



supermarché

DARNES DE SAUMON FRAIS  
DE L'ATLANTIQUE  
Fresh Salmon Steaks  
17.61/kg



7<sup>99</sup>  
/lb

BROCOLI  
Broccoli



2/4\$

AMÉRIQUE DU SUD

CANTALOUPE  
Cantaloupe



JUMBO  
2/4\$



PILONS DE POULET FRAIS  
Fresh Chicken Drumsticks  
5.05/kg



2<sup>29</sup>  
/lb

FROMAGE  
CHEDDAR AGÉ  
5 ANS  
Cheese  
15.41/kg



6<sup>99</sup>  
/lb



RAISINS ROUGES  
SANS PÉPINS  
Red Seedless Grapes  
4.39/kg



1<sup>99</sup>  
/lb

LAITUE ROMAINE  
OU FRISÉE  
Lettuce



2/3\$



BIFTECK DE HAUT  
DE SURLONGE FRAIS  
Fresh Boston Steak  
22.02/kg



9<sup>99</sup>  
/lb

YOGOURTS PA  
Yogurts  
650g\*



1<sup>99</sup>

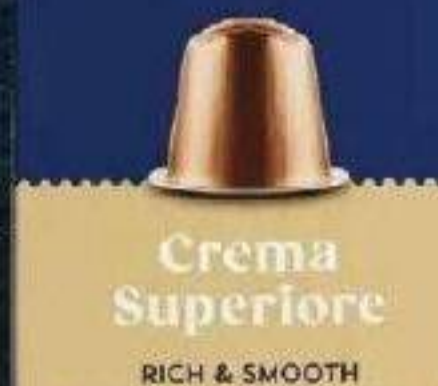
CRÈME GLACÉE  
CHAPMAN'S CREAMERY  
ORIGINAL  
Ice Cream 2L



