

# mon épicier

cette semaine, j'obtiens jusqu'à **1250 points moi**

valeur de 10 \$

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

nos plus **bas prix de l'année!**

**fraîchement d'ici**

Si la température le permet

**LA SAISON COMMENCE**

surveillez l'arrivée du homard

**homard vivant**  
env. 1 lb à 1-1/4 lb  
live lobster

produit d'ici

demi-longe de porc frais désossée  
fresh boneless half pork loin roast  
4,39/kg  
reg. 5,49/lb - 12-10/kg

économies dans l'tapis **1.99** /lb

sans perte et sans gras

produit d'ici

**bœuf première qualité metro**  
depuis 1957

économies dans l'tapis **6.99** /lb

cubes de bœuf à brochette

cubes de bœuf à brochettes  
bœuf bourguignon, à fondue, lanières, format économique  
beef cubes for skewers, economic pack  
15,41/kg  
reg. de 11,69/lb - 25,77/kg à 12,49/lb - 27,54/kg

poitrines de poulet frais désossées  
parées, format économique  
fresh boneless chicken breasts, economic pack  
10,76/kg  
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**wow 4.88** /lb

produit d'ici

saucisses fumées Lafleur régulières, caisse 9/450 g  
Lafleur wieners  
2,99 l'unité  
reg. 5,99 l'unité

offre toute la semaine **19.99**  
la caisse limite de 3



boîte de 9 revient à **2,22\$ l'unité**

**JOURNÉE QUÉBÉCOISE du steamé**  
Official hot dog winners

Mathieu Dufour x Lafleur



oeufs blancs Selection Nutri, Burnbrae, calibre gros, douz. Selection white eggs reg. 4,17

**wow 2.88**

**gros raisins rouges sans pépins**  
importés du Chili, Cat. No 1 large seedless red grapes  
4,39/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**gros fruit**

économies dans l'tapis **1.99** /lb

**champignons blancs**  
produit du Canada, 227 g white mushrooms  
reg. 2,99

économies dans l'tapis **1.77**

produit d'ici

**filets de truite frais**  
sans arêtes, format économique  
fresh trout filets, economic pack  
22,02/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

économies dans l'tapis **9.99** /lb

produit d'ici

Si la température le permet

**ketchup aux tomates Heinz**  
750 ml-1 L Kraft Miracle Whip tartinaide 650-890 ml, Heinz sauce chili 455 ml, Heinz choix varié Heinz tomato ketchup  
reg. de 6,29 à 7,99

imbattable **4.97**

produit d'ici

**dessert glacé Nestlé Vraie Crème**  
crème glacée, 1,5 L, friandises glacées 4-10/55-135 ml, Drumstick 4-6/63-140 ml, Del Monte 10/50 ml, Igo yogurt glacé 946 ml, bars au yogurt 4/80 ml, Nano yogurt glacé 8/50 ml, choix varié  
Nestlé frozen dessert  
reg. de 6,49 à 6,99

imbattable **4.94**

produit d'ici

**sauce pour pâtes Classico**  
410-600 ml, pesto 218 ml, choix varié Classico pasta sauce  
reg. 6,29

imbattable **2.97**

produit d'ici

**café moulu Maxwell House**  
631-900 g, choix varié Maxwell House ground coffee  
reg. 21,49

imbattable **15.97**

**smoothie Evive**  
surglé, 405-450 g, choix varié Evive smoothie  
reg. 10,99

**4\$ de rabais**

wow

**Coke, Sprite canettes 6/222 ml, choix varié, consigne soft drink**  
reg. 4,99

économies dans l'tapis **3.33**

produit d'ici

**pouding en-coupe Snack Pack**  
gouter gelée 4 un., Selection, Mieux-être collation aux pommes 4-6/90-113, fruits en coupe 4/107 ml, choix varié Snack Pack pudding cups  
reg. de 2,99 à 3,49

économies dans l'tapis **1.99**

produit d'ici

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

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

cette semaine, les membres moi économisent plus

**wow m appli** aucune limite

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

prix membre avec coupon numérique **1.99**\*  
quantité illimitée

sans coupon numérique **3.49**\*  
quantité illimitée

Ajouter le coupon à tout moment dans l'appli mon metro m du jeudi au mercredi.  
Coupon exclusif aux membres moi

\*Jusqu'à épuisement des stocks. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca.

**wow m appli** aucune limite

**JAMBON FUMÉ AL'ANCIENNE**  
675 g  
reg. 13,99

prix membre avec coupon numérique **6.99**\*  
quantité illimitée

sans coupon numérique **8.99**\*  
quantité illimitée

**jambon fumé Selection**  
675 g, choix varié Selection smoked ham  
reg. 13,99

Ajouter le coupon à tout moment dans l'appli mon metro m du jeudi au mercredi.  
Coupon exclusif aux membres moi

\*Jusqu'à épuisement des stocks. Certaines conditions s'appliquent, voir metro.ca.

**jusqu'à 30% pour nos membres**

toutes les épices Selection choix varié

**30% de rabais**

encore plus de produits en page 4

**moi**

\*Valable du 30 avril au 6 mai 2026. Nous égalisons les prix annoncés dans les circulaires des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés par Metro sur les produits annoncés dans la section «prix au max» de notre circulaire, si un concurrent, dans un rayon de 5 km, vend un article de format, de marque et de provenance identique à l'un de ces produits annoncés et identifiés «prix au max» sur la présente page de cette circulaire à un prix moindre durant la même période de validité de la présente circulaire. Metro validera les prix des circulaires des concurrents. Cette garantie exclut spécifiquement tout coupon, promotion, rabais, y compris sur des achats combinés, récompenses, attribution de points ou privilèges de programmes de fidélisation. Ne s'applique pas si les informations pour comparer les produits sont incomplètes ou si la publicité n'est pas émise directement du concurrent. Ne s'applique pas aux produits en liquidation et aux erreurs d'affichage des concurrents. Informez-vous à votre magasin Metro pour obtenir la liste des grands supermarchés d'alimentation concurrents identifiés. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. \*\*Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmation.ca.

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



rabais de **2\$/lb** tout l'été



collection du boucher  
préparé et emballé avec metro

économies dans l'tapis **4.99** /lb

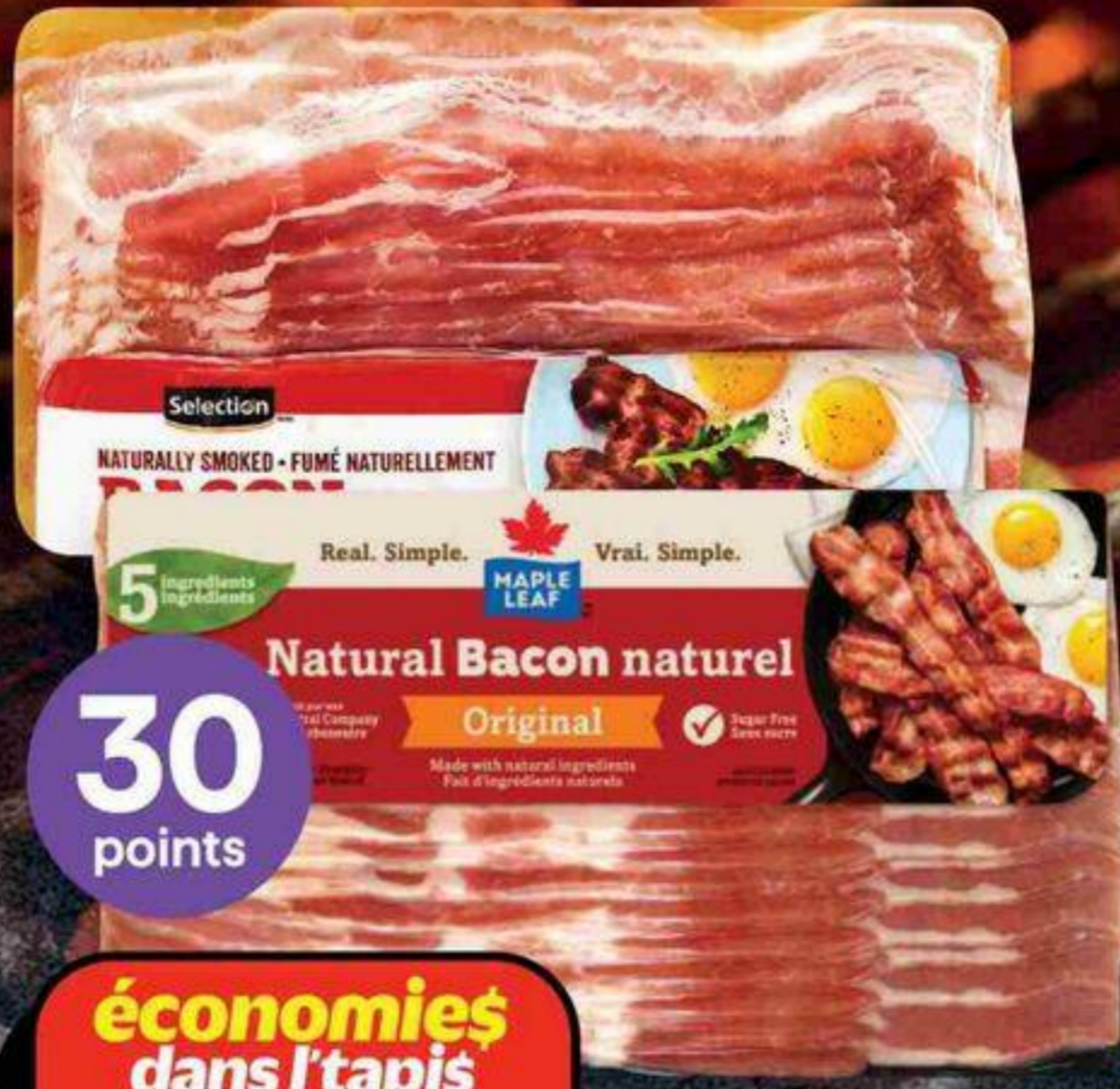
saucisses fraîches  
choix varié, format économique  
fresh sausages, economic pack  
11.00/kg  
reg. 6.99/lb - 15.41/kg



produit d'ICI

côtelettes de porc frais désossées  
choix varié, format économique  
fresh boneless pork chops, economic pack  
6.59/kg  
reg. 7.49/lb - 16.51/kg

