

# fraîchement d'ici



**frais**

Si la température le permet

**produit d'ici**

**LA SAISON COMMENCE**

surveillez l'arrivée du crabe des neiges.

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

sections de crabe des neiges frais snow crab sections

**gross fruits**

**50% de rabais**

**2.44** /lb

**43% de rabais**

**1.67** ch.

**couronne**

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

**avocat Hass** importé du Mexique, gr 16 ou petites pommes de terre **Russet**, rouges ou à chair jaune produit du Québec, sac 3 lb Hass avocado or small potatoes reg. de 2,49 à 2,99

**BIO au même prix**

**produit d'ici**

**60% de rabais à partir de**

**99¢**

**3 lb**

# la vente xtra rabais

cette semaine seulement



**poitrines de poulet frais désossées**  
parées, format économique  
fresh boneless chicken breasts, economic pack  
11,99/kg  
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**40% de rabais**

**5.44** /lb

**bœuf première qualité**  
**metro** depuis 1947

**côtelettes de porc frais**  
avec os, choix varié, format économique  
fresh pork loin bone-in, economic pack  
6,35/kg  
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

**55% de rabais**

**2.88** /lb

**35% de rabais**

**7.99** /lb

**cubes de bœuf bourguignon**  
à fondue, à brochette, lanieres, format économique  
bourguignon beef cubes, economic pack  
17,61/kg  
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

**sirop d'érable irrésistible**  
540 ml, choix varié  
Irresistible maple syrup  
reg. 9,99

**produit d'ici**

**imbattable**

**5.97**

**saucisses La Fernandière**  
375 g, choix varié  
La Fernandière sausages  
reg. 6,99

**produit d'ici**

**35% de rabais**

**4.44**

**yogourt balkan Astro Original**  
650-750 g, logo yogourt 650 g, Liberté yogourt grec 2-4/100-130 g, Méditerranée 4/100 g, Yoplait Source 0 % yogourt 630 g, choix varié  
Astro Original balkan yogourt  
reg. de 4,69 à 5,49

**produit d'ici**

**Liberté Grec-Greek**

**imbattable**

**2.97**

**Yoplait Source 0%**

**produit d'ici**

**Cracker Barrel**  
EXTRA OLD • EXTRA-FORT

**fromage Cracker Barrel**  
340-400 g, fromage râpé 250-320 g, Galbani mozzarella 500 g, P'tit Québec mozzarella pizza 320 g, Selection bâtonnets de fromage 336 g, choix varié  
Cracker Barrel cheese  
reg. de 6,99 à 9,99

**imbattable**

**5.97**

**papier hygiénique Cashmere**  
12 rouleaux doubles, 8 rouleaux triples, choix varié  
Cashmere bathroom tissue  
reg. de 12,49 à 12,79

**produit d'ici**

**50% de rabais de plus de**

**5.77**

**Miss Vickie's**

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

**produit d'ici**

**Miss Vickie's ORIGINAL RECETTE RECETTE ORIGINALE**

**imbattable**

**2.88**

**Chips! Ahoy!**  
ORIGINAL ORIGINAL

**biscuits Christie**  
224-303 g, choix varié  
Christie cookies  
reg. 4,99

**produit d'ici**

**The Original OREO L'original**

**53% de rabais à partir de**

**2.33**

**POM Signature**

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

**pains à hot-dog ou à hamburger Pom**  
4-8 un., Villaggio 6-8 un., pain tranché 550-675 g, choix varié  
Pom hot dog or hamburger buns  
voir réduction sur reçu de caisse

**Villaggio CLASSICO**  
ITALIAN STYLE  
STYLE ITALIEN

**vendredi gratuit**  
exclusif aux membres moi

**WOW!**  
Aucun achat requis

contient des bulles à saveur de fruits

**VALEUR DE 2,99\$**

**yogourt Iögo Nano**  
4/100 g, choix varié  
Iögo Nano yogourt  
reg. 4,49

• Coupon disponible sur l'appli **Mon Metro**, sur metro.ca ou dans la borne interactive en magasin le vendredi seulement!  
\*Détails en magasin

**tomates rouges en grappe**  
produit du Québec, Canada No 1 stemmed red tomatoes  
4,39/kg  
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**BIO 2.99**  
/lb 6,59/kg

**produit D'ICI**

**1.99**  
/lb

**grosse mangue rouge**  
importée du Mexique, gr 10 ou mangue miel (Ataulfo)  
importée du Mexique, gr 14-16  
large red mango or honey mango  
reg. 2,99

**3/5\$ ou 1.67**  
l'unité

**gross fruit**

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

**ANDY BOY**

**3.99**

**baguette française**  
280 g  
french baguette  
reg. 2,99

**produit D'ICI**

**cuite en magasin**

**1.99**

**AKI SUSHI**

**SOIRÉE SUSHI**

**SOIRÉE SUSHI NIGHT**

**TARTARE & POKÉ**

**CEST EXCLUSIF! chez metro**

**produit D'ICI**

**7.99**  
/lb

**flocons de goberge à saveur de crabe**  
crab flavoured pollock flakes  
17,61/kg  
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

**7.99**  
/lb

**couronne de crevettes blanches du Pacifique Irrésistible**  
surgelées, avec sauce cocktail, 284 g  
Irrésistible Pacific white shrimp ring  
reg. 9,99

**2/12\$ ou 6.99**  
l'unité

**Irresistible**

**pâté au poulet Irrésistible**  
surgelé, 600 g, pâté au saumon 600 g, pâté aux trois viandes style maison 635 g, Selection 450 g, choix varié  
Irrésistible frozen chicken pot pie  
reg. de 6,99 à 10,99

**PIE • PÂTÉ**

**CHICKEN POULET**

**5.99**

**jambon (Mère) Michel Maple Leaf**  
choix varié  
Maple Leaf Mère Michel ham  
9,03/lb  
reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

**produit D'ICI**

**1.99**  
le 100 g

**3 jours seulement** jeudi, vendredi et samedi

**coquille-repas aux fruits de mer**  
surgelée, 275 g  
meal seafood shell  
reg. 8,00

**Cancale**

**produit D'ICI**

**C'EST EXCLUSIF! chez metro**

**6.99**  
l'unité

**6,99** reste de la semaine

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

**1\$ d'achat = 1 point moi**

**WONG WING**

**Egg Rolls Pâtés impériaux**  
CHICKEN - POULET

**pâtés impériaux Wong Wing**  
surgelés, 1680 g / rouleaux de printemps 360 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumpling 424 g  
Wong Wing frozen egg rolls  
reg. 9,49

**payez 8.99 et obtenez le 2.99\$**

**Irresistible**

**rouleaux de printemps Irrésistible**  
surgelés, 300 g  
Selection pâtés impériaux 570 g  
Irrésistible spring rolls  
payez 6.99 et obtenez le 2.99\$

**jus d'orange réfrigéré Oasis**  
1,5-1,6 L, choix varié, consigne Oasis refrigerated orange juice  
reg. de 3,99 à 7,29

**100% JUS**

**produit D'ICI**

**3.99**

**ah Caram**

**BON MATIN**  
SANS SUCRE, SANS GRAS AJOUTÉS  
NO SUGAR, NO FAT ADDED

**MICHE PROTÉINÉE PROTEIN LOAF**  
FAIRE DU BON, FAIRE DU BIEN, BAKING GOOD, DOING GOOD

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

**petits gâteaux Vachon**  
6-12 un., Bon Matin pain tranché 595-600 g, choix varié  
Vachon snack cakes  
voir réduction sur reçu de caisse

**Kraft**

**Smooth Cremeux**

**nutella**

**beurre d'arachide Kraft**  
750 g-1 kg, Nutella tartinade noisettes 725 g, choix varié  
Kraft peanut butter  
reg. de 8,79 à 9,79

**35 points**

**6.99**

**15 points**

**Goldfish**

**Pepperidge Farm**

**Pattes dours**

**Cheddar**

**cracknels Goldfish Pepperidge Farm**  
156-227 g, Dare Pattes dours biscuits 168-240 g, choix varié  
Pepperidge Farm Goldfish crackers  
reg. de 3,99 à 5,49

**2.49**

**GOGO SQUEEZ**  
sans sucre ajouté

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

**Nutri-Grain**

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

**2.99**

**25 points**

**VECTOR**

**MINI-WHEATS!**

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

**4.49**



# 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 rabais<sup>1</sup>

## sur les billets individuels

exclusif pour les membres moi

je visite [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

<sup>1</sup>Offre 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



**fraîches et savoureuses**

**BIO 5.99**

**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**



**gros fruit**

**gros raisins rouges ou noirs**  
importés du Chili et/ou de l'Afrique du Sud large red or black grapes 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**3.99**  
/lb



