88 g, bâtonnets
4/54 g, choix varié
palm leaves
reg. de 4,99 à 6,49



**cannoli à la crème
de ricotta**
3/80 g
ricotta cream-filled cannoli

6.99



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

**à partir de
3.29**



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

4.99



**bagels style
Montréal**
480 g, bagelwicks 420 g,
choix varié
Montréal style bagels
reg. de 5,99 à 6,29

4.99



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

11.99
10.99



muffins
600 g, choix varié
muffins

7.44



**gâteau
Laura Secord**
475 g, choix varié
Laura Secord cake

14.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

tranché à votre goût



bologna Olymel
Lafleur, env. 2,1-4,75 kg, choix varié
Olymel bologna
8,12/lb
reg. 1,99 le 100 g - 9,03/lb

179
le 100 g

10 points

produit d'ICI



rôti de poitrine de poulet Maple Lodge
choix varié
Maple Lodge chicken breast roast
11,29/lb
reg. 2,69 le 100 g - 12,20/lb

249
le 100 g

produit d'ICI



jambon cuit extra-maigre Lafleur
Lafleur extra lean cooked ham
12,66/lb
reg. 2,99 le 100 g - 13,56/lb

279
le 100 g

15 points

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

25 points **449**

cretons Gaspésien
175-300 g, choix varié
Gaspésien cretons
reg. de 5,99 à 7,49

à partir de **549**



tartine de poulet Plaisirs Gastronomiques
350/360 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques spread
reg. de 9,49 à 9,99

899

charcuteries Marcangelo
150-175 g, choix varié
Marcangelo deli cold-cuts
reg. 14,49

1399



produit d'ICI

25 points

fromage Oka
choix varié
Oka cheese
21,73/lb
reg. 5,69 le 100 g - 25,81/lb

479
le 100 g



simili poulet tranché Gaspésien
bologna, pepperoni, salami,
200 g, choix varié
Gaspésien sliced mock chicken
reg. 6,49

produit d'ICI

prix spécial **599**

prix membre **549**

à découvrir! Les Viandes Biologiques de Charlevoix

Une entreprise familiale d'ici offrant des viandes fines de grande qualité.

LES VIANDES DE CHARLEVOIX

SANS GLUTEN BIO

saucisson Les Viandes Biologiques de Charlevoix
100-125 g, choix varié
Les Viandes Biologiques de Charlevoix sausage
reg. 10,99

cretons biologiques Les Viandes Biologiques de Charlevoix
220 g, choix varié
Les Viandes Biologiques de Charlevoix organic cretons
reg. à partir de 9,99

à partir de **899**

50 points **999**

à découvrir! Fromagerie Médard

Des fromages fermiers primés, tout droit venus du Lac-Saint-Jean.

LES FROMAGES MÉDARD

fromage 14 arpents
14 arpents cheese
33,97/lb
reg. 8,09 le 100 g - 36,70/lb

40 points **749**
le 100 g

fromage La belle-mère
150g
La belle-mère cheese
reg. 12,49

60 points **1149**

Pizza à pâte épaisse de luxe

cliquez ici

ROMA CASERTA Pepperoni DOUX | MILD

produit d'ICI

pepperoni caserta Roma tranché, 375 g, choix varié
Roma caserta pepperoni
reg. 8,99

799

Salade de légumes grillés

cliquez ici

Tre Stelle LACTOSE FREE - SANS LACTOSE
Traditional / Traditionnelle FETA
GREEK STYLE CHEESE - FROMAGE STYLE GREC

fromage Tre Stelle
200 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. de 6,99 à 8,49

499

essayez nos soupes-repas réchauffez et servez

» soupe avec bouillon phô, nouilles ramen, légumes croustillants

soupe-repas au poulet

soupe-repas au porc

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

60
points

soupe-repas porc laqué, poulet laqué, 690 - 725 g, choix varié meal soup reg. 12,99

11.99

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

macaroni à la viande

riz style chinois avec poulet

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,84/lb

à partir de
23.99
le 100 g

saumon portugais avec riz

pain de viande avec sauce trois poivres

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

notre rôtisserie, moins chère qu'au resto

repas de tendres bouchées de poulet avec frites, sauce et salade tender chicken bites meal

