

bonne fête des mers



pêche tardive - surveillez les arrivages

Si la température le permet

homard vivant
env. 1 lb à 1 1/4 lb
live lobster
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

prix membre
877 /lb
19,33/kg

prix spécial
999 /lb
22,02/kg



bière Stella Artois
caisse, bout. ou canettes
12/330-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. 26,49

5\$ de rabais + **300 points**
à l'achat d'une caisse de 12 bières Stella Artois et de homard vivant ou cuit un coupon par achat, par visite

cette semaine, j'obtiens jusqu'à en récompenses

10\$ moi

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

valeur jusqu'à **1250 points**

m mon épicier



biftecks ou rôti de contre-filet avec OS
Cat AA ou supérieure, format économique strip loin steak or roast, bone-in, economic pack
22,02/kg
reg. 20,99/lb - 46,27/kg

999 /lb

bœuf première qualité metro
depuis 1947

Si la température le permet



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

prix membre
799 /lb
17,61/kg

prix spécial
899 /lb
19,82/kg



filets de porc frais
format économique
fresh pork tenderloins,
economic pack
8,80/kg
reg. 7,69/lb - 16,95/kg

399 /lb



croustilles Ruffles
180-200 g, Tostitos
210-295 g, choix varié
Ruffles, Tostitos chips
reg. 5,49

plus bas prix de l'année!
262



mûres importées du Mexique, 170 g ou framboises importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g raspberries or blackberries
reg. 4,99

224



poivrons rouges, orange ou jaunes de serre
produit du Canada
hothouse red, orange or yellow peppers
5,38/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

244 /lb



444

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



P'tit Québec

imbattable 547



poitrines de poulet désossées
Maple Leaf Prime
sans peau, 474 g
Maple Leaf Prime
boneless chicken breasts
reg. 11,99

7\$



imbattable 499

crème glacée Coaticook
2 L, choix varié
Coaticook ice cream
reg. 6,49



imbattable 165

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



vin rouge, blanc, rosé ou boisson au vin
750 ml-1 L, choix varié
red, white, rosé wine or wine drink
reg. 10,99 à 20,29

25% de rabais



imbattable 222

biscuits Célébration Leclerc
240-350 g, choix varié
Leclerc Célébration cookies
reg. 4,99



imbattable 1699

café en grains Irresistible
907 g, moulu
Irresistible coffee beans
reg. de 23,99 à 26,99

qualité fleuriste
50 cm

bouquet de luxe
12 roses
tige de 50 cm
avec verdure
12 roses deluxe
bouquet
reg. 32,99

29⁹⁹ **200 points**

+TX

c'est la saison du fumoir 🔥

prête à cuire
saumurée
style smoked meat

7⁹⁹ /lb
poitrine de boeuf entière
whole beef brisket
17,61/kg
reg. 10,49/lb - 23,13/kg

9⁹⁹ /lb
poitrine de boeuf Lesters
saumurée, assaisonnée
Lesters beef brisket
22,02/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

gros format

6\$

tomates mélangées ou cerises
produit du Canada et/ou des États-Unis et/ou importées du Mexique, 1,5 lb small tomatoes
reg. 9,99

6\$

3⁹⁹

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

9 variétés

8⁹⁹

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

Lindt
MAÎTRE CHOCOLATIER SUISSE
DEPUIS 1845

C'EST EXCLUSIF!
chez metro

10 à 12 portions

37⁹⁹

gâteau chocolat suisse
1,1 kg
swiss chocolate cake

10 unités

5⁹⁹

croissants 100 % beurre
10/57 g
100 % butter croissants
reg. 5,99

produit d'ICI

2⁹⁹

hummus Fontaine Santé
tremette, tartinade, 227-255 g
Lantana hummus 283 g, choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 5,49 à 5,99

plus de 80 variétés
de fromages et charcuteries

fromages et charcuteries
choix varié
cheese and cold cuts
reg. 8,00

3/18\$ ou **7\$** l'unité

AKI SUSHI

16 morceaux

sushis
16 morceaux
sushis
reg. 23,99

4 futomakis Kimiko
4 futomakis Patate douce
4 futomakis Mont Fuji
4 futomakis Californien

gros calibre

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

Z'AILES DE POULET WINNIN' WINGS
CROQUÉES D'POULET BITS O' CHICKEN

à partir de 9⁹⁹

portions de poulet panées Benny & Co.
surgelées, 600-700 g, ailes de poulet 550 g,
Selection portions de poulet panées 800 g,
Selection ailes de poulet 650 g, choix varié
Benny & Co. Frozen breaded chicken portions
reg. de 10,99 à 17,99

AKI SUSHI

16 morceaux

sushis
16 morceaux
sushis
reg. 23,99

16⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

gros calibre

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

7⁹⁹

c'est le temps du jardinage

terre Selection à jardin, noire, 22-27 L
Selection soil
reg. 2,99

3X les points

5/10\$ ou **2⁴⁹** l'unité

qualité supérieure
pot 10 pouces
bouturé

15⁹⁹

13⁹⁹

panier fleuri
bouturé, produit du Québec, 10 po
blooming basket
reg. 16,99

à moi les économies!

jusqu'à 30% pour nos membres

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
protéines 12/50 g, barres protéines sans gluten 12/60 g,
barres protéines 50-60 g, choix varié
Nature Valley chevy bars
reg. de 2,29 à 5,29

encore plus de produits en magasin et en ligne **moi**

POM Signature
HAMBURGER

Villaggio
PAINS À SAUCISSE
TOSCANA SAUSAGE BUNS

produit d'ICI

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

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

JOS LOUIS

pain tranché Villaggio
550-675 g, Vachon petits gateaux
6-12 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

Villaggio
ITALIAN STYLE
CLASSICO
STYLE ITALIEN

produit d'ICI

3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

Yoplait TUBES

produit d'ICI

2.99

yogourt tubes Yoplait
8/56 g, Minigo 6/60 g, choix varié
Yoplait tubes yogurt
reg. de 4,59 à 4,79

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

café moulu Lavazza
250 g, Lavazza capsules de café
10 un., Jif beurre d'arachides 1 kg,
choix varié
Lavazza ground coffee
reg. de 7,79 à 10,29

Jif
Creamy Crémeux

5.99

Eggo
Savour de bleuets

Kellogg's Eggo
originale

gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, 280 g, bâtonnets de pain doré
270 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. 4,79

2.99

MOZZARELLA
Le classique qui s'étire à souhait

fromage râpé Selection
300-320 g, Irrésistible, 226 g
Selection shredded cheese
reg. de 7,99 à 8,29

5.47

McCain Deep'n Delicious

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

4.99

Ocean Spray
CANNEBERGES ORIGINAL

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

3.99

VECTOR

MINI WHEATS!
ORIGINALE

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

4.49

Rustica
ALWAYS DELICIOUS - TOUJOURS DÉLICIEUSE

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

6.99

Gallo
huile d'olive

chocolat Excellence Lindt
50-100 g, Ghirardelli Squares 138 g,
choix varié
Lindt Excellence
chocolate
reg. de 7,99 à 9,49

9.99

Scotties
Cashmere

Sponge Towels
ULTRA

papier hygiénique Cashmere
12 rouleaux doubles,
8 rouleaux triples, Sponge
Towels essuie-tout de papier
3 rouleaux doubles, Scotties
papers-mouchoirs 6/88-126,
choix varié
Cashmere Bathroom Tissue
reg. de 10,99 à 12,49

6.99

bière Hoegaarden, Corona Extra, Heineken, Sapporo

caisse, bout ou canettes
12/330-355 ml,
choix varié, consigne-
beer
reg. de 26,49 à 28,99

20\$

Corona Extra

12 x 355 ml

21.99

Hoegaarden

12 x 330 ml

25.29

bière Labatt Budweiser, Molson Coors Light

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

36.49 ou à partir de **39.99**

l'unité à l'achat de 2 la caisse

bière Archibald, Brasseur de Montréal

caisse, bout ou canettes
12/341-355 ml,
choix varié, consigne-
beer
reg. de 25,29 à 26,49