**BIO 4.99**

**framboises**  
importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g raspberries reg. 4,99

**3.99**

**25 points**



**BIO 4.99**

**très gros bleuets**  
importés du Mexique et/ou du Maroc et/ou du Pérou, 113 g jumbo blueberries

**3.99**

**BIO au même prix**  
gr 56

**gros fruit**



**oranges Navel sans pépins**  
produit des É.-U., gr 36-40 seedless Navel oranges reg. 1,99

**3/5\$ 1.67**  
l'unité

**2 lb**



**nectarines, pêches ou prunes noires**  
importées du Chili, panier 2 lb nectarines, peaches or black plums reg. 7,99

**6.99**

**gros fruit**



**grosse papaye**  
importée du Mexique et/ou du Guatemala jumbo papaya 4,39/kg reg. 2,49/lb - 5,49/kg

**10 points**

**1.99**  
/lb



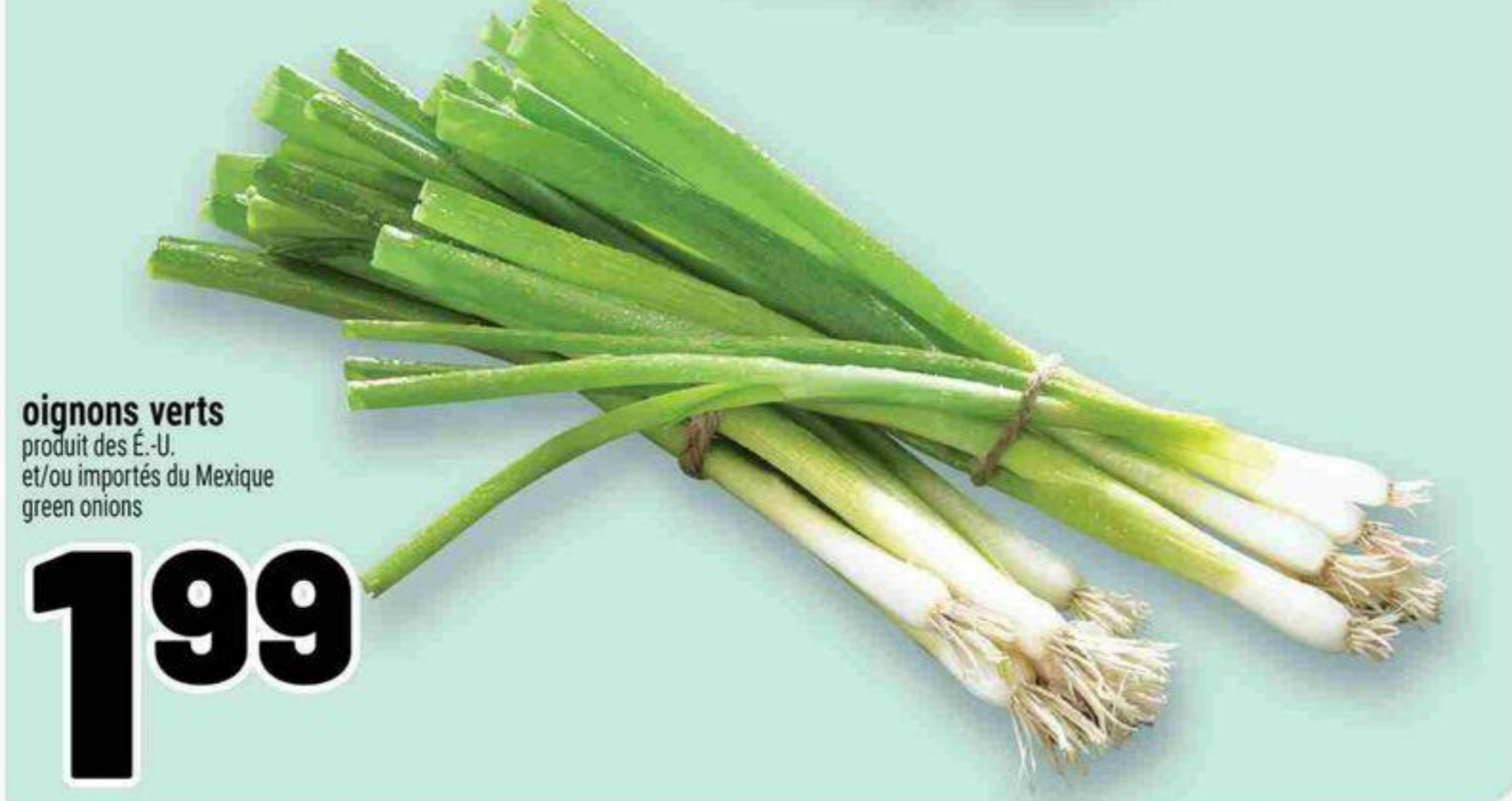
**croquez dans la fraîcheur**

**BIO au même prix**

**chou-fleur**  
produit des É.-U. et/ou importé du Mexique, Cat. No 1, 170 g cauliflower reg. 5,99

**4.99**  
ch.

**25 points**



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

**1.99**



**haricots verts**  
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique 8,80/kg reg. 6,99/lb - 15,41/kg

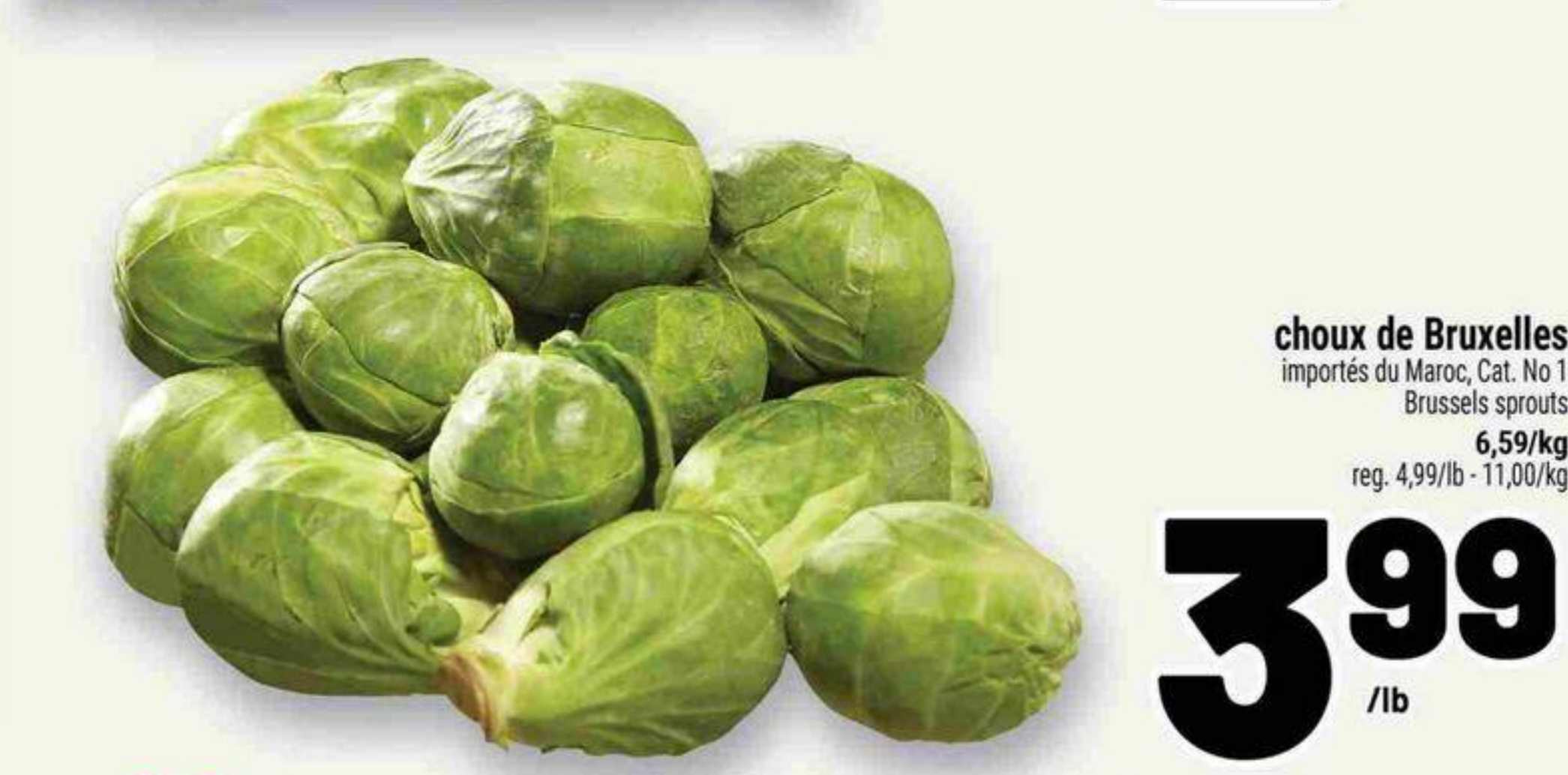
**3.99**  
/lb



**BIO**

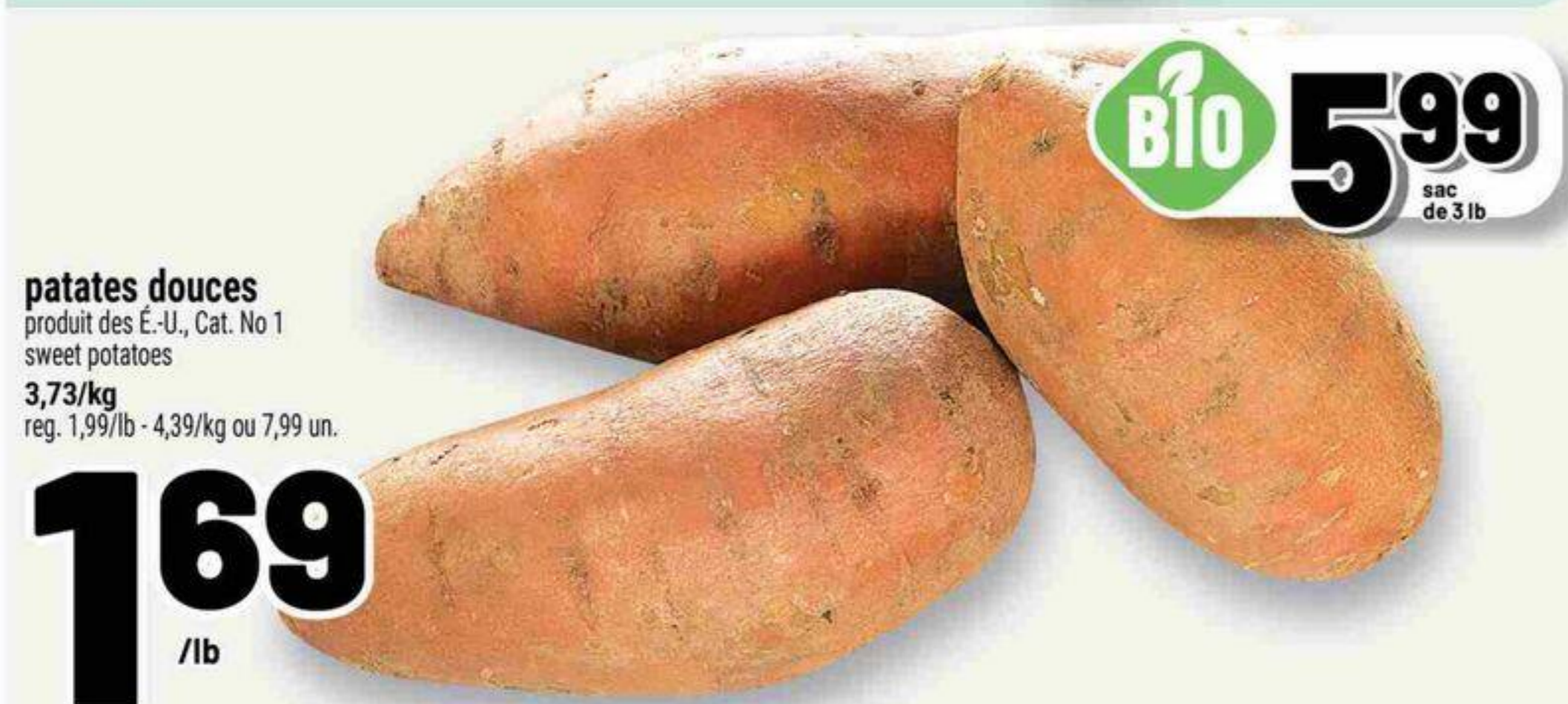
**champignons café ou tranchés Mieux-être ou biologique**  
produit du Canada, 227 g organic Life Smart cremini or sliced mushrooms reg. 3,49