4<sup>99</sup>

ALUMINIUM  
CAPSULES

CAFFÈ  
BORBONE  
NAPOLI



2<sup>99</sup>

ALUMINIUM  
CAPSULES  
CAFFÈ  
BORBONE  
NAPOLI



CAPSULES NESPRESSO  
(CREMA SUPERIORE,  
CREMA CLASSICA OU  
LUNGO SUBLIME)  
CAFFÈ BORBONE  
10 Capsules

# FRUITS ET LÉGUMES



**MEXIQUE**

**AVOCATS**  
Avocados

GROS FRUIT  
**3/5 \$**



**AMÉRIQUE DU SUD**

**BANANES**  
Bananas  
1.52/kg

**69¢ /lb**



**ÉPINARDS**  
Spinach  
10oz

**ZALUCA**  
ALWAYS FRESH  
TOUJOURS FRAIS

**SPINACH**  
ÉPINARD

GARDER AU FROID

**2.99**



**CHOU-FLEUR**  
Cauliflower

**2.99**



**AFRIQUE DU SUD**

**CITRONS**  
Lemons

SAC DE 2LB

**3.99**



**MEXIQUE**

**CHAMPIGNONS**  
ROI HÛTRE  
Mushrooms  
300g

**Guar's**  
100% NATURAL

King Oyster  
roi huitre

**2.99**



**MEXIQUE**

**TOMATES RAISINS**  
Grape Tomatoes

**2/4 \$**



**AMANDES FRAÎCHES**  
Fresh Almonds  
8.80/kg

**3.99 /lb**



**MEXIQUE**

**PIMENTS LONGS**  
ET FORTS  
Long Hot Peppers  
4.39/kg

**1.99 /lb**



**NECTARINES**  
4.39/kg

**1.99 /lb**



**MEXIQUE**

**PAPAYE**  
Papaya  
4.39/kg

**1.99 /lb**



**MEXIQUE**

**RAISINS VERTS**  
SANS PÉPINS  
Green Seedless Grapes  
6.59/kg

**2.99 /lb**

# SAVEURS D'ITALIE



**NOUILLES AUX OEUFS**  
PASTA DEI PRAI  
Egg Noodles  
500g

**PASTA DEI PRAI**  
azienda familiare  
PRODUCT OF ITALY

**2.99**



**SAUCES POUR PÂTES**  
L'ORTO DI BEPPE  
Pasta Sauces  
440ml

**4.99**



**PESTO**  
ILIOS  
212ml

**ILIOS**  
red PESTO

**ILIOS**  
green PESTO vert

**2/5 \$**

# MIEUX MANGER



**POITRINE DE POULET FRAIS DÉOSSÉE**  
Fresh Boneless Chicken Breast  
15.41/kg

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

**OEUFs BLANCS POULES EN LIBERTÉ NUTRI**  
Free Run Hens White Eggs  
Douzaine • Dozen

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

**BEURRE CLARIFIÉ GHEE KISSAN**  
Clarified Butter  
400ml

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

**NOIX DE CAJOU CRUES**  
Raw Cashew Nuts  
400g

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

**FILETS DE MORUE FRAÎCHE**  
Fresh Cod Fillets  
28.64/kg

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

**FRITES DE PATATES DOUCES Ilios**  
Sweet Potato Fries  
454g

**2<sup>99</sup>**

**RICOTTA ITALIANA**  
Cheese  
17.61/kg

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

**RIZ VIOLET BIOLOGIQUE SUMER**  
Organic Purple rice  
1kg

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

**THÉS JAF Teas**  
20's

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

**HUMMUS OLIVE & BRIOCHE**  
350g

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

**FROMAGE MOZZARELLISSIMA SAPUTO**  
Cheese  
690 à 700g

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

**PAIN BIOLOGIQUE INEWA KAMUT BRIOCHÉ**  
Organic Bread  
500g

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

**FLOCONS D'AVOINE BIOLOGIQUE MOULIN ABENAKIS**  
Organic Oat Flakes  
1kg

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

**JUS HERITAGE 77 Juice**  
1L

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

# VIANDES



**BROCHETTES DE  
POULET FRAIS  
MARINÉES**  
Fresh Marinated  
Chicken Skewers  
17.61/kg



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



**FLANC DE  
PORC FRAIS**  
Fresh Pork Belly  
15.41/kg



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



**CÔTES D'AGNEAU  
CONGELÉES**  
Frozen Rack of Lamb  
44.07/kg

**19<sup>99</sup>**  
/lb



**SAUCISSES  
ITALIENNES  
DOUCES OU  
PIQUANTES**  
ROMA  
Italian Sausages  
375g

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



**CUISSES  
DE CANARD  
DÉCONGELÉES**  
Thawed Duck Legs  
22.02/kg

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



**JARRETS DE  
BOEUF FRAIS**  