9.99 +TX

repas 2 cuisses de poulet avec frites, sauce et salade 2 chicken leg meal

11.49 +TX

ailes de poulet assaisonnées 16 un., choix varié seasoned chicken wings reg. 17,99

16.99 +TX

repas de poulet avec frites, 4 sauces et 4 salades chicken meal

24.99 +TX

salade de brocoli

salade choix varié salad à partir de 13,56/lb

à partir de
2.99
le 100 g

salade bocconcini orzo

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

gâteau sandwich 110 g, choix varié sandwich cake reg. 4,49

3.99 +TX

préparés avec notre boeuf fumé montréalais Irrésistible Artisan

sandwich bretzel à la viande fumée Montréal reg. 5,99

5\$ +TX

j'économise plus avec

moi



eau pétillante
Bubly
canettes, 6/222 ml,
choix varié, consigne
Bubly sparkling water
reg. 4,99

prix spécial
1049
prix membre
349



boisson gazeuse
1642
bouteilles 4/275 ml,
choix varié, consigne
1642 soft drink
reg. 10,99

produit
D'ICI

prix spécial
1049
prix membre
999



chocolat Irrésistible
100 g, choix varié
Irrésistible chocolate
reg. 4,99

prix spécial
399
prix membre
349



tartine
Bleu & Bon
314 ml, choix varié
Bleu & Bon spread
reg. 6,99

produit
D'ICI

prix spécial
599
prix membre
499



biscuits
Tradition
Leclerc
225-350 g, sauce
choix varié
Leclerc Tradition
cookies
reg. 4,99

produit
D'ICI

prix spécial
399
prix membre
299



boisson de malt
White Claw, Poppers Hardy
Simply Spiked, Beach
day Every Day, Simply
canettes 6/355 ml, choix varié, consigne
malt drink
reg. de 15,99 à 17,79