21.99 ou à partir de **25.29**

l'unité à l'achat de 2 la caisse

ensemble HOUBLONNE 12

12 x 355 ml

25.29

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

1\$ d'achat = 1 point moi

économisez et accumulez des points grâce aux

FORMATS ÉCONOMIQUES

625 points moi valeur de **5\$** +



Ailes de poulet Selection, 1.2 kg, format valeur

375 points moi valeur de **3\$** +



Mouchoirs double épaisseur, 12x126 feuilles, format valeur

250 points moi valeur de **2\$** +



Noix de coco sucrée en flocons Selection, 908 g, format valeur

- 1 télécharger l'appli mon metro
- 2 ajouter les 3 coupons
- 3 présenter la carte moi en magasin ou sur metro.ca

aussi disponibles sur les bornes en magasin et sur **metro.ca**



La saison des cerises est commencée



gros fruit

gros fruit

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

2/5\$ 250
ou
l'unité

3 lb



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

5 99

2 lb



prunes noires
importées du Chili, Cat. No 1, 2 lb
black plums
reg. 7,99

6 99

gros fruit



melon miel
importé du Mexique et/ou du Guatemala, gr 6
honeydew melon
reg. 6,99

5 99

cerises
produit de la Californie,
Cat. No 1, gr 10,5
cherries
15,41/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

6 99
/lb

bleuets
produit des É.-U.
et/ou importés du
Mexique et/ou du
Maroc, Cat. No 1, 170 g
blueberries
reg. 5,99

3 99

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

3 99
/lb

gros fruit



ForageGirl
Ferme familiale d'ici qui
vous offre des têtes de
violon sauvages et cueillies
à la main, une par une.

produit d'ici

têtes de violon
produit du Québec, 227 g
fiddle-heads
reg. 8,99

6 99

**tomates rouges
en grappe**
produit du Québec,
Canada No 1
stemmed red tomatoes
7,69/kg

3 49
/lb

produit d'ici



produit d'ici

mini concombres
produit du Québec, sac de 6 un.
mini cucumbers
reg. 3,99

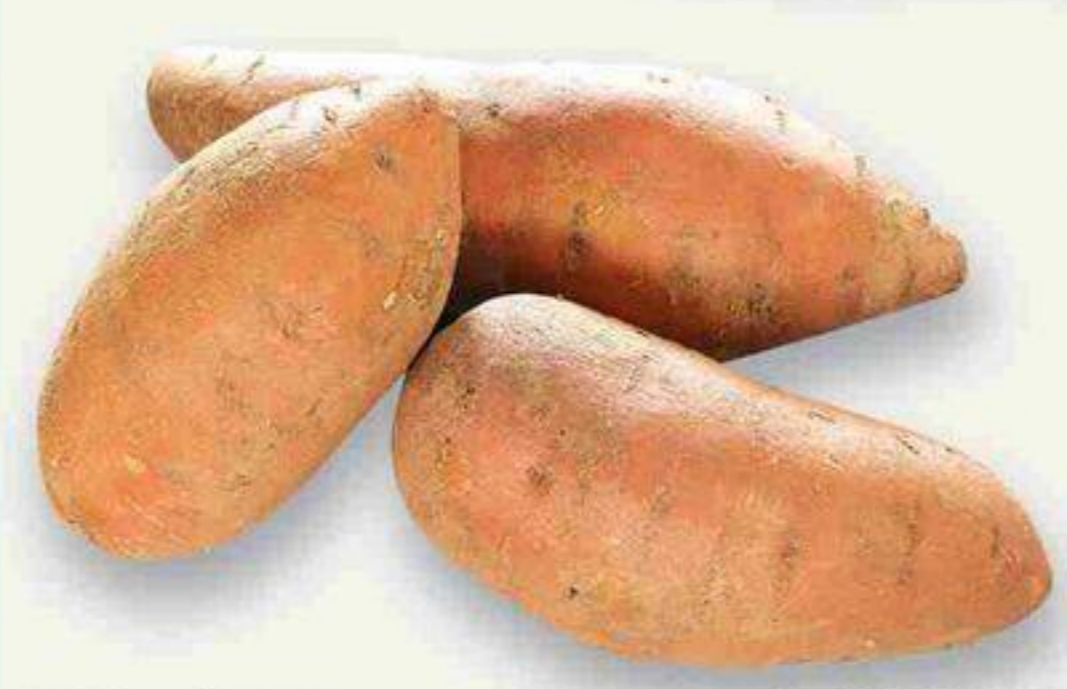
2 99

gros fruit



avocat Hass
importé du Mexique et/ou
du Pérou, gr 16
Hass avocado
reg. 2,49

1 99



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

1 69
/lb



**persil, persil
italien, aneth,
coriandre ou
menthe**
importées du Mexique
parsley, italian parsley,
coriander, dill or mint
reg. de 1,99 à 2,49

1 69

**pommes de
terre Parfaite**
produit du Québec,
Canada No 1, 5 lb
ou 4 un, choix varié
Parfaite potatoes
reg. de 4,99 à 5,99

**à partir de
3 99**

**idéal pour
le BBQ**



5 lb

produit d'ici



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

4 99



produit d'ici

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

2 99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

bouquets

essayez nos fleurs coupées

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.



qualité fleuriste
50 cm

29⁹⁹ ^{+TX} bouquet de luxe
12 roses
tige de 50 cm avec verdure
12 roses deluxe bouquet
reg. 32,99



bouquet de 3 roses
tige de 50 cm et verdure
3 roses bouquet
reg. 14,99

bouquet 1 rose
tige de 50 cm et verdure
1 rose bouquet
reg. 7,99

12⁹⁹ ^{+TX}

6⁹⁹ ^{+TX}

200
p o o i n t s
à l'achat de fleurs coupées

cadeaux pour maman

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



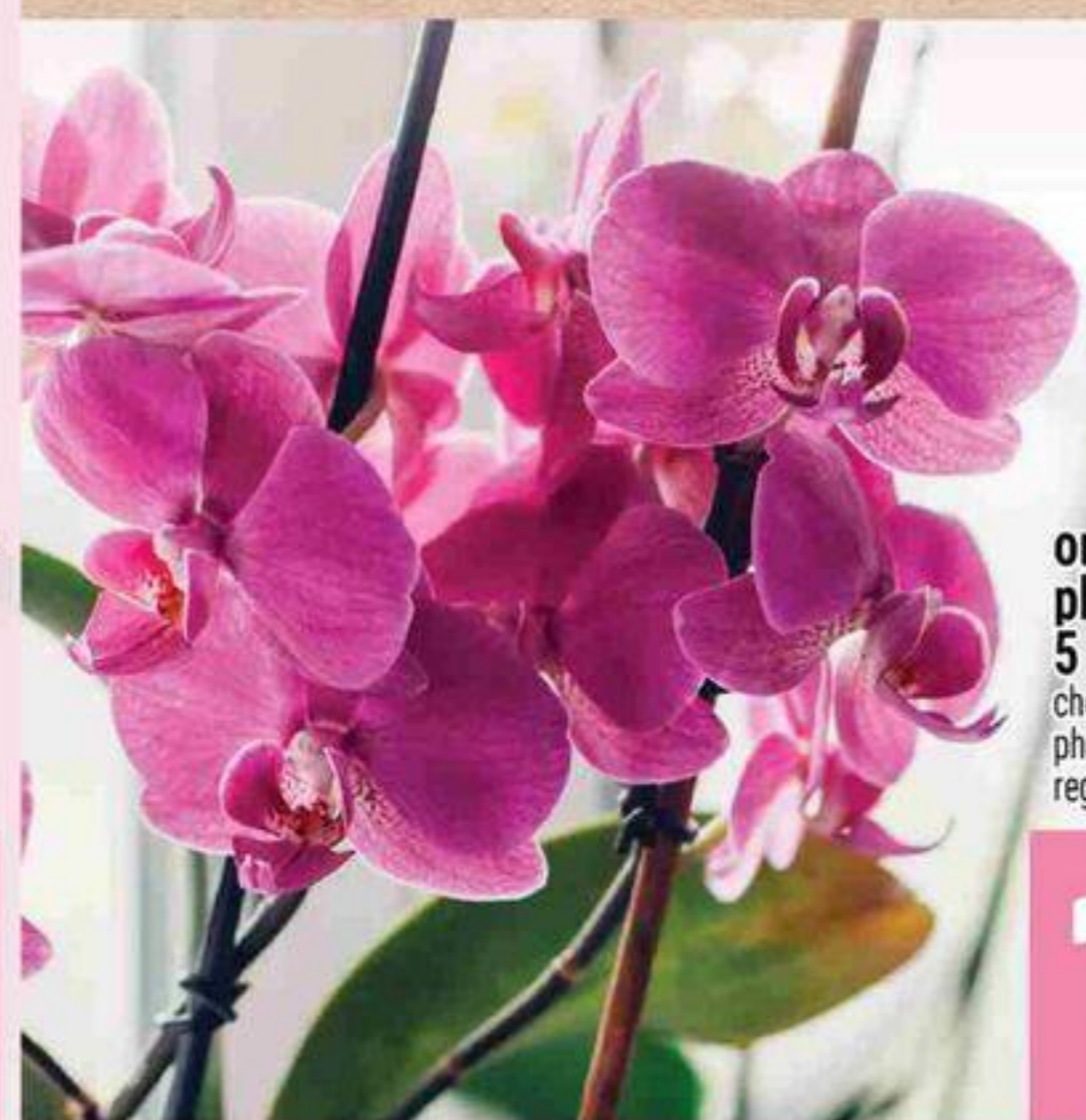
gerbera
pot 6 po, calla 4,5 po,
bégonia reiger pot 6 po,
choix varié
gerbera, calla or begonia
reg. de 12,99 à 13,99

