

m
mon épicier

des **économies**
dans l'tapis

nos plus
bas prix
de l'année!



COLOSSALE
Grosceur
95

économies
dans l'tapis
2.99
/lb

cerises colossales
produit des E.U., gr 9.5
colossal cherries
6,59/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

économies
dans l'tapis
3.99
/lb

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

économies
dans l'tapis
10.99
/lb

bifeck de
contre-filet
format économique, rôti
de contre-filet, déossé,
strip loin steak,
economic pack
24,23/kg
reg. 22,99/lb - 52,89/kg



économies
dans l'tapis
1.44
/lb

tomates rouges de serre
produit du Canada, Cat. No 1, gr 32-39
hothouse red tomatoes
3,17/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg



économies
dans l'tapis
5.99

bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g,
précuit 65-90 g, choix varié
Lafleur bacon
reg. 11,99



économies
dans l'tapis
2.44
ch.

brocoli
produit du Québec, gr 14
broccoli
reg. de 3,99 à 4,99



économies
dans l'tapis
9.99

côtes de dos de porc cuites
Plaisirs Gastronomiques
740 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques cooked pork back ribs
reg. 18,99



crème glacée Irrésistible
1,5 L, sorbet 946 ml, choix varié
Irrésistible ice cream
reg. de 5,99 à 6,79

Wow
3.99



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

Wow
4.88^{TX}



hummus
Fontaine Santé
trempe, tartina,de,
227-255 g, Lantana
hummus 283 g, Adonis
250 g, choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 4,99 à 5,99

économies
dans l'tapis
3/10\$
ou
3.33
l'unité



huile
d'olive
Bertolli
750 ml-1 L,
choix varié
Bertolli
olive oil
reg. 18,99

économies
dans l'tapis
9.99



pains à
hot-dog
ou à
hamburger
Pom
Signature, 4-8 un.,
Villaggio 6-8 un.,
choix varié
Pom hot dog
or hamburger buns
reg. 4,99

économies
dans l'tapis
2.99



imbattable
3.47

pizza crûte, mince
Ristorante
surgelée 288-390 g,
Casa di Mama 395-410 g,
Giuseppe bâtonnets de pizza
317 g, choix varié
Ristorante thin crust pizza
reg. de 5,49 à 6,99



revient à
83¢ l'unité

imbattable
9.97

macaroni
au fromage
original
Diner Kraft
12/200 g
Kraft Dinner
reg. 15,99

250 points valeur de 2\$
à l'achat de 2 produits au choix!



yogourt Activia
Danone
probiotique, 650 g,
Expert 4/100 g, choix varié
Danone Activia yogurt
reg. de 5,49 à 5,89

imbattable
3.33



céréales General Mills, Kellogg's,
Avoine Croquante
formats et choix variés
General Mills cereal
reg. de 6,79 à 7,49

boisson sportive
Powerade
710 ml, choix varié, consigne
Powerade sport drink
reg. 2,99



produit
D'ICI

sauce St-Hubert
398 ml, choix varié
St-Hubert sauce
reg. 2,99



légumineuses
Mieux-être
Selection 540 ml, choix varié
Lifesmart, Selection legumes
reg. 2,19

prix
membre
99¢

prix
spécial
1.49



thon pâle listao
Clover Leaf
170 g, assaisonné 85 g, salade
saumon 78 g, choix varié
Clover Leaf skipjack light tuna
reg. de 2,49 à 2,69



relish verte
sucrée
Selection
375 ml, moutarde
jaune 400 ml
Selection sweet
green relish
reg. 1,79

produit d'ICI

laitue feuilles vertes, rouges ou romaine
produit du Québec, gr 24 ou
radis en feuilles
produit du Québec ou
pommes Cortland, Empire, McIntosh, Spartan
produit du Québec, gr 88-113
green or red leaf lettuce or romaine, radishes
Cortland, Empire, McIntosh, Spartan apples
3,17/kg
reg. de 2,99 à 3,99 - 2,99/lb - 6,59/kg

144
/lb ou ch.

gros format

mélange de salade Attitude
Attitude
roquette, jeunes épinards, produit du Canada, 312 g, choix varié
Attitude salad mix
reg. 7,99

499

gros format

amandes naturelles entières Irresistible
1 kg, noix de Grenoble 750 g
Irresistible whole natural almonds or walnuts
reg. 24,99

9\$ de rabais

100% beurre cuit en magasin

FORMAT ÉCONOMIQUE
Value pack

599

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

Miss Vickie's

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

388 +TX

ORIGINAL RECIPE
RECETTE ORIGINALE

produit d'ICI

boisson Earth's Own
amande, avoine, soya,
946 ml, 1,75-1,89 L
Earth's Own beverage
reg. de 3,69 à 4,99

299

OLYME

tier de flanc de porc désossé Olymel
Olymel boneless pork belly
11,00/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

499 /lb

produit d'ICI

filets d'aiglefin frais sans arêtes, format économique haddock fillets, economic pack
24,23/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

1099 /lb

Si la température le permet

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ICI

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

599

produit d'ICI

pâtes farcies Irresistible
540-800 g, choix varié
Irresistible stuffed pasta
reg. 9,99

799

produit d'ICI

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

199

cuite en magasin

produit d'ICI

pain tranché Pom
Club, ménage, Signature,
600-675 g, Bon Matin
450-700 g, choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

2\$ de rabais à l'achat de 2 pains

FAMILIE FONTAINE Origines

agneau haché maigre
Familie Fontaine Origines
décongelé, 375 g
Fontaine Family Origines lean ground lamb
reg. 12,99

899

produit d'ICI

produit d'ICI

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

1099

C'EST NOUVEAU! chez metro

produit d'ICI

mandu quenelles Bibigo surgelées, 680 g, mini wontons 680 g, choix varié
Bibigo frozen dumplings
reg. 12,99

799

C'EST NOUVEAU! chez metro

salade de chou Dunn's
454 g, choix varié
Dunn's coleslaw
reg. 5,49
+TX

399

12 variétés disponibles

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

1499 +TX

poke bol
choix varié
poke bowl

produit d'ICI

yogourt Méditerranée Liberté
500 g, classique
650 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt
reg. de 5,69 à 6,29

349

Choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!

2 kg

9.99

avocats importés du Mexique et/ou du Pérou, 2 kg avocados reg. 14,99

achetez une friandise glacée irrésistible sélectionnée et obtenez **40%** de rabais sur la 2^e moins chère

friandises glacées **Irresistible**
3-12/60-100 ml, Mieux-être 4/68-80 ml, mochi 6/30 ml, choix varié Irresistible frozen treats reg. de 5,99 à 8,79

produit d'ICI

4.99

préparation de fromage fondu Singles Kraft Velveeta, 14-22 tranches, 410 g, choix varié Kraft Singles process cheese food reg. 6,79

produit d'ICI

6.99

fromage râpé Black Diamond 300-320 g, Kraft parmesan 200 g, choix varié Black Diamond shredded cheese reg. de 8,99 à 11,49

produit d'ICI

15 points

2.49

croûtilles Yum Yum 170-200 g, Ripples 170-200 g, choix varié Yum Yum potato chips reg. 3,99

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

3.99

MADE GOOD BIO

2.99

Made Good barres granola biologiques bouchées granola, 5/24-30 g, 120-150 g, carrés de riz, croûtilles, 6/22 g, choix varié Made Good organic granola bars reg. 4,99

meteo caramel

Pattes d'ours

2.49

biscuits Pattes d'ours Dare 168-240 g, biscuits Maxi Fruits 280 g, biscuits Normandie 280 g, biscuits Meteo 280 g, choix varié Dare Bear Paws cookies reg. de 4,49 à 5,49

café moulu **Irresistible** 340 g, choix varié Irresistible ground coffee reg. 13,29

8.99

Selection

1.55

soupe Campbell's 284 ml, Selection bouillon 900 ml, choix varié Campbell's soup reg. de 1,79 à 2,99

détergent à lessive **Tide** 3,46-4,46 L, 45-76 un., Gain 7/6 un., Downy rehausseur 853 g, Swiffer tresse de nettoyage 1 un., Tide laundry detergent reg. de 26,99 à 29,99

19.99

produit d'ICI

21.99

bière Archibald, Brasseur de Montréal, Unibroue Blanche de Chambly, caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne beer reg. 22,99

100 points

19.99

bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light, Sleeman Clear 2.0 caisse, bout. ou canettes 12/341-355 ml, choix varié, consigne beer reg. de 24,49 à 26,49

produit d'ICI

23.49

bière Hoegaarden, Stella Artois, Heineke, Sapporo caisse, bout. ou canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer reg. de 25,99 à 28,99

25.99

ou à partir de la caisse à l'achat de 2

200 points

produit d'ICI

36.49

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

39.99

ou à partir de la caisse

200 points

faut pas mettre toutes les épicereries
dans le même panier

festival de crevettes chez metro

à partir de
34¢
l'unité*

découvrez
nos
différentes
variétés



blanche du
Pacifique
non cuite
31-40 un./lb

34¢
ch. reg. 69¢ ch.

blanche du
Pacifique
cuite
31-40 un./lb

blanche du
Pacifique
cuite
21-25 un./lb

74¢
ch. reg. 99¢ ch.



sauvage de
l'Argentine
non cuite
21-25 un./lb

74¢
ch. reg. 99¢ ch.



eau douce
non cuite
6-8 un./lb

344
ch. reg. 4,49 ch.

nordique
cuite

334
le 100 g - 15,15/lb
reg. 18,10/lb - 39,90/kg



tigrée noire
non cuite
8-12 un./lb

294
ch. reg. 3,49 ch.



*Offre valide du 2 au 15 juillet 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique aux crevettes congelées et décongelées sélectionnées. 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.



concours*
jusqu'au 29 juillet

mes
marques à
moi

participez en achetant
3 produits de ces marques

total de
20 millions
de points
à gagner

Selection

Irrésistible

Personnelle



coupon exclusif
dans l'appli **mon metro**

5X
les points

sur tous les produits
Irrésistible et Selection
dans mon panier



détails sur programmemoi.ca

*Aucun achat requis. Pour participer, vous devez être membre du programme Moi. Du 2 au 29 juillet 2026. Prix : trente-cinq (35) prix à gagner (valeur totale de tous les prix de 160 000\$ CAD). Conditions rattachées aux prix et règlements sur programmemoi.ca. moi est une marque de commerce de Metro inc.

juteuses et savoureuses

gros fruit

nectarines ou pêches muries sur l'arbre
produit des E.-U., Cat. No 1, gr 14-16 ou
nectarines ou pêches à chair blanche
produit des E.-U., Cat. No 1, gr 56-60
yellow or white flesh nectarines or peaches
11,00/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

au choix
4.99
/lb

bleuets biologiques
produit des E.-U. et/ou importés du Mexique, 170 g
organic blueberries
reg. 4,99

3.99 **20** points

framboises
produit des E.-U. et/ou importées du Mexique, Cat. No 1, 170 g
raspberries
reg. 4,99