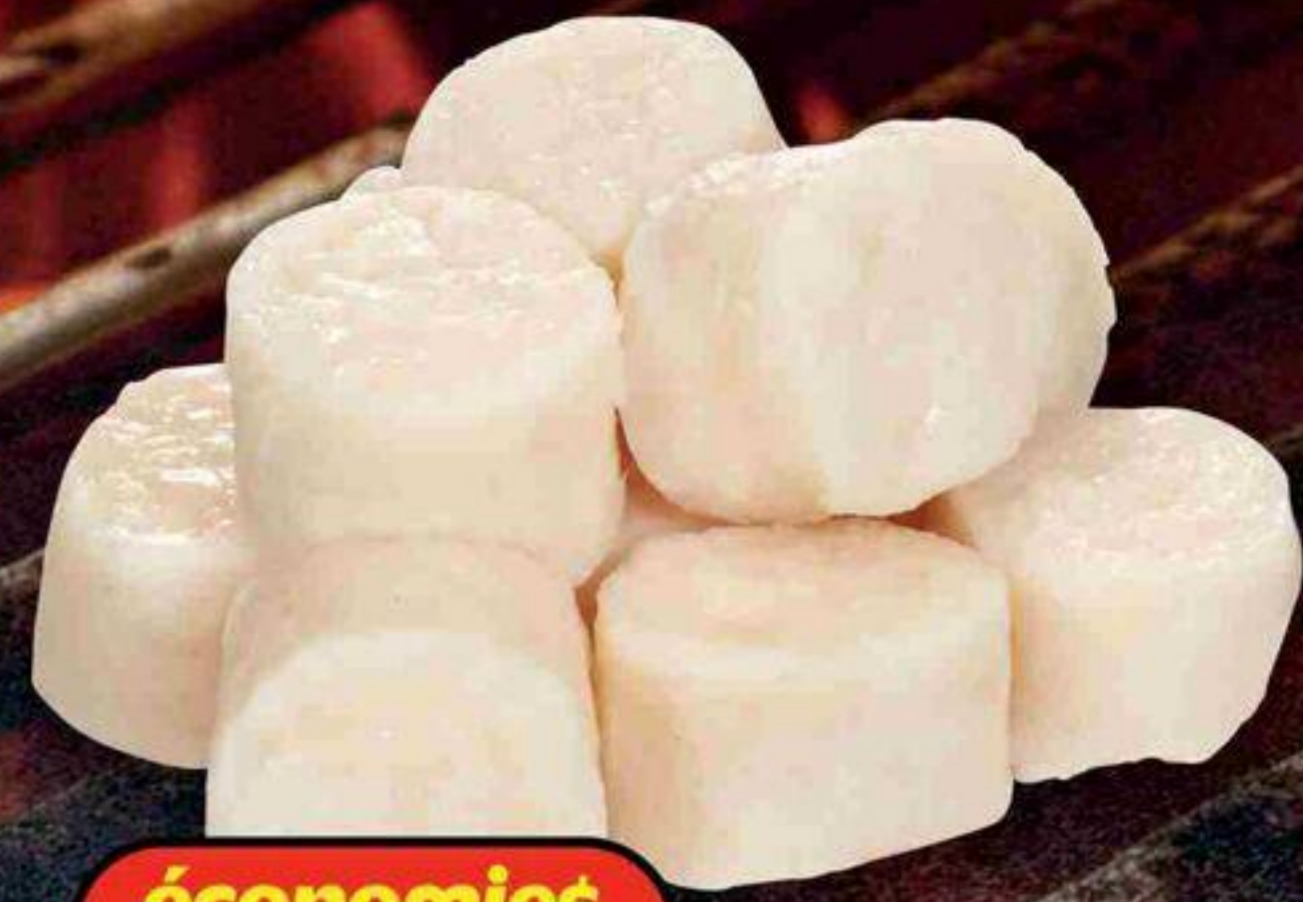
économies dans l'tapis **2.99** /lb



30 points

économies dans l'tapis **5.99**

bacon Maple Leaf  
375 g, précuit 65-85 g, Selection 375 g, Schneiders précuit 100 g, choix varié Maple Leaf bacon  
reg. de 7.99 à 9.99



économies dans l'tapis **99¢** ch.

médailon de pétoncle surgelé  
scallop medallion  
reg. 1.99 ch.



poires Bartlett importées de l'Argentine, Cat. extra de fantaisie, gr 100 pears  
3.17/kg  
reg. 2.99/lb - 6.59/kg

**1.44** /lb



coupé en magasin

gros fruit

gros ananas Tropical Gold importé du Costa Rica, gr 6 ou ananas décortiqué 550 g  
Tropical Gold large pineapple or cored pineapple  
reg. 5.99

**3.99**



produit d'ICI

chou vert produit du Québec, Canada No 1 green cabbage  
1.21/kg  
reg. 1.49/lb - 3.28/kg

**55¢** /lb



muffins 600 g, choix varié muffins  
reg. 7.44

économies dans l'tapis **5.99**



couronne de crevettes blanches du Pacifique Irresistible surgelées, avec sauce cocktail, 284 g  
Irresistible Pacific white shrimp ring reg. 9.99

économies dans l'tapis **6.99** +TX



charcuteries Irresistible Artisan choix varié Irresistible Artisan deli cold cuts

**35% de rabais**

**c'est le temps du jardinage**

terre Selection à jardin, noire, 22-27 L Selection soil reg. 2.99

**5/10\$ 2.49** l'unité

LES MOMENTS PARTAGÉS Yum Yum RIPPLETS SAUCE BUFFALO 170-200 g Ripplets 200 g, choix varié Yum Yum potato chips reg. 3.99

produit d'ICI

**économies dans l'tapis 2.49** +TX

produit d'ICI

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

gâteaux Vachon 6-12 un., Sun-Maid pain tranché aux raisins 450 g, Pom petits pains à hot dog ou à hamburger 6-8 un., Villaggio 8-9 un., choix varié Vachon snack cakes reg. de 5.29 à 6.29 voir réduction sur reçu de caisse

produit d'ICI

panier fleuri bouture qualité supérieure, produit du Québec, pot 10 po., choix varié blooming basket reg. 16.99

**prix spécial 15.99**

**prix membre 13.99**

magasins participants seulement

TOUJOURS Mikes CÉLÈBRE! PEPPERONI BACON FAMOUS! 840 g

**économies dans l'tapis 7.49**

pizza crûte farcie Mikes surgelée, 777-840 g, lêve-au-four 720-871 g, mini pizza 552-592 g, choix varié Mikes rising crust pizza reg. de 11.99 à 12.49

produit d'ICI

saucisse chinoise VH 341-355 ml, soya 380 ml, Selection, légumes surgelés 340-750 g, chou frisé biologique, choix varié VH chinese sauce, Selection, Irresistible frozen vegetables reg. de 3.69 à 5.79

**économies dans l'tapis 2.99**

produit D'ICI

**porc effiloché al pastor**

**à partir de 8.99**

**3\$ de rabais**

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

**mijoté de poulet aux légumes**

**100 points**

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

**boulettes à l'asiatique**

**450 g**

**thon pâle listao Clover Leaf**  
170 g, assaisonné 85 g, salade de saumon 78 g, choix varié, légumineuses  
Mieux-être, Sélection 540 ml, Campbell's soupe 284 ml, Sélection, Mieux-être bouillon 900 ml, choix varié Clover Leaf skipjack light tuna, Life Smart, Sélection légumes reg. de 1,79 à 2,99

**économies dans l'tapis**

**1.55**



**céréales General Mills, Kellogg's, grauu Quaker**  
Formats et choix variés General Mills, Kellogg's cereal, Quaker oatmeal reg. de 5,29 à 7,49

**économies dans l'tapis**

**3.49**



**lait PurFiltre Lactantia**  
2 L, Krema yogourt 650 g, choix varié Lactantia PurFiltre milk reg. de 5,69 à 7,99

**économies dans l'tapis**

**4.99**



**pain tranché Pom**  
Club, ménage, Signature, 600-675 g, Bon Matin 595-600 g, choix varié Pom sliced bread voir réduction sur reçu de caisse

**économies dans l'tapis**

**2.50**

**de rabais à l'achat de 2 pains**



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

**économies dans l'tapis**

**2.50**

**de rabais à l'achat de 2 pains**



**jus réfrigéré Oasis**  
2,5 L, choix varié Oasis refrigerated juice reg. 9,99

**économies dans l'tapis**

**6.99**



**riz Bistro Express Ben's Original**  
240-250 g, Tasty Bite 285 g, Buldak ramen 105 g, Samyang nouilles instantanées 105 g, choix varié Ben's Original Bistro Express rice reg. de 3,99 à 5,99

**économies dans l'tapis**

**2.99**



**biscuits Dare**  
Meteo, Maxi Fruit, Normandie, Suprême, Ultimate, Petit Plaisir, 280-310g, choix varié Dare cookies reg. 4,29

**économies dans l'tapis**

**2.49**



**7\$ de rabais**



**20% de rabais sur les bières sans alcool sélectionnées**



**économies dans l'tapis**

**23.49**

l'unité à l'achat de 2



**15\$ de rabais sur l'épicerie à l'achat de 2 caisses\***

\* offre applicable à l'achat de 2 caisses de bières sélectionnées seulement si les autres achats sont d'une valeur de 155 ou plus avant taxes et congise. Excluant tabac, loteries, boissons alcoolisées, lait et caisses-cadeaux.