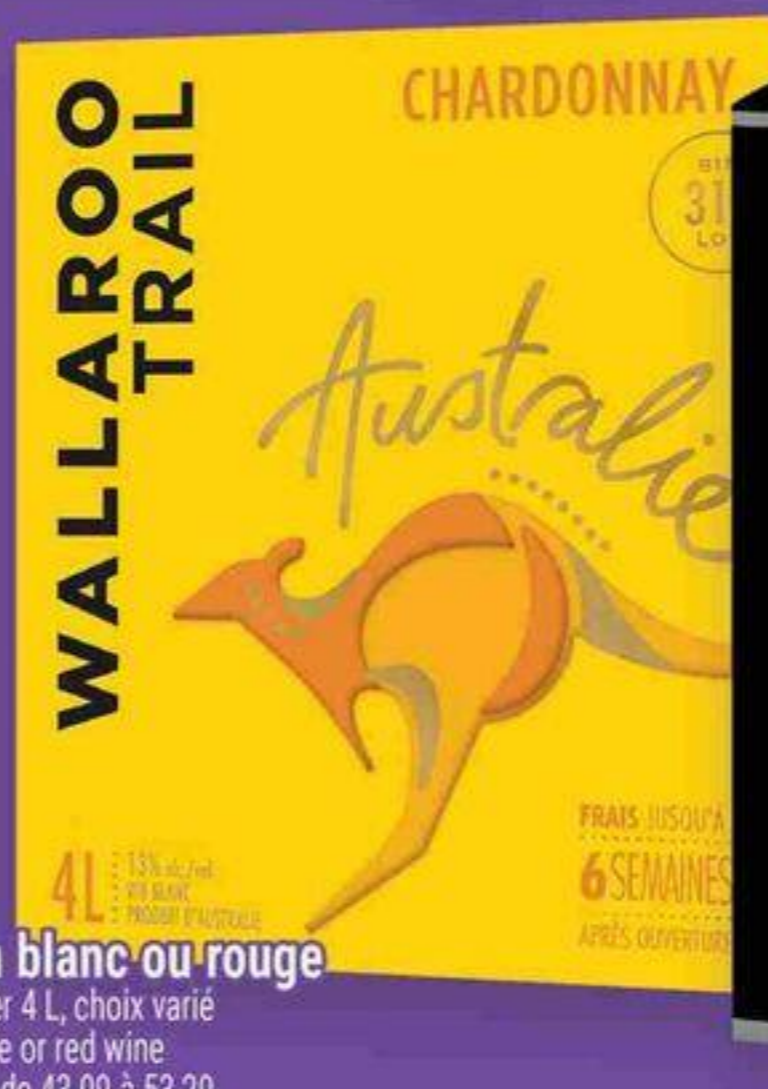
produit
D'ICI

prix spécial
1549
prix membre
1399

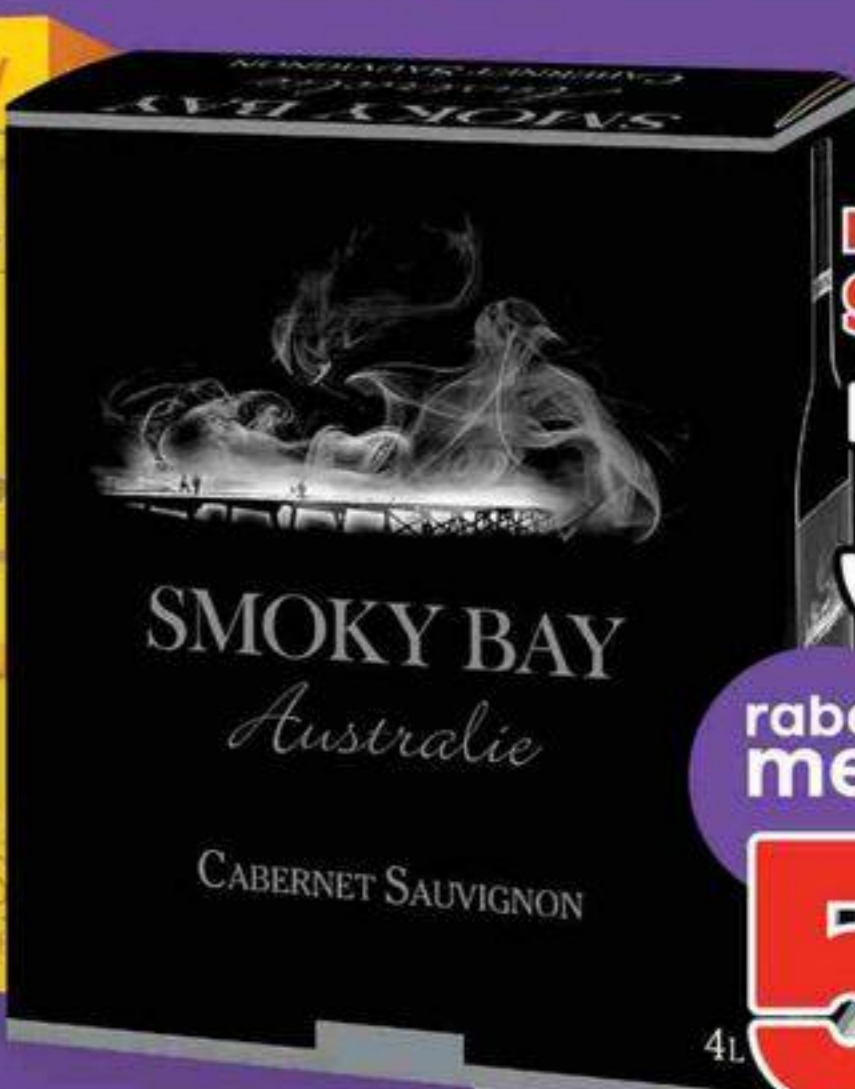


ensemble
taco
Taco Bell
260-420 g, sauce
354 ml, 425-445 g,
choix varié
Taco Bell taco kit
reg. de 6,49 à 6,99

prix spécial
549
prix membre
499



vin blanc ou rouge
vinier 4 L, choix varié
white or red wine
reg. de 43,09 à 53,29



rabais spécial
3\$
rabais membre
5\$



petits pains-croissants
300 g
croissant rolls
reg. 4,99

produit
D'ICI

prix spécial
449
prix membre
399



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

produit
D'ICI

prix spécial
1099
prix membre
999



sous-marins
de viandes froides
720 g, format économique
cold cut submarines,
economic pack
reg. 14,99

prix spécial
1449
prix membre
1349



gyoza raviolis aux
crevettes Irrésistible
surgelés, 400 g
Irrésistible frozen shrimp
gyoza dumplings
reg. 11,99

prix spécial
1099
prix membre
999



côtes de dos de porc
cuites La Cage
classique, 630 g
La Cage cooked pork back ribs
reg. 18,99