11⁹⁹ ^{+TX}

les orchidées

Voici comment bien les entretenir

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



orchidée phalaenopsis
5 po
choix varié
phalaenopsis orchid
reg. 21,99

19⁹⁹ ^{+TX}



kalanchoe
4 po, choix varié
kalanchoe
reg. 7,99

6⁹⁹ ^{+TX}

rosier
pot 6 po,
caladium pot 6,5 po
rosebush or caladium
reg. 13,99

12⁹⁹ ^{+TX}

JOYEUSE FÊTE DES MÈRES

20%
DE RABAIS

sur les cartes-cadeaux SÉLECTIONNÉES

Offre valide du 7 au 13 mai



Jusqu'à épuisement des stocks. Voir les cartes pour les détails, les conditions et les frais (le cas échéant). Les cartes-cadeaux présentées ne sont pas des participants ni des commanditaires dans le cadre de cette promotion. Toutes les marques déposées sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la saison **BBQ**

maigre



haché en magasin 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

8⁹⁹
/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

4⁴⁹
/lb



produit D'ICI

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb



pirate

biftecks français
choix varié, format économique
french style steaks, economic pack
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,18/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹
/lb



Maison FAYARD

confit de canard
Maison Fayard
2 cuisses, 550 g
Maison Fayard
duck legs confit
reg. 23,99

18⁹⁹
/lb



VEAU DE LAIT PRESTIGE

escalope de cuisseau de veau de lait
milk-fed veal leg scallopini
66,12/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

29⁹⁹
/lb



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

24⁹⁹
/lb

pour le meilleur des BBQ



C'EST EXCLUSIF! chez metro

BangBang

filets de porc assaisonnés frais
format économique
fresh seasoned pork tenderloins, economic pack
11,00/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

4⁹⁹
/lb

metrogo!



produit D'ICI

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

4⁴⁹
/lb



metrogo!

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

11⁹⁹
/lb



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

rabais de 2\$/lb tout l'été

8 brochettes metrogo!



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

12\$



produit D'ICI

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

3⁹⁹
/lb



produit D'ICI

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

4⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

brunch pour la fête des mères



produit d'ici

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

30 points

5.99



produit d'ici

JAMBON FUMÉ À DÉJEUNER
BREAKFAST SMOKED HAM

250 g, choix varié
Gaspésien smoked ham
reg. 6,99

5.99



produit d'ici

CHICKEN BACON STYLE
MEAT PROTEIN 12.5%
POULET GENRE BACON

375 g

bacon au poulet Maple Lodge
original, 375 g
Maple Lodge chicken bacon
reg. 7,49

6.49



produit d'ici

sandwichs déjeuner Schneiders
surgelés, 232-288 g, bouchées déjeuner 224 g, choix varié
Schneiders frozen breakfast sandwiches
reg. 7,49

6.99



produit d'ici

JAMBON FUMÉ À L'ANCIENNE
OLD FASHIONED
NATURALLY SMOKED

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

70 points

13.99



produit d'ici

RONDINES DE SAUCISSE

375 g

rondines de saucisse à déjeuner Schneiders
surgelées, mini-sizzlers, 375 g
Schneiders frozen breakfast rounds
reg. 9,99

7.99

repas pour la fête des mères



viande fraîche à fondue
choix varié
fresh fondue meat
à partir de 22,02/kg
reg. de 10,99/lb - 24,23/kg à 14,99/lb - 33,05/kg

à partir de 9.99 /lb



brochettes de poulet grec halloumi avec légumes
mini brochettes de poulet avec légumes, choix varié
greek chicken and halloumi skewers with vegetables

rabais de 2\$/lb tout l'été

C'EST NOUVEAU! chez metro



poitrines de poulet farcies
asperges fromage feta, risotto, choix varié, format économique
stuffed chicken breasts, economic pack
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11.99 /lb

FORMAT ÉCONOMIQUE



filets de porc farcis asperges et feta
format économique
stuffed pork tenderloins with asparagus and feta
22,02/kg
reg. 10,49/lb - 23,13/kg

9.99 /lb

C'EST NOUVEAU! chez metro

FORMAT ÉCONOMIQUE



onglet de boeuf thai Metrogo!
200 g
Metrogo! thai hanger steak
reg. 12,99

11.99

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro



poitrine de poulet marinée Irrésistible
225 g, choix varié
Irrésistible marinated chicken breast
reg. 6,49

5.99

produit d'ici



rouleaux de printemps style vietnamien Irrésistible
surgelés, 300 g
Selection pâtes impériales 570 g
Irrésistible repas asiatique 400-500 g, choix varié
Irrésistible frozen spring rolls vietnamese style
reg. de 6,99 à 7,99

5.49

produit d'ici



hors-d'oeuvre Irrésistible, Mieux-être, Selection
surgelés, 228-500 g, choix varié
Irrésistible, Life Smart, Selection frozen hors d'oeuvre
reg. de 8,99 à 13,49

à partir de 7.99

produit d'ici



BOLOGNA
BOLOGNE
675 g

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

5.49

produit d'ici



Irresistible
STUFFED PASTA TORTELLINI
540-800 g, choix varié
Irrésistible stuffed pasta
reg. 9,99

8.99

produit d'ici

prix spécial

prix membre 7.99



Irresistible ARTISAN
MONTREAL SMOKED MEAT
STYLE MONTRÉAL
19% MEAT PROTEIN
19% DE PROTÉINES DE VIANDE

smoked meat style Montréal
Irrésistible Artisan
400 g
Irrésistible Artisan [Montréal]
400 g (2x200 g)

14.99

13.99

produit d'ici

prix spécial

prix membre



saucisses fumées Hygrade
450 g, choix varié
Hygrade wieners
reg. 6,99

30 points

5.99

produit d'ici



Natural Chicken Poulet naturel
250 g

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

8.49

produit d'ici



porc effiloché
PULLED PORK
400-480 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pulled pork
reg. 9,99

8.99

45 points

produit d'ici



CÔTES DE DOS DE PORC À LA SAUCE BBQ
PORK BACK RIBS
595 g

côtes de dos de porc cuites Rôtisseries Benny's
595 g
Benny's Best cooked pork back ribs
reg. 19,99

16.99

C'EST EXCLUSIF! chez metro



saucisses fumées sur bâton Valentine
surgelées, 680 g
Valentine frozen corn dogs
reg. 9,99

45 points

8.99

produit d'ici



PÂTE À PIE
POULET - CHICKEN
PIE
715-850 g
Plaisirs Gastronomiques frozen white meat chicken pie
reg. 13,99

45 points

8.99

produit d'ici



Irresistible
BEEF LASAGNA - LASAGNE AU BŒUF

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

10.99

produit d'ici



Irresistible ARTISAN
JAMBON FUMÉ
SMOKED HAM

jambon fumé Irrésistible Artisan
demi-lune, env. 1,4 kg
Irrésistible Artisan smoked ham
16,51/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

7.49 /lb

produit d'ici

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

avec nous, vos points* font du chemin

obtenez 2X les points* sur l'essence et
la recharge VÉ avec la carte moi RBC® Visa†



en savoir plus

Frais annuels: 0 \$ | Frais pour carte supplémentaire: 0 \$ | Achat: 20,99 % | Avance de fonds: 22,99 % (21,99 % pour les résidents du Québec)

*Des conditions s'appliquent. Allez à rbc.com/moi pour obtenir tous les détails.