# à moi les économies!

Jusqu'au 3 juin 2026

repérez  
des offres  
partout en  
magasin et  
en ligne!

10%

15%

jusqu'à

30%

de rabais\*

23  
variétés



15%  
de rabais

sur toutes les mayonnaises  
Hellmann's  
325-890 ml, 3/340 ml, choix varié  
Hellmann's mayonnaise  
reg. 5,49 à 7,49  
exclus format 1,42 L

114  
variétés



15%  
de rabais

sur toutes les barres protéines  
Val Nature 148 g, Pure Protein barres protéines  
6/50 g, Clif Builder's barres énergétiques 6/68 g,  
Quest barres protéine 12/50 g, barres protéine  
sans gluten 12/60 g, barres protéine 50-60 g,  
choix varié  
Nature Valley chewy bars  
reg. de 2,29 à 5,29

30  
variétés



10%  
de rabais

boeuf AAA  
Platinum Plus  
choix varié  
AAA Platinum  
Plus beef

42  
variétés



15%  
de rabais

collection fumoir  
choix varié  
Smokehouse collection

10  
variétés

sur les fromages  
de chèvre Irresistible  
Artisan

113-250 g, brie de chèvre 180 g,  
choix varié  
Irresistible Artisan goat cheese  
reg. de 6,49 à 10,49

10%  
de rabais



sur toutes  
les margarines  
Mieux-être et  
Selection

427 g-3,18 kg, Selection tartinade  
427 g-1,28 kg, choix varié  
Life Smart margarine, Selection  
spread  
reg. de 2,99 à 12,49

15%  
de rabais



7  
variétés

11  
variétés

sur tous les  
dîners de pâtes  
Annie's

nouilles 170 g, choix varié  
Annie's pasta dinner  
reg. de 4,29 à 4,79

30%  
de rabais



sur tous  
les tortillas  
Selection

366-408 g, choix varié  
Selection tortillas  
reg. 4,99

20%  
de rabais



5  
variétés

il suffit de présenter sa carte moi à la caisse.

moi



sur vos 3 premières  
**commandes**



magasiner maintenant

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

## plus pour moi

offre de  
**5 000 points moi**  
à l'ajout de chaque  
nouvelle Ligne Mobile

valeur de  
**40 \$\***

 **VIDÉOTRON**



cette offre se **cumule** avec tous les rabais  
et les promotions mobiles en cours!

offre exclusive en ligne sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

**explosion  
de fraîcheur**

**gros  
fruit**

**gros raisins verts ou noirs  
sans pépins**  
importés du Chili, Cat. No. 1  
large seedless green or black grapes  
8,80/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**3 99**  
/lb

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

**3 99**

**bleuets**  
produit des É.-U.  
et/ou importés du Mexique  
et/ou du Maroc, 113 g  
blueberries  
reg. 5,99

**4 99**



**produit  
D'ICI**

**pommes Cortland,  
McIntosh, Spartan  
ou Empire**  
produit du Québec, Canada de  
fantaisie, gr 88-113  
apples  
5,93/kg  
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**2 69**  
/lb



**gros  
fruit**

**gros kiwis**  
importés de Grèce  
et/ou de l'Italie  
et/ou du Chili,  
gr 27 ou  
**citrons**  
produit des É.-U.,  
gr 113  
large kiwis  
or lemons  
reg. de 0,99 à 1,50

**99¢**  
ch.



**produit  
D'ICI**

**fraises de**  
Canada No. 1, 541 ml  
hothouse strawberries  
reg. 5,99

**4 99**



**gros  
fruit**

**3 lb**

**grosse mangue rouge**  
importée du Mexique, gr 10  
large red mango  
reg. 2,99

**2 69**  
ch.

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

**5 99**

**faites le plein  
de couleur**

**produit  
D'ICI**

**poivrons  
rouges, orange  
ou jaunes de  
serre**  
produit du Canada  
hothouse red, orange  
or yellow peppers  
11,00/kg  
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

**4 99**  
/lb



**produit  
D'ICI**

**mini  
concombres**  
produit du Québec,  
Canada No 1  
sac 6 un.  
mini cucumbers  
reg. 3,99

**3 49**



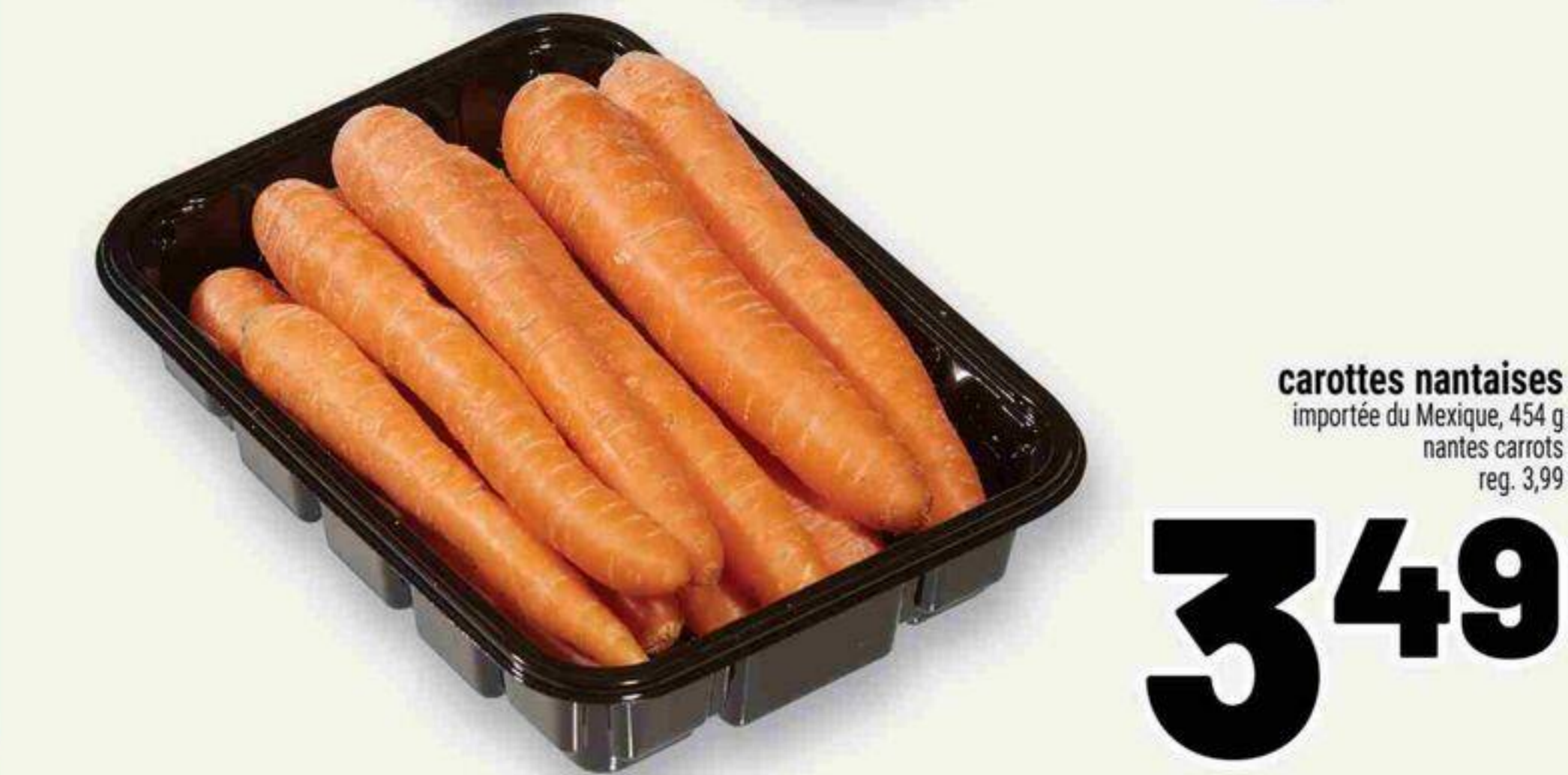
**produit  
D'ICI**

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

**1 69**  
/lb

**oignons espagnols**  
produit du Québec  
spanish onions  
3,73/kg  
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