C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

prix spécial
1699
prix membre
1599



raisins verts
Cotton Candy
importés du Chili, 454 g
Cotton Candy green grapes
reg. 7,99

prix spécial
699
prix membre
599

organisez vos journées

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

549



beurre
d'arachide
Kraft
500 g, choix varié
Kraft peanut butter
reg. 5,99

549



pain sandwich
Selection
720 g, choix varié
Selection sandwich bread

Voir prix en magasin



fromage
Selection
250 g,
choix varié
Selection
cheese
reg. 5,29

399



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

799



yogourt grec
Riviera
650-750 g, choix varié
Riviera greek yogurt
reg. 8,79

599



gouter au
fromage
P'tit Québec
650 g, choix varié
P'tit Québec cheese
reg. 15,99

1599



fromage
rapé
Selection
320 g, irrésistible
226 g, choix varié
Selection shredded
cheese
reg. de 7,99 à 8,29

599



fromage
La Vache qui rit
Original, 267 g
The Laughing Cow cheese
reg. 7,79

699



sauce pour pâte
Stefano
405-648 ml, choix varié
Stefano pasta sauce
reg. de 8,49 à 9,49

699



café en grain
Columbus
Café & Co
600 g, Second Cup
907 g, choix varié
Columbus Café & Co
coffee beans
reg. 27,99

2599



lait Ultra pur
Lactantia
1,5 L, choix varié, consigne
Lactantia Ultra pur milk
reg. 7,19

649



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

999



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

749



gratuit

détartrage café
Melitta EcoClean
414 ml

Valeur de
8,99\$+TX

voir réduction sur reçu de caisse



907 g



à l'achat
de
café en grains
Melitta
907 g, choix varié
Melitta coffee beans
reg. 38,49

ANNONCÉ À
31,99\$

3^e gratuit

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

Valeur de
4,99\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat
de deux



ANNONCÉS À
4,99\$ ch.

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

599



bouillon
concentré
Selection
500 ml, choix varié
Selection
concentrated
broth
reg. 6,99

649



les surgelés

légumes Mieux-être,
biologique, Irrésistible
surgelés, 450-500 g, choix varié
Life Smart, organic,
Irrésistible vegetables
reg. de 5,99 à 6,49

499



crème
glacée
Coaticook
gourmet, 1,5 L,
choix varié
Coaticook ice
cream
reg. 8,49

699



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

349



dîner
Irrésistible,
22 g de protéines
surgelé,
255-300 g,
choix varié
Irrésistible dinner
reg. 4,29

379



tarte au sucre
St-Hubert
surgelé, 800 g
reg. 10,49

999



collation
pizza
Pillsbury
pops
surgelée, 380 g,
choix varié
Pillsbury pops
pizza snack
reg. 5,49

349



gaufres Selection
surgelées, crêpes, 280-320 g,
choix varié
Selection waffles

249



les essentiels

Softsoap
Exfoliating Scrub
coconut butter scent

Irish Spring
WITH CHARCOAL
AVEC DU CHARBON
FRESH
18 FL OZ (532 mL)

gel douche Irish Spring
Softsoap, 532-591 ml, Personnelle shampooing 420 ml, lotion hydratante 227 ml, Irish Spring savon en barre 3/104,8 g, choix varié Irish Spring body shower reg. de 6,99 à 7,99

649

crème à raser Gillette foamy
311 g, Personelle rasoirs jetables 4 un., choix varié Gillette foamy shaving cream reg. de 5,79 à 5,99

499

lingettes Huggies
56-64 un. Huggies wipes reg. 4,79

399

cotons-tiges Q-Tips
400 un. Q-Tips cotton swabs reg. 5,99

499

rinse-bouche antiseptique Listerine
1 L Listerine antiseptic mouthwash reg. 10,49