3.99 **25** points

faites le plein de couleur et de vitamines

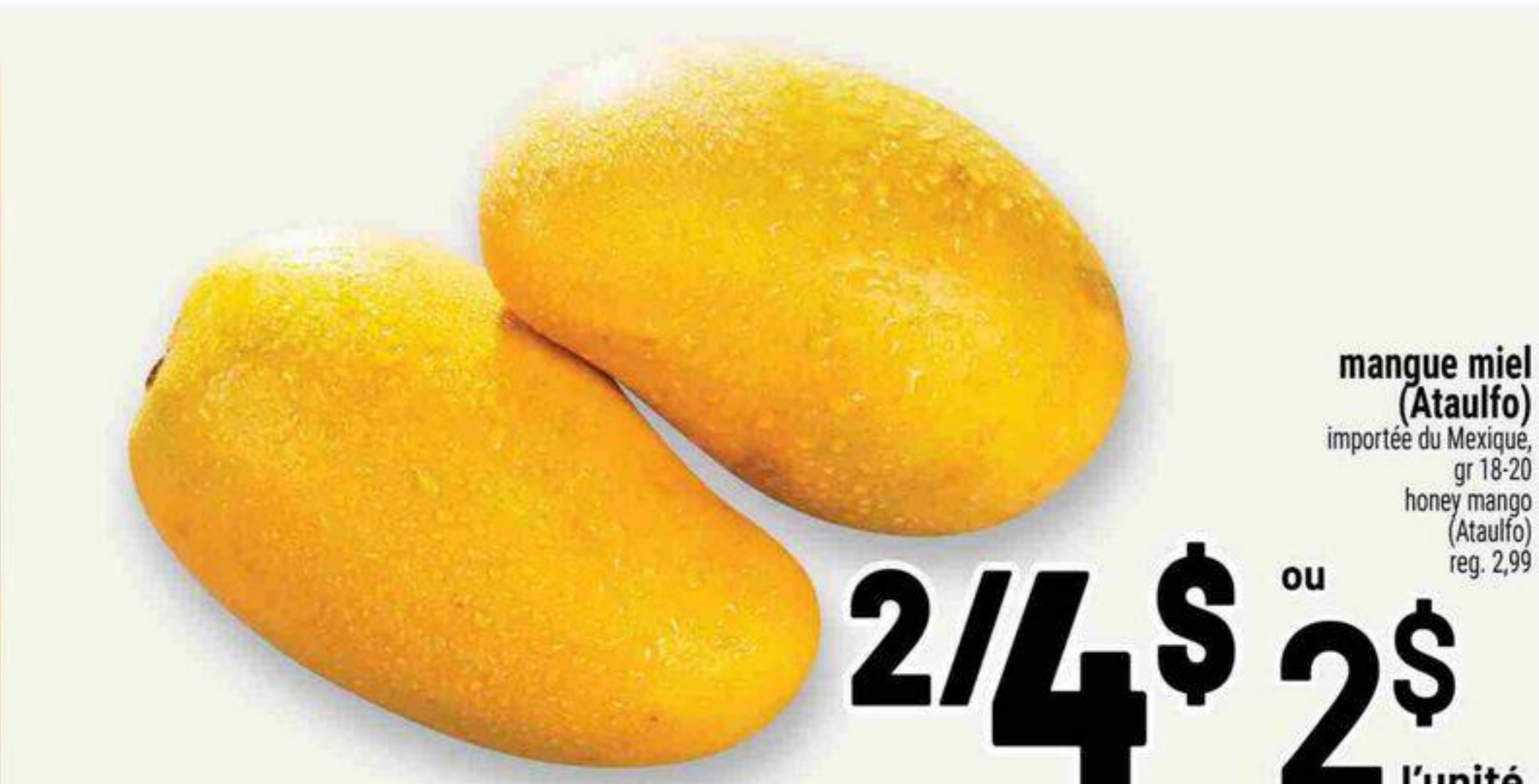
BIO 5.99
/lb 13,21/kg

poivrons rouges, orange ou jaunes de serre
produit du Canada et/ou importés du Mexique
hothouse red, orange or yellow peppers
8,80/kg
reg. de 4,99/lb - 11,00/kg à 5,99/lb - 13,21/kg

3.99
/lb

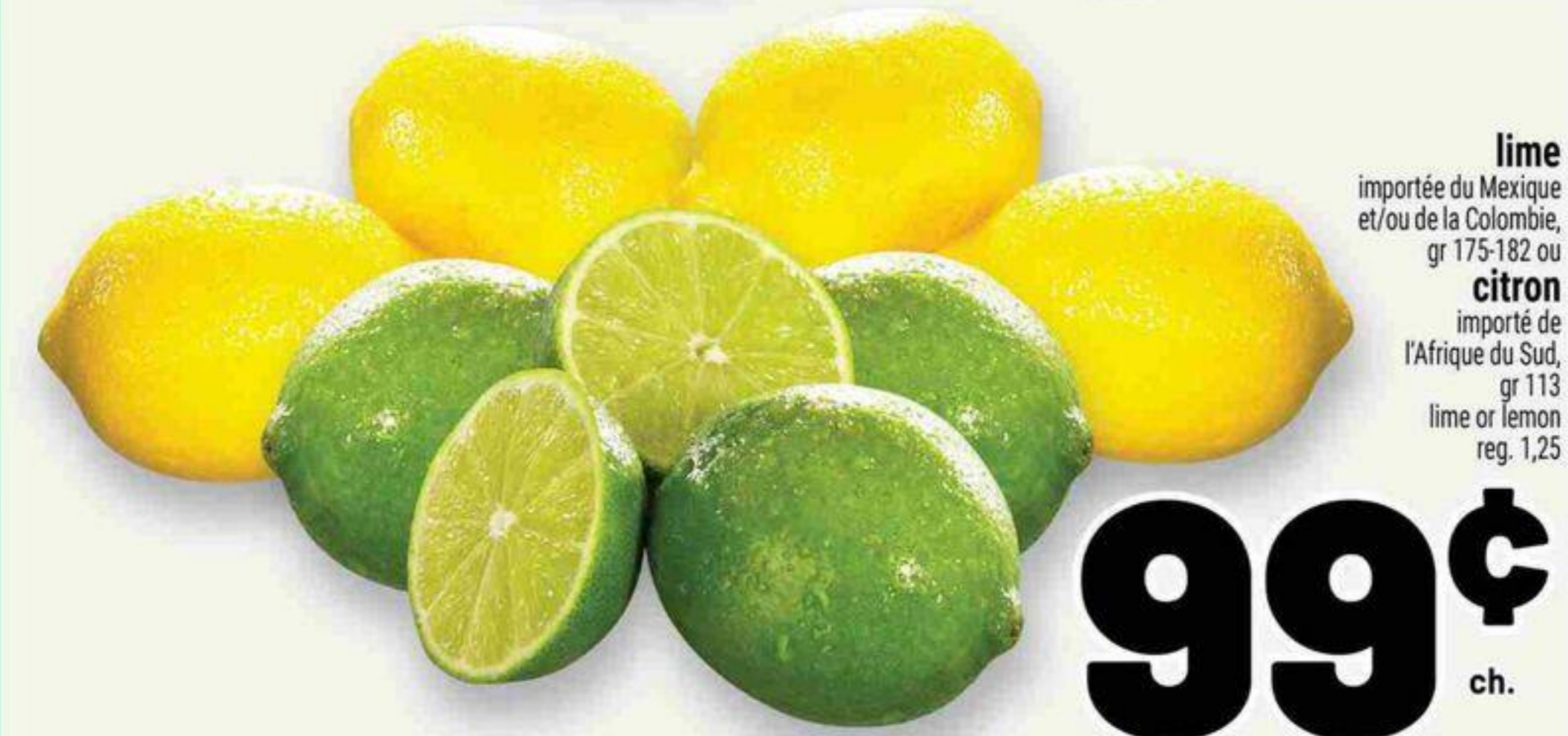
betteraves en botte
produit du Québec et /ou des E.-U. et/ou importées du Mexique
top beets
reg. 4,99

3.99



manque miel (Ataulfo)
importée du Mexique, gr 18-20
honey mango (Ataulfo)
reg. 2,99

2/4\$ ou 2\$
l'unité



lime importée du Mexique et/ou de la Colombie, gr 175-182 ou
citron importé de l'Afrique du Sud, gr 113
lime or lemon
reg. 1,25

99¢ ch.



oranges navel sans pépins
importées de l'Égypte, 3 lb navel seedless oranges
reg. 5,99

3 lb

4.99



kiwis jaunes sucrés Sungold
importés de la Nouvelle-Zélande, 454 g
Sungold sweet yellow kiwi
reg. 7,99

prix spécial 7.49

prix membre 6.99



asperges
produit du Québec et/ou du Canada, Canada No 1
asparagus
13,21/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

5.99
/lb



aubergines
produit des E.-U.
eggplants
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2.99
/lb



carottes coupées
produit des E.-U., Cat. No 1, 340 g
baby cut carrots
reg. 2,99

10 points

1.99



LifeSmart Mieux-être ORGANIC · BIOLOGIQUE
SLICED PORTOBELLO MUSHROOMS - CHAMPIGNONS PORTOBELLOS TRANCHÉS
170 g

prix spécial 5.49

prix membre 4.99



tomates raisins de serre, tomates mélangées ou tomates cerises
produit du Québec et/ou du Canada et/ou importées du Mexique, 1,5 lb
hothouse small tomatoes

8.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

produit
D'ICI



PITRE
CULTIVER LA PASSION

Entreprise
familiale des
Hautes-Laurentides,
Pitre est un
producteur maraîcher
d'envergure reconnu
pour ses petits fruits
et légumes savoureux.
Ses fraises du Québec,
prisées et très
attendues, sont un
incontournable
de l'été.

fraises
produit du Québec, 750 ml
strawberries
reg. de 1,99 à 2,49



4.99

BIO 1.99



oignons verts
produit du Québec et/ou
du Canada, pqt
green onions
reg. de 1,99 à 2,49

10 points 1.69

BIO 2/4\$ ou 2\$
l'unité



moyen

concombre anglais
sans pépins
produit du Québec et/ou du Canada
seedless english cucumber
reg. de 1,99 à 2,99

3/5\$ ou 1.67
l'unité

coriandre,
aneth ou menthe
produit du Québec
cilantro, dill or mint
reg. de 1,99 à 2,49

1.99

gourganes
produit du Québec et/ou
du Canada
fava beans
8,80/kg

3.99
/lb

tomates roses de serre
produit du Québec et/ou du Canada,
Canada No 1
pink hothouse tomatoes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3.99
/lb

fleurs d'ail
produit du Québec,
100 g
garlic flowers

3.99



5 lb

20 points

3.99 pommes de terre Russet
produit du Québec, sac 5 lb, Canada No 1
Russet potatoes
reg. 4,99

la cerise à son meilleur



metro
est fière
de toujours offrir
les meilleures
grosseurs de
cerises à
ses clients.

saviez-vous que?

le noyau des cerises reste toujours
de la même grosseur, la chair varie
selon la classe



2.99
/lb

cerises colossales
produit des E.-U., gr 9,5
colossal cherries
6,59/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

COLOSSALE
Grosneur
9,5

GROSSEUR 11,5



MA BOUQUETERIE



COMME CHEZ LE FLEURISTE! QUALITÉ ET FRAÎCHEUR

ajoutez de la vie à
votre demeure!

sansevière

plante tropicale
pot de plastique décoratif 17 cm,
choix varié
tropical plant
reg. 27,99

24.99
+TX

strelitzia

yucca



bouquet de 12 roses
Ma Bouqueterie
choix varié
Ma Bouqueterie 12 roses bouquet

24.99
+TX

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

difficile de trouver mmmieux pour vos BBQ

**haché
en magasin
tous les
jours**

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

extra-maigre

FORMAT ÉCONOMIQUE
999
/lb



FORMAT ÉCONOMIQUE
1299
/lb

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



biftecks de côtes
Platinum AAA Plus
Platinum AAA Plus rib steaks
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