**1 69**  
/lb



**carottes nantaises**  
importée du Mexique, 454 g  
nantes carrots  
reg. 3,99

**3 49**

**aubergine**  
produit des É.-U.  
et/ou importée  
du Mexique ou  
**fenouil (anis)**  
**Andy Boy**  
produit des É.-U.  
eggplant or Andy Boy  
Fennel (anise)  
6,59/kg  
reg. 3,99 ch.  
3,99/lb - 8,80/kg

**2 99**  
ch. ou/lb



**mini-poivrons**  
produit du Canada  
et/ou importés  
du Mexique et/ou  
du Honduras, 454 g  
mini peppers  
reg. 6,99

**5 99**



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

**99¢**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# la saison **BBQ**

**extra-maigre**

**boeuf haché extra-maigre**  
format économique  
extra lean ground beef,  
economic pack  
22,02/kg  
reg. 10,69/lb - 23,56/kg

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**9.99**  
/lb



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

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**5.99**  
/lb



**produit D'ICI**

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

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**8.99**  
/lb

**metrogo!**

**côtelettes de porc B.B.Q.**  
assaisonnées désossées, format économique  
boneless BBQ-seasoned pork chops, economic pack  
8,80/kg  
reg. 8,49/lb - 18,72/kg

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**3.99**  
/lb



**produit D'ICI**

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

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**6.99**  
/lb

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

**25%  
de rabais**

**boeuf première qualité metro**  
depuis 1947



**bifteck de haut de surlonge (Boston) désossé sans culotte**  
Cat «AA» ou supérieure  
boneless top sirloin (Boston) steak, cap off  
35,25/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**15.99**  
/lb

## viandes préparées en magasin par nos bouchers **metrogo!**

**grillades de flanc de porc fraîches**  
fresh grilled pork flank steaks  
17,61/kg  
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**7.99**  
/lb

**produit D'ICI**



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

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**10.99**  
/lb

**rôti français**  
non bardé, bardé, provenant  
de l'intérieur de ronde  
barded french style roast  
26,43/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**11.99**  
/lb



**produit D'ICI**

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

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**3.99**  
/lb

**dindon Butterball**  
surgelé, env. 3-5 kg,  
choix varié  
Butterball frozen turkey  
5,49/kg  
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

**24.99**  
/lb

**15 points**

**cuire sans décongeler**



**biftecks sandwich escalopes**  
biftecks attendris, format économique  
sandwich cutlet steaks, economic pack  
28,64/kg  
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

**— FORMAT —  
ÉCONOMIQUE**

**12.99**  
/lb



**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

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# la saison **BBQ**

**côtelettes d'agneau**  
**Famille Fontaine Origine**  
 décongelées, env. 500 g  
 Fontaine Family lamb chops  
 41,87/kg  
 reg. 23,49/lb - 51,79/kg

**18<sup>99</sup>** /lb

**porc haché extra-maigre du Breton**  
 454 g  
 du Breton extra lean ground pork  
 reg. 7,00

**6\$**

**côte de boeuf tomahawk**  
**Famille Fontaine**  
 Fontaine Family tomahawk beef rib  
 55,09/kg  
 reg. 29,99/lb - 66,12/kg

**24<sup>99</sup>** /lb

**bifteck d'intérieur de ronde**  
**Famille Fontaine**  
 assaisonné, 190 g  
 Fontaine Family inside round steak  
 reg. 8,49

**7<sup>49</sup>**

**côtelette de longe de veau vieillie**  
**Famille Fontaine**  
 env. 270 g  
 Fontaine Family aged veal, F-bone loin chop  
 41,87/kg  
 reg. 20,99/lb - 46,27/kg

**18<sup>99</sup>** /lb

**poulet crapaudine**  
**Scores**  
 env. 1,3 kg, choix varié  
 Scores butterflied chicken  
 14,31/kg  
 reg. 7,29/lb - 16,07/kg

**6<sup>49</sup>** /lb

**C'EST EXCLUSIF! chez metro**

**obtenez 30% sur le 2<sup>e</sup> moins cher**

**burgers La Belle et la Boeuf**  
 surgelés, 567 g, burgers de boeuf Irresistible, Selection ou Mieux-être 768 g-1,36 kg, burgers Bâton Rouge 624 g, saucisses Marc Angelo 500-675 g, tournedos de poulet Selection 113 g, tournedos de poulet Benny & Co 690 g, brochettes souvlaki Arahova 490 g, Moishes pommes de terre 800 g, ailes de poulet La Cage 550 g, choix varié La Belle et la Boeuf burgers

**SOUVLAKI AU POULET**  
 ASSAISONNÉ  
 SEASONED CHICKEN SOUVLAKI

**ARAHOVA**

**BACON TWISTERS**  
 600 g

**LA CAGE**  
 POULET LOLLIPOP CHICKEN  
 EXCELLEUR  
 BUFFALO

**LA BELLE & LA BOEUF**  
 burger bar  
 CHEESE & BACON STUFFED BEEF BURGERS  
 BURGERS DE BŒUF FARCIS AU FROMAGE ET AU BACON

**BÂTON ROUGE**  
 GRILLHOUSE & BAR  
 SEASONED BEEF BURGERS  
 4 BURGERS DE BŒUF ASSAISONNÉS  
 NON CUITS  
 624 g (4 X 156 g)

**sur le grill**

**poulet haché extra maigre Mieux-être**  
 dinde hachée extra maigre, 450 g  
 Life Smart extra lean ground chicken  
 reg. 8,99

**7<sup>99</sup>**

**cuisses de poulet Mieux-être Naturalia**  
 sans dos, env. 650 g, pilons de poulet env. 750 g  
 Life Smart Naturalia chicken legs  
 11,00/kg  
 reg. 5,49/lb - 12,10/kg

**4<sup>99</sup>** /lb

**tournedos de poulet avec bacon**  
 Selection surgelés, 904 g  
 Selection frozen chicken tournedos with bacon

**obtenez 30% sur le 2<sup>e</sup> moins cher**

**poulet de grain entier Mieux-être biologique**  
 Cat «A», env. 2 kg  
 Life Smart organic grain-fed whole chicken  
 14,31/kg  
 reg. 7,49/lb - 16,51/kg

**6<sup>49</sup>** /lb

**filet de porc Irresistible**  
 550 g, choix varié  
 Irresistible pork tenderloin  
 reg. 8,99

**7<sup>99</sup>**

**saucisses italiennes Selection**  
 env. 1 kg, choix varié  
 Selection italian sausages  
 reg. 12,00

**10<sup>99</sup>**

**35 points**

**Lafleur**  
 bologna Lafleur  
 675 g, Olymel 500 g, choix varié  
 Lafleur bologna  
 reg. de 7,99 à 8,49

**6<sup>99</sup>**

**5<sup>99</sup>**

**pâtes farcies O Sole Mio**  
 225 g, sauce champignons, sauce cacio e pepe, 300 ml, choix varié  
 O Sole Mio ravioli  
 reg. de 6,99 à 7,49

**14<sup>99</sup>**

**smoked meat Montréal Lesters**  
 400 g, steak émincé 8/350 g  
 Lesters Montréal smoked meat  
 reg. 16,99

**75 points**

**75 points**

**14<sup>99</sup>**

**côtes de dos de porc cuites St-Hubert**  
 625 g, choix varié  
 St-Hubert cooked pork back ribs  
 reg. 17,99

**45 points**

**8<sup>49</sup>**

**pâtés impériaux Wong Wing**  
 surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-486 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié  
 Wong Wing frozen egg rolls  
 reg. 9,49

**12<sup>99</sup>**

**saucisses enrobées de pâte sur bâton Pogo**  
 surgelées, 600-750 g, choix varié  
 Pogo frozen breaded wieners  
 reg. 14,49

**14<sup>99</sup>**

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

**13<sup>99</sup>**

**ailes de poulet Pinty's**  
 surgelées, 700-720 g, choix varié  
 Pinty's frozen chicken wings  
 reg. 19,99

**fraîcheur garantie ou argent remis +10%**

# fraîcheur de la mer sur le grill

filets de tilapia charnus frais  
format économique  
fresh meaty tilapia fillets,  
economic pack  
24,23/kg  
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

**10<sup>99</sup>**  
/lb

darnes de saumon Atlantique  
format économique  
Atlantic salmon steaks,  
economic pack  
30,84/kg  
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

**13<sup>99</sup>**  
/lb

pavés de saumon  
tournedos de saumon,  
rôti de saumon,  
filets de saumon  
assaisonnés,  
choix varié, format  
économique  
salmon portions,  
economic pack  
39,66/kg  
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

—FORMAT—  
ÉCONOMIQUE

**17<sup>99</sup>**  
/lb

sushis  
16 morceaux  
sushis

**70**  
points

**16**  
morceaux

**13<sup>99</sup>**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

flocons de goberge à saveur de crabe  
crab flavoured pollock flakes  
22,02/kg  
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