949

culottes d'entraînement Pampers Easy Ups
taille 3 à 5, 56-66 un., Swaddlers couche taille 1 à 7, 44-96 un., Huggies Pull-Ups taille 2 à 5, 56-74 un., Goodnight sous-vêtement de nuit 28-44 un., choix varié Pampers training pants reg. de 38,49 à 39,99

3699

couches pour bébés Huggies
21-44 un., choix varié Huggies baby diapers reg. 15,99

1499

chien et chat

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

699

nourriture pour chats Friskies
156 g, choix varié Friskies cat food reg. 1,49

4/399 ou **133** l'unité

nourriture pour chats Whiskas Perfect Portions
75 g, choix varié Whiskas Perfect Portions cat food reg. 1,49

3/399 ou **133** l'unité

nourriture pour chats IAMS Proactive Health
1,36-1,59 kg, choix varié IAMS Proactive Health cat food reg. 13,99

1199

gâteries pour chiens Denta Stix
504-608 g, choix varié Denta Stix dog treats reg. 13,99

1099

litière agglomérante Arm & Hammer
6,4-9,1 kg, choix varié Arm & Hammer Clumping Litter reg. de 18,99 à 22,49

1549

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

1199

nourriture pour chiens Beneful
283 g, choix varié Beneful dog food reg. 3,99

299

prendre soin de la terre



Selection Eco PAPIER D'ALUMINIUM/ALUMINIUM FOIL
50' 12 (paquets 50) (paq=50 sq ft) (sq) 20,4 cm x 39,5 cm x 14,83 m

399

Selection Eco PAPIER D'ALUMINIUM/ALUMINIUM FOIL
50' 12 (paquets 50) (paq=50 sq ft) (sq) 20,4 cm x 39,5 cm x 14,83 m

399

sacs à sandwich Selection Eco
compostables, 30 un., Selection sacs congélation 20 un. Selection Eco sandwich bags reg. de 4,79 à 5,29

449

ustensiles compostables Selection Eco
24 un. pailles 50 un., choix varié Selection Eco compostable utensils reg. de 3,29 à 3,49

249

sacs compostables Selection Eco
20 un., Selection sacs à ordures 20-52 un., choix varié Selection Eco compostable bags reg. 4,99

349

vaisselle compostable Selection Eco
gobelet, 12 un. Selection Eco compostable tableware reg. de 6,99 à 8,99

679

produits d'entretien Attitude
choix varié Attitude cleaning products reg. de 4,99 à 19,99

20% de rabais

THE UNSCENTED COMPANY
15% de rabais sur articles sélectionnés

nos offres à moins de 5\$

bonbons Nerds
142 g, choix varié
Nerds candy
reg. de 4,29



349

Barilla
SPAGHETTI
AL DENTE EN 10 MIN

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

OATLY!
THE ORIGINAL
MATCHA BOISSON D'AVOINE

499 boisson à l'avoine
Oatly
946 ml-1 L, choix varié
Oatly oat drink
reg. de 5,79 à 6,49

VOORTMAN BAKERY
Vanilla
Vanille

249 gaufrettes Voortman
300 g, choix varié
Voortman wafers
reg. 3,49

produit d'ici

AYLMER
MADE IN CANADA - FAITES AU CANADA
Diced Tomatoes
Tomates en dés

299 tomates Aylmer
796 ml, accents 540 ml, choix varié
Aylmer tomatoes
reg. de 3,39 à 3,99

produit d'ici

HEINZ
CANADA DE FANTASIE
JUS DE TOMATE

249 jus de tomate Heinz
540 ml
Heinz tomato juice
reg. 2,79

produit d'ici

Minute Maid
zéro sucre
PUNCH AUX FRUITS

399 boisson réfrigérée Minute Maid
1,54 L, Fruitopia, Fuze thé glacé
1,75 L, choix varié, consigne
Minute Maid refrigerated drink
reg. de 4,99 à 5,99