2499
/lb



**produit
D'ICI**

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

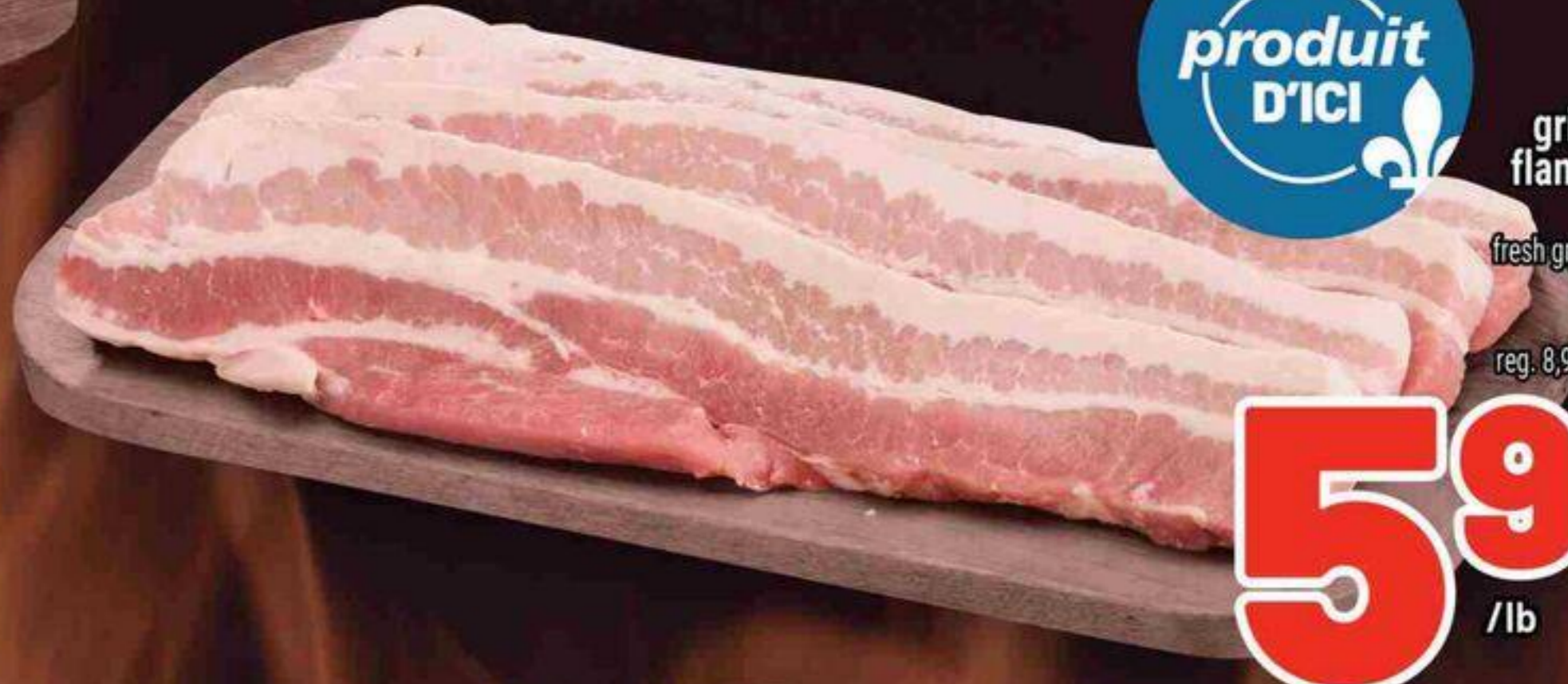
FORMAT ÉCONOMIQUE
399
/lb



extra-maigre

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

FORMAT ÉCONOMIQUE
449
/lb



**produit
D'ICI**

grillades de
flanc de porc
fraîches
fresh grilled pork flank
steaks
13,21/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

599
/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

préparées en magasin par nos bouchers

metrogo!



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

FORMAT ÉCONOMIQUE
499
/lb

Miel Bacon

metrogo!



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

FORMAT ÉCONOMIQUE
1199
/lb



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

FORMAT ÉCONOMIQUE
1299
/lb



**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

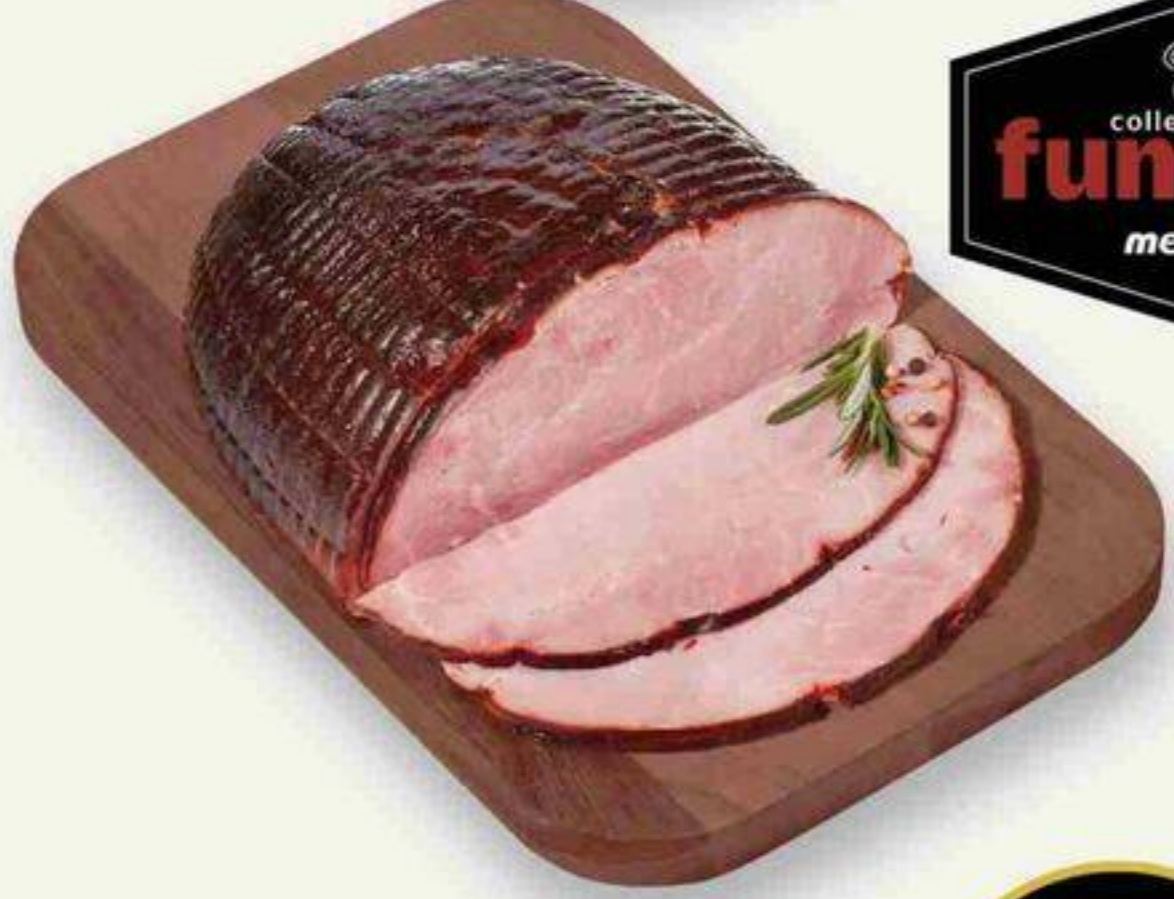
399
/lb



**produit
D'ICI**

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



collection
fumoir
metro

quart de jambon fumé
artisanal
artisanal smoked ham quarter
16,51/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

749
/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

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

du BBQ tout l'été

produit d'ici

côtelettes de porc coupe hôtel
format économique, carré de longe de porc bout des côtes hotel style pork loin chops, economic pack
15,41/kg
reg. 8,49/lb - 18,72/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

6⁹⁹ /lb

produit d'ici

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

FORMAT ÉCONOMIQUE

6⁹⁹ /lb

Fontaine Famille Origines

côtelettes d'agneau
Fontaine Famille
dégelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops
44,07/kg
reg. 23,99/lb - 52,89/kg

19⁹⁹ /lb

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

rabais de 2\$/lb tout l'été

côtelettes de porc frais désossées
choix varié, format économique fresh boneless pork chops, economic pack
12,10/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

5⁴⁹ /lb

BangBang

burgers de saucisses fraîches
choix varié fresh sausage burgers

rabais de 1\$/lb tout l'été

OLYMEL

Le goût du Québec à son meilleur! Depuis 1991, Olymel met son savoir-faire au service de viandes de porc et de volaille de qualité supérieure. Des produits préparés avec soin, ici, par des gens d'ici, pour offrir le meilleur à votre table.

produit d'ici

poitrines de poulet à la méditerranéenne Olymel
à la toscane, 460 g
Olymel mediterranean style chicken breast
reg. 10,99

9⁹⁹

brochettes de poitrines de poulet shish taouk Olymel
320 g
Olymel shish taouk chicken breast skewers
reg. 10,99

9⁹⁹

longe de porc désossée Olymel
env. 1,6 kg
Olymel boneless pork loin
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹ /lb

brochettes de surlonge de porc à la grecque Olymel
320 g
Olymel greek pork sirloin skewers
reg. 8,99

6⁹⁹

C'EST EXCLUSIF! chez metro

metrogo! vous simplifie la vie

bifteck de hampe de boeuf mexicain Metrogo!
200 g
Metrogo! beef skirt steak Mexican flavour
reg. 11,99

10⁹⁹

bifteck d'onglet de boeuf thaï
bifteck d'onglet de boeuf thaï Metrogo!
200 g
Metrogo! beef hanger steak Thai flavour
reg. 12,99

11⁹⁹

bifteck de flanc de boeuf steakhouse
bifteck de flanc de boeuf steakhouse Metrogo!
200 g
Metrogo! beef flank steak steakhouse flavour
reg. 13,99

12⁹⁹

macreuse de boeuf style Kansas City Metrogo!
170 g
Metrogo! Kansas City-style flat iron beef steak
reg. 9,49

8⁹⁹

macreuse de boeuf style Kansas City

bifteck de picanha chimichurri
bifteck de picanha chimichurri Metrogo!
200 g
Metrogo! Chimichurri picanha steak
reg. 9,49

8⁹⁹

boulettes de boeuf
boulettes de boeuf Metrogo!
smash burger, 6/100 g
Metrogo! beef meatballs
reg. 16,99

12⁹⁹

Lesters

saucisses fumées Lesters
450 g, choix varié Lesters wieners
reg. de 5,99 à 6,49

4⁹⁹

LA FERNANDIERE

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

5⁴⁹

Lafleur

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

6⁹⁹

Maple Leaf

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

12⁹⁹

StHubert

pâté St-Hubert
surgelé, tourtière, gratin, quiche, 675-825 g, choix varié St-Hubert frozen pie
reg. 15,49

12⁹⁹

JANES

portions de poulet panées style pub Janes
surgelées, 700-750 g, choix varié Janes frozen pub style breaded chicken portions
reg. 17,99

à partir de 12⁹⁹

Lafleur

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

13⁹⁹

PINTY

ailles de poulet Pinty's
surgelées, 700-720 g, choix varié Pinty's frozen Chicken wings
reg. 19,99

16⁹⁹

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

offre exclusive aux membres moi

metro.ca

50%

de rabais*
sur la passe de livraison
6 mois



~~59⁹⁹\$~~

29⁹⁹\$

s'abonner

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

la fraîcheur de la mer



metrogo!

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

metrogo!

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

emballage de 2

90 points

FORMAT ÉCONOMIQUE
17⁹⁹
/lb

30 points

5⁹⁹



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

6⁹⁹



50 points

crevettes et pétoncles irrésistible surgelés, non-cuits, 340 g
Irrésistible shrimp & scallops
reg. 11,99

9⁹⁹

filet de saumon coho surgelé ou décongelé, format économique coho salmon fillet, economic pack
28,64/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

12⁹⁹
/lb



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

3⁹⁹
le 100 g

95 points

metrogo!