**9<sup>99</sup>**  
/lb

High Liner  
**CREVETTES PAPILLON A LA NOIX DE COCO**  
panés croustillant

14 morceaux  
315 g

**8<sup>99</sup>**

portions de poisson panées  
High Liner  
surgelées, 315-700 g,  
choix varié  
High Liner breaded fish burgers  
reg. 12,99

chair de homard cuite émincée  
LUBSTER MEAT  
COOKED • FROZEN  
Gaspé Shore  
surgelée, 320 g  
Gaspé Shore  
minced cooked lobster  
meat  
reg. 6,99

**5<sup>99</sup>**

320g  
NET WT / POIDS NET

metrogo!  
emballage de 2

**5<sup>99</sup>**

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

BIO au même prix

produit D'ICI

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

**6<sup>99</sup>**

qualité tartare

Irresistible

TUNA  
STEAKS • DARNES  
DE TARTARE

prix spécial  
**12<sup>99</sup>**

prix membre  
**10<sup>99</sup>**

pavés de thon Irresistible  
surgelés, crus, 340 g (12 oz)  
Irresistible tuna steaks  
reg. 14,99

produit D'ICI

FLETAN ATLANTIQUE  
DE L'ATLANTIQUE  
HALIBUT

prix spécial  
**15<sup>99</sup>**

prix membre  
**14<sup>99</sup>**

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

## pour vos soupers

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

à partir de  
**7<sup>99</sup>**

deluxe

produit D'ICI

C'EST EXCLUSIF!  
chez metro

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

**9<sup>99</sup>**

Irresistible

raviolis dim sum aux crevettes  
Irresistible  
surgelés, 280 g  
Irresistible  
shrimp dim sum  
dumplings  
reg. 10,99

**9<sup>99</sup>**

Irresistible

cari panang aux crevettes  
Irresistible  
surgelés, cari vert au  
poisson, 320 g  
Irresistible frozen  
shrimp panang curry  
reg. 10,99

**5<sup>99</sup>**

45%  
de rabais

## Fumés en magasin

collection fumoir metro

pépites de saumon fumé artisanal

filet de saumon fumé à froid artisanal

Obtenez  
**15%**  
de rabais  
sur le fumoir avec  
la carte moi

filet de truite fumé à froid artisanal

rillettes de saumon fumé

## bar à fruits de mer

grande variété de crevettes et fruits de mer

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

crevettes marinées à l'ail surgelées, cuites

crevettes sauvages d'Argentine surgelées, non-cuites

**3<sup>49</sup>**  
le 100g  
15,83/lb

crevettes blanches surgelées, cuites ou non-cuites

**3<sup>49</sup>**  
le 100g  
15,83/lb

queue de homard surgelée, non-cuite, 3-4 oz

produit D'ICI

**10<sup>99</sup>**  
ch.  
reg. 11,49 ch.

pétoncles de baie surgelés, non-cuits, 30-40 un./lb

**3<sup>99</sup>**  
le 100g  
18,10/lb  
reg. 20,37/lb - 44,90/kg

queue de langouste surgelée, non-cuite, 4 oz

**9<sup>99</sup>**  
ch.  
reg. 11,99 ch.

pinces de homard surgelées, cuites

produit D'ICI

**4<sup>49</sup>**  
le 100g  
20,37/lb  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

# nos nouveautés exclusives

## Columbus CAFÉ

Deux savoureux mélanges à café signature, torréfiés à Montréal !



## Phil & Fred PIZZERIA

Une délicieuse pizza à la chair de saucisse qui surprend dès la première bouchée !



exclusif et  
nouveau

## LOOUNIE CUISINE

Une sauce piquante végétalienne offrant un bel équilibre de saveurs salées, acidulées et sucrées.



## Sweet fix PREMIUM BELLAGES

Des chocolats au lait inspirés de Dubaï possédant une texture onctueuse et croquante !



# soutenons nos communautés

du 22 avril au 13 mai 2026

## ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide



# L'ART DU VRAI

produit d'ICI

tomates séchées

idéal avec fromages et charcuteries

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

baguette tomates séchées, figues et miel, 325 g, pain parisien 475 g, baguette reg. de 4,69 à 4,99

au choix

# 3 99

475 g

figes et miel

## économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE

produit d'ICI

mini naan original, 400 g, tortillas 816 g, mini naan reg. de 6,99 à 7,29

# 6 99



produit d'ICI

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

# 10 unités 5 99



cuits en magasin

beignes 12/38 g, choix varié donuts reg. 6,49

# 12 unités 5 99



cuits en magasin

biscuits trio 12/38 g, trio cookies reg. 7,49

# 12 unités 5 99



cuits en magasin

produit d'ICI

Selection

tarte citron-meringue, 617 g, gâteau des anges, 284 g, carrés 400-450 g, roulé suisse 400 g, pie reg. de 7,49 à 8,99

# à partir de 6 99

produit d'ICI



cuits en magasin

fraîchement garnis sur demande

cuits en magasin

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 voir réduction sur reçu de caisse

# 4 99

pains à sous-marin 6/70 g, choix varié submarine buns reg. 5,49

# 6 99

+TX cannoli à la crème de ricotta 3/80 g, ricotta cream-filled cannoli

# 4 \$

de rabais à l'achat de 2 emballages

C'EST EXCLUSIF! chez metro

prix spécial **4 99**

prix membre **3 99**

baguette calabrese 325 g, miche calabrese 500 g, calabrese baguette reg. de 4,49 à 4,99

bagels 340-510 g, muffins anglais 342 g, tortillas 380 g, choix varié bagels reg. de 4,19 à 4,49

# à partir de 3 49



tarte 590-620 g, choix varié pie reg. de 9,99 à 12,99

# à partir de 8 49



gâteau 470-560 g, choix varié cake 470 g

# 16 99



## fraîcheur garantie

## ou argent remis +10%

plus de 8 variétés à

**35%** de rabais



**jambon forêt noire**  
Irrésistible Artisan  
Irrésistible Artisan black forest ham  
12,20/lb  
reg. 4,19 le 100 g - 19,01/lb

**269**  
le 100 g



**poitrine de dinde**  
Irrésistible Artisan  
choix varié  
Irrésistible Artisan turkey breast  
14,02/lb  
reg. 4,79 le 100 g - 21,73/lb

**309**  
le 100 g



**salami Irrésistible**  
Artisan  
choix varié  
Irrésistible Artisan salami  
17,64/lb  
reg. 5,99 le 100 g - 27,17/lb

**389**  
le 100 g



**bruschetta**  
Plaisirs Gastronomiques  
salade, 300-385 g, choix varié  
Plaisirs Gastronomiques bruschetta  
reg. 6,99

**649**



**pâté de campagne**  
ou de foie  
Charlevoisienne  
terrine, 125 g, choix varié  
Charlevoisienne country-style  
or liver pâté  
reg. de 4,99 à 5,99

**449**



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

**599**



**fromage**  
Caprice des Dieux  
125 g  
Caprice des Dieux cheese  
reg. 7,99

**699**



**fromage tranché**  
Castello  
125-175 g, Tre Stelle  
200 g, choix varié  
Castello sliced cheese  
reg. de 8,49 à 9,49

**699**



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

**999**



**émincé de jambon**  
ou de poitrine de dinde  
Maple Leaf Natural  
Selections  
poitrine de poulet 175g, Schneiders  
150-175 g, choix varié  
Maple Leaf Natural Selections  
deli cold cuts  
reg. 8,99

**prix spécial**  
**849**

**prix membre**  
**749**

**nos offres sur un plateau**

**Mont Saint-Benoît**  
Fromage affiné à pâte ferme  
Ripened Firm Cheese  
150 g

**L'EXTRA**  
CAMEMBERT  
170 g

**BALDERSON**  
AGED CHEDDAR  
VIEILLI  
170 g

**Saputo**  
HALOUMI  
FROMAGE À GRILLER  
GRILLING CHEESE  
160 g

**3/18\$**  
ou 7,00 l'unité

**Boursin**  
ÉCHALOTE & CIBOULETTE  
SHALLOT & CHIVE  
150 g

**Sir Laurier**  
FROMAGE À PÂTE MOUVE  
AFFINÉ EN SURFACE  
À CROûTE LAVÉE  
170 g

**Irrésistible**  
PROSCIUTTO  
SUCÉ - TRANCHE  
100 g

**Irrésistible**  
SMOKED BEEF  
PASTRAMI  
DE BŒUF FUMÉ  
150 g

**plus de 70 variétés**

**petits formats à petits prix** économisez en magasin et en ligne!

**BLACK FOREST SMOKED HAM**  
shaved-émincé  
JAMBON FUMÉ  
FORÊT NOIRE  
175 g

**OLD FASHIONED SMOKED HAM**  
shaved-émincé  
JAMBON FUMÉ  
à l'ANCIENNE  
175 g

**599**

**bologna**  
Selection  
250 g, choix varié  
Selection bologna

**cretons Norel**  
150 g, choix varié  
Norel cretons

**499**

**MACARONI SALAD**  
SALADE DE  
MACARONI  
454 g

**CREAMY COLESLAW**  
SALADE DE CHOU  
CRÉMEUSE  
454 g

**349**

**fraîcheur garantie** ou argent remis **+10%**

## Cinco de Mayo

ensemble de tacos au poulet  
700 g  
chicken taco kit

**18<sup>99</sup>** +TX

bol repas boeuf Sud-ouest  
440 g  
Southwest beef meal bowl

**11<sup>99</sup>** +TX

pâté mexicain casserole  
300 g  
Mexican casserole  
reg. 7,49

**6<sup>99</sup>**

C'EST NOUVEAU!  
chez metro

salade maïs, tomates, lime et coriandre

C'EST NOUVEAU!  
chez metro

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

à partir de

**2<sup>19</sup>** le 100 g +TX

enchiladas avec riz mexicain  
enchiladas with Mexican rice  
10,84/lb  
reg. 2,49 le 100 g - 11,29/lb