Ocean Spray
CANNEBERGES ORIGINAL

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

Selection
CREAM CHEESE
FROMAGE LA CRÈME

299 fromage à la crème Selection
227-250 g, choix varié
Selection cream cheese

petit format à petit prix

produit d'ici

St-Hubert
POULET ET NOUILLES
CHICKEN NOODLE SOUP

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

produit d'ici

Minute Rice
Basmati

279 riz instantané Minute Rice
2/125 g, choix varié
Minute Rice instant rice
reg. 3,49

Cavendish
RESTAURANT Style
DRIVE-THRU

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

produit d'ici

Red Bull
ENERGY DRINK

299 boisson énergisante Red Bull
250 ml, choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 3,79

SAPPORO ICHIBAN
ORIGINE

129 nouilles instantanées Sapporo
100-104 g, Mr.Noodles 64 g, choix varié
Sapporo instant noodles
reg. de 1,49 à 1,79

MOTT'S Fruitsations
originaire

279 collation aux pommes Mott's Fruitsations
6/104-113 g, 6/104 ml, 620 ml, choix varié
Mott's Fruitsations apple snack
reg. 3,79

KOZYSHACK
Original Recipe Rice Pudding
Recette originale pouding au riz

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

CHEEZ-IT
ORIGINAL

299 craquelins Cheez-It
191-200 g, choix varié
Cheez-It crackers
reg. 4,49

QUAKER
CRISPY minis

299 Crispy Minis Quaker
90-199 g, choix varié
Quaker Crispy Minis
reg. 4,49

eska

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

produit d'ici

Garden Cocktail

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

PARTS MIX MÉLANGE FIESTA

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

produit d'ici

PLANTERS
ARACHIDES GRILLÉES À SEC

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

QUAKER
CROQUE NATURE
RECETTE ORIGINALE

499 céréales Quaker formats et choix variés
Quaker cereal
reg. de 6,29 à 7,49

Pillsbury
Chaussons feuilletés
Vraies pommes

399 pâte réfrigérée Pillsbury
chausson, brioche, crôte à tarte
289-496 g, choix varié
Pillsbury refrigerated dough
reg. 5,29

Coca-Cola
ZÉRO SUCRE

499 Pepsi, Coke
bouteille 6/710 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. de 7,99 à 8,49

produit d'ici

Kashi
Brisures de chocolat et chia

349 barres Kashi
175-200 g, Kellogg's barres
Nutri Grain 295 g, Special K 125 g, carrés aux Rice Krispies 132-200 g, Pop-Tarts 384 g, choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. de 4,49 à 5,29

QUAKER
GRAU INSTANTANÉ
ÉRABLE ET CASSONADE

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

TORTILLA
CHIPS - CROUSTILLES

299 salsa Selection, Mieux-être
430 ml, Selection croustilles
275-295 g, choix varié
Selection, Life Smart salsa
reg. de 3,49 à 4,49

produit d'ici

10\$⁺
D'ÉCONOMIE



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

Aussi disponible: 24 canettes Corona, 24 bouteilles Stella Artois
Prix régulier: 44,29\$[†]

42⁹⁹\$
Prix unitaire

21⁹⁹\$^{††}
+ TAXES
ET CONSIGNE



12 Canettes 355 ML

Aussi disponible: Matante, Joufflue, Ciboire, Bo-Père, Goose Island IPA
Prix régulier: 22,99\$[†]

24⁹⁹\$^{††}
+ TAXES
ET CONSIGNE



12 Canettes 355 ML

Aussi disponible: Famille BDED, SVNS Hard 7up, Bud Light Chelada, Palm Bay, 12 ou 15 canettes
Prix régulier: 25,99\$[†]

Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. † Offre valide du 16 au 22 avril dans les Metro participants. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 24 bouteilles ou canettes (355 mL) des marques sélectionnées. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. †† Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. †† Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) des marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consigne en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MD® Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

**FABRIQUÉ AU QUÉBEC*
AVEC LA PLANÈTE
EN TÊTE**



749\$

BONTERRA[®]
papier hygiénique 9=27 rouleaux,
papiers-mouchoirs 3=6 boîtes
ou essuie-tout 3=6 rouleaux
RÉG: 9⁴⁹\$

SANS DANGER
POUR LES FOSSES
SEPTIQUES

FABRIQUÉ
AU QUÉBEC



11⁹⁹\$

SpongeTowels[®] UltraPRO,
essuie-tout 4=8 rouleaux
ou
**Papiers-mouchoirs
Scotties[®]**
emballage multiple de 12
RÉG: 16⁹⁹\$

6⁹⁹\$

**Papier hygiénique
Cashmere[®]**
8=16 rouleaux
RÉG: 9⁹⁹\$

*Fabriqué au Québec avec des matériaux canadiens et importés.