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

11⁹⁹
/lb

60 points

gratuit



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

Valeur de **11,99\$**

C'EST EXCLUSIF! chez metro

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

bière Sapporo
caisse, canettes
24/355 ml, consigne
beer
reg. 44,99



ANNONCÉE À **39,99\$+TX**



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

prix spécial **4⁴⁹**

prix membre **3⁹⁹**



284 g
crevettes torpillées croustillantes Irrésistible
surgelées, 284 g
Irrésistible crispy torpedo shrimp
reg. 11,99

prix spécial **10⁹⁹**

prix membre **9⁹⁹**

couronnes



couronne de crevettes blanches du Pacifique
Irrésistible
surgelées, avec sauce cocktail, 284-600 g, choix varié
Irrésistible frozen Pacific white shrimp ring
reg. de 9,99 à 23,99

à partir de **9\$**

+TX

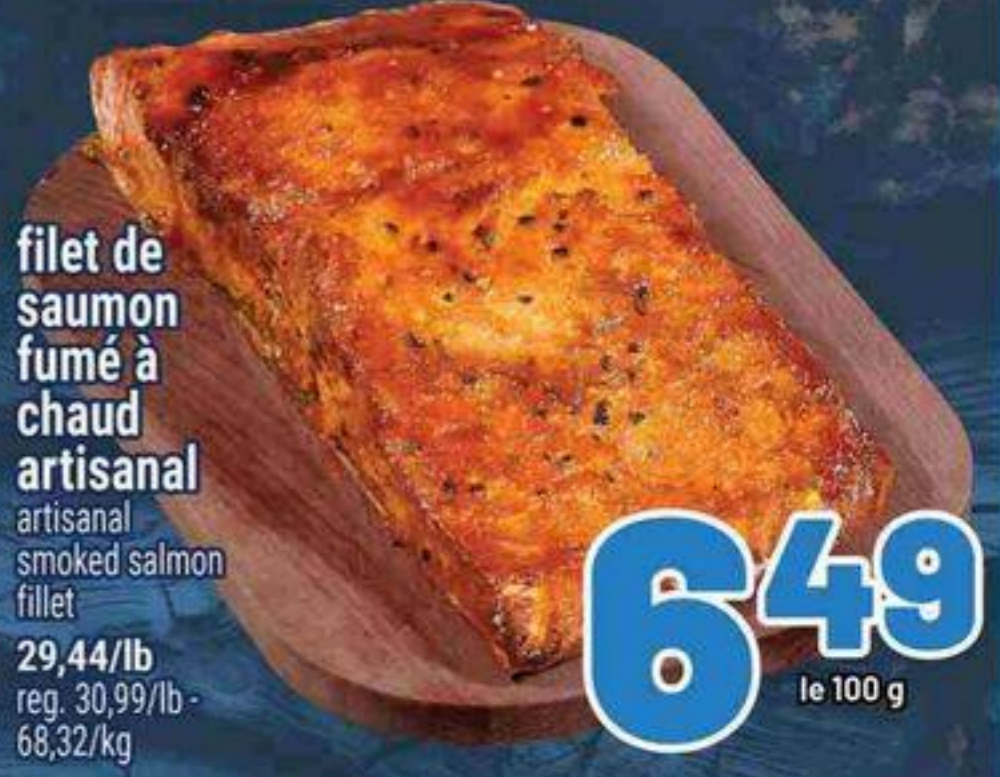


Fumés en magasin



pépites de saumon fumé artisanal
artisanal smoked salmon nuggets
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

6⁴⁹
le 100 g



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

6⁴⁹
le 100 g



filet de truite fumé à froid artisanal
artisanal cold smoked trout fillet
29,44/lb
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

6⁴⁹
le 100 g



rillettes de saumon fumé artisanal
smoked salmon rillettes
20,37/lb
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

4⁴⁹
le 100 g

fourchette bleue certifié pour une saine gestion des ressources marines par Exploramer

Fourchette bleue est un écocuide qui vise la mise en valeur des ressources marines du Saint-Laurent.



filets de sébaste format économique
rockfish fillets, economic pack
19,82/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb



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

14⁹⁹



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

10⁹⁹



mactres de stimpson Pêcherie Manicouagan
142 g
Manicouagan Fisheries arctic surf clams
reg. 12,99

9⁹⁹



algues en flocons Océan de Saveurs
20-35 g, choix varié
Océan de Saveurs seaweeds
reg. 16,99

9⁹⁹



SÉBASTE AU BACON DE MER REDFISH WITH SEA BACON

SÉBASTE À L'HUILE PIQUANTE REDFISH IN SPICY OIL

SÉBASTE À L'ANETH ET MOUTARDE WITH DILL AND MUSTARD

sésbaste Chasse-Marée
175 g, choix varié
Chasse-Marée redfish
reg. 12,99

11⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

festival de crevettes

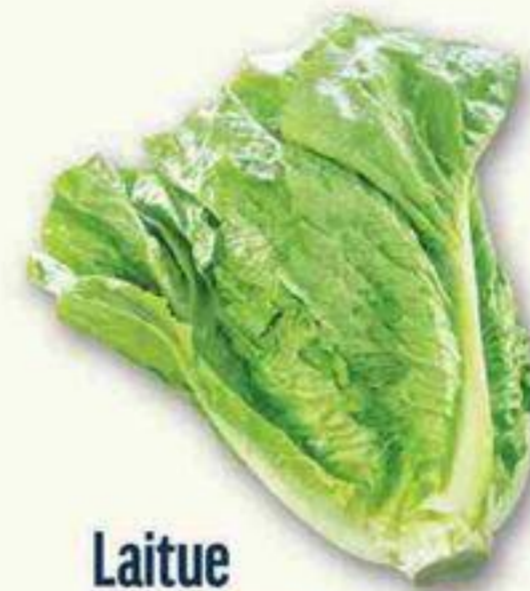
à partir de
34¢
l'unité*



nordique
› cuite



Pains à hot-dog
Villaggio / POM



Laitue
feuilles vertes



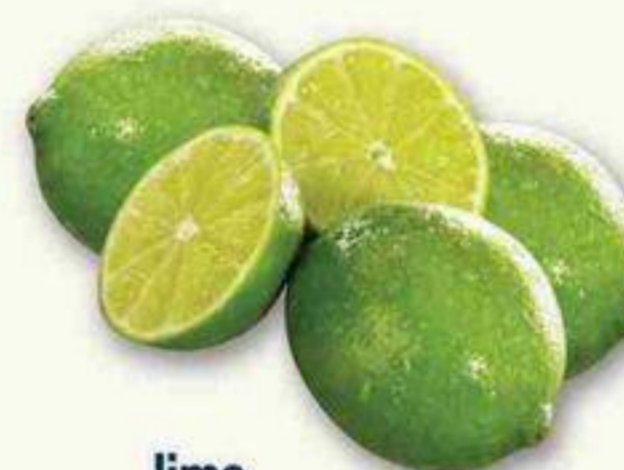
Guédilles aux crevettes
nordiques



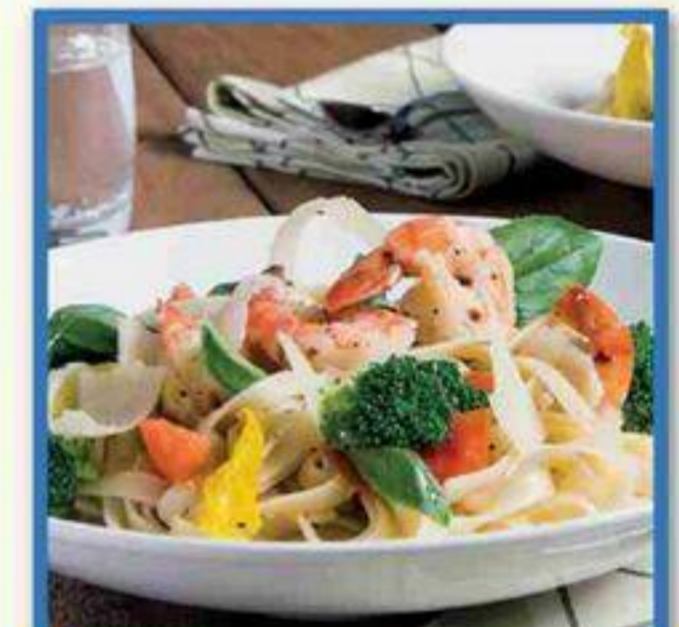
blanche du Pacifique
› non cuite
› 31-40 /lb



Cuisses de poulet
frais avec dos



lime



Fettuccini
aux crevettes



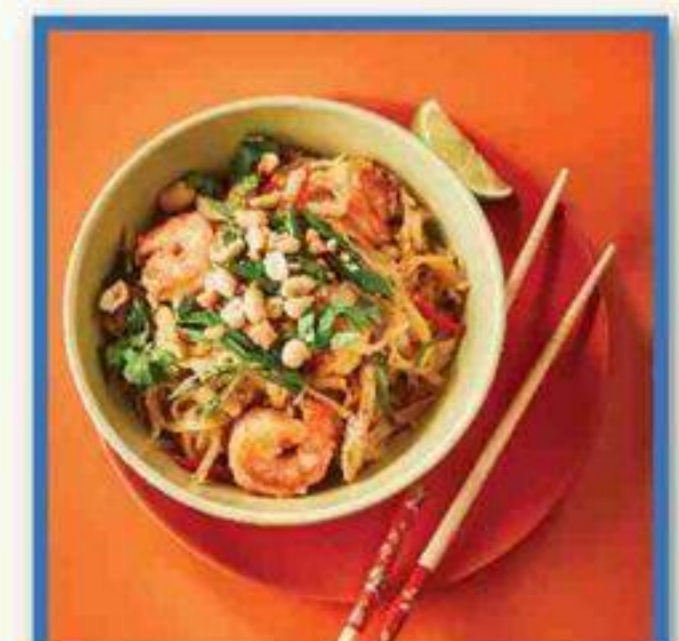
sauvage de l'Argentine
› non cuite
› 21-25 /lb



Brocoli



Huile d'olive Bertolli
750 ml



Pad thaï au poulet rôti
avec crevettes

découvrez plus de 180 recettes à base de crevettes

*Offre valide du 2 au 15 juillet 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. Certaines conditions s'appliquent, détails en magasin.

Le plaisir en portion parfaite



26
variétés



pâtisseries individuelles
80-170 g, choix varié
individual pastries

2/9\$
ou
4.99
l'unité



Irrésistible



à partir de
12.99



préparée
en
magasin

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

tarte
tentation
aux fruits
600 g
pie
reg. 14,99



L'ART DU VRAI



fraises

à partir de
6.49^{+TX}

cuits en
magasin

croissants
4/60 g, brioches, douceur feuilletée,
4/90 g, torsades 4/80 g, choix varié
croissants



10
variétés

2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

pain tranché
Première Moisson
425-950 g, choix varié
Première Moisson sliced bread
reg. de 7,29 à 7,99
voir réduction sur reçu de caisse

fraîchement garnis
sur demande



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

6.99^{+TX}



mini biscuits
18/16 g, choix varié
mini cookies
reg. 4,99

4.49
18 unités



croiffins
4/65 g, choix varié
croiffins
reg. 4,99

4.79
4 unités



pointe
de gâteau
104-180 g,
choix varié
cake wedge

20
points **3.99**^{+TX}

7
variétés



gâteaux mini mousse
300 g, mini gâteaux 350 g, gâteau
au fromage 330 g, choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

12.99
prix membre
11.99



pains à sous-marin
4/100 g, choix varié
submarine buns
reg. 5,49

4.99
4 unités



muffins
irrésistible
400 g, choix varié
muffins
reg. 6,49

5.99
+TX



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

25
points **4.99**

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

tranchée à votre goût



produit d'ICI

rôti de poitrine de poulet Maple Lodge
choix varié
Maple Lodge chicken breast roast
11,29/lb
reg. de 2,69 le 100 g - 12,20/lb à 2,79 le 100 g - 12,66/lb

249
le 100 g

15 points



produit d'ICI

jambon Mère Michel Maple Leaf
choix varié
Maple Leaf Mère Michel ham
15,83/lb
reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

349
le 100 g



produit d'ICI

boeuf fumé pastrami Lesters
noix de ronde, à l'ancienne
Lesters pastrami smoked meat
22,63/lb
reg. 5,29 le 100 g - 24,00/lb

499
le 100 g

25 points

produits d'ici

produit d'ICI



rillettes façon Le Mans
Première Moisson
pâté de campagne ou de foie,
125 g, choix varié
Première Moisson rillettes
Le Mans style
reg. 5,99