la fraîcheur de la mer



filets de turbot
sans arêtes
turbot fillets
35,25/kg
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

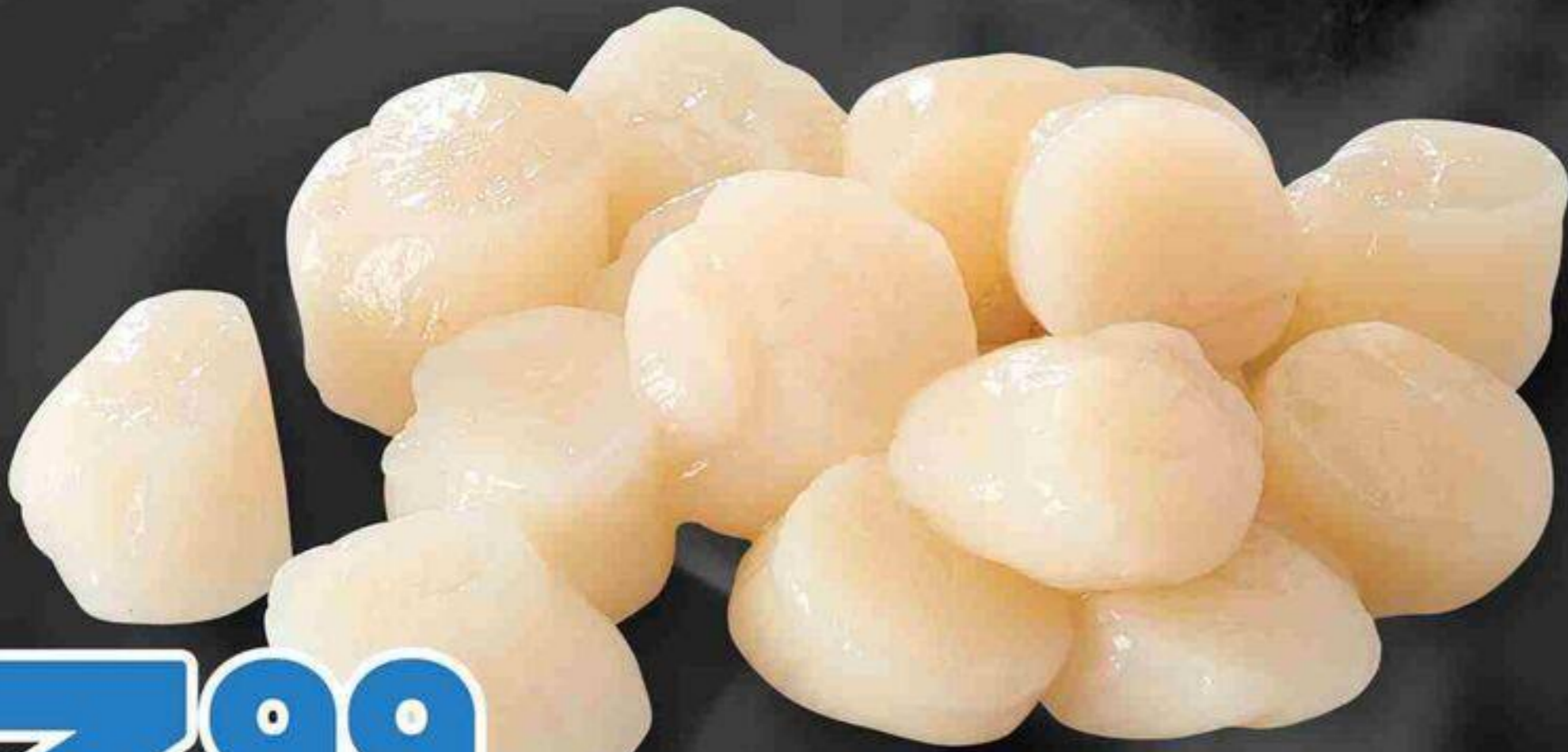
15⁹⁹ /lb

metrogo!

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



11⁹⁹ /lb



3⁹⁹ le 100 g

petonscles de baie
surgelés, non-cuits, 30-40 un./lb
scallops
18,10/lb
reg. 20,37/lb - 44,90/kg

metrogo!



rôti de saumon
pavés de saumon, tournedos de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique
salmon roast, economic pack
22,02/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
9⁹⁹ /lb



Ebi Yaki Aki sushi
123 g
reg. 6,99

5⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



queue de homard
surgelée, non-cuite, 3-4 oz lobster tail
reg. 11,49 ch.

10⁹⁹ ch.



produit D'ICI

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

19⁹⁹



filets de poisson Coupés du marché High Liner
surgelés, saumon sauvage du Pacifique, aiglefin, morue, sole sauvage du Pacifique, 227 g
High Liner Market Cuts fish fillets
reg. 9,99

6⁹⁹



produit D'ICI

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

12⁹⁹



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

prix spécial **4⁴⁹**
prix membre **3⁹⁹**



langoustines papillon
Aqua Gems
surgelées, 454 g
Aqua Gems butterflied langoustine
reg. 24,99

prix spécial **20⁹⁹**
prix membre **18⁹⁹**

apéro festif



médailles de pétoncles
Irresistible
surgelées, 200 g
Irresistible scallop medallions
reg. 11,99

9⁹⁹



tempura crevettes
Irresistible
surgelées, 340 g
Irresistible tempura shrimp
reg. 10,99

9⁹⁹



demi-couronne de crevettes blanches du Pacifique Irresistible
surgelées, avec sauce cocktail, 567 g
Irresistible Pacific white shrimp half ring
reg. 19,99

17⁹⁹



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

15⁹⁹

Fumés en magasin

collection fumoir metro

pépites de saumon fumé artisanal

filet de saumon fumé à froid artisanal

obtenez **15%** sur votre fumoir avec la carte moi

filet de truite fumé à froid artisanal

rillettes de saumon fumé

fruits de mer et crevettes

8\$ 9\$ 10\$ 11\$ 12\$

Irresistible

SQUID RINGS - RONDELLES DE CALMA RAW - CRUES

MUSSELS - MOULES WHITE WINE & GARLIC VIN BLANC ET AIL

SHRIMP CREVETTES GARLIC & LEMON SAUCE SAUCE AIL ET CITRON

SHRIMP SKEWERS BROCHETTES DE CREVETTES CHILI & LIME FLOURISHED À SAVEUR DE CHILI ET DE LIME

à partir de **8\$**

crevettes ou fruits de mer Irresistible surgelés, 300-907 g, choix varié Irresistible shrimp or seafood reg. de 8,00 à 12,00

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.

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

douceur sucrée pour maman!

velours rouge



amande et pistache



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

10 à 12 portions

gâteau
1,12-1,25 kg, choix varié
cake
reg. de 29,99 à 37,99

célébration



à partir de

25⁹⁹

choco-framboise



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

chocolat caramel

yogourt fraise

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU! chez metro

nouvelle recette

26 variétés

choco-pistache

citron

pâtisseries individuelles
80-170 g, choix varié
individual pastries

2/9\$ ou à partir de 4⁹⁹ l'unité



tarte sablée
tentation aux fruits
600 g, choix varié
shortbread pie
reg. 14,99

12⁹⁹



L'ART DU VRAI



- mie légèrement alvéolée
- croûte craquante
- garnie de sel de mer et de graines de pavot



boule au pavot et fleur de sel
500 g
boule

4⁹⁹

C'EST NOUVEAU! chez metro



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

à partir de +TX
6⁴⁹



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

à partir de
2⁹⁹

fraîchement garnis sur demande



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

6⁹⁹



mousse croquante
200 g, choix varié
crunchy mousse
reg. 8,99

7⁹⁹



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

11⁹⁹



macarons
180 g, choix varié
macaroon
reg. 15,99

13⁹⁹



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

11⁹⁹
prix membre
10⁹⁹



gâteau au fromage
500-600 g, tarte à la crème 830 g, choix varié
cheesecake
reg. de 15,99 à 18,99

à partir de
14⁹⁹



scones
400 g, choix varié
scones
reg. 7,99

6⁹⁹



muffins
336-400 g, gauffres 400 g, bagels style Montréal 510 g, choix varié
muffins
reg. de 6,49 à 7,44

à partir de +TX
5⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

fraîchement tranchée sur demande

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

179
le 100 g

capicollo Mastro
choix varié
Mastro capicollo
13,11/lb
reg. 3,09 le 100 g - 14,02/lb