**2.99**



**choux de Bruxelles**  
importés du Maroc, Cat. No 1 Brussels sprouts 6,59/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**3.99**  
/lb



**BIO 5.99**  
sac de 3 lb

**patates douces**  
produit des É.-U., Cat. No 1 sweet potatoes 3,73/kg reg. 1,99/lb - 4,39/kg ou 7,99 un.

**1.69**  
/lb



**gros format**

**mélange de salade avec garnitures Attitude**  
produit des É.-U., 342-454 g, choix varié Attitude salad mix with toppings reg. 9,99

**45 points**

**8.99**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

tomates  
mêlées,  
cerises ou  
raisins de  
serre  
produit du Québec,  
680 g  
small hothouse  
tomatoes  
reg. 9,99



le bon  
goût d'ici

**7.99**  
gros  
format

laitue Aquaverti  
produit du Québec,  
125-140 g, choix varié ou  
mélange de  
salade Good Leaf  
produit du Québec, 113 g,  
choix varié  
Aquaverti lettuce, Good  
Leaf mix  
reg. 4,99



**3.99**  
20  
points

mélange de  
légumes  
préparé au Québec,  
340-624 g, choix varié  
vegetable mix  
reg. de 4,99 à 5,99



**4.99**

échalotes  
françaises  
produit du Québec,  
350 g  
french shallots  
reg. 3,99



**3.49**  
20  
points



moyen

concombres anglais  
sans pépins  
produit du Québec  
seedless english cucumber  
reg. 2,99

**2/5\$** ou **2.50**  
l'unité

croquante et  
très sucrée



pommes  
Ambrosia  
produit du Québec,  
Canada de fantaisie,  
gr 100  
Ambrosia apples  
5,93/kg  
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

**2.69**  
/lb



C'EST  
NOUVEAU!  
chez metro

mélange de  
salade avec  
garnitures Folia  
préparé au Québec, 175 g,  
choix varié  
Folia salad mix with toppings  
reg. 6,99

**5.99**

produit  
d'ICI

fleurs d'ail  
Le Petit Mas  
préparées au Québec, 190 ml  
Le Petit Mas garlic flowers  
reg. 6,99



**5.99**

shots de  
bien-être  
Dose  
préparés au  
Québec, 4/60 ml,  
choix varié  
Dose wellness  
shots  
reg. 13,99



**12.99**

tofu Soykei  
préparé au Québec,  
350-500 g, choix varié  
Soykei tofu  
reg. de 3,49 à 3,99

à partir de **2.99**  
ch.



jus Héritage 77  
préparé au Québec,  
1,75 L, choix varié,  
consigne  
Héritage 77 juice  
reg. 5,49



**4.77**



vinaigrette  
Vinaigrette à  
Barrette  
préparée au Québec, 240 ml,  
choix varié  
Vinaigrette à  
Barrette  
salad dressing  
reg. 6,99

**3.99**  
trempe  
Trempe à Barrette  
préparée au Québec, 200-225 g, choix varié  
Trempe à Barrette dip  
reg. 5,69

**5.99**

metrogo! préparés en magasin



plateau  
675-700 g,  
choix varié  
platter  
reg. de 9,99 à 12,99

**9.99**  
+TX

yogourt avec  
fruits et  
granola  
325 g, choix varié  
yogurt with fruits  
and granola  
reg. 4,99

**3.99**  
+TX



à partir de  
**9.99**

poires Bosc ou Anjou  
produit des É.-U., caisse 2 kg ou  
poires Bartlett  
importées de l'Afrique du Sud, caisse 2 kg ou  
poires Rocha  
importées du Portugal, caisse 2 kg ou  
poires asiatiques  
importées de la Chine, caisse 2 kg  
pears  
reg. de 9,99 à 12,99

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

# découvrez MA BOUQUETERIE



## potées fleuries

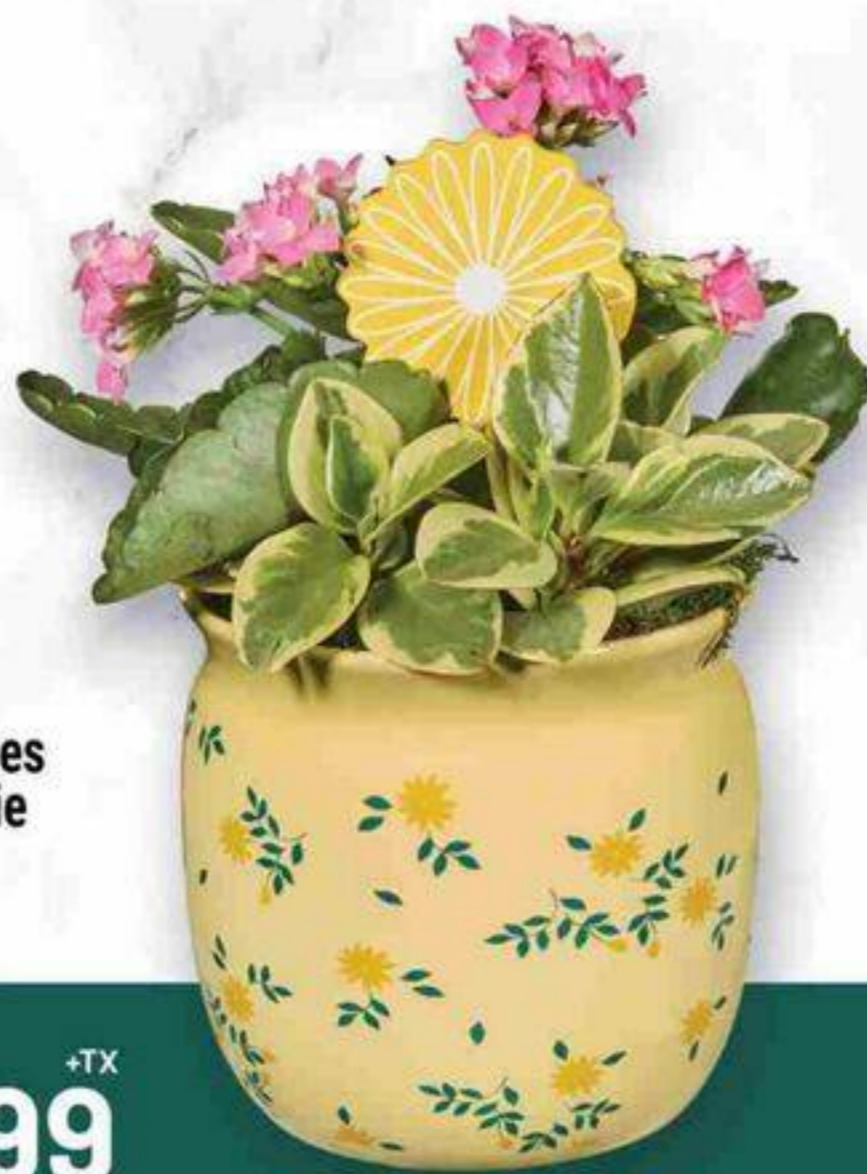
### Voici comment bien les entretenir

- 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

22<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

44<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

28<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



marquerite  
Ma Bouqueterie  
pot de métal 6 po, choix varié  
Ma Bouqueterie mums

18<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

19<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

16<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



## plantes tropicales



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

26<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



### 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

18<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

19<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

22<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

27<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



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

32<sup>99</sup>  
ch. <sup>+TX</sup>



# 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

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



**bouquet de printemps Ma Bouqueterie**  
Ma Bouqueterie  
spring bouquet

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



**bouquet Ma Bouqueterie**  
Ma Bouqueterie bouquet

**39<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

## 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

**24<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>

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

**19<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



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

**34<sup>99</sup>**  
ch. <sup>+TX</sup>



## rafraîchissez vos plantes

**terreau d'empotage organique**

3 L  
organic potting soil  
reg. 2,49

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



**terreau d'empotage Selection**

5 L  
Selection potting soil  
reg. 3,99

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



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

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

**5 L**

# haché par nos bouchers tous les jours

**boeuf haché maigre**  
format économique  
lean ground beef, economic pack  
19,82/kg  
reg. 9,79/lb - 21,58/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**8,99**  
/lb



**rôti français**  
non bardé, bardé, provenant de l'intérieur  
de ronde  
no barded french style roast  
28,64/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**12,99**  
/lb