Fresh Beef Shanks  
26.43/kg

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

# POISSONS



**BAR RAYÉ NOIR FRAIS NETTOYÉ**  
Fresh Cleaned Black Sea Bass  
15.41/kg

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



**CALMARS ENTIERS  
SANS TENTACULES**  
Whole Squids  
without Tentacles  
15.41/kg

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



**MOULES D'ÉLEVAGES**  
Cultivated Mussels  
2lbs

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



**FILETS DE TURBOT ÉPINEUX  
DÉGELÉS OU CONGELÉS**  
Thawed or Frozen Spiny  
Turbot Fillets  
19.82/kg

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



**CREVETTES AVEC TÊTE  
EN CARAPACE**  
Head-On Shell-On  
Shrimps  
12.10/kg

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

# SMOOTHIE



**25<sup>99</sup>**



**BOISSON TOUT-EN-UN  
GOOD PROTEIN**  
All-in-One Shake  
440 à 470g



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

**LAIT AVOINE  
OATBOX**  
Oat Milk  
946ml



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

**BEURRE D'AMANDES  
NUTS TO YOU**  
Almond Butter  
365g\*

\*Bio exclu

# ÉPICERIE

**BIÈRE KROMBACHER**  
Beer  
500ml

**8\$**  
4X500ML

**2/4\$**  
500ML

**Miss Vickie's**  
SEA SALT & MALT VINEGAR  
SEL MARIN ET VINAIGRE DE MALT

**3.99**

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

**CROUSTILLES MISS VICKIE'S**  
Potato Chips  
190 à 200g

**CHIMICHURRI**  
**7.49**

**BRAVA**  
**6.49**

**SAUCES FERRER**  
320ml

**CAFÉ EN GRAINS MAGMA**  
Coffee Beans  
340g

**11.99**

**TARTINADE CRÈMEUSE PUCK**  
Creamy Spread  
240g

**2.99**

**LIQUEURS DOUCES**  
CANADA DRY, COKE  
OU SPRITE  
Soft Drinks  
12x355ml A  
GINGEMBR

**8.99**

**BRETZELS ARTISANAL TWIGZ**  
Craft Pretzels  
130g

**3.99**

**RIZ BASMATI HABIBI**  
Rice  
10lbs

**10.99**

**GRAINS DE BLÉ MOU CLIC**  
Soft Wheat Kernels  
907g

**1.99**

**Gadoua Gadoua**  
RAISINS ET CANNELLE  
TRANCHÉ ÉPAIS

**3.99**

**PAIN AUX RAISINS GADOUA MOELLEUX**  
Raisin Bread  
675g

**BOISSONS DE MALT**  
(SMIRNOFF OU CAPTAIN MORGAN)  
Malt Beverages  
473ml

**3.99**

**CANNEBERGES SÉCHÉES NUTLY**  
Dried Cranberries  
460g

**4.99**

**FEUILLES DE VIGNES FARCIES AU RIZ ILIOS**  
Rice Stuffed Vine Leaves  
400g

**2.99**

**SPRATS FUMÉS DANS L'HUILE ILIOS**  
Smoked Sprats in Oil  
160g

**2/5\$**

**PAINS MIE ET CIE**  
Breads  
675g

**3.99**

# FROMAGE ET CIE ...



**FROMAGE MANCHEGO**  
Cheese



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



**FROMAGE OKA**  
Cheese



**2<sup>99</sup>**  
/100g



**FROMAGE BRIE OU CAMEMBERT PRÉSIDENT**  
Cheese 230g



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



**FROMAGE GOUDA AU CUMIN**  
Cheese



**1<sup>99</sup>**  
/100g



**FROMAGE HALLOOM**  
Cheese



**2<sup>19</sup>**  
/100g



**JAMBON PARISIEN**  
Ham

**1<sup>69</sup>**  
/100g



**SALAMI AU BOEUF**  
Beef Salami

**1<sup>59</sup>**  
/100g



**FROMAGE PARMESAN BUON GIORGIO**  
Cheese



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



**MORTADELLE**  
Mortadella



**1<sup>79</sup>**  
/100g

# SOLUTIONS RAPIDES



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



**LAHMAJOUN AROUCH**  
380g



**WRAP DE POULET ET CANNEBERGES**  
Chicken Wrap

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



**OLIVES KALAMATA SUPER COLOSSALES**

12.10/kg

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



**PASTITSIO RÉFRIGÉRÉ**  
Refrigerated Pastitsio

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



**Arahova**  
Tzatziki

**TZATZIKI**  
9.90/kg

**4<sup>49</sup>**  
/lb

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités jusqu'à épuisement des stocks. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