289
le 100 g

jambon Mère Michel
Maple Leaf
choix varié
Maple Leaf Mère Michel ham
14,92/lb
reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

329
le 100 g

produits d'ici



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

à partir de **449**



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

à partir de **549**



fromage Oka
Monsieur Gustav
Saint-Paulin, 190 g, Vaudreuil
Champfleury 180 g,
choix varié
Oka cheese
reg. 10,99

50 points **999**



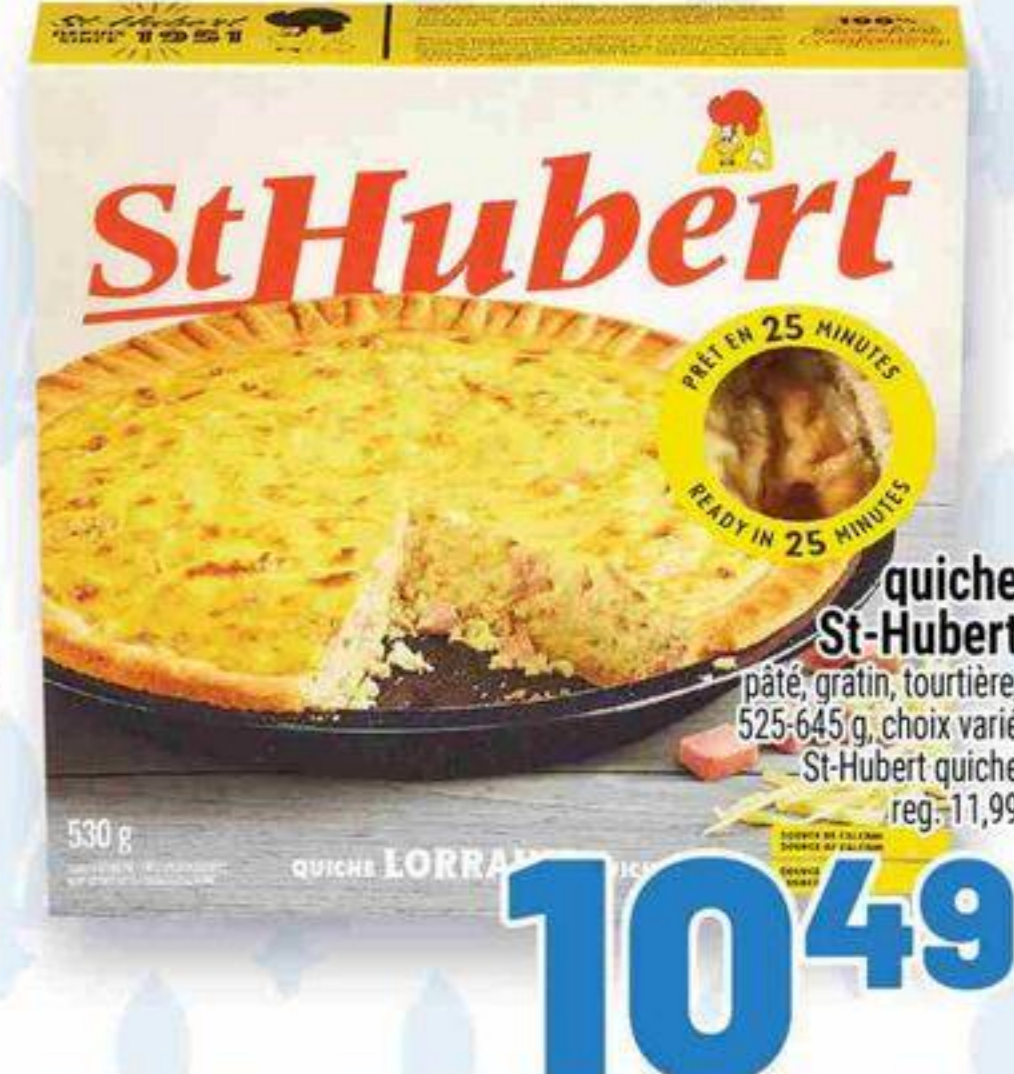
tartinade de poulet Plaisirs Gastronomiques
850-360 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques spread
reg. de 9,49 à 9,99

899



émincé de jambon Selection
jambon cuit haché,
400 g, choix varié
Selection shaved ham
reg. de 11,49 à 12,99

à partir de **1049**



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

1049

gratuit

mini pepperoni
88 tranché Roma
saucisses italiennes cuites
tranchées 175 g
Roma sliced mini pepperoni 88

Valeur de **4,99\$**

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de garniture de saucisse italienne douce Roma
175 g
Roma cooked sausage
reg. 6,99

ANNONCÉ À **6,49\$**

Irrésistible Impossible d'y résister



smoked meat Montréal
Irrésistible Artisan
pastrami, choix varié
Irrésistible Artisan Montreal
smoked meat
19,01/lb
reg. 4,59 le 100 g - 20,82/lb

419
le 100 g



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

prix spécial **1149**

prix membre **1049**



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

549
le 100 g



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

10% de rabais



fromage feta Irrésistible
170-200 g, choix varié
Irrésistible feta cheese
reg. de 5,99 à 6,99

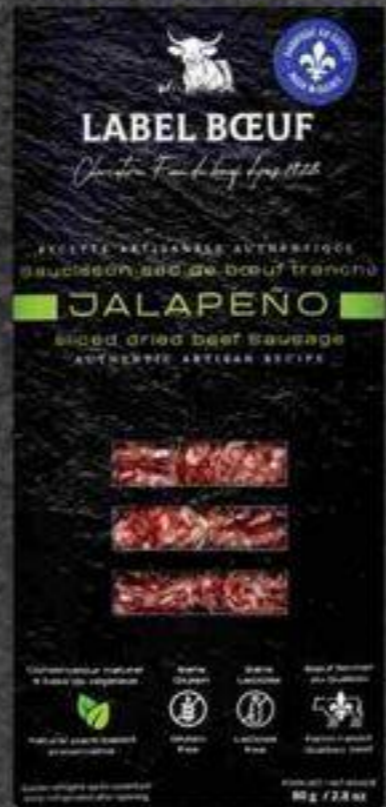
à partir de **549**



fromage Grana Padano Irrésistible
14 mois, 200 g
Irrésistible Grana Padano
cheese
reg. 10,99

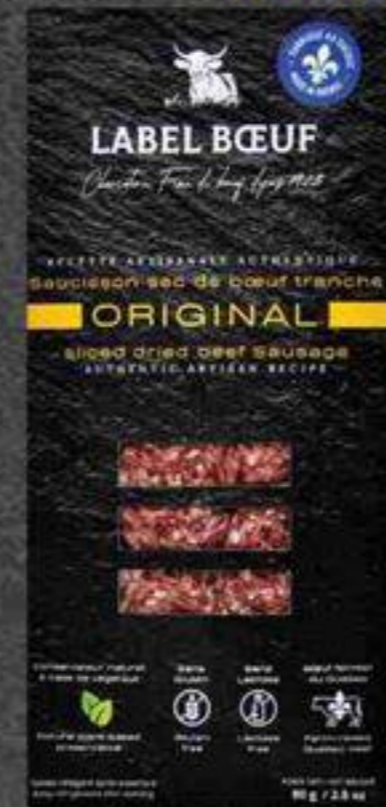
999

découvrez nos nouvelles charcuteries d'ici



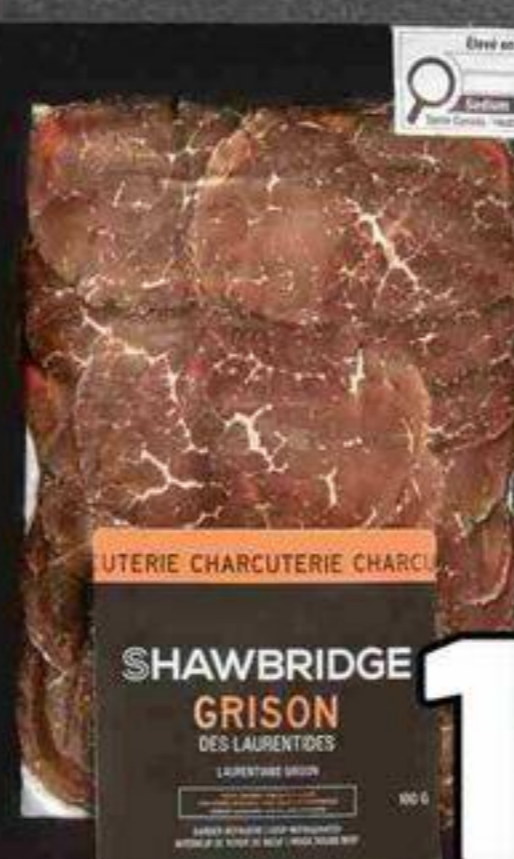
salami Label Bœuf
80 g, choix varié
Label Bœuf salami
reg. 8,99