BOEUF  
**AAA**  
PLATINUM  
PLUS

**10%**  
de rabais  
sur toute la variété  
de boeuf Platinum  
AAA Plus

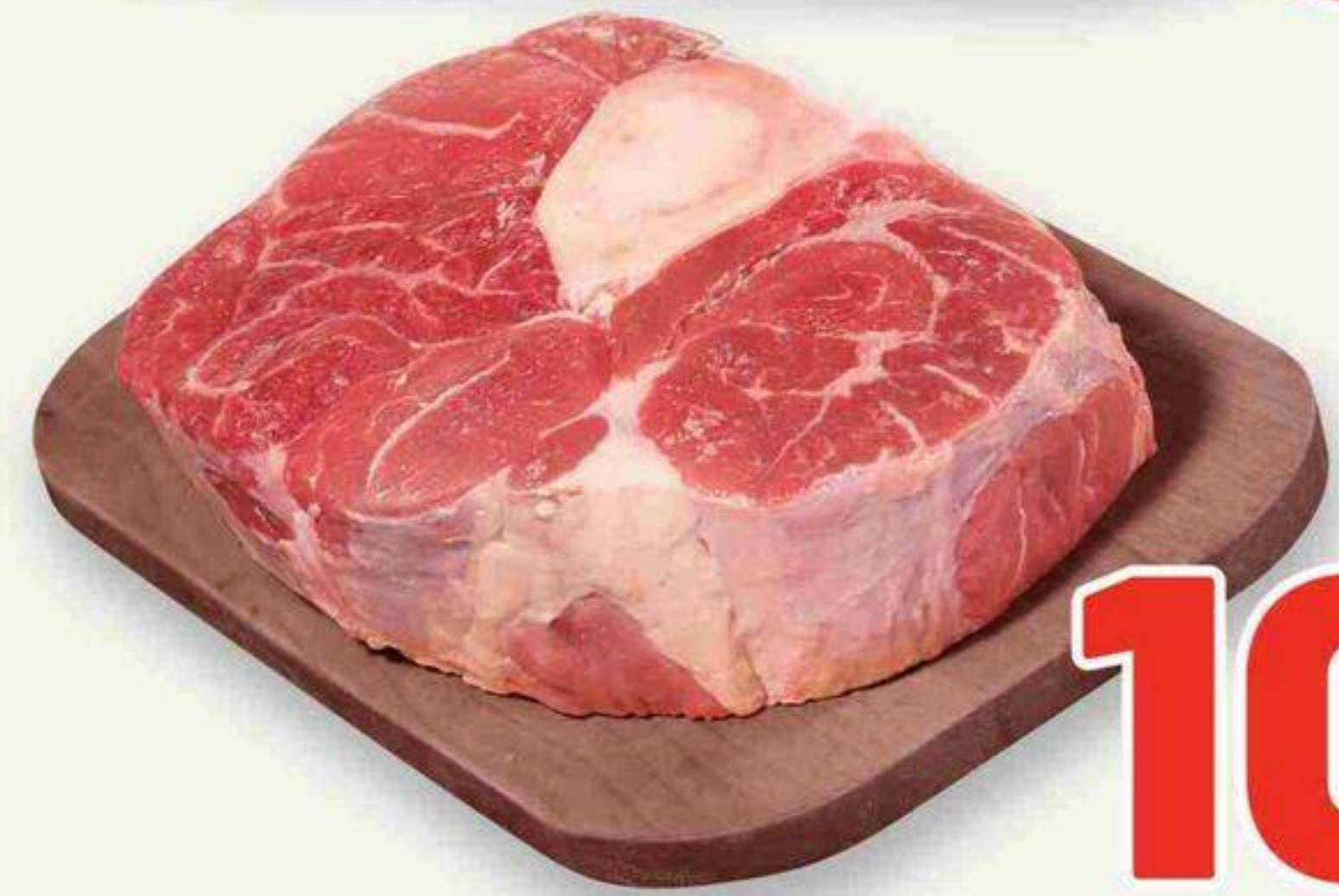
variété de boeuf AAA Platinum Plus  
choix varié  
AAA Platinum Plus beef variety



produit  
D'ICI

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

**3,99**  
/lb



**jarrets de boeuf  
osso buco**  
osso buco beef shanks  
24,23/kg  
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

**10,99**  
/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



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

**24,99**  
/lb

# viandes préparées sur place pas en usine

**côtelettes de porc  
assaisonnées**  
avec os, format économique  
seasoned pork chops bone-in,  
economic pack  
8,80/kg  
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**3,99**  
/lb



collection  
**du boucher**  
préparé ici avec soin  
metro

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

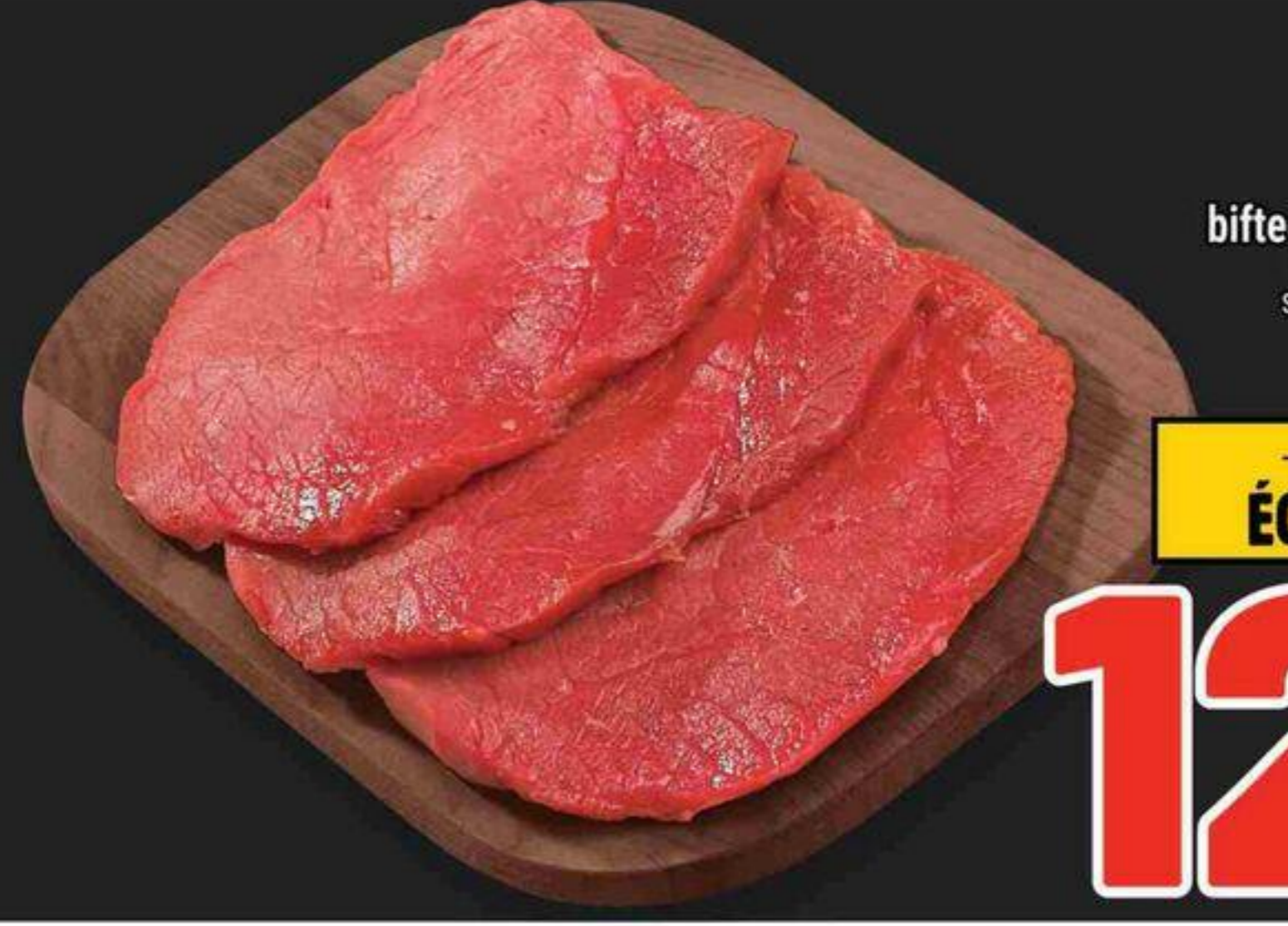
**5,99**  
/lb



**veau de grain  
haché maigre**  
format économique  
grain-fed lean ground veal,  
economic pack  
15,41/kg  
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**6,99**  
/lb



**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



produit  
D'ICI

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**3,99**  
/lb



produit  
D'ICI

**côtes de flanc de porc frais**  
format économique  
fresh pork side ribs, economic pack  
9,90/kg  
reg. 5,29/lb - 11,66/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**4,49**  
/lb



**brochettes de boeuf, de poulet  
ou de porc avec légumes**  
choix varié  
beef, chicken or pork brochettes  
with vegetables  
reg. de 12,99lb - 28,64kg à 13,99lb - 30,84kg

rabais de  
**2\$/lb**  
tout l'été

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# produits d'ici sur le grill



**Lafleur ORIGINAL**  
saucisses fumées Lafleur  
375-450 g, choix varié  
Lafleur wieners  
reg. 6,49

**4.99** /lb

brochettes de poitrines de poulet Olymel  
assaisonnées, env. 600 g,  
brochettes de porc/souvlakis Olymel  
Olymel chicken breast skewers

**9.99** /lb

**OLYMEL**  
tier de flanc de porc désossé Olymel  
Olymel boneless pork belly

15,41/kg  
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

**6.99** /lb

**FAMILLE FONTAINE FAMILY**  
bifteck de contre-filet Famille Fontaine  
vieilli, 280 g  
Fontaine Family strip loin steak  
reg. 19,99