549

cretons Norel
cretonnade, 300 g, choix varié
Norel cretons
reg. 7,49

699



jambon blanc cuit tranché
Première Moisson
175 g, choix varié
Première Moisson sliced
cooked white ham
reg. 8,99

749



pepperoni caserta Roma
375 g,
choix varié
Roma caserta
pepperoni
reg. 9,29

40
points **749**



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

849



pâté Plaisirs Gastronomiques
Gastronomiques
quiche, tourtière, feuilleté, gratin,
640-585 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pie
reg. 11,99

50
points **999**

produit d'ICI



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

prix spécial

599

prix membre **549**

saveurs d'Italie



jambon rôti Mastro, pancetta Roma
choix varié
Mastro roasted ham and Roma
pancetta
à partir de 20,37/lb
reg. de 4,99 le 100 g - 22,63/lb
à 6,29 le 100 g - 28,53/lb

à partir de **449**
le 100 g



bocconcini cocktail Irrésistible
200 g
Irrésistible cocktail
bocconcini
reg. 6,99

649

produit d'ICI

parmigiano reggiano Irrésistible
24 mois, 200 g
Irrésistible parmigiano
reggiano
reg. 13,49

1249



antipasto misto tranché découvert par Irrésistible
prosciutto, salami, 100 g, choix varié
discovered by Irrésistible sliced
antipasto misto

8\$

FORMAT ÉCONOMIQUE

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



produit d'ICI

fromage Saint-Paulin Monsieur Gustav
env. 400 g
Monsieur Gustav Saint-Paulin cheese
16,74/lb

369
le 100 g

20 points



produit d'ICI

bologne Selection
min. 400 g, choix varié
Selection bologna
5,85/lb

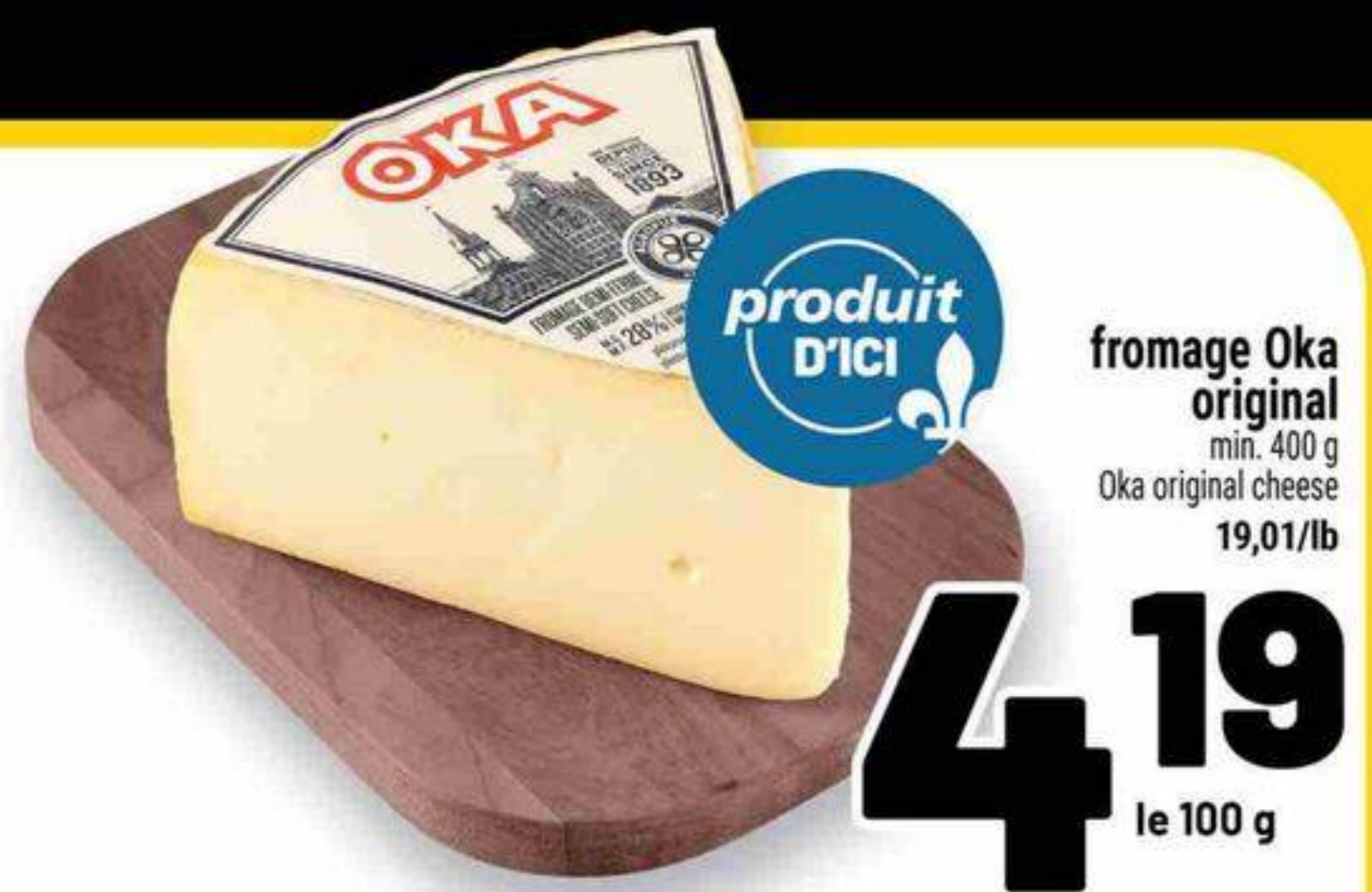
129
le 100 g



produit d'ICI

jambon cuit Selection
min. 400 g
Selection cooked ham
9,03/lb

199
le 100 g



produit d'ICI

fromage Oka original
min. 400 g
Oka original cheese
19,01/lb

419
le 100 g



produit d'ICI

poitrine de dinde cuite ou fumée Selection
min. 400 g
Selection cooked or smoked
turkey breast
14,47/lb

319
le 100 g

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin

la rôtisserie moins chère qu'au resto

Life Smart Mieux-être

metrogo!

NATURALIA-POULET
100% QUÉBÉCOIS
BBQ ASSAISONNÉ

Élevé sans l'usage d'antibiotiques
Nourri au grain

produit D'ICI

14.99 +TX

LA NOURRITURE PRÉPARÉE DOIT ÊTRE CONSERVÉE AUX TEMPÉRATURES SUIVANTES: FROID: 0°C à 4°C (32°F à 39°F); CHAUD: 40°C (104°F) ou plus. CONSERVATION: réfrigérer jusqu'à 72 heures. PRÉPARÉ POUR LES MAGASINS METRO