849



pâté de campagne Les Viandes Bio de Charlevoix
125-150 g, rillettes choix varié
Les Viandes Bio de Charlevoix
country style pâté rillette
reg. de 8,99 à 9,99

à partir de **799**



grison Shawbridge
100 g, choix varié
Shawbridge grison
reg. de 15,99 à 16,49

à partir de **1499**



saucissons Les Viandes Bio de Charlevoix
100 g, choix varié
Les Viandes Bio de Charlevoix
saucissons
reg. de 10,99 à 20,99

à partir de **949**

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

soutenons nos communautés

du 22 avril au 13 mai 2026

ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide

metrogo! préparés en magasin

c'est la saison du homard



C'EST NOUVEAU!
chez metro

chaudrée de homard
800 ml
lobster chowder

1149



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

259
le 100 g

C'EST NOUVEAU!
chez metro

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

379
le 100 g



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

399
le 100 g

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



plateau croissants gourmets
595 g, plateau de wraps 745 g
gourmet croissant platter

à partir de ^{+TX}
1899



salade boucles César

bol de salade
1 un., choix varié
salad bowl

^{+TX}
2/20\$ ou à partir de ^{+TX}
1099
l'unité



salade printanière

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



planche de fromages
390-420 g, choix varié
cheese board
reg. de 11,99 à 14,99

^{+TX}
1449



FORMAT ÉCONOMIQUE

fiesta mexicaine



enchiladas avec riz mexicain
format économique
enchiladas with mexican rice, economic pack
9,93/lb

219
le 100 g



C'EST NOUVEAU!
chez metro

quesadillas poulet et fromage
675 g, format économique
chicken and cheese quesadillas, economic pack

1799

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

la rôtisserie moins chère qu'au resto



poutine
375-460 g
poutine

à partir de ^{+TX}
599



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

^{+TX}
1199



tendres bouchées de poulet
425 g
tender chicken bites

^{+TX}
1299

C'EST NOUVEAU!
chez metro



repas côtes levées entières
avec frites, sauce et salade
whole ribs meal

^{+TX}
2099

metro.ca

livraison

gratuite



**pour un
temps
limité**

en profiter maintenant

*Certaines conditions s'appliquent. Offre valide pour les services de livraison standard et Express. Les services de livraison Éclair et MPriorité sont exclus de la promotion.

organisez vos journées

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

3.99



pizza crôte mince Giuseppe
surgelée, 715-785 g, crôte mince 480-515 g, levé au four 715-785 g, choix varié
Giuseppe rising crust pizza reg. 8,99

6.99



tisane ou thé en sachets Four O'clock, Celestial Seasonings
16-20 un, choix varié
Four O'clock, Celestial Seasonings herbal tea or tea bags reg. de 5,99 à 6,29

4.99



pain tranché Selection
720 g, choix varié
Selection sliced bread

Voir prix en magasin



7.99 pizza pochettes McCain
surgelées, 540-600 g, choix varié
McCain pizza pockets reg. 8,99



dîner Irresistible
surgelé, 255-300 g, déjeuner 200 g, choix varié
Irresistible dinner reg. de 4,29 à 4,49

3.79



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

4.99



barres Val Nature
148-190 g, Fibre1 125-175 g, Mott's Fruitsations, Betty Crocker collation aux fruits 226 g, Quaker 175 g, choix varié
Nature Valley bars reg. de 4,99 à 5,29

3.49

crème Québon Ultra-crème, Sealtest
Lactantia, 5 %, 10 %, 15 %, 18 %, 473 ml, 35 %, 237 ml, choix varié
Québon Ultra-cream, Sealtest cream reg. de 4,69 à 6,49

3.99



6.99 Pepsi, 7-Up
bouteilles 8/355 mL, choix varié, consigne
soft drink reg. 8,49



sauce à salade Miracle Whip Kraft
475 ml, choix varié
Kraft Miracle Whip salad dressing reg. 6,29

4.99

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

9.79



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

2.49



jus de tomate Selection
540 ml, choix varié
Selection tomato juice reg. 1,99

1.69

légumes Selection, Mieux-être
199-398 ml, choix varié
Selection, Life Smart vegetables reg. de 1,99 à 2,19

1.79



soupe prête à servir Chunky Campbell's
515 ml, choix varié
Campbell's Chunky soup reg. 4,99

3.49



salade de thon Insalatissime Rio Mare
Clover Leaf, Ocean's 160 g, King Oscar filets de maquereau 115 g, choix varié
Rio Mare Insalatissime tuna salad reg. de 4,99 à 5,29

3.99

dîner Kraft
original, 156-200 g, micro-ondes 58 g, choix varié
Kraft Dinner reg. de 2,29 à 2,99

1.99



tomates Selection
1 L, choix varié
Selection tomatoes reg. 2,49

1.99



eau de source gazéifiée Maison Perrier
San Pellegrino, bout. 6/1 L, choix varié, consigne
Maison Perrier carbonated spring water reg. 13,99

9.99



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

3.49



olives vertes farcies Pilaros
1 L, choix varié
Pilaros stuffed green olives reg. 11,99

10.99



cornichons Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles reg. 5,99

3.99



maïs soufflé Smartfood
150-220 g (Munchies amuse-gueule 2250 g, Doritos, Cheddar SunChips, Funtions minis), 225 g (CHEDDAR choix varié), 225 g (CHEDDAR BLANC choix varié), Smartfood popcorn, Lay's potato chips reg. de 4,29 à 5,29

2/7.50

3.75 l'unité



amandes enrobées de chocolat Irresistible
300 g, raisin, canneberge et arachide enrobées de chocolat, choix varié
Irresistible chocolate reg. 7,49

6.49



nettoyant tout usage Hertel
700-800 ml, choix varié
Hertel all purpose cleaner reg. 4,79

2.99



nettoyant pour le corps Ivory
621 ml, Head & Shoulders, Pantene, Old Spice shampooing 308-400 ml, choix varié
Ivory body wash reg. de 7,49 à 7,99

5.99



maïs soufflé Orville
116-220 g, mais à éclater 246 g, choix varié
Orville popcorn reg. 4,99 à 5,29

3.79



croustilles Pringles
179-188 g, Mingles 155 g, choix varié
Pringles potato chips reg. 4,99 à 5,49

2.99

brunch pour la fête des mères

pain tranché aux raisins Sun-Maid
450 g
Sun-Maid sliced raisin bread

4.79



colorant à café Starbucks
800-828 ml, choix varié
Starbucks coffee whitener reg. 9,99

7.49



jus d'orange réfrigéré Oasis
1,5 L, choix varié, consigne
Oasis refrigerated orange juice reg. 7,29

5.49

produit d'ICI




mélange à muffins Quaker
à biscuits, 750-900 g, choix varié
Quaker muffin mix reg. 7,79

4.99

produit d'ICI



micro croissants La petite Bretonne
350 g, mini chocolatinés 400 g
La petite Bretonne micro croissants reg. 6,29

5.49

produit d'ICI



chocolat chaud Tim Horton's
500 g
Tim Horton's hot chocolate reg. 7,79

6.99

produit d'ICI



vin mousseux, blanc ou rosé
750 ml, choix varié sparkling, white or rose wine reg. de 8,99 à 20,49

15% de rabais



fruits surgelés Irrésistible
300-600 g, Mieux-être biologiques 300 g, choix varié
Irrésistible frozen fruit

3/14.29 ou **7.29** l'unité

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT



yogourt Activia
650 g, Expert 4/100 g
Activia yogurt

2/8.54 ou **5.49** à 5,89 l'unité

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

produit d'ICI



grau biologique Oatbox
300 g, grau-à-frigo Overnight Oats
280 g, choix varié
Oatbox organic oatmeal reg. 6,99

6.49

BIO



céréales granola La Fourmi
808 g, choix varié
La Fourmi granola cereal reg. 13,99