**17.99** /lb

**FAMILLE FONTAINE FAMILY**  
bavette de veau assaisonnée Famille Fontaine  
env. 400 g  
Fontaine Family seasoned veal flap  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

**17.99** /lb

**ROSE**  
bavette de porc érable et chipotle Rose  
env. 200 kg  
Rose maple chipotle pork flank  
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

**9.99** /lb

## économisez plus avec



**produit d'ici**  
filet de porc Irrésistible  
550 g, choix varié  
Irrésistible pork tenderloin  
reg. 8,99

**7.99**

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

**7.99**

**produit d'ici**  
côtes de dos de porc cuites Irrésistible  
680 g, choix varié  
Irrésistible cooked pork back ribs  
reg. 15,99

**13.99**

**produit d'ici**  
poulet de grain entier Mieux-être Naturalia  
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)  
Life Smart Naturalia grain-fed chicken  
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

**4.99** /lb

**produit d'ici**  
pâtes farcies Irrésistible  
540-800 g, choix varié  
Irrésistible stuffed pasta  
reg. 9,99

**7.99**

**produit d'ici**  
smoked meat style Montréal Irrésistible Artisan  
400 g  
Irrésistible Artisan Montréal smoked meat  
reg. 15,49

**13.99**

**metrogo!**  
bifteck de macreuse kansas Metrogo!  
170 g  
Metrogo! kansas flat iron steak  
reg. 9,49

**8.99**

**metrogo!**  
bifteck picanha chimichurri Metrogo!  
200 g  
Metrogo! chimichurri picanha steak  
reg. 9,49

**8.99**

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
alouettes de boeuf farcies  
format économique  
stuffed beef alouettes,  
economic pack  
26,43/kg  
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

**11.99** /lb

**FORMAT ÉCONOMIQUE**  
poitrines de poulet farcies asperges feta  
format économique  
asparagus feta cheese  
stuffed chicken breasts, economic pack  
26,43/kg  
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

**11.99** /lb

**produit d'ici**  
bologna Lafleur  
675 g, Olymel bologna 500 g,  
choix varié  
Lafleur bologna  
reg. 7,99 à 8,49

**6.99**

**produit d'ici**  
bacon Maple Leaf  
375 g, pré-cuit 65-85 g, choix varié  
Maple Leaf bacon  
reg. 8,99 à 9,99

**7.99**

**porc effiloché Plaisirs Gastronomiques**  
poulet au beurre,  
vol-au-vent au poulet, chili au  
boeuf, 400-480 g, choix varié  
Plaisirs Gastronomiques  
pulled pork  
reg. 9,99

**7.99**

**produit d'ici**  
jambon fumé Gaspésien  
genre toupie, sans gluten,  
750 g  
Gaspésien smoked ham  
reg. 13,99

**12.99**

**produit d'ici**  
saucisses fumées sur bâton Valentine  
surgelées, 680 g  
Valentine frozen corn dogs  
reg. 9,99

**7.99**

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

**à partir de 13.99**

**gratuit**  
trempe Schneiders  
530 g, surgelée,  
choix varié  
Schneiders frozen dip  
reg. 14,99

**Valeur de 13,99\$**  
voir réduction sur reçu de caisse

**produit d'ici**  
à l'achat d' ailes de poulet Mère Michel  
surgelées, 505 g,  
choix varié  
Mère Michel frozen chicken wings  
reg. 13,99

**annoncées à 12,99\$**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**garantie fraîcheur traçable**  
de la pêche à l'assiette

**les délices de la mer**

filets de truite frais  
sans arêtes, format économique  
fresh trout filets, economic pack  
28,64/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

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

**produit D'ICI**

crevettes nordiques cuites  
décortiquées  
northern shrimp  
33,05/kg  
reg. 18,10/lb - 39,90/kg

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

**produit D'ICI**

brochettes de médaillons de pétoncle  
choix varié  
scallop medallion skewers

**1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes**  
\* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

**16<sup>99</sup>** /lb

**metrogo!**

salade de simili crabe épicé Sriracha  
spicy Sriracha simili crab salad  
26,43/kg  
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

**11<sup>99</sup>** /lb

mélange de goberge et de chair de crabe des neiges  
pollock and snow crab meat mix  
30,84/kg  
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

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

beignets de crabe style maryland Irresistible  
surgelés, 227 g  
Irresistible maryland style crab cakes  
reg. 16,99

**15<sup>99</sup>** /lb

**metrogo!**

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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

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

**produit D'ICI**

filet de saumon fumé à chaud  
artisanal  
artisanal smoked salmon fillet  
29,44/lb  
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

**6<sup>49</sup>** le 100 g

**metrogo!**

burgers de saumon Atlantique True North  
surgelés, assaisonnés, 568 g  
True North Atlantic frozen salmon burgers  
reg. 11,99

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

**produit D'ICI**

pain de goberge  
format économique  
pollock bread, economic pack  
reg. 12,99

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

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

filets de poisson High Liner  
surgelés, 425-540 g, choix varié  
High Liner frozen pan-sear selects fish filets  
reg. 20,99

**16<sup>99</sup>**

**produit D'ICI**

crevettes papillons sauvages d'Argentine  
Marina Del Rey surgelées, crues,  
16-20 un./lb, 340 g  
Marina Del Rey Argentinian frozen wild shrimp  
reg. 13,99

**11<sup>99</sup>**

**Irresistible**

SHRIMP & CRABETS  
prix spécial  
**8<sup>99</sup>**

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

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

**Irresistible**

SPRING ROLLS ROULEAUX IMPÉRIAUX  
prix spécial  
**7<sup>99</sup>**

rouleaux impériaux aux crevettes Irresistible  
surgelés, avec sauce chili douce, 300 g  
Irresistible frozen shrimp spring rolls  
reg. 8,99

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

**fruits de mer et crevettes** 8\$ 9\$ 10\$ 11\$ 12\$

**Irresistible**

SHRIMP SKEWERS BROCHETTES

**Irresistible**

SHRIMP SKEWERS BROCHETTES

à partir de **8\$**

crevettes ou fruits de mer Irresistible  
surgelés, 300-907 g, choix varié  
Irresistible shrimp or seafood

Offre valide dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique sur les fruits de mer sélectionnés. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

**sushis et tartare**

**AKI SUSHI**

12 futomakis  
8 hosomakis

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

onigiri Aki Sushi  
2 un., choix varié  
Aki Sushi bar onigiri  
reg. 9,99

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

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**LA CAGE**

TARTARE SAUMON

**produit D'ICI**

**C'EST EXCLUSIF!** chez metro

tartare La Cage  
surgelé, de saumon ou de thon,  
125 g, de boeuf 135 g  
La Cage frozen tartare  
reg. 13,99

**11<sup>99</sup>**

**SHAKER**

TARTARE BOEUF ROYAL

tartare Shaker  
surgelé, boeuf 147 g,  
saumon 130 g, tataki de  
thon 115 g, choix varié  
Shaker frozen tartare  
reg. 13,99

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

**AKI SUSHI**

RIZ À SUSHI CALROSE

riz à sushi calrose Aki Sushi  
900 g  
Aki Sushi calrose sushi rice

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

**FEUILLES D'ALGUES**  
SEAWEEED SHEETS

feuilles d'algues Aki Sushi  
27 g  
Aki Sushi seaweed sheets

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

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# feuilletés gourmands pour petits et grands



produit D'ICI

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



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

produit D'ICI

GLUTEN



- › moelleux
- › nappé de glaçage lisse
- › ingrédients naturels de qualité



citron



cannelle



érable

**649**

+TX  
mini gâteaux  
180 g, choix varié  
cake  
reg. 6,99

P  
PREMIÈRE MOISSON

## L'ART DU VRAI

produit D'ICI

citron et chocolat blanc



torsades  
Première Moisson  
4/75-80 g, chocolaines,  
croissants, 4/60 g, brioches  
4/90 g, choix varié  
Première Moisson twists  
reg. 6,99

à partir de  
+TX  
**649**

C'EST NOUVEAU!  
chez metro



**2/10\$** ou **599**  
l'unité

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



fraîchement garnis sur demande

15 points

**249**

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



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

**599**



petits pains kaiser  
6/70 g, pains à sous-marin  
4/100 g, choix varié  
kaiser rolls  
reg. 5,49

**499**



demi-baguette française  
350 g  
half french baguette  
reg. 3,99

**349**



gâteau tiramisu  
gâteau bagatelle, 500 g, choix varié  
tiramisu cake  
reg. 11,99

**1099**  
prix spécial +TX  
**999**  
prix membre +TX



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

**1199**



tortillas minces Mejicano  
306 g  
Mejicano thin tortillas  
reg. 7,99

**699**



muffins  
336-400 g, gauffres 400 g,  
Banana 400 g, gauffres 400 g,  
Banana 400 g, gauffres 400 g,  
PEPITES CHOCOLAT  
510 g, choix varié  
muffins  
reg. 6,49 à 7,44

35 points

à partir de  
+TX  
**599**

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

# fraîchement tranchée sur demande

pepperoni 88 Roma mini Roma pepperoni 88 9,03/lb reg. 2,39 le 100 g - 10,84/lb

**1.99** le 100 g

jambon cuit Selection Selection cooked ham 10,39/lb reg. 2,59 le 100 g - 11,75/lb

**2.29** le 100 g

mortadelle San Daniele choix varié San Daniele mortadella 15,83/lb reg. 3,99 le 100 g - 18,10/lb

**3.49** le 100 g

25 points



hummus Fontaine Santé tartinaide, 227-260 g, Lantana hummus 283 g, choix varié Fontaine Santé hummus reg. 5,49

**4.49**



pâté de campagne ou de foie Plaisirs Gastronomiques terrine, mousse, terrine, 125-150 g, choix varié Plaisirs Gastronomiques countrystyle or liver pâté reg. de 4,99 à 6,49