**CONSULTEZ TOUS NOS PRODUITS EN SPÉCIAL**  
VIEW ALL OUR PRODUCTS ON SPECIAL

MILE END • CENTRE-VILLE • LAVAL • CÔTE-DES-NEIGES



**SUPERMARCHEPA.COM**

Épicerie en ligne  
Online Grocery Ordering

Livraison à domicile  
Home Delivery



supermarché

# Au cœur de votre quartier

**CHOUCROUTE KÜHNE**  
Sauerkraut  
720ml

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

**MOUTARDE KÜHNE**  
Mustard  
250ml

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

**PRODUIT LAITIER**  
**GRILLICIOUS KRINOS**  
Dairy Product  
180g

**3<sup>59</sup>**

**Plaka**  
**APÉRO APÉRO**  
Mélange de craquelins  
Crackers mix  
300g

**2<sup>49</sup>**

**YOGOURT À BOIRE YOP**  
Drinkable Yogurt  
200ml

**1<sup>39</sup>**

**clïc**  
**LENTILLES (LAIRD OU ESTON) CLÍC**  
Lentils  
907g

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

**FRIANDISES HUER**  
Candies  
150 à 180g

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

**MÉLANGES DE GAUFRETTES PLAKA**  
Wafer Mixes  
300g

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

**BOISSON HYDRATANTE POWERADE**  
Sports Drink  
710ml

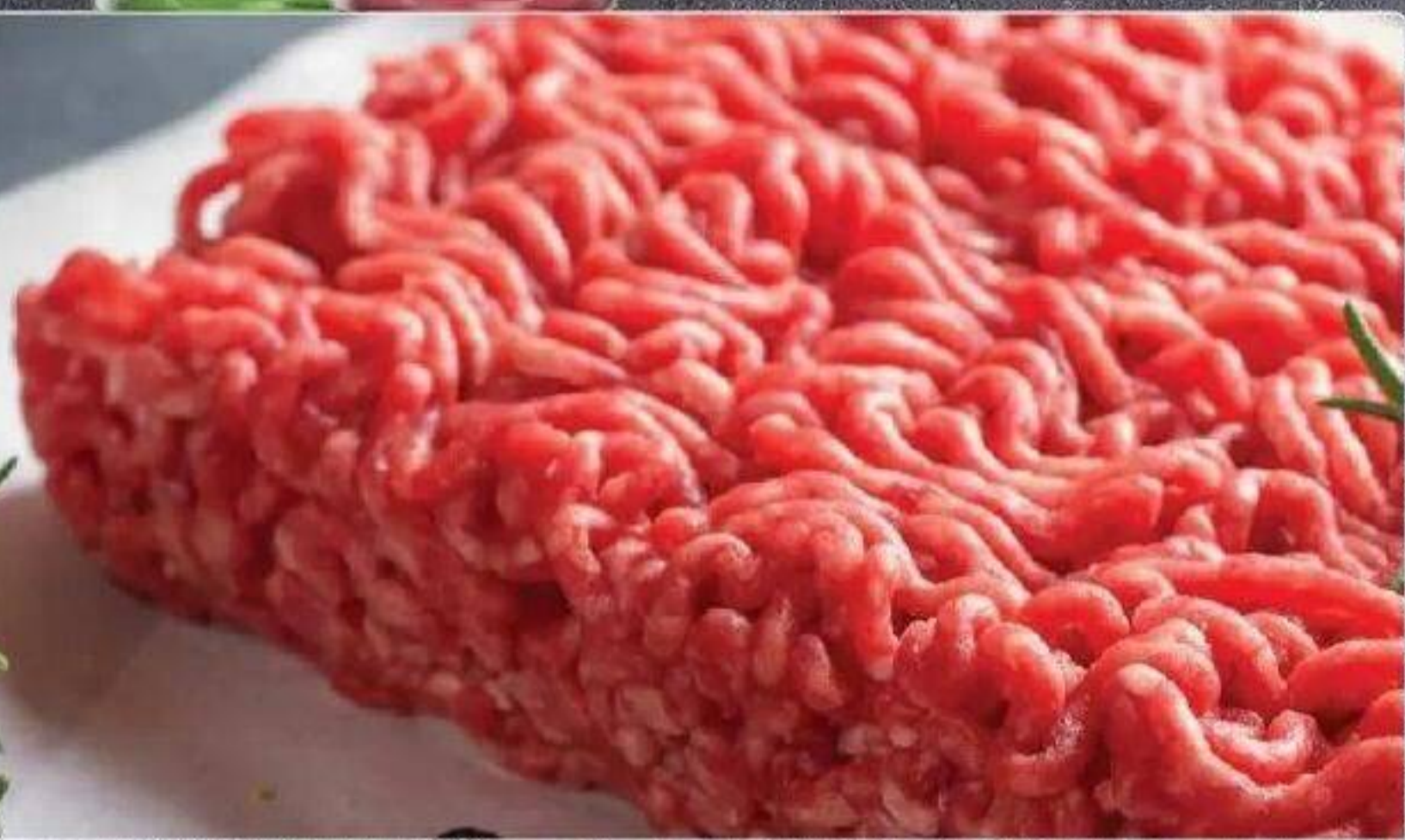
**1<sup>99</sup>**

**BIÈRE SAPPORO**  
Beer

**4X500ML 11<sup>99</sup>**  
**500ML 2/6 \$**

## BŒUF HACHÉ FRAIS PRÉPARÉ QUOTIDIENNEMENT

FRESH GROUND BEEF PREPARED DAILY



CONSULTEZ TOUS NOS PRODUITS EN SPÉCIAL  
VIEW ALL OUR PRODUCTS ON SPECIAL



[SUPERMARCHEPA.COM](http://SUPERMARCHEPA.COM)