12.99

BIO



sirop d'érable Irrésistible
540 ml, choix varié
Irrésistible maple syrup reg. 9,99

8.99

produit d'ICI



tartinade Nutella
noisettes-cacao, 725 g, tartinade de noisettes Kraft 725 g, choix varié
Nutella spread reg. de 9,49 à 9,79

6.99



mélange à muffin Madame Labrisky
350-450 g, choix varié
Madame Labrisky muffin mix reg. 8,99

6.99

produit d'ICI



mélange à focaccia Maison Orphée
mélange à gâteau, mélange à muffin, mélange de pâte à pizza, 425-550 g, choix varié
Focaccia mix from Maison Orphée reg. 7,99

6.99

produit d'ICI



réception pour la fête des mères

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

10.99



craquelins Triscuit Christie
185-200g, choix varié
Christie Triscuit crackers reg. 4,49

3.49



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

4.49 +TX



boisson alcoolisée Pepito light
sangria, 1 L, choix varié, consigne
Pepito, Pepito light alcoholic drink reg. 10,29

8.99

produit d'ICI



boisson au vin Ole Sangrita
1 L, Nicolas Laloux
boisson au vin sangria, choix varié
Ole Sangrita wine beverage reg. 9,79

7.99 à partir de +TX



croustilles Doritos
210-280 g, Cheetos amuse-gueule 170-310 g, choix varié
Doritos Chips reg. 5,49

2/8.50 ou **4.25** l'unité +TX



boisson pétillante Fever-Tree
canettes 4/200 ml, choix varié, consigne
Fever-Tree sparkling drink reg. 9,49

6.99 +TX



boisson non alcoolisée Olé! Sangrita
sangria, canettes 4/355 ml, consigne
Olé! Sangrita non-alcoholic drink reg. 10,49

8.49 +TX



consulter nos recettes de fondue

cliquez ici



chocolat Lindt
mini pralinés, 100 g
Lindt chocolate reg. 16,49

14.99 +TX



bouchées de chocolat Ferrero Rocher
200 g, choix varié
Ferrero Rocher chocolate bites reg. 15,99

10.99 +TX



bouillon à fondue Canton
1,1 L, choix varié
Canton fondue broth reg. 5,79

4.99

produit d'ICI



sauce à fondue Canton
180 ml, choix varié
Canton fondue sauce reg. 3,99

3.49

produit d'ICI



DANS CHAQUE BURGER

Y'A RIEN COMME DU

HEINZ

ESTD 1869



EN SAVOIR PLUS

protéines dans votre assiette

30 unités

oeufs blancs Selection
30 un. Nutri, Burnbrae, calibre gros,
choix varié
Selection eggs

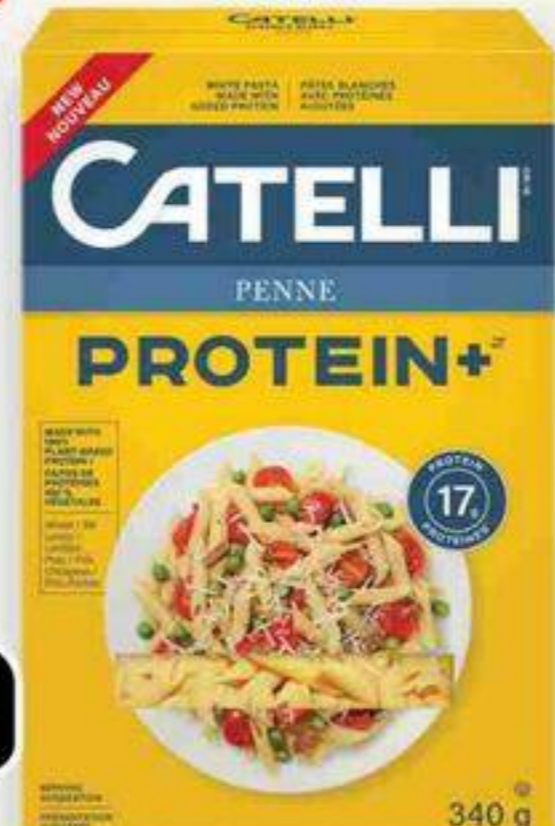
9.99



produit d'ici
gros format

pâtes alimentaires
Catelli Protein+
340 g, choix varié
Catelli Protein+
pasta
reg. 4,49

3.49



miche blanche Pom
600 g, choix varié
Pom white loaf

Voir prix en magasin



substitut de repas Boost
6/237 ml, choix varié
Boost meal replacement

FORMAT MULTIPLE
À PRIX D'ENTREPÔT

3/35.97 ou **16.99** l'unité



4.99 riz Ben's Original cuisine de rue
255 g, nouilles 250 g, choix varié
Ben's Original street food rice
reg. 5,99



aliments en purée pour bébés
Baby Gourmet
128 ml, Baby Mum-Mum
biscottes de riz 50:60 g,
choix varié
Baby Gourmet strained
baby food
reg. de 3,99 à 4,49

2.99



tortillas Pom
330 g, bagels protéinés 450 g,
choix varié
Pom tortillas
reg. 7,29

5.99



mélange à crêpes et à gaufres
Flourish
430 g, choix varié
Flourish pancake and waffle mix
reg. 13,49

11.99



pâte à biscuits
Jujus
60 g, choix varié
Jujus's cookie dough
reg. 3,99

3.49



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

3.79

yogourt à boire Activia Danone
Oikos, 190 ml, choix varié
Danone Activia drinkable
yogurt
reg. 2,59

1.49



lait Natrel Plus
2 L, choix varié
Natrel Plus milk
reg. 9,29

7.99



boisson réfrigérée Silk
amande, cajou, avoine, noix de coco,
1,75-1,89 L
Silk refrigerated drink
reg. de 6,59 à 7,29

4.99



15% de rabais

barre protéines Clif, Barebells
55-68 g, choix varié
Clif, Barebells protein bar
reg. de 2,99 à 3,99



crème glacée CoolWay
500 ml, choix varié
CoolWay ice cream
reg. 6,79

5.99



barres protéinées RXBar
52 g, choix varié
RXBar protein bars
reg. 2,99

2.29

amuse-gueule Go! Beanz
26 g, choix varié
Go! Beanz snack
reg. 1,99

2/3.50



gaufres Eggo Kellogg's
surgelées 280 g, choix varié
Kellogg's Eggo frozen waffles
reg. 7,49

5.99



bouchées Hugo Girard Pop Crunch
32 g, choix varié
Hugo Girard Pop Crunch bites
reg. 4,19

3.49

croustilles biologiques Quest
32 g, choix varié
Quest organic chips
reg. 5,29

4.29



boisson protéinée Core Power
414 ml, choix varié, consigne
Core Power protein drink
reg. 4,99

4.49



céréales Avoine Croquante
General Mills
455 g, choix varié
General Mills
Oatmeal Cereal
Proteins Cereal
reg. 8,99

6.99

céréales Kashi, Vector Kellogg's
formats et choix variés
Kellogg's Kashi,
Vector cereal
reg. 7,49

5.49



café infusé à froid Brüst
4/330 ml, choix varié
Brüst cold brewed coffee
reg. 14,99

11.99

bâtonnet de poulet Mighty Protein
Maple Leaf
32 g, choix varié
Maple Leaf Mighty Protein chicken stick
reg. 2,49

1.99

**mieux choisir
mieux vivre**



**sans gluten,
une bouchée à la fois!**

Découvrez notre grande variété de savoureux produits sans gluten, soigneusement sélectionnés pour répondre à tous les goûts.