C'EST NOUVEAU!
chez metro

samosas végétariens
350 g
vegetarian samosas
+TX



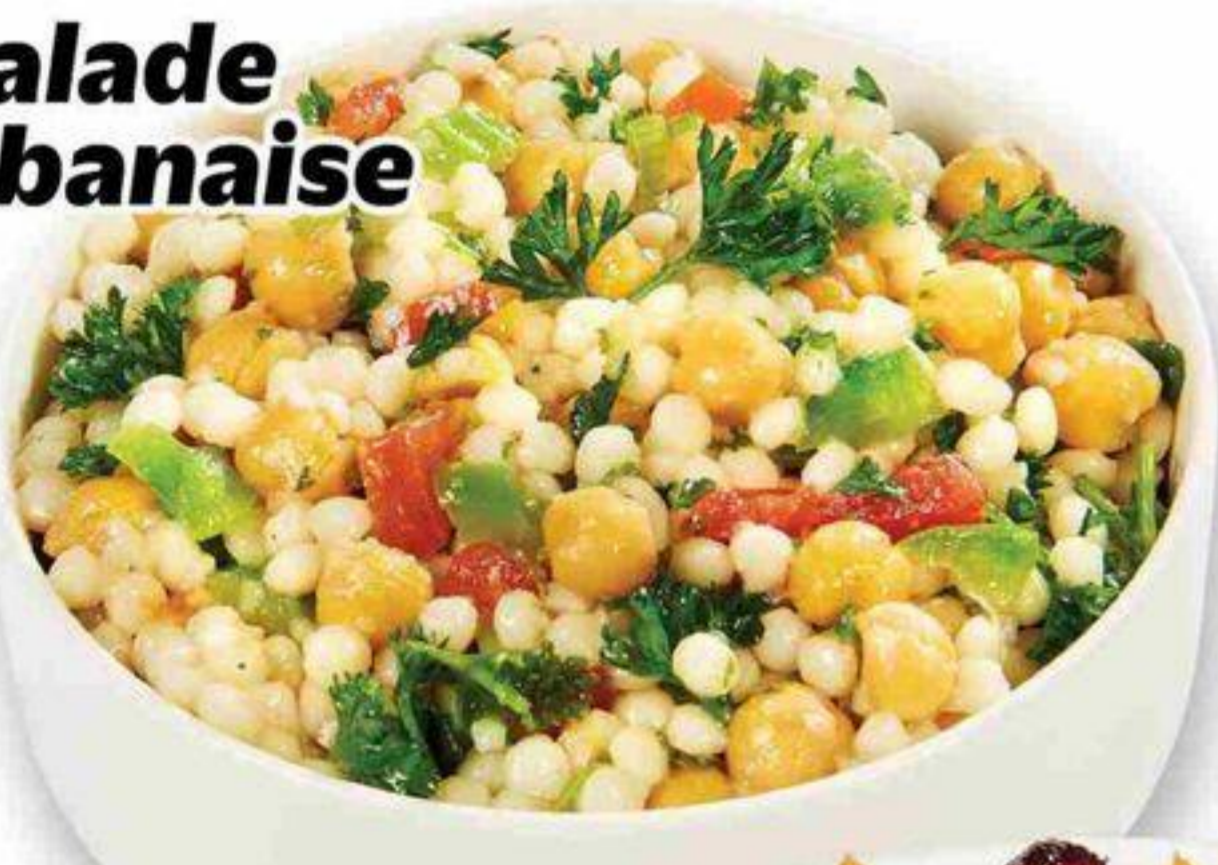
7.99



repas 3 filets de poulet
avec frites, sauce et salade
3 chicken tender meal
+TX

9.49

salade libanaise



plus de
12
variétés de salades

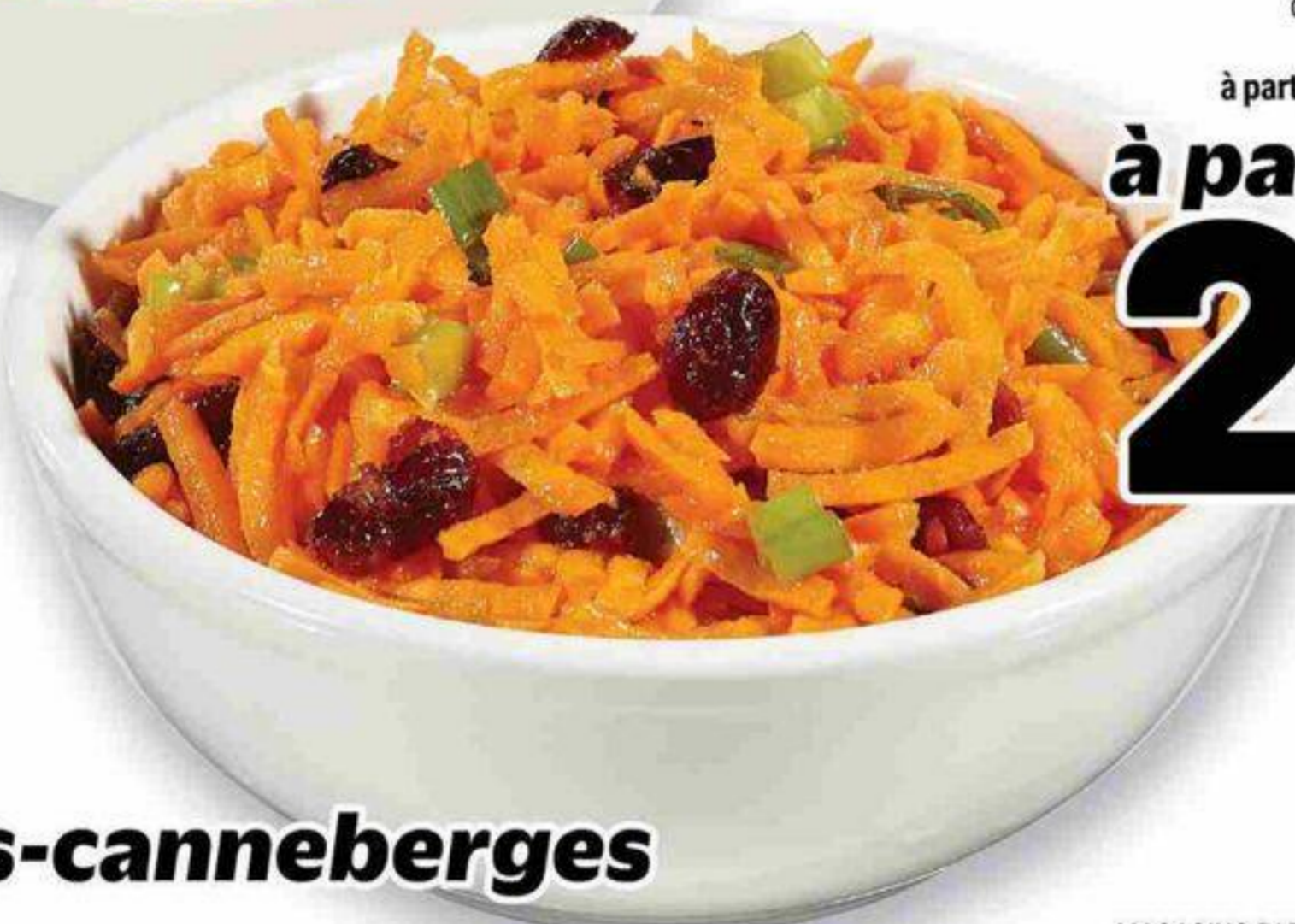
salade
choix varié
salad
à partir de 10,39/lb

