



concours* jusqu'au 1^{er} juillet

extrava moi

à gagner plus de **750 000 \$** en prix



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

1 99



bifteck Pirate

6 99 /lb

biftecks français ou tournedos
choix varié, format économique french style steaks, economic pack **15,41/kg** reg. 13,69/lb - 30,18/kg

produit d'ici

refroidi à l'air



2 99 /lb

poulets entiers frais Exceldor
env. 3,5 kg, format économique Exceldor fresh whole chickens, economic pack **6,59/kg** reg. 4,49/lb - 9,90/kg

dessert glacé Nestlé Vraie Crème

crème glacée 1,5 L, friandises glacées 4-10/55-135 ml, Drumstick 4-6/63-140 ml, Del Monte 10/50 ml, choix varié Nestlé frozen dessert reg. 6,99



imbattable 3 94 +TX



imbattable 5 47

fromage P'tit Québec, Black Diamond
400 g, Selection fromage râpé 300-320 g, Irrésistible 226 g, choix varié P'tit Québec, Black Diamond cheese reg. 7,99

BIO 1 49 ch.

gros fruit



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

99¢ ch.

pivrons doux 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

2 44 /lb



céréales Avoine Croquante General Mills, Jordans
formats et choix variés, Double Fruit tartinée 375-500 ml, Smucker's confiture pure 500 ml, choix varié General Mills cereal reg. de 7,49 à 9,99

4 87



FLAMINGO AILES DE POULET BBQ

ailes de poulet Flamingo
surgelées, 550 g, choix varié Flamingo frozen chicken wings reg. 16,99

8 99

cette semaine, j'obtiens **12 \$** en récompenses **moi** **1500 points**

à l'achat de 3 j'accumule **4 \$** 500 points moi

5 99 +TX

papier hygiénique Cashmere
12 rouleaux doubles, 8 rouleaux triples, Sponge Towels essuie-tout de papier 3 rouleaux doubles, Scotties papiers mouchoirs 6/81-126, Bonterra 3/150, papier hygiénique 9 rouleaux triples, essuie-tout de papier 3 rouleaux méga, choix varié Cashmere bathroom tissue reg. de 9,49 à 12,79

à l'achat de 2 j'accumule **4 \$** 500 points moi

9 99

côtes de dos de porc cuites BBQ Bâton Rouge
585 g, Inrésistible 680 g, choix varié Bâton Rouge BBQ pork back ribs reg. de 15,99 à 19,99

à l'achat de 2 j'accumule **4 \$** 500 points moi

6 \$ de rabais à l'achat de 2 bouteilles

vin blanc, rouge, rosé et boisson au vin
750 ml-1 L, choix varié red, white, rose wine and wine drink reg. de 9,79 à 20,49

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

Ben's Original Fast & Fancy Vite & Bon
BROCCOLI & CHEDDAR FLAVOUR / SAUCEUR DE BROCCOLI ET CHEDDAR 132 g, choix varié Ben's Original Fast & Fancy rice reg. 2,49

bologna Selection
Selection bologna **99¢ le 100 g** reg. de 1,29 le 100 g - 5,85/lb à 1,69 le 100 g - 7,67/lb

CHOCOLATE
Flavoured filled wafers / gaufrettes à saveur de CHOCOLAT 200 g

9 99

gaufrettes Selection
200 g, choix varié Selection wafers reg. 1,99

Coke
1 L, choix varié, consigne soft drink reg. 2,29

eau Selection
4 L, choix varié, consigne Selection water reg. 2,29

eau Irrésistible
1 L, choix varié, consigne Irresistible water reg. 1,79

produit d'ICI

laitue en feuilles vertes, rouges ou romaine
produit du Québec et/ou du Canada, gr 24 romaine, red or green leaf lettuce
reg. 3,99

144 ch.