CAFÉ
WILLIAM

**PROFITEZ DU MÊME BON CAFÉ,
EN FORMAT PRATIQUE!**



C'EST NOUVEAU!
chez metro

SUMATRA ET COLOMBIA

Dosettes de café K-Cup
K-Cup Coffee Pods
48 unités/unités
reg. 38,99\$

33⁹⁹\$



GRATUIT

à l'achat d'une
boîte de dosettes K-Cup 48 unités



FÈVES AU LARD GRANDMA
GRANDMA Beans
398 ml
reg. 2,99\$

2⁶⁹\$

**Un été qui
t'allume**

300
DE RABAIS
+ taxes

**VIN BLANC, ROSÉ
OU ROUGE**
SMOKY BAY
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
1 L
WHITE, ROSÉ OR RED WINE



250
DE RABAIS
+ taxes

VIN BLANC OU ROSÉ
MARQUIS DE MÉRICOURT,
KEEP CALM
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
750 ml-1 L
WHITE OR ROSÉ WINE



200
DE RABAIS
+ taxes

BOISSON AU VIN
OLÉ! SANGRITA, KEEP CALM & LIVE
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
4 x 355 ml-1 L
WINE BEVERAGE

**BOISSON DE MALT
ALCOOLISÉE**
ÉTINCELLES, PRETTY PLEASE
750 ml
ALCOHOL MALT BEVERAGE



La modération a bien meilleur goût.
Educalcool **18+**



LE YOGOURT À TENEUR ÉLEVÉE EN PROTÉINES OFFICIEL DE LA LNH™

oïkos
LA
COLLATION
GAGNANTE

VOUS POURRIEZ GAGNER UN VOYAGE POUR 2 À LA FINALE DE LA COUPE STANLEY™

25 000\$ EN PRIX À GAGNER



NOUVEAU



2⁹⁹ ch. OIKOS^{MD} PRO^{MC} YOGOURT GREC À BOIRE 300 ML, CHOIX VARIÉ REG. 4,29

7⁹⁹ ch. OIKOS^{MD} PRO^{MC} / OIKOS^{MD} YOGOURT GREC 650 G, 750 G, CHOIX VARIÉ REG. 8,79

4²⁹ ch. OIKOS^{MD} YOGOURT GREC 4 X 95 G, 4 X 100 G, CHOIX VARIÉ REG. 5,69

*Aucun achat nécessaire. Commence le 23/03/26 à 00h 00min 01sec HE et termine le 24/05/26 à 23h 59min 59sec HE. Tirage au sort le 25 Mai 2026 à 14h, HE. Un (1) Grand Prix: Voyage pour 2 personnes pour assister à un match de la finale de la Coupe Stanley™ 2026 (VDA 9 000 \$ CA) et 920 Prix Instantanés: une carte prépayée numérique de 100 \$ CA (120 au total) ou un coupon physique de 5 \$ CA pour un (1) produit Danone Oikos™ (800 au total). Question d'habileté mathématique requise. Règlements complets du concours: www.collationgagnante.ca. Oikos™ employée sous lic. © 2026, Danone US, LLC. Tous droits réservés. Oikos™ Pro™ employée sous lic. © 2026, Danone US, LLC. Tous droits réservés. LNH, l'écusson de la LNH, le mot servant de marque et l'image de la Coupe Stanley, ainsi que le logo de la finale de la Coupe Stanley sont des marques déposées de la Ligue nationale de hockey. Les marques de la LNH et des équipes de la LNH sont la propriété de la LNH et de ses équipes. © 2026 LNH. Tous droits réservés.