Épicerie en ligne  
Online Grocery Ordering



Livraison à domicile  
Home Delivery

MILE END • CENTRE-VILLE • LAVAL • CÔTE-DES-NEIGES

**Emco**  
CROUSTILLANT/CRUNCHY  
**GRANOLA**  
TRIPLE CHOCOLAT  
TRIPLE CHOCOLATE  
340g

**2.49**



**Emco**  
CROUSTILLANT/CRUNCHY  
**GRANOLA**  
FRAISES ET AMANDES  
STRAWBERRIES & ALMONDS  
375g

SOURCE DE FIBRE  
SOURCE OF FIBER

CÉREALES  
GRANOLA  
EMCO  
Cereals  
340 à 375g



**ILIOS**  
CHOCO BISCUIT  
CHOCOLAT NOIR  
DARK CHOCOLATE  
102g

BISCUITS AVEC  
CHOCOLAT CHOCO  
BISCUIT ILIOS  
Cookies with Chocolate  
102g

**2/5 \$**



**PAINS PITA ALEXAKIS**  
Pita Breads  
750g

**3.99**



**OLIVES VERTES MÉDITERRANÉENNES OROS**  
Green Mediterranean Olives  
1.5L

**5.99**



**PÂTES ALIMENTAIRES**  
VERMICELLI FAMIGLIA  
Pasta  
454g

**1.49**



**CHAMPIGNONS MARINÉS ILIOS**  
Marinated Mushrooms  
170ml

**1.99**



**GALETTES DE RIZ AU CHOCOLAT ILIOS**  
Chocolate Rice Cakes  
100g

**3.49**



**SAUCES POUR PÂTES AVEC  
PALOURDES OU THON ILIOS**  
Pasta Sauce  
205ml

**2.99**



**FILETS DE  
HARENG ILIOS**  
Herring Fillets  
180g

**3.49**



**CROUSTILLES DE  
PLANTAIN SS FRUTAS**  
Chips  
85g

**2.59**





**3.99**

**FROMAGE EMMENTAL  
RÂPE PRÉSIDENT  
Grated Cheese 100g**



**4.99**

**SALAMI DE GÈNES  
MASTRO  
Genoa Salami  
150g**

**MASTRO  
SALAMI  
GENOA · DE GÈNES  
SALAMI**



**1.99  
/100g**

**FROMAGE HAVARTI  
CRÉMEUX  
Cheese**