Ces produits sont clairement identifiés, que ce soit en magasin ou en ligne, pour vous permettre de les repérer rapidement et de magasiner en toute confiance.



pains à hamburger surgelés Promise

260 g, pains à hot-dog
280 g, choix varié
Promise frozen bread
reg. de 7,49 à 7,79

649



sauce pour pâtes biologique Bioitalia
358 ml, choix varié
Bioitalia organic pasta sauce
reg. 6,29

529

pâtes sans gluten et biologiques
200-500 g, choix varié
gluten-free and organic pasta
reg. de 3,79 à 6,99



15% de rabais membres moi

COELIAQUE
Québec

Grâce à son expertise de pointe, Coeliaque Québec soutient les personnes cœliaques et les professionnels de la santé, tout en faisant avancer les connaissances sur la maladie cœliaque et son traitement, soit l'alimentation sans gluten.



moutarde biologique Maison Orphée
250 ml, choix varié
Maison Orphée organic mustard
reg. 5,49

449



599 fromage en tranches Daiya
220 g, râpé 200 g, fromage à la crème
227 g, choix varié
Daiya sliced cheese
reg. 6,99



1099 pizza Pizza Oggi
surgelée, 330-452 g, choix varié
Pizza Oggi pizza
reg. 12,49



529 repas surgelé Amy's
156 g, choix varié
Amy's frozen meal
reg. 5,99

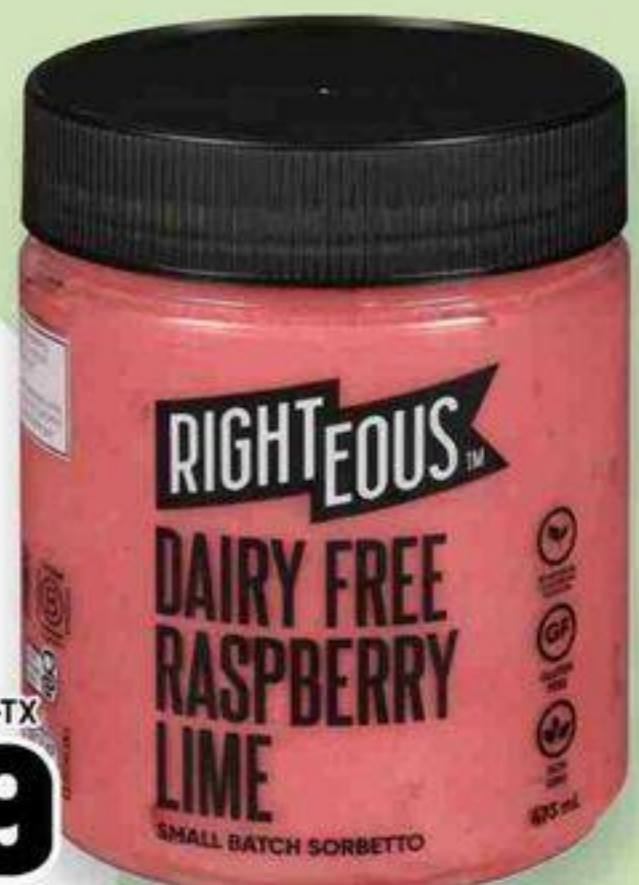
cornets sucrés Paneriso
132 g
Paneriso sweet cones
reg. 5,99

499



dessert glacé Righteous
473 ml, choix varié
Righteous frozen dessert
reg. 8,99

799



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

429



899 algues grillées Gimme
6/5 g, choix varié
Gimme roasted seaweeds
reg. 10,49

maïs soufflé LesserEvil Buddha Bowl
140 g, choix varié
LesserEvil Buddha Bowl popcorn
reg. 5,99

499



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

299



macarons Mrs. Crimble's
220 g, choix varié
Mrs. Crimble's macarons
reg. 6,99

599



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

829

confiseries Chocxo
98 g, choix varié
Chocxo sweets
reg. 9,79

799



bonbons Smart Sweets
50 g, choix varié
Smart Sweets candies
reg. 4,49

349



mélange de farine Mieux-être sans gluten
tout usage, 1 kg
Life Smart gluten-free flour mix
reg. 8,99

749



mélange à gâteau Mieux-être
brownie au chocolat sans gluten, 500 g
Life Smart brownie mix
reg. 7,49

599



649 garniture fouettée sans gluten So Delicious
266 ml
So Delicious gluten-free whip topping
reg. 6,99

croustilles tortilla Mieux-être Naturalia
350 g, choix varié
Life Smart Naturalia tortilla chips
reg. 3,99

349



Rabais Fumants

1.99



BÂTON ROUGE SAUCE 398 ml (rég. 2,31)
BÂTON ROUGE/MIKES/VALENTINE/THAIZONE MÉLANGE POUR SAUCE SAUCE MIX 42 g - 50 g (rég. 2,25)



5.99

BÂTON ROUGE SAUCES CHOIX VARIE VARIETY OF SAUCES 425 ml (rég. 6,39)



EL-MA-MIA EPICES À STEAK MÉLANGE COSTAUD STEAK SPICES BEEFY MIX 180 g (rég. 7,25)



EL-MA-MIA ASSAISONNEMENT CHOIX VARIÉS SEASONING 180 - 200 g (rég. 6,43)



2.79



CORONATION RELISH 375 ml (rég. 3,85)

GURU BOISSON ENERGISANTE (VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN) ENERGY DRINK (SEE VARIÉTÉS IN STORE) CANETTES CONSIGNÉES/CAN REFUNDS 355 ml (rég. 3,89)



L'été a été inventé pour la limonade à la fraise

Aussi disponible en version zéro sucre



CANADA DRY CANETTES CONSIGNÉES 12 x 355 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

2/16\$ OU 8.99\$ L'UNITÉ



CANADA DRY CANETTES CONSIGNÉES 6 x 222 mL VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

4.49\$

Canada Dry est une marque déposée de Canada Dry Mott's Inc.

12 CANETTES 355 mL

23.49\$ + TAXES ET CONSIGNE



PRIX RÉGULIER 26.49\$ + TAXES ET CONSIGNE

5\$^{††} D'ÉCONOMIE

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



Aussi offert: Corona, Corona light, Corona Cero, Modelo Especial, Stella Artois, Hoegaarden, Leffe, Leffe brune, Beck's, formats 4 ou 6 bouteilles ou canettes 330ml à 500ml
Prix régulier: 16,99\$[†]

15.99\$ PRIX UNITAIRE + TAXES ET CONSIGNE

APPRÉHÉZ-LE DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. *Offre valide du 7 au 13 mai 2020. Les Metro participants. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) de Flying Fish. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. †Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 4 ou 6 canettes ou bouteilles (330 mL - 500 mL) des marques sélectionnées. Le prix régulier s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Les produits peuvent être mangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consigne en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MDV/ Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

RIVIERA

DÉLICES VÉGÉTAUX AU LAIT DE COCO



5.99

RIVIERA DÉLICE VÉGÉTALE AU LAIT DE COCO COCONUT MILK VEGAN DELIGHT 500 G - 650 G 4 X 110 G - 4 X 120 G RÉG. 7,19 \$

PLUS DE YOGOURT, MOINS DE SUCRE[†]

3.99

RIVIERA YOGOURT FERME AROMATISÉ FLAVOURED SET-STYLE YOGURT 750 G RÉG. 5,99 \$

ALIMENTS DU QUÉBEC

[†]Que la moyenne des yogourts traditionnels. ^{**}30% moins de sucre que notre recette originale.

Fièrement québécois depuis 1920

4.99

RIVIERA FROMAGE À LA CRÈME ORIGINAL ORIGINAL CREAM CHEESE 240 G RÉG. 5,29 \$

FAIT D'INGRÉDIENTS NATURELS



ALIMENTS DU QUÉBEC

CONCOURS
COUREZ LA CHANCE DE
GAGNER*
1 DES 4 EXPÉRIENCES VIP

CAISSE DE 12
2199\$
+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER ~~2299\$~~

CIRQUE DU SOLEIL
ÉCHO



*Achat requis. Offre valable du 7 au 13 mai 2026 dans les établissements participants. Le concours s'adresse aux résidents du Québec ayant l'âge légal pour consommer de l'alcool. Il y a quatre (4) prix à gagner comportant chacun une paire de billets VIP pour le Cirque du Soleil, une nuitée à l'hôtel et une rencontre intime en arrière-scène (Total VAD 5 000\$). Questions d'habileté mathématique à répondre. Les chances de gagner dépendent du nombre de participations éligibles reçues. Le prix de vente est du ressort du détaillant qui doit respecter le prix minimum établi par la loi. Consommez de façon responsable. Les règlements complets incluant la participation sans achat sont disponibles au CONCOURSPARTAGEZ.EMMENTA.

SAPPORO
BIRU LÉGENDAIRE

ÉCONOMIE DE
5\$

CAISSE DE 24
3999\$
+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER ~~4499\$~~



250
points

18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 7 au 13 mai 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. 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
PRIX RÉGULIER ~~2899\$~~



ÉCONOMIE DE 4\$

7%
alc./vol.

18 ans et plus. Taxes et consignes en sus. Offre valable du 7 au 13 mai 2026. Jusqu'à épuisement des stocks. 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.

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