à partir de
2.29
le 100g

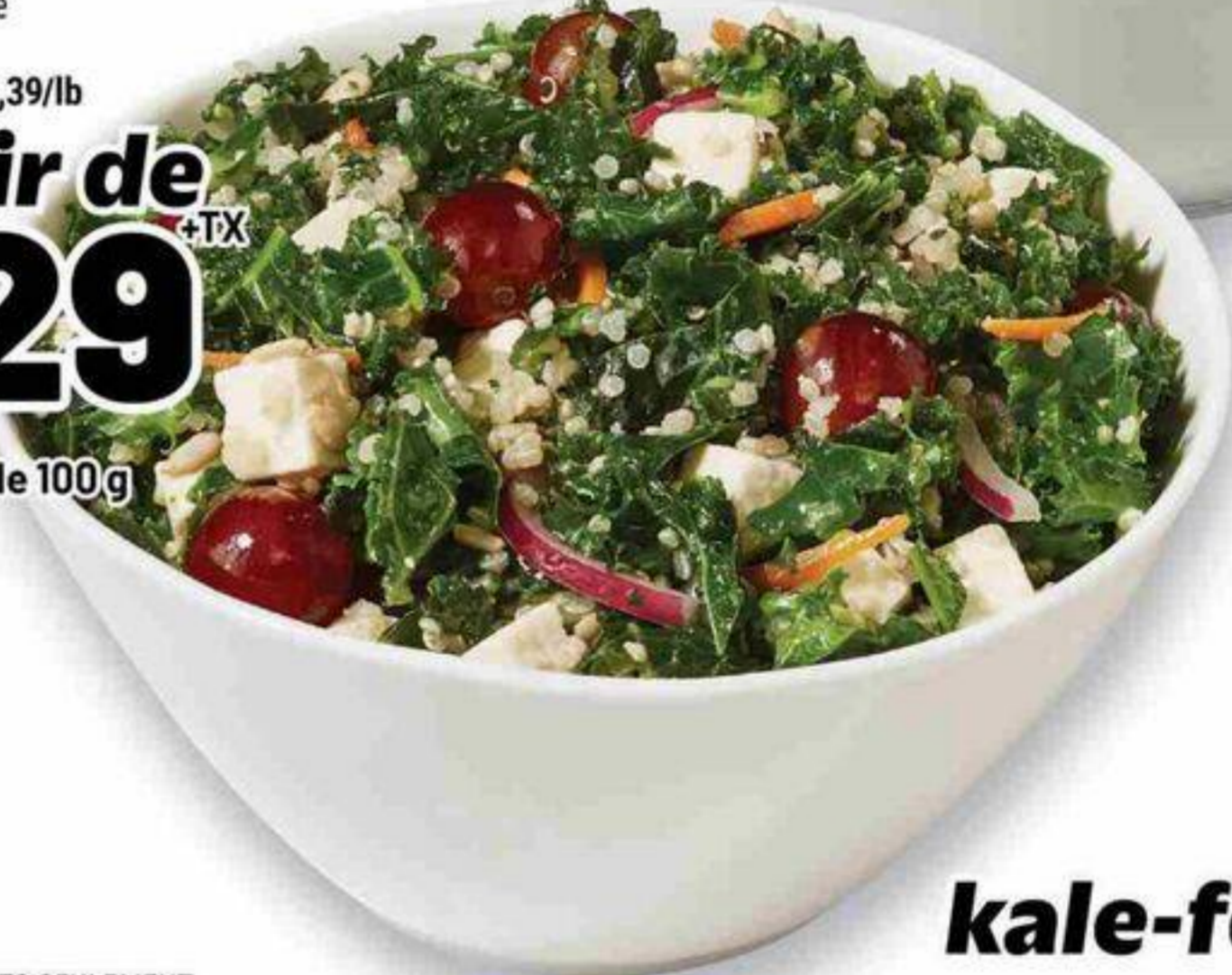
salade de pâtes à la grecque



salade carottes-canneberges

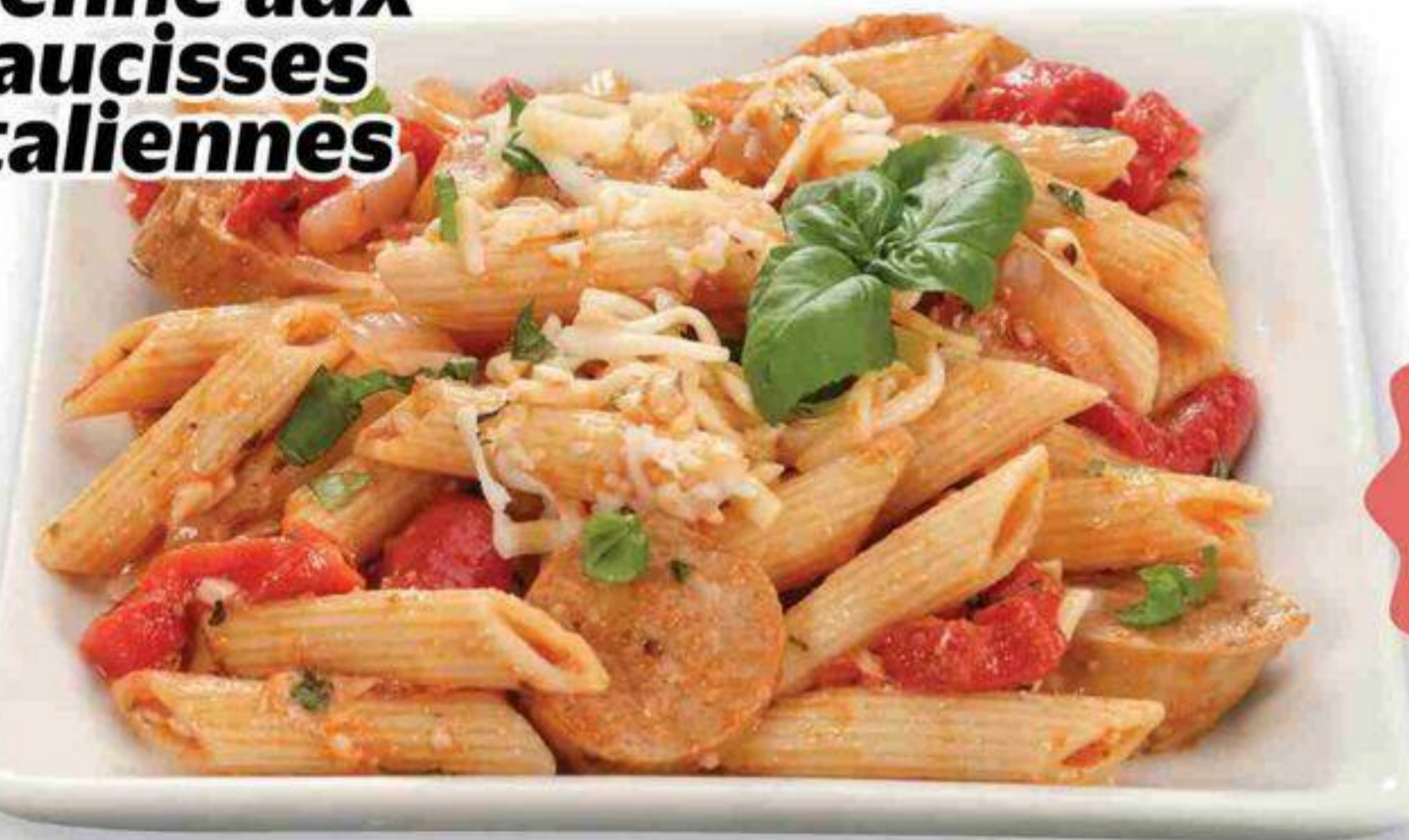


salade kale-féta-quinua



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

penne aux saucisses italiennes



plus de
20
variétés de repas individuels

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 11,29/lb

à partir de
2.49
le 100g

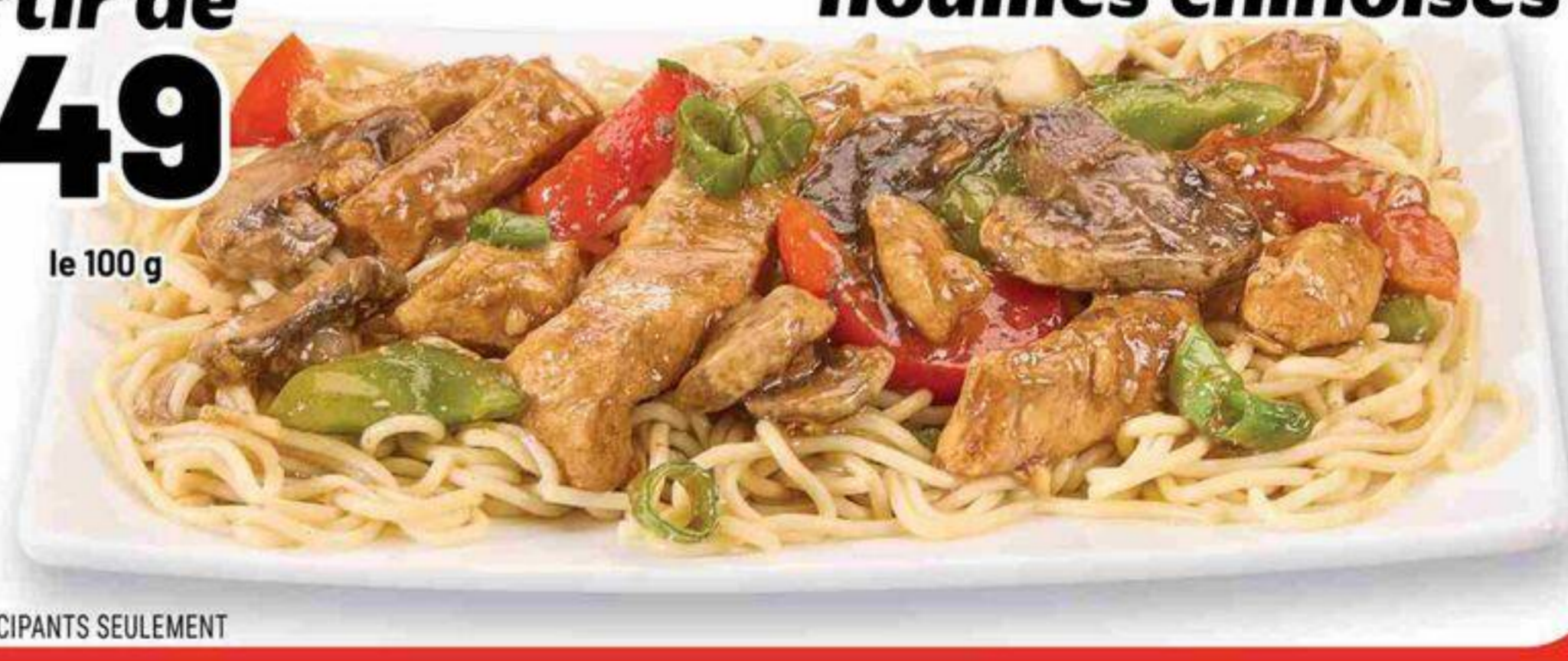
poulet au cari sur couscous



boulettes général tao



émincé de porc et nouilles chinoises



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

lunchs d'été
pour vos activités de plein-air



2/13\$
ou
à partir de
6,99\$ ch.*

boîte à lunch
pains farcis,
sandwiches,
kaiser,
305-395 g,
choix varié
lunch box
reg. 6,99 à 7,99

*Offre valable du 2 au 29 juillet 2026. Selon la variété disponible en magasin. Les achats doivent être effectués lors d'une même transaction. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Les prix sont sujets à changement sans préavis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

soutenons nos communautés

du 1^{er} au 22 juillet 2026

ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide

organisez vos journées

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



2.99

10 points

produit d'ICI

lait finement filtré Natrel
Lactantia PurFilter, 1 L,
choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. 3,99



3.49

jus réfrigéré Oasis
1,5-1,6 L, choix varié
Oasis refrigerated juice
reg. de 5,99 à 6,49

25 points

4.49



7.99

oeufs bruns biologiques Mieux-être
Natureuf, Nutri, calibre gros, douzaine, choix varié
Life Smart Organic brown eggs
reg. 8,99

produit d'ICI

yogourt grec Skotidakis
908 g, choix varié
tartinade St-Dalfour
225 ml, Isabelle
Huot 250 ml,
Crofter's 383 ml,
choix varié
Skotidakis greek
yogurt or
St-Dalfour spread
reg. 7,49 à 9,29



6.99

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

7.99



3.49 gaufres Eggo Kellogg's
surgelées, crêpes, 280-330 g, batonnets de
pain doré 270 g, choix varié
Kellogg's Eggo waffles
reg. de 4,79 à 5,29



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



produit d'ICI

tartinade noisettes-cacao Nutella
375 g, Bonne Maman caramel
285 g, choix varié
Nutella hazelnut-cocoa spread
reg. de 6,99 à 7,49

6.49

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

3.79



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

8.99



grauu biologique Oatbox
granola, 300 g,
grauu-frigo 280 g,
choix varié
Oatbox organic
oatmeal
reg. 6,99

6.49



fruits Del Monte
796 ml, choix varié
Del Monte fruits
reg. 6,49

5.99

capsules de café Lavazza
10 un., choix varié
Lavazza coffee
capsules
reg. 10,29

7.49



croustilles Ruffles
180-200 g, Doritos 155-280 g, Tostitos
210-300 g, Cheetos amuse-gueule
170-310 g, Cheetos maïs soufflé
180 g, Rold Gold 198-400 g, choix varié
Ruffles potato chips
reg. 5,49

2/8\$ ou **4.00**
l'unité



3.99 pizza pochettes McCain
300 g, Irresistible, Mieux-être légumes
surgelés 300-500 g, choix varié
McCain pizza pockets
reg. de 4,79 à 5,19



pommes de terre frites
Baton Rouge
surgelées, style
louisianais, 750 g,
patates douces
454 g
Baton Rouge french
fried potatoes
reg. 6,79

4.99



pains géants à hamburger
ou à hot-dog
Irresistible
6-8 un., choix varié
Irresistible
mammoth
hamburger or hot
dog buns

2/8\$ ou à partir de **4.49**
l'unité



nouilles Ben's Original
Cuisine de Rue
250 g, riz 255 g
Ben's Original Street Food
noodles
reg. 5,99

4.99



dîner Healthy Choice
surgelé, 259-301 g,
choix varié
Healthy Choice dinner
reg. 6,79

5.99



crème glacée sans lactose
Natrel
473 ml/35 ml,
choix varié
Natrel lactose-free
ice cream
reg. de 5,99 à 7,49

4.49



riz basmati, jasmin
Dainty
900 g
Dainty basmati,
jasmin rice
reg. de 7,49 à 8,49

6.99 **35 points**



bouillon Loney's
400 g, Selection
bouillon 500 ml,
choix varié
Loney's broth
reg. 6,99

6.49



4.79 goûter au pouding
Kozy Shack
6/113 g, choix varié
Kozy Shack pudding snack
reg. 5,49



9.99 chocolat Swiss
Classic Lindt
300 g, choix varié
Lindt Swiss Classic
chocolate
reg. 14,99



nouilles Haiku
vermicelles de riz,
200-300 g,
choix varié
Haiku noodles
reg. de 4,49 à 4,99

3.99



boisson énergisante
Redbull
250 ml, choix varié,
consigne
Redbull energy drink
reg. 3,79

2.99



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

Valeur de **17,99\$**
voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
bière Budweiser,
Bud Light
caisse, canettes
30/355 ml, consigne
beer
reg. 45,99

ANNONCÉE À 45,99\$+TX

pour le camp d'été

fromage La Vache qui rit
400 g, choix varié
The Laughing Cow cheese
reg. 10,49

8,99

produit d'ICI

fromage trempette La Vache qui rit
140 g, choix varié
The Laughing Cow cheese
reg. 5,29

3,79

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

5,49

30 points

produit d'ICI

P'tit Québec
TRÈS DOUX
VERY MILD
CHEDDAR

80 Calories

168 g (5,9 oz) 39 % MATIÈRE GRASSE
168 g (5,9 oz) 39 % MATIÈRE GRASSE

8 MOUSSES
SNACKS

collation aux pommes Mieux-être
4/90 g, choix varié
Life Smart apple snack
reg. 2,99

2,49

SANS SUCRE AJOUTÉ

POMME FRAÎSE

40 CALORIES

mini-biscuits biologiques Made Good
5/24 g, choix varié
Made Good organic mini cookies
reg. 4,99

3,99

MAD GOOD

Mini-biscuits moelleux
Pépites de chocolat

Sans noix et sécuritaire en milieu scolaire
Biologique • Nutriments d'origine végétale

SANS NOIX

SANS GLUTEN

5 EMBALLAGES D'UNE PORTION 21 g par emballage

NET 120 g

eau source naturelle Naya
20/330 ml, consigne
Naya natural spring water
reg. 7,79

6,49

NAYA

EAU de SOURCE NATURELLE

produit d'ICI

OASIS

8 X 200 mL

produit d'ICI

jus Oasis
8/200 ml, choix varié
Oasis juice
reg. 5,99

3,99

cracklings Goldfish
Pepperidge Farm
572/750 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish crackers
reg. de 10,49 à 11,49

9,99

Goldfish

CHEDDAR

CUITS AU FOUR AVEC DU VRAI FROMAGE

barres Val Nature
148-190 g, Fibre 1 125 g, Fruitsations, Betty Crocker collation aux fruits 226 g, choix varié
Nature Valley bars
reg. 5,29

3,49

VAL NATURE

PROTÉINES

CHOCOLAT NOIR

11g DE PROTÉINES PAR BARRE

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

2,49

Selection ECO

CUILLÈRES EN BOIS
Bourgeilles FSC® COMPOSTABLES

FOURCHETTES EN BOIS
Bourgeilles FSC® COMPOSTABLES

sacs Selection
10-100 un., choix varié
Selection bags
reg. de 3,99 à 4,79

3,29

Selection

40 RANGEMENT
TOUT USAGE
GRANDS DOUBLE GLISSIÈRE

100 SANDWICH
FACILE À SCELLER

pouding en coupe Snack Pack
4 un., choix varié
Snack Pack pudding cups
reg. 3,49

15 points

2,79

Snack pack

pudding au chocolat
pudding au lait écremés

roulés aux fruits Bear
100 g, choix varié
Bear fruit rolls
reg. 6,29

5,99

Fruit Rolls

Rouleaux de Fruits

BEAR

100 sans sucre ajouté
100% sucre naturel

nettoyant pour le corps Softsoap
Irish Spring 591 ml, savon en barre 3/104,8 g, Speed Stick, Lady Speed Stick antiodorifique-désodorisant 45-85 g, choix varié
Softsoap body wash
reg. de 6,99 à 8,99

6,49

Softsoap

Exfoliant
Gommage exfoliant

SPEED STICK

ORIGINAL + PLUS

chasse-moustiques Off!
113-230 g, 100-175 ml, choix varié
Off! insect repellent
reg. de 10,99 à 13,99

à partir de 9,99

Off!

DEEP WOODS®
RÉGIONS SAUVAGES

TICKS / TIGRES

EASY CARE®
PROTECTE CONTRE LES MOUTES ET LES POUX

ZONE % DE RABAIS

sauce pour pâtes Sélection du jardin Catelli
600 ml, sauce à la viande 600 ml, choix varié
Catelli Garden Select pasta sauce
reg. 4,19

28% de rabais

2,99

CATELLI

Sélection du Jardin

Tomates et basilic

600 ml

pâtes alimentaires Garofalo
gnocchi, 500 g, choix varié
Garofalo pasta
reg. 4,29

20 points

18% de rabais

3,49

Garofalo

PASTA DI GRANCHIO DAL TIR

PASTA DI GRANCHIO DAL TIR

PASTA DI GRANCHIO DAL TIR

maïs soufflé Smartfood
150-220 g, Munchies amuse-gueule 250 g, choix varié
Smartfood popcorn
reg. 5,29

29% de rabais

2,75 ou **3,75**

250 g

Original Munchies

Snack mix sans mélange

Smartfood

WHITE CHEDDAR
CHEDDAR BLANC

ensemble pour S'Mores Selection
400 g
Selection S'Mores kit
reg. 8,79

20% de rabais

6,99

Selection

ENSEMBLE POUR S'MORES KIT

cornichons Moishes
1 L, choix varié
Moishes pickles
reg. 6,99

21% de rabais

5,49

Moishes

Cornichons à l'aneth croquants
Crunchy Dill Pickles

Cornichons sucrés
Sweet Bread and Butter Pickles

sauce BBQ Kraft
455 ml, mayonnaise Heinz, 340 ml, choix varié
Kraft BBQ sauce
reg. de 4,79 à 4,99

plus de 37% de rabais

2,99

KRAFT

BBQ ORIGINAL NAÏVE

HEINZ

PICKLE CORNICHONS
MAYONNAISE ÉPICÉES

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

27% de rabais

5,99

30 points

Orville Redenbacher

bonbons en gelée Kandju
700 g, choix varié
Kandju gummy candies
reg. 15,99

18% de rabais

12,99

produit d'ICI

Kandju

FRIANDISE I CANDY

AU THÉN TICS

mélange à sauce Selection
21-57 g, choix varié
Selection sauce mix
reg. 1,29

plus de 38% de rabais

79¢

produit d'ICI

hollandaise

sauce mix - mélange à sauce

café moulu biologique Kicking Horse
284 g, choix varié
Kicking Horse organic ground coffee
reg. 19,49