DES COLLATIONS DÉLICIEUSES ET NUTRITIVES



1⁶⁹ ch. OIKOS^{MD} YOGOURT GREC À BOIRE 190 ML, CHOIX VARIÉ REG. 2,59
ACTIVIA^{MD} SMOOTHIE À BOIRE 190 ML, CHOIX VARIÉ REG. 2,59

Oikos™ employée sous lic. © 2026 Danone US, LLC. Activia™ employée sous lic. © 2026 Cie Gervais Danone. Tous droits réservés.

NOUVEAU

UNE FORCE DE LA NATURE
2X plus de protéines*

7⁴⁹ ch.

SILK^{MD} BOISSON À BASE DE PLANTES 1,42 L, CHOIX VARIÉ REG. 8,49



ESSAYEZ DÈS MAINTENANT

*Que le lait de vache au chocolat 1% M.G. pour le Silk Protéines au chocolat | Que le lait de vache 2% M.G. pour le Silk Protéines Régulier



COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER*
2 BILLETS
POUR LA



FINALE
DE LA COUPE STANLEY™
2026

OU 1 DES 10 CARTES-CADEAUX NHLSHOP.CA DE 300 \$

OBTENEZ 5X PLUS DE PARTICIPATIONS POUR CHAQUE PRODUIT P&G ACHETÉ!



Détergent à lessive Tide 3.46-3.9 L, Pastilles pour lave-vaisselle Cascades 51-67 un, choix varié, PDS 27.99 à 29.99\$
19,99 \$



Assouplisseur Downy 2.63 L, agent de rinçage 1.08 L, Rehausseur de parfum 368-379 g, choix varié, PDS 14.99 à 15.99\$
12,99 \$



Détergent à vaisselle Dawn 535 à 650 mL, Assainisseur d'air Febreze 1 un, choix varié, PDS 5.99\$
4,99 \$



Shampooing Pantene ProV, 308-355 mL, Head&Shoulders 370 mL, Désodorisant Secret 45 g, Barres de savon Ivory 10 un, choix varié, PDS 7.49\$ à 7.99\$
5,99 \$



Dentifrice Complete, ProSanté, 90-120 mL, PDS 5.99\$
4,99 \$

*AUCUN ACHAT REQUIS. Réservé aux résidents autorisés du Canada ayant atteint l'âge de la majorité dans la province ou le territoire où ils résident au dernier jour du mois qui précède la date de participation. Nul à l'extérieur du Canada et là où la loi l'interdit. Le concours PCB Finale de la Coupe Stanley™ 2026 débute le 9 avril 2026 à 12 h 00 min 00 s, HE, et prend fin le 13 mai 2026 à 23 h 59 min 59 s, HE. Un (1) grand prix: Voyage pour deux (2) à un (1) match de la finale de la Coupe Stanley™ 2026 d'une valeur au détail approximative de 8 000 \$ CA. Dix (10) premiers prix: Une carte-cadeau électronique NHLShop.ca de 300 \$ CA spécifiée par le Commanditaire. Une question d'habileté mathématique est requise. Les chances de gagner dépendent du nombre total de participations admissibles reçues. Commandité par Procter & Gamble Inc. Pour consulter le règlement officiel, visitez le pgbrandsaver.ca/fr/inscrivez-vous/NHL.

NHL, l'emblème NHL, LNH, l'emblème LNH, la marque sous forme de mots «Stanley Cup», et le dessin de la Coupe Stanley sont des marques de commerce déposées, et la marque sous forme de mots «Coupe Stanley», et le logo de la finale de la Coupe Stanley sont des marques de commerce de la Ligue nationale de hockey. © 2026 LNH. Tous droits réservés.

COMMENT PARTICIPER :

- BALAYEZ LE CODE QR OU RENDEZ-VOUS À PGBRANDSAVER.CA/FR/INSCRIVEZ-VOUS/NHL POUR VOUS INSCRIRE!
- FOURNISSEZ LES RENSEIGNEMENTS DEMANDÉS POUR PARTICIPER AU CONCOURS.
- TÉLÉVERSEZ VOTRE REÇU POUR VALIDER VOS ACHATS ET RECEVOIR VOS PARTICIPATIONS SUPPLÉMENTAIRES.



© P&G, 2026

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 16 avril au mercredi 22 avril 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, April 16th to Wednesday, April 22nd, 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.