à partir de **4.49**



craquelins Pretzel Crisps 200 g, choix varié Pretzel Crisps crackers reg. 6,99

**5.99**



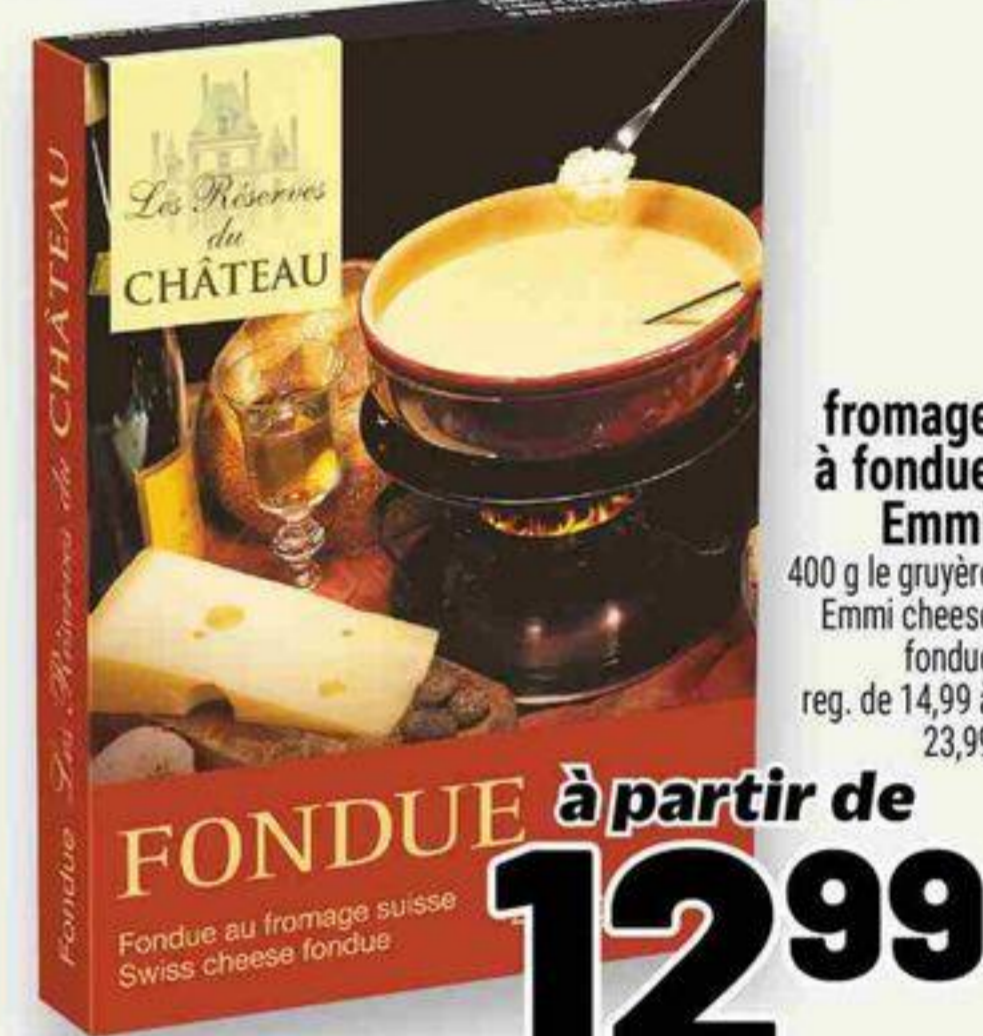
émincé de jambon Selection jambon cuit, haché, 400 g choix varié Selection shaved ham reg. 11,49

**10.49**



pâté St-Hubert tourtière, quiche, gratin, 525-645 g, choix varié St-Hubert pot pie reg. 11,99

**10.49**



fromage à fondue Emmi 400 g le gruyère Emmi cheese fondue reg. de 14,99 à 23,99

à partir de **12.99**



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

prix spécial **6.99**

prix membre **5.99**

## fromages d'ici

fromage Le Noble Le Cendré des Prés Le Noble cheese 22,63/lb reg. de 5,79 le 100 g - 26,26/lb à 5,99 le 100 g - 27,17/lb

**4.99** le 100 g

tête à Papineau Montebello 2 kg Montebello tête à Papineau cheese 31,71/lb reg. 7,29 le 100 g - 33,07/lb

**6.99** le 100 g

fromage Riviera 150-200 g, choix varié Riviera cheese reg. de 8,99 à 11,49

à partir de **7.99**

grand cheddar Agropur 2-6 ans, 200 g, choix varié Agropur grand cheddar cheese reg. de 10,99 à 12,49

à partir de **9.99**

60 points

brie double crème Irrésistible Artisan 170-180 g, choix varié Irrésistible Artisan double cream brie cheese

**8.00**

fromage Bergeron sans lactose, 170-200 g, choix varié Bergeron cheese reg. de 9,99 à 10,49

à partir de **8.49**

### FORMAT ÉCONOMIQUE

**20%** de rabais à l'achat d'un minimum de 400 g et plus

Oka min. 400 g, choix varié Oka cheese 19,01/lb

**4.19** /lb

jambon fumé Selection min. 400 g, choix varié Selection smoked ham 11,75/lb

**2.59** le 100 g

poitrine de dinde fumée Selection cuite, min. 400 g Selection smoked Turkey breast 14,47/lb

**3.19** le 100 g

simili poulet Gaspésien min. 400 g, choix varié Gaspésien mock chicken 7,21/lb

**1.59** le 100 g

Parmigiano Reggiano Irrésistible 24 mois, min. 400 g Irrésistible Parmigiano Reggiano cheese 20,37/lb

**4.49** le 100 g

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**metrogo!** préparés en magasin

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

Économisez plus de **10%** de rabais

en tout temps sur les formats économiques

\*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché



**macaroni aux 3 fromages**



1,2 L

sauce à spaghetti  
1,2 L, format économique  
spaghetti sauce, economic pack

**1649**

**boulettes général tao**



repas  
choix varié, format économique  
meal, economic pack

à partir de **+TX**

**189**  
le 100 g

salade  
choix varié, format économique  
salad, economic pack  
à partir de 8,57/lb

**chou frisé, feta et quinoa**



**printanière**



sandwichs assortis  
550 g, format économique  
assorted sandwiches,  
economic pack

+TX

**1249**



sous-marins pizza  
930 g, format économique  
pizza submarines, economic pack  
+TX

**1549**

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**notre rôtisserie moins chère qu'au resto**

poutine  
375-460 g  
poutine

à partir de **+TX**  
**599**



demi-portion de côtes levées  
half portion ribs  
+TX

**999**

repas de 4 filets de poulet  
avec frites, sauce et salade  
4 chicken filets meal

**1099**



repas de 8 ailes de poulet  
avec frites, sauce et salade  
8 chicken wings meal  
+TX

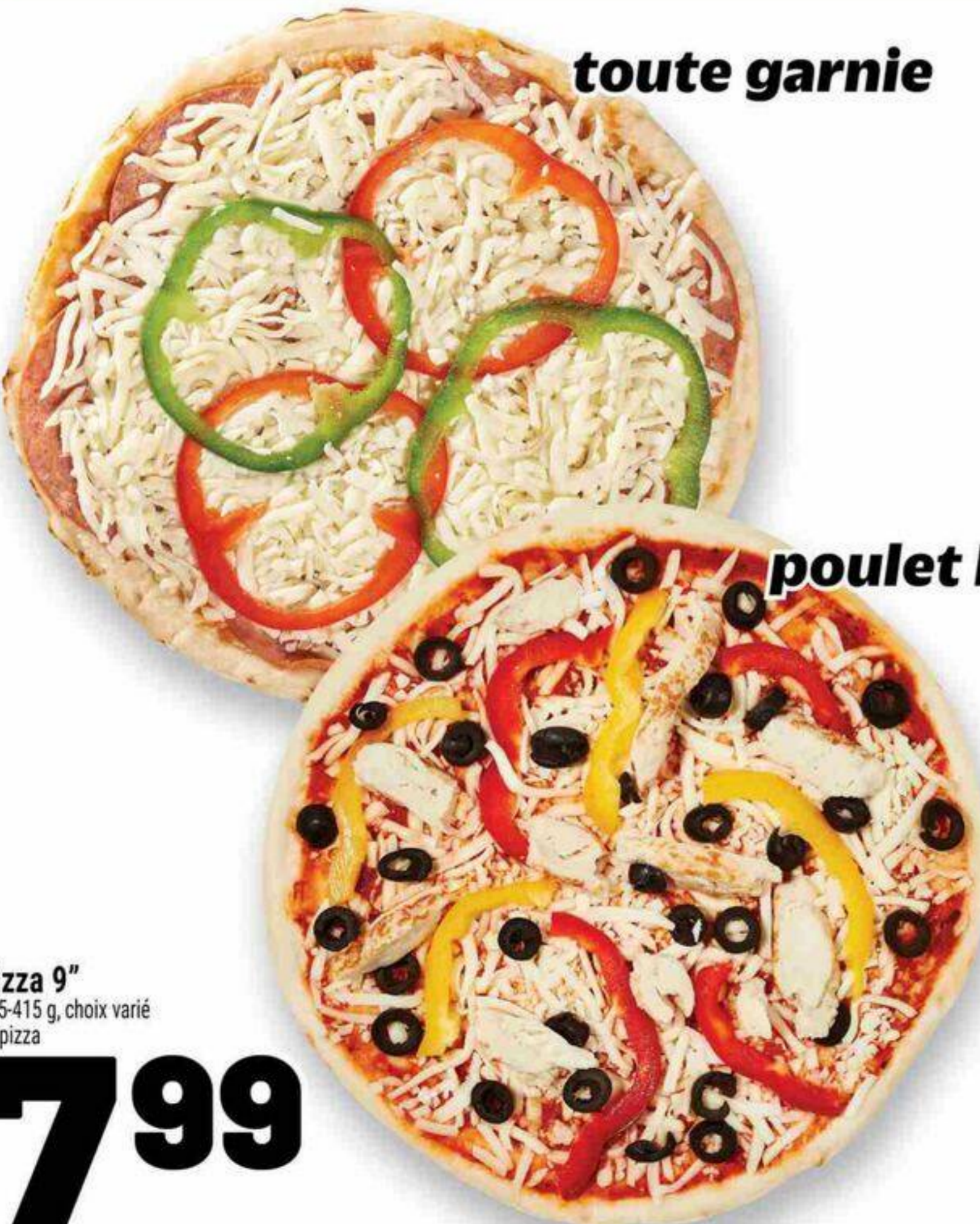
**1199**

**toute garnie**

**poulet harissa**

pizza 9"  
395-415 g, choix varié  
9" pizza

**799**



**Laissez-vous tenter par notre délicieux chili!**

cuits en magasin

C'EST NOUVEAU! chez metro



chili con carne  
340 ml  
chili con carne

**699**

+TX

nachos  
100 g  
nachos  
reg. 1,99

À l'achat d'un chili de 340 ml, obtiens un sac de nachos pour seulement 0,99 \$

# organisez vos journées

**lait finement filtré**  
**Natrel**  
 Lactantia Purifiltre, 4 L, choix varié  
 Natrel fine-filtered milk  
 reg. 10,29