**2<sup>39</sup>** le 100 g

salade orzo mexicain

au comptoir réchaud

C'EST NOUVEAU!  
chez metro

burrito au poulet  
250 g  
chicken burrito  
reg. 8,99

**7<sup>99</sup>** +TX

quesadillas poulet et fromage  
195 g  
chicken and cheese quesadillas  
reg. 7,99

**6<sup>99</sup>**

Laissez-vous tenter par notre délicieux chili!

chili con carne  
340 ml  
chili con carne

**6<sup>99</sup>** +TX

cuits en magasin

nachos  
100 g  
nachos  
reg. 1,99<sup>+TX</sup>

À l'achat d'un chili de 340 ml, obtiens un sac de nachos pour seulement 0,99 \$<sup>+TX</sup>

produit d'ICI

metrogo!

LifeSmart Mieux-être

NATURALIA-  
POULET  
100% QUÉBÉCOIS  
BBQ ASSAISONNÉ

poulet entier cuit et chaud Mieux-être Naturalia  
min. 1 kg  
Life Smart Naturalia hot and cooked whole chicken

**14<sup>99</sup>** +TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

## c'est la saison du homard

**2<sup>59</sup>** le 100 g

cavatappi au fromage et homard  
cheese cavatappi with lobster  
11,75/lb

C'EST NOUVEAU!  
chez metro

coquilles farcies au homard  
lobster-filled shells  
17,19/lb

**3<sup>79</sup>** le 100 g

beignets croustillants de homard et sauce citronnée  
lobster cakes and lemon sauce  
18,10/lb

**3<sup>99</sup>** le 100 g

C'EST NOUVEAU!  
chez metro

chaudrée de homard  
400 ml  
lobster chowder

**5<sup>99</sup>**

# fiesta des saveurs



**boeuf haché maigre**  
**Famille Fontaine**  
 454 g  
 Fontaine Family lean ground beef  
 reg. 11,99



**tortillas Tia Rosa**  
 275-320 g, Pom tortillas  
 340 g, choix varié  
 Tia Rosa tortilla  
 reg. 5,29



**2/850** ou **529**  
 l'unité

**fromage râpé Selection**  
 620 g, choix varié  
 Selection shredded cheese  
 reg. 11,99



**999**

**lanières de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc frais**  
 choix varié  
 fresh beef, chicken, turkey or pork strips  
 à partir de 22,02/kg  
 reg. de 10,99/lb - 24,23/kg  
 à 14,99/lb - 33,05/kg



**croustilles tortilla Takis**  
 198-260 g, choix varié  
 Takis tortilla chips  
 reg. 4,99

**349** +TX

**croustilles tortilla biologiques Que Pasa**  
 170-350 g, tortilla 300 g, sauce salsa 420 ml, choix varié  
 Que Pasa organic tortilla chips  
 reg. de 5,49 à 6,99



**399**



**6 unités**

**avocats Hass**  
 importés du Mexique,  
 sac 6 un.  
 Hass avocados  
 reg. 5,99

**499**



**99¢** limes  
 importées du Mexique et/ou de la Colombie et/ou du Pérou  
 limes

**99¢** ch.



**bière Corona Extra, Sol**  
 bout. canettes, 4-6/330-473 ml, choix varié, consigne  
 beer  
 reg. de 15,99 à 17,49

**1349** la caisse à l'achat de 2

**1599** la caisse



**coriandre**  
 importée du Mexique  
 cilantro  
 reg. 2,49

**199**



**oignons verts**  
 produit des É.-U. et/ou importés du Mexique  
 green onions  
 reg. 1,99

**169**



**légumes en conserve Selection**  
 540 ml, choix varié  
 Selection vegetables  
 reg. 2,79

**249**



**piments Selection**  
 375 ml  
 Selection peppers  
 reg. 3,49

**249**



**dîner Amy's surgelé, 170 g, choix varié**  
 Amy's dinner  
 reg. 5,79

**449**



**sauce salsa Herdez**  
 453 g, Charras tostada de maïs, 350-397 g, choix varié  
 Herdez salsa sauce  
 reg. 5,29

**399**



**sauce Selection crémeuse, 245 ml**  
 Selection sauce  
 reg. 4,29

**299**



**fèves La Costena**  
 528 ml, El Yucateco sauce 120 ml, choix varié  
 La Costena canned beans  
 reg. de 3,99 à 4,79

**379**



**riz Ben's Original**  
 365-907 g, Bistro Express 490 g, choix varié  
 Ben's Original rice  
 reg. de 6,29 à 6,79

**499**



**huile canola Selection végétale, 946 ml**  
 Selection canola oil  
 reg. 6,49

**549**



**olives Unico**  
 375 ml, choix varié  
 Unico olives  
 reg. 3,99

**279**



**crème sure Sealtest**  
 500 ml, choix varié  
 Sealtest sour cream  
 reg. 5,29

**399**



**sauce Tabasco**  
 57 ml, choix varié  
 Tabasco sauce  
 reg. 3,99

**299**



**assaisonnement salsa Cholula**  
 325 ml, choix varié  
 Cholula salsa seasoning  
 reg. 6,29

**429**



**assaisonnement Tajin**  
 142 g  
 Tajin seasoning  
 reg. 7,99

**699**



**burritos au boeuf Quesada**  
 surgelés, 500 g, fajitas au poulet 510 g  
 Quesada frozen beef burritos  
 reg. 18,99

**1699**



**taquitos El Monterey**  
 surgelés, 567-588 g, choix varié  
 El Monterey frozen taquitos  
 reg. 15,99

**1399**

**gratuit**

**sauce salsa Old El Paso**  
 650 ml, choix varié  
 Old El Paso salsa sauce  
 reg. 5,99

**Valeur de 4,99\$**

**à l'achat de deux ensembles mexicains Old El Paso**  
 250-510 g, choix varié  
 Old El Paso mexican kit  
 reg. de 5,99 à 6,99

**ANNONCÉS À 3,99**

voir réduction sur reçu de caisse

# TACO BELL®

QUAND L'ENVIE D'UN BON TACO A SONNÉ...  
TACO BELL!

© 2026 Taco Bell Corp. TACO BELL, le logo Bell et les autres marques sont des marques déposées de Taco Bell Corp. Toutes les autres marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs et sont utilisées sous licence.

## Étape 1. COQUILLES OU TORTILLAS? À VOTRE GRÉ!



ENSEMBLES DE LUXE TACO BELL  
PREMIUM KITS 401 - 642 g  
REG: 9,99 \$

**8,99 \$**



C'EST NOUVEAU!  
chez metro

COQUILLES ASSAISONNEES TACO BELL  
SEASONED SHELLS 137 g  
SAUCES TACO BELL SAUCES 207 mL  
REG: de 4,49 \$ à 4,99 \$

**3,49 \$**

## HEIN? HEINZ FAIT DE LA MAYO?



C'EST NOUVEAU!  
chez metro

SAUCES STYLE MAYONNAISE  
HEINZ MAYONNAISE-STYLE SAUCES  
340 mL  
REG: 4,99 \$

**3,99 \$**  
Choix varié / Any variety

## Étape 2. ASSAISONNEZ-LE!



ASSAISONNEMENTS TACO BELL  
SEASONING MIX 28 g  
REG: 1,99 \$

**1,49 \$**

## Étape 3. N'OUBLIEZ PAS LA TREMPETTE!



C'EST NOUVEAU!  
chez metro

TREMPETTES TACO BELL  
DIPS 425 - 445 g  
REG: 6,49 \$

**4,99 \$**

**7,99 \$**  
+TX

Montellier Mocktail. Boisson  
pétillante aromatisée sans  
alcool canettes consignées  
(4x355 mL, saveur au choix)

Rég 9,99 \$



**NOUVEAU**

**7,99 \$**  
+TX

soda bubly pop<sup>MC</sup>  
canettes consignées  
(6x355mL, saveur au choix)