43% d'économie

10,99

KICKING HORSE COFFEE

GRIZZLY CLAW

ORGANIC GROUND COFFEE
DARK ROAST

RICH / DARK CHOCOLATE / DÉCAFFÉINÉ

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

25% de rabais

5,99

Lindt

EXCELLENCE

SEA SALT
FLEUR DE SEL

DARK-NOIR

dentifrice Sensodyne
100 ml, Crest 70 ml
Sensodyne toothpaste
reg. de 6,79 à 6,99

15% de rabais

5,79

Sensodyne

Blanchissant à l'hydroxyde de calcium

vin rouge, blanc ou rosé
Stefano, Miss sushi, Bob le chef, Fogo, 750 ml, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 14,09 à 16,79

15% de rabais

Stefano

MISS SUSHI

BOB LE CHEF

FOGO

PINOT ORIGINO

boisson énergisante Guru
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne
Guru energy drink
reg. 12,49

28% de rabais

8,99

4X 355 ML

GURU

GOOD ENERGY ORIGINAL

pépites de chocolat Chocolats Favoris
200 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate chips
reg. 8,49

23% de rabais

6,49

Chocolats Favoris

CHOCOLAT CLASSIQUE LAIT

Pépites de chocolat au lait

ORIGINAL MILK CHOCOLATE

Milk chocolate chips

dentifrice Sensodyne
100 ml, Crest 70 ml
Sensodyne toothpaste
reg. de 6,79 à 6,99

15% de rabais

5,79

Sensodyne

Blanchissant à l'hydroxyde de calcium

total de **20 millions** de points à gagner

mes marques à **moi** participez en achetant **3 produits** de ces marques

Irresistible Selection Life Smart Mieux-être

détails sur programmemoi.ca

crème sure Selection
250 ml, 14%
Selection sour cream
reg. 2,99

2 49



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

2 99

produit d'ici



beurre d'arachide Selection
1 kg, Mieux-être biologique 500 g, choix varié
Selection peanut butter
reg. de 5,99 à 6,29

5 49

BIO



miel Selection
Mieux-être Naturalia, 500 g,
choix varié
Selection honey
reg. 8,29

7 49



crème Selection
10 % 1 L, 35 % 473 ml,
choix varié
Selection cream
reg. 5,79

4 99

produit d'ici



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

2 / 6 50 ou **3 79** l'unité

produit d'ici

Voir prix en magasin



épices Selection
sachet, 5,5-200 g,
choix varié
Selection spices
reg. de 2,49 à 3,49

1 \$

produit d'ici



chapelure Selection
425 g, choix varié
Selection bread crumbs
reg. 2,99

2 49

produit d'ici



olives Selection
375 ml, choix varié
Selection olives
reg. 3,49

2 99



cornichons Selection
1 L, choix varié
Selection pickles

3 99

ANETH
CORNICHONS



ketchup aux tomates Selection
750 ml-1 L, choix varié
Selection ketchup

3 99

tomato ketchup
aux tomates



mayonnaise Selection, Mieux-être
890 ml, sauce fouettée pour salade 750-890 ml, choix varié
Selection, Life Smart mayonnaise

4 99

Mayonnaise



vinaigrette Selection
425 ml, choix varié
Selection dressing

2 99

CAESAR CESAR

produit d'ici



pâte de tomates Selection
156 ml, choix varié
Selection tomato paste

1 29

TOMATO PASTE
PÂTE DE TOMATES



pâtes alimentaires Selection
900 g, choix varié
Selection pasta

2 / 4 \$ ou **2 99** l'unité

Spaghetti
PASTA-PÂTES



farine Selection
2,5 kg, choix varié
Selection flour

3 99

farine tout usage
idéale pour les crêpes, les croûtes à tarte, les pizzas, les pains et les croissants

2,5 kg

produit d'ici



cocktail aux légumes Selection
Mieux-être, 1,89 L, choix varié, consigne
Selection vegetable cocktail
reg. 3,99

3 49

MÉLANGE DU JARDIN

produit d'ici



bonbons Selection
315-600 g, choix varié
Selection candies
reg. de 6,00 à 7,00, TX

5 \$

Fruit Slices
Tranches de fruits



pâte feuilletée Selection
surgelée, 400 g, vol-au-vent 240 g, croute à tarte 285-340 g, choix varié
Selection puff pastry
reg. de 3,79 à 3,99

3 49

produit d'ici



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

4 99

DRY ROASTED
PEANUTS/ARACHIDES GRILLÉES À SEC

2 99

Chocolat chip
craquelons - biscuits aux pépites de chocolat



biscuits Selection
270-325 g, choix varié
Selection cookies
reg. 3,49

2 99



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

1 79

eau de source



eau pétillante fruitée Selection
1 L, choix varié, consigne
Selection fruity sparkling water
reg. 1,49

1 19

canneberge framboise



croustilles tortilla Selection
275-295 g, choix varié
Selection tortilla chips
reg. 3,49

2 99

TORTILLA
CHIPS - CROUSTILLES

2 99

salsa Selection, Mieux-être
430 ml, choix varié
Selection, Life Smart salsa
reg. 4,49

MILD - DOUCE
- salsa -



papier hygiénique Selection
12 rouleaux triples
Selection bathroom tissue
reg. 11,99

9 99

Soft-Doux
Quilted-Coussin

produit d'ici



sacs à ordures Selection
20-100 un., choix varié
Selection garbage bags
reg. 7,49

5 99

ORDINAIRES
Sacs à ordures

produit d'ici



bière sans alcool Selection
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié, consigne
Selection de-alcoholized beer
reg. 10,79

9 99

BIÈRE D'ALCOOLISÉE
PRUSSE

Blonde LAGER
de-alcoholized beer - bière déalcoolisée



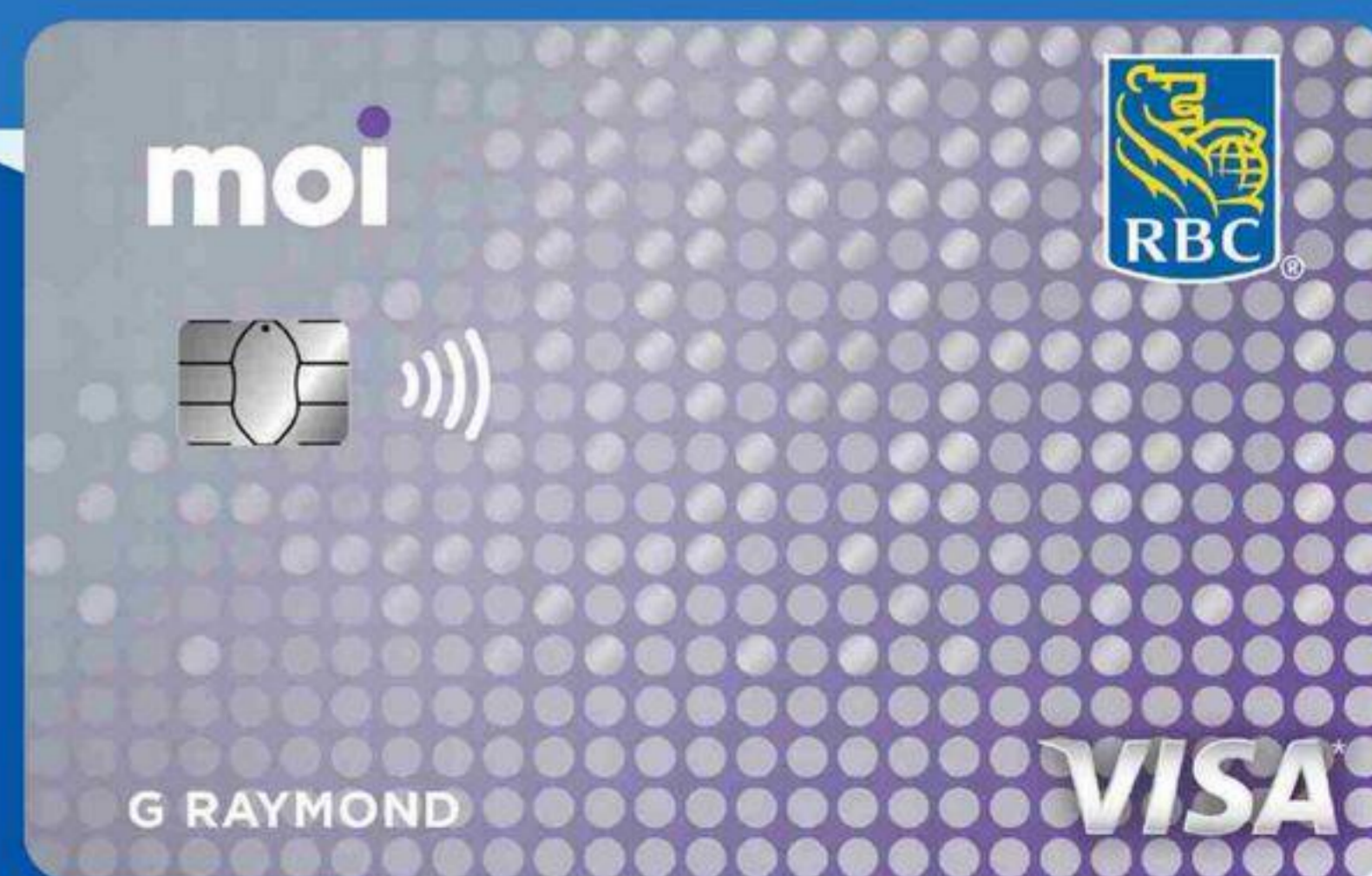
Obtenez plus
de points Moi
pour encore
plus d'épicerie.



Liez votre carte RBC®
admissible à votre
carte Moi et obtenez des
points en prime dans les
magasins participants*.

Ou procurez-vous la
carte moi RBC® Visa⁺
pour accumuler encore
plus de points partout
où vous magasinez*.

Accumuler plus



*Certaines conditions s'appliquent. Visitez rbc.com/pointsmoi pour tous les détails.
®/MC Marques de commerce de la Banque Royale du Canada, utilisées sous licence.
Toutes les autres marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif.



AVION
RÉCOMPENSES™

moi

RÉELLEMENT BON.



10 - 12 capsules K-Cup®
1399 \$
PRIX RÉG.: 15,49 \$



Café moulu
300 - 340g
1499 \$
PRIX RÉG.: 17,49 \$

VAN HOUTTE®



WHITE CLAW™

CAISSES DE 12 CANETTES

2299 \$*
+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER WHITE CLAW SURGE 29,49 \$
PRIX RÉGULIER WHITE CLAW CLAWTAILS 28,99 \$

*18 ans et plus. Taxes et consigne en sus. Valide du 2 au 8 juillet 2026. 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.

LAVAZZA

DÉCOUVREZ LES NOUVELLES SAVEURS
LAVAZZA INSPIRÉES DU GOÛT ITALIEN



Lavazza
30 capsules K-Cup®
2899 \$
PRIX RÉG.: 32,99 \$

Keurig et K-Cup sont des marques de commerce déposées de Keurig Green Mountain, Inc., utilisées avec permission.

GUINNESS

CAISSES DE 8 CANETTES

2499 \$*
+ TAXES ET CONSIGNE
PRIX RÉGULIER 27,99 \$



*18 ans et plus. Taxes et consigne en sus. Valide du 2 au 8 juillet 2026. 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.

toujours au prix minimum garanti!

lait régulier, format 4 L



ÊTES-VOUS SATISFAIT DU SERVICE?



PARTICIPEZ À NOTRE SONDAGE

Savoir, c'est pouvoir mieux vous servir

Répondez à notre sondage et courez la chance de gagner

1000 \$
d'épicerie!

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 2 juillet au mercredi 8 juillet 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, July 2nd to Wednesday, July 8th 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.