**9 79**

**produit d'ICI**

**bagels protéines**  
**Pom**  
 450 g  
 Pom protein bagels  
 reg. 7,29

**5 99**

**C'EST NOUVEAU!**  
 chez metro

**pain à sandwich**  
**Selection**  
 720 g, choix varié  
 Selection sandwich bread

**Soft Moelleux**  
 720g

**30 points**

**Voir prix en magasin**

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

**4 17**

**produit d'ICI**

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

**4 99**

**produit d'ICI**

**colorant à café**  
**Coffee Mate**  
 828-946 ml, choix varié  
 Coffee Mate  
 coffee whitener  
 reg. 6,99

**30 points**

**5 49**

**produit d'ICI**

**boisson de soya**  
**biologique Natura-a**  
 amandes, riz, noix de coco  
 ou avoine, 946 ml, choix varié  
 Natura-a organic soya drink  
 reg. de 3,79 à 3,99

**15 points**

**2 99**

**BIO**

**produit d'ICI**

**yaourt végétal**  
**Riviera**  
 délice, 500-650 g,  
 4/110-120 g, choix varié  
 Riviera vegan yogurt  
 reg. 7,19

**30 points**

**5 99**

**produit d'ICI**

**colorant à café**  
**Silk**  
 473 ml, crémier à café  
 450 ml, choix varié  
 Silk coffee whitener  
 reg. de 4,29 à 4,39

**20 points**

**3 29**

**confiture pure**  
**Smucker's**  
 gelée, Roberts  
 marmelade, 250 ml,  
 choix varié  
 Smucker's pure jam  
 reg. de 5,79 à 5,99

**4 99**

**thé en sachets Red Rose,**  
**Salada**  
 orange pekoe, 70 un.  
 Red Rose, Salada tea bags  
 reg. 6,79

**30 points**

**5 99**

**produit d'ICI**

**prix membre**  
**4 99**

**café moulu**  
**Folgers**  
 544-816 g,  
 choix varié  
 Folgers  
 ground coffee  
 reg. 27,99

**115 points**

**22 99**

**fruits en coupe**  
**Dole**  
 4/107 ml, en gelée 4/123 g,  
 choix varié  
 Dole fruit cup  
 reg. 4,99

**20 points**

**3 99**

**céréales Post,**  
**Alpen**  
 formats et choix variés  
 Post, Alpen cereal  
 reg. de 6,49 à 7,29

**30 points**

**5 49**

**maïs soufflé**  
**Smartfood**  
 150-220 g, Munchies  
 amuse-gueule  
 250 g, Doritos 145 g,  
 Cheetos 102 g,  
 Sun-chips 106 g,  
 choix varié  
 Smartfood popcorn  
 reg. de 4,29 à 5,29

**40 points à l'achat de 2**

**2 750**

**3 75**

**l'unité**

**produit d'ICI**

**amuse-gueule**  
**Humpty Dumpty**  
 250-290 g, Imperial maïs soufflé  
 300 g, choix varié  
 Humpty Dumpty snacks  
 reg. de 4,69 à 4,99

**20 points**

**3 99**

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

**20 points**

**3 49**

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

**30 points**

**5 99**

**arachides**  
**Selection**  
 700-800 g, choix varié  
 Selection peanuts  
 reg. 5,99

**4 99**

**produit d'ICI**

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

**2 99**

**soupe Chunky**  
**Campbell's**  
 515 ml, choix varié  
 Campbell's  
 Chunky soup  
 reg. 4,99

**20 points**

**3 79**

**dîner**  
**Chef Boyardee**  
 418-425 g, choix varié  
 Chef Boyardee dinner  
 reg. 3,79

**2 99**

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

**20 points**

**3 49**

**nouilles style**  
**asiatiques Haiku**  
 vermicelles de riz, 300 g,  
 ramen 200 g, choix varié  
 Asian style noodles  
 reg. 4,49

**3 99**

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

**30 points**

**5 49**

**beurre**  
**Président**  
 Lactantia sans lactose, 250 g,  
 choix varié  
 Président butter  
 reg. de 6,99 à 7,99

**30 points**

**5 99**

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

**250 de rabais à l'achat de 2 pains**

**produit d'ICI**

**légumes**  
**Irresistible**  
 surgelés, 340-500 g,  
 Mieux-être  
 choux frisé haché  
 300 g, choix varié  
 Irresistible  
 vegetables  
 reg. de 4,79 à 5,19

**3 99**

**2<sup>e</sup> gratuit à l'achat de**  
**sauce Cordon Bleu**  
 284-398 ml, Esta 398 ml, choix  
 varié Cordon Bleu, Esta sauce  
 reg. de 2,69 à 2,99

**Valeur de 2,99\$**

**voir réduction sur reçu de caisse**

**produit d'ICI**

# pour vos salades

**huile d'olive Irrésistible**  
500 ml  
Irrésistible olive oil  
reg. 9,99

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

**pâtes alimentaires Catelli**  
375 g, choix varié  
Catelli pasta  
reg. 3,99

**2<sup>49</sup>** **15 points**

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

**3<sup>99</sup>**



**glacage au vinaigre balsamique Irrésistible**  
250 ml  
Irrésistible glaze with balsamic vinegar of modena  
reg. 5,99

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

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

**3<sup>29</sup>**

**moutarde Maille**  
200 ml, choix varié  
Maille mustard  
reg. 5,99

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

**quinoa Mieux-être**  
350-450 g, Selection riz 900 g, précuit 700 g, choix varié  
Life Smart quinoa  
reg. de 4,49 à 5,79

**3<sup>99</sup>**

**thon pâle Selection**  
170 g, assaisonné 85 g, choix varié  
Selection light tuna

**1<sup>49</sup>**

**vrai bacon en miettes Hormel**  
100 g  
Hormel real bacon bites  
reg. 7,49

**6<sup>49</sup>** **35 points**

**olives Irrésistible**  
375 ml, choix varié  
Irrésistible olives  
reg. de 3,79 à 4,79

**3<sup>49</sup>**

**légumineuses Mieux-être, Selection**  
540 ml, choix varié  
Life Smart, Selection legumes

**2<sup>19</sup>**

**oeufs marinés Nutri**  
500 ml, choix varié  
Nutri pickled eggs  
reg. 6,99

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

**coeurs d'artichauts ou de palmiers Irrésistible**  
398 ml, choix varié  
Irrésistible artichoke or palm hearts  
reg. 4,49

**3<sup>99</sup>**

**croûtons Grissol**  
112-135 g, choix varié  
Grissol croûtons  
reg. de 2,69 à 2,99

**2<sup>49</sup>** **15 points**

# pour votre BBQ

**pains à hot-dog ou à hamburger Selection**  
12 un., choix varié  
Selection hot dog or hamburger buns

**2/6<sup>50</sup>** **3<sup>79</sup>** l'unité

**croustilles Selection**  
200 g, maïs soufflé  
142 g, choix varié  
Selection potato chips  
reg. 2,49

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

**sangria Pepito Sangria**  
1 L, choix varié, consigne  
Pepito Sangria sangria  
reg. 10,29

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

**sangria Olé! Sangrita**  
1 L, choix varié  
Olé! Sangria sangria  
reg. de 9,79 à 10,49

**à partir de 7<sup>99</sup>** **+TX**

**fromage en tranches Selection**  
44 tranches, 825 g  
Selection sliced cheese  
reg. 9,99

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

**sauce B.B.Q Kraft**  
455 ml, choix varié  
Kraft B.B.Q sauce  
reg. 4,79

**3<sup>99</sup>**

**sacs Selection**  
10-100 un., papier parchemin 10 m, pellicule moullante 60 m, choix varié  
Selection bags  
reg. de 3,79 à 4,79

**3<sup>29</sup>** **+TX**

**bière canette Flying Fish**  
citron pressé, caisse, canettes 12/355 ml, consigne beer  
reg. 26,49

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

**vin rouge, blanc ou rosé**  
750 ml, 1 L, choix varié  
red, white or rosé wine  
reg. de 10,49 à 17,39

**15% de rabais**

**ketchup aux tomates French's**  
1 L  
French's tomato ketchup  
reg. 5,99

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

**gratuit**

**pommes de terre frites Bâton Rouge**  
surgelées, style louisianais  
450-750 g, choix varié  
Bâton Rouge french fried potatoes  
reg. 6,79

**Valeur de 7,28\$**  
voir réduction sur reçu de caisse

**mélange à sauce Bâton Rouge**  
env. 30-45 g, choix varié  
Bâton Rouge sauce mix  
reg. 2,29

**à l'achat de bière Molson Canadian**  
caisse canettes 30/355 ml, consigne beer

**ANNONCÉE À 45,99\$+TX**

**charbon bois Signature Xylo carbone**  
7 kg  
Xylo carbone Signature charcoal  
reg. 22,99

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

**enduit antiadhésif pour cuisson Pam**  
141-170 g, choix varié  
Pam cooking spray  
reg. de 7,19 à 7,49

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

**2\$ de rabais sur les magazines suivants\* :**  
Coup de pouce Barbecue, K pour Katrine, C'est qui le chef?, Je cuisine Barbecue et camping.