Rég 9,99 \$



**nouveau**

ASTON MARTIN  
**aramco**  
FORMULA ONE™ TEAM

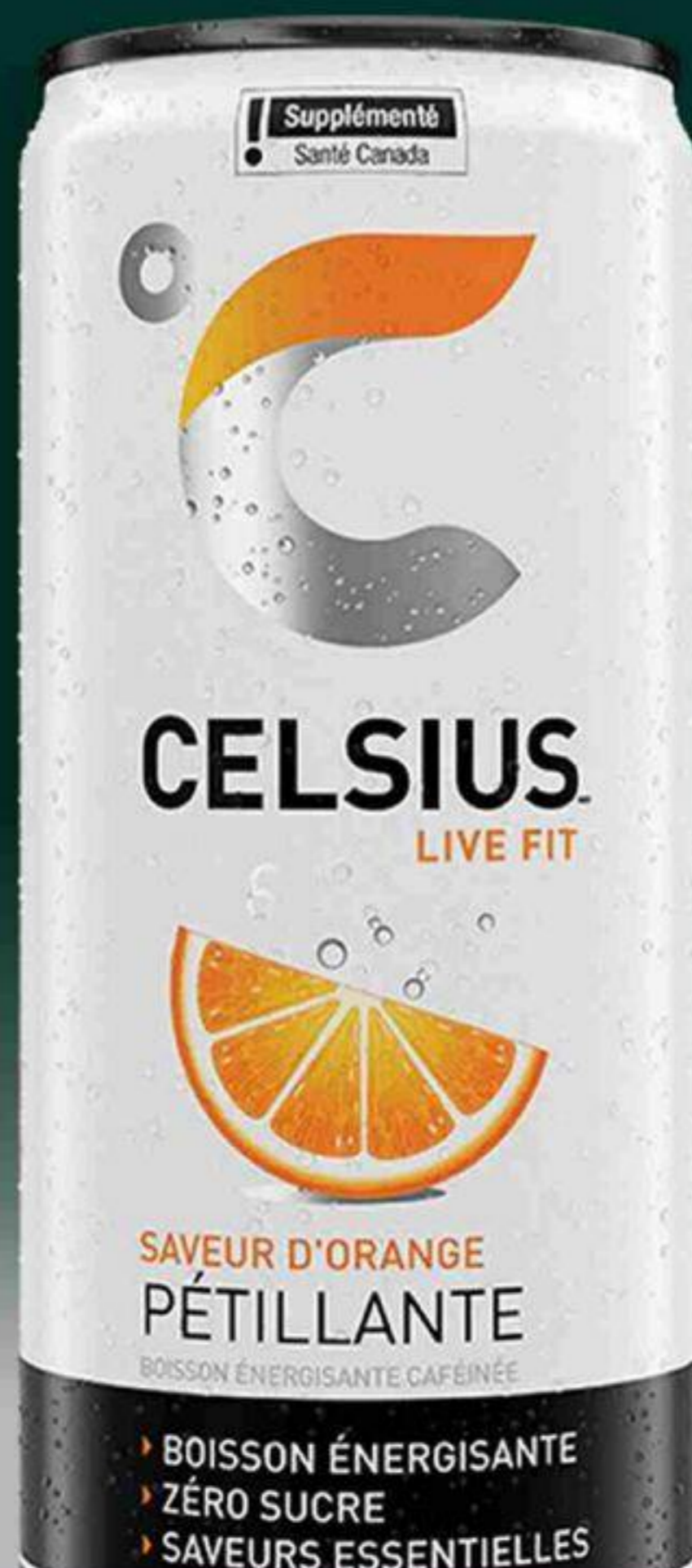
°C  
**CELSIUS**  
LIVE FIT

PARTENAIRE MONDIAL DE  
BOISSON ÉNERGISANTE

**2,99 \$**  
+TX

Rég 3,79 \$

CELSIUS® Énergie  
canettes consignées  
(355 mL, saveur au choix)



**CELSIUS**  
LIVE FIT

SAVEUR D'ORANGE  
PÉTILLANTE

BOISSON ÉNERGISANTE  
ZÉRO SUCRE  
SAVEURS ESSENTIELLES

**2/17 \$**  
+TX

ou 9,49 \$ l'unité

Boisson gazeuse PepsiCo  
canettes consignées  
(12x355mL, saveur au choix)

**3,33 \$**  
+TX

Rég 4,99 \$



**NOUVEAU**

# organisez vos journées

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

**449**



produit d'ICI

pain sandwich Selection  
720 g, choix varié  
Selection sandwich bread

Voir prix en magasin



bagels tranchés Pom  
6 un., choix varié  
Pom sliced bagels

**2/8\$ 529** l'unité



yogourt Danone Silk  
4/95 g, choix varié  
Danone Silk yogurt  
reg. 5,49

**449**



produit d'ICI

marmelade Double Fruit  
500 ml, tartinade  
375-500 ml, confiture  
légère 500 ml, Smucker's  
confiture pure,  
Laura Secord tartinade  
725 g, Lotus, 380-400 g,  
Dr. Isabelle Huot 250 ml,  
choix varié  
Double Fruit marmelade  
reg. de 7,49 à 8,99

**699**



céréales Post, Alpen  
formats et choix variés  
Post, Alpen cereal  
reg. de 6,49 à 7,79

**549**

fromages en tranches P'tit Québec  
Cracker Barrel, Black Diamond  
200-240 g, choix varié  
P'tit Québec, Cracker Barrel, Black Diamond sliced cheese  
reg. 7,99

**599**



produit d'ICI

colorant à café Silk  
473 ml, crémier à café  
450 ml, choix varié  
Silk coffee whitener  
reg. 4,29

**329**



SANS GLUTEN

bouchées Evive  
144 g, choix varié  
Evive bites  
reg. 8,99

**699**



barres aux figues Nature's Bakery  
270-340 g, choix varié  
Nature's Bakery fig bars  
reg. 8,79

**749**

thé en sachets Twining  
100 un.  
reg. 17,99

**1699**



produit laitier sans lactose Lactantia  
2 L, choix varié  
Lactantia lactose-free dairy product  
reg. 6,99

**649**



produit d'ICI

yogourt IöGO  
2 kg, choix varié  
IöGO yogurt

**1049**



produit d'ICI

crème Selection  
10 %, 15 %, 473 ml,  
choix varié  
Selection cream  
reg. 3,99

**349**



produit d'ICI

sauce Blue Dragon  
150-310 ml, lait de coco 400 ml,  
nouilles 121-300 g, pâte pour  
rouleaux de printemps 134 g  
Blue Dragon sauce  
reg. de 4,29 à 4,79

**379**



viande en flocons Maple Leaf  
113-156 g, choix varié  
Maple Leaf flakes of meat  
reg. 2,99 à 4,69

**2/5\$ 250** ou à partir de l'unité



produit d'ICI

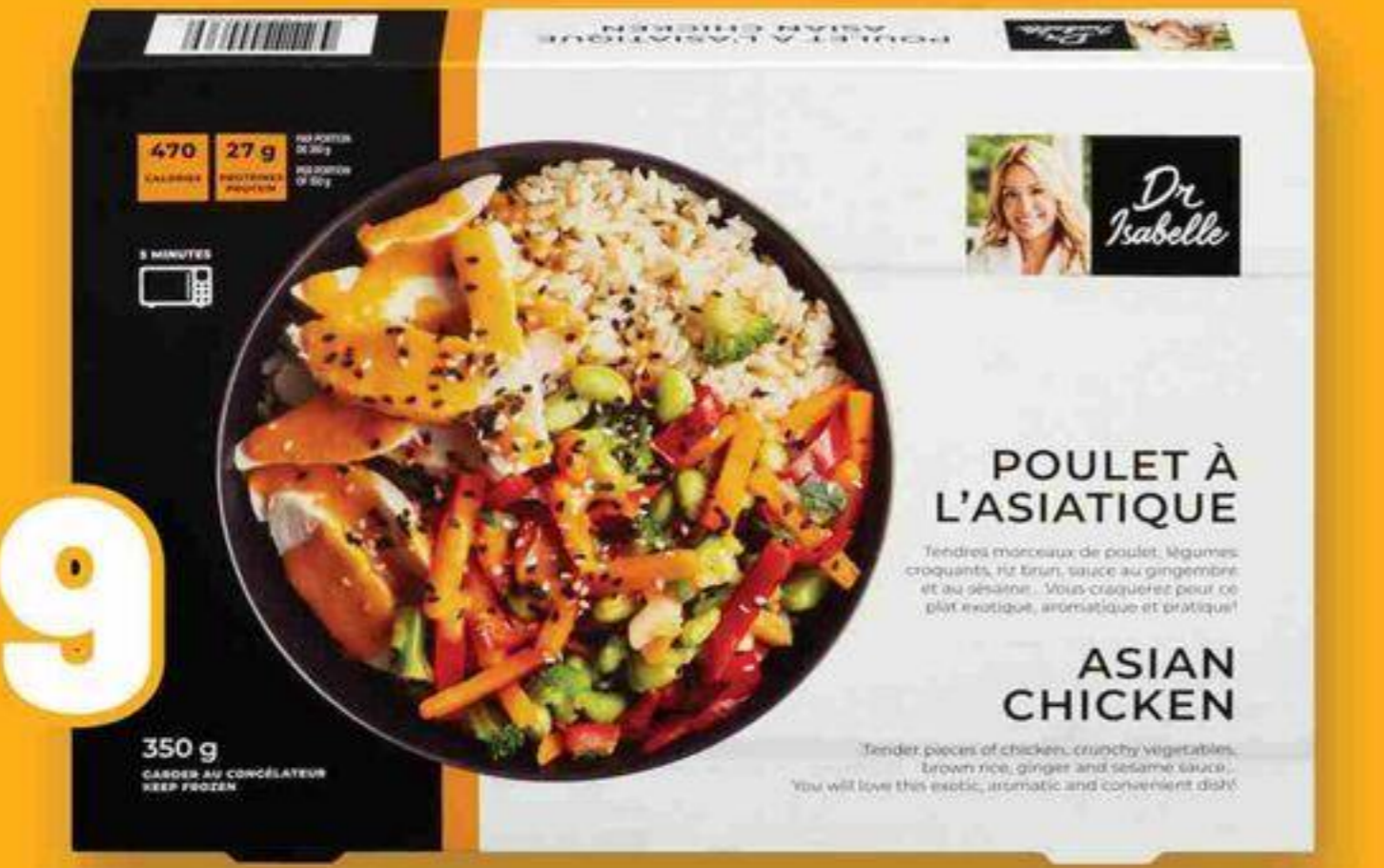
craquelins Town House Kellogg's  
247-391 g,  
Cheez-It Snap'd  
213 g, choix varié  
Kellogg's  
Town House  
crackers  
reg. de 4,99 à 5,49