\* Rabais applicable pour la période du 9 au 15 avril 2026 sur le prix courant de 9,95 \$ à 12,99 \$ + tx.

# ménage du printemps

**lingettes désinfectantes Lysol**  
75-84 un., choix varié  
Lysol disinfecting wipes  
reg. 6,99

**5<sup>99</sup>** **30** points



**chandelle Glade**  
1 un., choix varié  
Glade candle  
reg. 7,49

**5<sup>49</sup>**



**nettoyant à vitres Bon Ami**  
560 g, Windex 765-950 ml; Scrubbing Bubbles  
946 ml, 385-567 g, pour cuvette 6 un., Fantastik  
tout usage 650 ml; choix varié  
Bon Ami glass cleaner  
reg. de 6,59 à 7,99

**4<sup>99</sup>** **25** points



**lingettes humides Swiffer**  
10-16 un., nettoyant pour planchers  
750 ml+1,25 L, trosse de plumeaux 1 un., Febreze purificateur d'air à l'huile 26 ml, désodorisant pour textile 700 ml, choix varié  
Swiffer cleaning clothes  
reg. de 7,79 à 9,29

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



**purificateur d'air Air Wick**  
2/20 ml, ensemble de départ 2 un., diffuseur d'huiles essentielles 1 un., choix varié  
Air Wick air refreshner  
reg. de 12,99 à 14,99

**9<sup>99</sup>** **50** points



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

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



**détachant à lessive Oxy Clean**  
183 à 636 ml, 680 g, Lysol désinfectant 539 g, 1,2 L, choix varié  
Oxy Clean stain remover  
reg. de 8,49 à 10,49

**7<sup>99</sup>** **40** points



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

**15<sup>99</sup>**



**détergent pour la vaisselle Dawn**  
535 ml-1,12 L, choix varié  
Dawn dishes detergent  
reg. de 5,99 à 6,79

**4<sup>99</sup>** **25** points



**nettoyant à évier Vim**  
500 ml, pour salle de bain 700 ml, choix varié  
Vim sink cleaner  
reg. 3,99

**3<sup>49</sup>**



**détergent pour la lessive Purex**  
4,43 L, Snuggle rehausseur de parfum 595 g, assouplisseur de tissus 2,77 L, choix varié  
Purex laundry detergent  
reg. de 17,99 à 23,99

**13<sup>99</sup>** **70** points



**détergent pour la lessive nature+ technologie Attitude**  
2 L, choix varié  
Attitude nature+ technology laundry detergent  
reg. 17,49

**15<sup>99</sup>**



**pastilles pour lave-vaisselle Finish**  
26-30 un., Jet-Dry agent de rinçage 473-621 ml, nettoyant pour la machine 3 un., choix varié  
Finish Powerball dishwasher tabs  
reg. de 12,49 à 15,99

**10<sup>99</sup>** **55** points



**eau de javel Selection**  
he protège-fibres, 2,4 L  
Selection liquid bleach  
reg. 5,29

**3<sup>79</sup>**



# douceurs chocolatées

**pastilles de chocolat Freddo**  
500-800 g, choix varié  
Freddo chocolate chips  
reg. 21,49

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



**pâte réfrigérée Pillsbury**  
454-468 g, choix varié  
Pillsbury refrigerated dough  
reg. de 5,99 à 6,59

**3<sup>99</sup>**



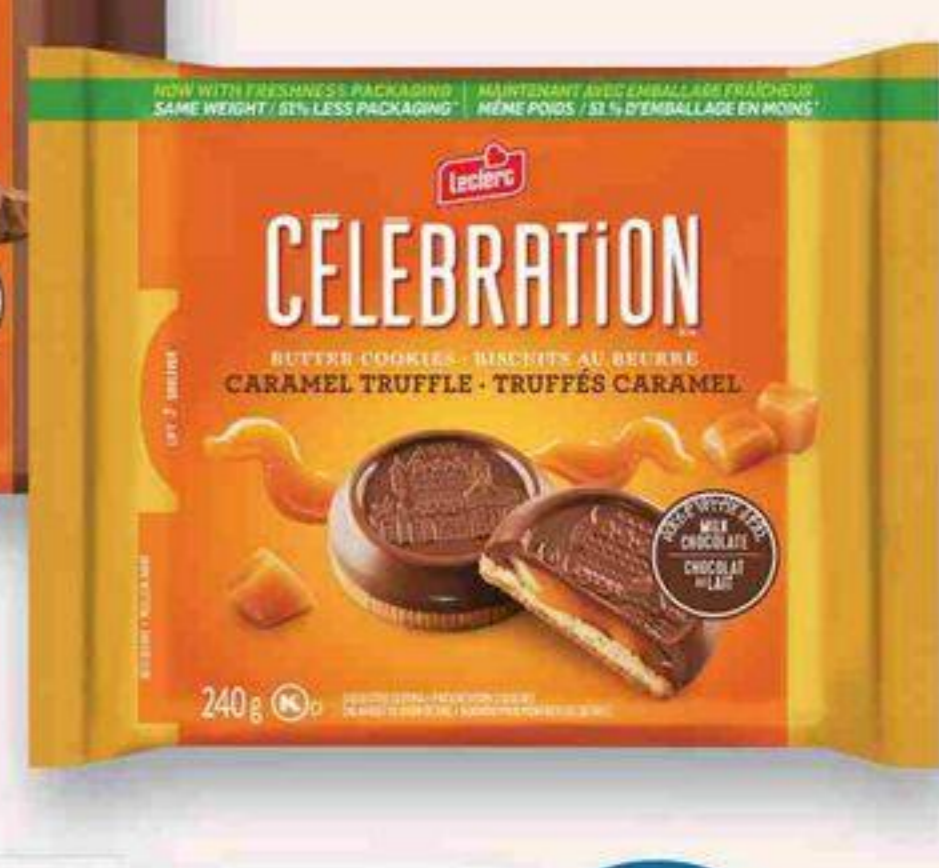
**biscuits Celebration Leclerc**  
200-350 g, choix varié  
Leclerc Celebration cookies  
reg. 4,99

**3<sup>99</sup>** **20** points



**biscuits Celebration Leclerc**  
200-350 g, choix varié  
Leclerc Celebration cookies  
reg. 4,99

**3<sup>99</sup>** **20** points



**chocolat noir AlterEco**  
80 g, choix varié  
AlterEco dark chocolate  
reg. 5,99

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



**écorses de chocolat Prana**  
100 g, choix varié  
Prana chocolate barks  
reg. 6,79

**6<sup>29</sup>** **35** points



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

**2<sup>99</sup>** **15** points



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

**2<sup>99</sup>** **15** points



**mélange à gâteau Betty Crocker**  
375-404 g, choix varié  
Betty Crocker cake mix  
reg. 2,99

**1<sup>99</sup>**



**pouding Jell-O**  
4/89-106 g, choix varié  
Jell-O pudding  
reg. 5,79

**4<sup>69</sup>**



**amandes ou fruits enrobés de chocolat Irrésistible**  
300-340 g, choix varié  
Irrésistible almonds or fruits coated chocolate  
reg. 7,49

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



**noix mélangées Prana**  
130-150 g, Chic Choc bouchées croquantes 125 g, choix varié  
Prana mixed nuts  
reg. 6,79

**5<sup>49</sup>**



**lait frappé Beatrice BFIT**  
460 ml, choix varié, consigne  
Beatrice BFIT milkshake  
reg. 4,49

**3<sup>79</sup>**



**boisson protéinée Core Power**  
414 ml, choix varié, consigne  
Core Power protein drink  
reg. de 4,99 à 5,49

**4<sup>49</sup>** **26** points



**gelato Stefano**  
500 ml, choix varié  
Stefano gelato  
reg. 8,99

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



**friandises glacées Magnum**  
3-4/55-100 ml, choix varié  
Magnum frozen treats  
reg. 8,99

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



LES GRANDES BIÈRES

DU MONDE



EMBALLAGE DE 4 OU 6

2/2798\$\*  
+ TAXES ET CONSIGNE

PRODUITS SANS ALCOOL INCLUS



\*18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 9 au 15 avril 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. Chez les détaillants participants du Québec. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommez de façon responsable.

NOUVEAU

CAISSE DE 12

2499\$\*  
+ TAXES ET CONSIGNE

ÉCONOMIE DE 4\$



7% alc./vol.

\*18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 9 au 15 avril 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. Chez les détaillants participants du Québec. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommez de façon responsable.

EXCLUSIVITÉ

Metro et moi

VAN HOUTTE®



Van Houtte®  
30 capsules K-Cup®

Rég. 30,49 \$

2899\$



Van Houtte®  
café moulu  
640 - 908 g

Rég. 34,99 \$

3299\$

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

25 000 \$\*



Centraide  
du Grand Montréal

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

DANS CHAQUE  
BURGER

Y'A RIEN COMME DU

HEINZ

ESTD 1869



C'EST  
NOUVEAU!  
chez metro



SAUCES STYLE  
MAYONNAISE DE  
HEINZ  
MAYONNAISE-STYLE  
SAUCES 340 mL  
RÉG. : 4,99 \$

399\$

SAUCE BBQ  
BULLS-EYE  
BBQ SAUCE 425 mL  
SAUCE DIANA  
SAUCE 500 mL  
RÉG. : 5,99 \$

499\$



ALIMENTS PRÉPARÉS  
AU QUÉBEC



THÉ GLACÉ  
MIO  
ICED TEA 540 g  
RÉG. : 9,99 \$

899\$

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 9 avril au mercredi 15 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 9th to Wednesday, April 15th, 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.