**299**



dîner Dr. Isabelle  
 surgelé, 350 g, choix varié  
Dr. Isabelle dinner  
reg. 9,49

**799**



vinaigrette Kraft  
425 ml, choix varié  
Kraft salad dressing  
reg. 4,99

**449**



produit d'ICI

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

**399**



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

**1679**



produit d'ICI

goûter au fromage P'tit Québec, Cracker Barrel  
168 g, choix varié  
P'tit Québec, Cracker Barrel cheese snacks  
reg. 5,99

**499**



produit d'ICI

tartinade originale Lactantia  
427 g, soja-ail 227 g  
Lactantia original spread  
reg. de 3,69 à 4,49

**299**



produit d'ICI

friandises chocolatées Cadbury  
90-100 g, choix varié  
Cadbury family chocolate  
reg. 4,69

**349**



essuie-tout de papier Sponge Towels Ultra  
6 rouleaux  
Sponge Towels Ultra paper towels  
reg. 20,99

**1599**



pastilles pour lave-vaisselle Cascade  
30-45 un., choix varié  
Cascade dishwasher tabs  
reg. 21,99

**1999**



SANS GLUTEN

croustilles Kettle  
156-198 g, choix varié  
Kettle potato chips  
reg. 4,79

**2/7\$ 350** ou à partir de l'unité



croustilles SunChips  
340 g, SunChips  
205 g, Rold Gold  
amuse-gueule  
198-370 g,  
choix varié  
Fritos chips  
reg. 5,29

**2/850** ou à partir de l'unité



# les offres 88

**croustilles Lay's Stax**  
155-163 g, choix varié  
Lay's Stax potato chips  
reg. 3,49

**2/4 88** +TX  
OU **2 44** l'unité



**2/4 88** OU **2 44** l'unité



**pâtes alimentaires Delverde**  
250-450 g, choix varié  
Delverde pasta  
reg. 3,19 à 3,69

**cornichons Strub's**  
500 ml, olives et cornichons Coronation  
375 ml, choix varié  
Strub's pickles  
reg. de 4,49 à 4,99

**2 88**



**vinaigrette Mandy's**  
250 ml, choix varié  
Mandy's dressing  
reg. 9,99

**8 88**



**sauce Patak's**  
400 ml, cuisson  
313 g, choix varié  
Patak's sauce  
reg. de 5,99 à 6,29

**4 88**



**biscuits Christie**  
Chips Ahoy, Oreo, FudgeeO,  
212-303 g, choix varié  
Christie cookies  
reg. 4,99

**3 88**



**BIO**

**café moulu Lavazza**  
en grains, 300-340 g  
Barista 340 g, choix varié  
Lavazza ground coffee  
reg. de 17,99 à 19,99

**15 88**

**farine tout usage Robin Hood**  
Five Roses  
Brodie XXX, 2,5 kg  
choix varié  
Robin Hood all purpose flour  
reg. 7,49

**5 88**

**produit d'ici**

**fromage à la crème Philadelphia**  
340 g, choix varié  
Philadelphia cream cheese  
reg. 8,49

**7 88**

**shampooing Tresemme**  
828 ml, Irish Spring gel douche 887 ml,  
savon en barre 6/104,8 g, Personnelle,  
Aveeno lotion hydratante 227-532 ml,  
Dove antiodorifique 107 g, choix varié  
Tresemme shampoo  
reg. de 10,99 à 13,99

**9 88** +TX

**gâteries pour chats Temptations**  
Whiskas  
180 g, choix varié  
Whiskas Temptations  
cat treats  
reg. 4,79

**3 88**

**litière agglomérante Cat's Pride Fresh&Light**  
4,54 kg, choix varié  
Cat's Pride Fresh&Light  
clumping litter  
reg. 15,49

**13 88** +TX

**nourriture pour chiens César**  
100 g, choix varié  
César dog food  
reg. 2,19

**3/4 88** OU **1 63** l'unité

**sacs à ordures Glad**  
26-52 un., choix varié  
Glad garbage bags  
reg. 8,99

**7 88** +TX

## les rafraîchissements

**cocktail Clamato Mott's**  
2,54 L, 6/213 ml, choix varié  
Mott's Clamato cocktail  
reg. 6,99

**5 99**

**cristaux de saveurs Cristal Léger**  
28-53,6 g, 10/2,3-5,4 g Mio  
aromatisant d'eau 48 ml,  
10 un., Kool-Aid préparation  
pour boisson 48 ml  
Cristal Light flavor crystals  
reg. de 5,29 à 5,49

**3 99** +TX

**boisson de malt Coors Seltzer**  
caisse, canettes 12/355 ml,  
choix varié, consigne  
Coors Seltzer malt drink  
reg. 28,49

**23 99**

**boisson de malt Pepito Sorbete**  
1 L, choix varié  
Pepito malt beverage  
reg. 9,79

**8 49** +TX

**boisson Selection**  
2 L, choix varié, consigne  
Selection drink  
reg. 2,99

**2 49** +TX

**jus Oasis**  
Arizona le glacé,  
960 ml, choix varié  
Oasis juice  
reg. 2,79

**2 49**

**boisson de malt Vizzy**  
caisse, canettes 12/355 ml,  
choix varié  
Vizzy malt drink  
reg. 28,49

**23 99**

**boisson de malt Bacardi+ Breezer**  
mixte tropical, caisse, canettes  
12/355 ml, choix varié,  
consigne  
Bacardi+ Breezer malt drink  
reg. 26,99

**25 99** +TX

**cocktail de canneberge Irrésistible**  
1,89 L, choix varié,  
consigne  
Irrésistible cranberry  
cocktail  
reg. 4,99

**4 49** +TX

**cocktail de légumes V8**  
6/156 ml, choix varié, consigne  
V8 vegetable cocktail  
reg. 4,49

**3 49**

**eau de source naturelle Selection**  
4 L, choix varié  
Selection natural  
spring water  
reg. 2,29

**1 79**

**boisson énergisante Monster**  
canettes 4/473 ml,  
choix varié, consigne  
Monster energy drink  
reg. 10,99

**9 99** +TX

**boisson Fever-Tree**  
8/150 ml, choix varié, consigne  
Fever-Tree drink  
reg. 13,99

**8 99** +TX

**boisson pétillante Maison Perrier Chic**  
4/250 ml, choix varié,  
consigne  
Maison Perrier Chic  
sparkling drink  
reg. 9,99

**7 99** +TX

**boisson ou eau pétillante Sanpellegrino**  
6/330 ml, choix varié,  
consigne  
Sanpellegrino sparkling  
drink or water  
reg. 8,79

**6 99** +TX

**eau de source Eska**  
naturelle, 12/500-15/330 ml,  
consigne  
Eska spring water  
reg. de 5,99 à 6,29

**4 79** +TX



**9.99**<sup>+TX</sup>  
(Rég. 10.99)



MC & © 2026 DD IP HOLDER LLC. MARQUES DE COMMERCE DUNKIN' UTILISÉES SOUS LICENCE PAR: NESTLÉ CANADA INC. NORTH YORK, ON M2N 6S8.



**EXTRÁAZ**

**5.49**<sup>+TX</sup>

Tous les jours à bas prix!



MARQUES DE COMMERCE HÄAGEN-DAZS REPRODUITES SOUS LICENCE PAR: NESTLÉ CANADA INC. NORTH YORK, ON M2N 6S8. © 2026 HDIP.



**9.99**<sup>+TX</sup>



LES MARQUES DE COMMERCE DE NESTLÉ SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © NESTLÉ, 2026.

**toujours au prix minimum garanti!**

lait régulier, format 4 L



produit D'ICI



**VAN HOUTTE**



Van Houtte® 12 capsules K-Cup®  
Rég. 15,49 \$

**13.99 \$**



Van Houtte® 48 capsules K-Cup®

**35.99 \$**



Van Houtte® café moulu 640 - 908 g  
Rég. 34,99 \$

**32.99 \$**

Ce printemps, Van Houtte® est fière de soutenir Centraide grâce à un don de

**25 000 \$\***



\*Ce don fixe n'est pas lié aux ventes de produits.

**ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE?**



PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

**Savoir, c'est pouvoir mieux vous servir**

Répondez à notre sondage et courez la chance de gagner

**1000 \$ d'épicerie!**

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 30 avril au mercredi 6 mai 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. \*Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, April 30<sup>th</sup> to Wednesday, May 6<sup>th</sup> 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.