riche en vitamine C

rabais de 2\$/lb tout l'été

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

VEAU DE LAIT PRESTIGE

17.99 /lb

côtelettes de longe de veau de lait/désossées
rôti de longe de veau de lait, format économique
milk-fed veal boneless loin chops, economic pack
39,66/kg
reg. 26,99/lb - 59,50/kg

4.99

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

riche en vitamine C

produit d'ICI

C'EST EXCLUSIF! chez metro

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

5.99

produit d'ICI

3.99

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

2/8\$ ou **4.99** l'unité

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

Irresistible

BERRY DELIGHT
DELICES DE BAIES

BANANA & CHOCOLATE CHIP
BANANE ET PEPITES DE CHOCOLAT

5.99

bacon Maple Leaf
375 g, pré-cuit 65-85 g; Schneiders bacon 100 g; Schneiders saucisses fumées Juicy Jumbos 375-450 g; Schneiders saucisses farcies Juicy Jumbos 375 g, choix varié
Maple Leaf bacon
reg. de 8,99 à 11,99

5.99

bacon Maple Leaf
375 g, pré-cuit 65-85 g; Schneiders bacon 100 g; Schneiders saucisses fumées Juicy Jumbos 375-450 g; Schneiders saucisses farcies Juicy Jumbos 375 g, choix varié
Maple Leaf bacon
reg. de 8,99 à 11,99

5.99

Juicy JUMBOS
ALL BEEF
TOUT BŒUF
375g

produit d'ICI

8.99

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

8.99

BLACK FOREST SMOKED HAM
shaved-émincé
JAMBON FUMÉ FORÊT NOIRE
16% DE PROTÉINES DE VIANDE
400g

5.99

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

20% de rabais

tartare de saumon, de thon ou de boeuf
La Cage
surgelé, 125-135 g, Grizzly 140-170 g, Shaker 115-147 g, Aki soirée sushi cubes ou coupe saku 150 g, coupe sashimi 100 g, Irresistible poké 400 g, choix varié
La Cage frozen tartare
reg. de 11,99 à 24,99

5.99

LA CAGE
TARTARE SAUMON

GRIZZLY
TARTARE SAUMON

SHAKER
TARTARE BOEUF ROYAL

2.99

croustilles Lay's
200-235 g, Lay's Baked croustilles 177 g, choix varié
Lay's chips
reg. 4,99

2.99

Lay's
KETCHUP
CLASSIC CLASSIQUE

2.99

biscuits Christie
224-303 g, craquelins Triscuit 185-200 g, choix varié
Christie cookies
reg. de 4,49 à 4,99

2.99

The Original OREO
L'original

Chips Ahoy!

Triscuit
FAIBLE TENEUR EN SODIUM

produit d'ICI

1.99

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

1.99

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

1.99

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

c'est le temps du jardinage

3X les points

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

5/10\$ ou **2.49** l'unité

3X les points

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

13.99

produit d'ICI

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

pains à hot-dog ou à hamburger Pom
Signature, 48 un., Villaggio 6-8 un., choix varié
Pom hot-dog or hamburger buns
voir réduction sur reçu de caisse

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

3\$ de rabais à l'achat de 2 pains

3 99

BÂTON ROUGE
SEASONED FRENCH FRIES
FRITES ASSAISONNÉES À LA LOUISIANAISE

Healthy Choice Steamers

Mikes
LASAGNE À LA VIANDE
MEAT LASAGNA

dîner de pâtes Mikes surgelé, 250-275 g, Swanson dîner surgelé, 280-345 g, Healthy Choice 259-306 g, Bâton Rouge pommes de terre frites surgelées, style louisianais, 750 g, patates douces 454 g, choix varié Mikes pasta dinner reg. de 4,99 à 6,79

6 99

Rustica
CHEESE STUFFED FARCIE AU FROMAGE
3 MEAT • 3 VIANDES

pizza crôte farcie Rustica surgelée, 665-735 g, lève-au-four 784-866 g, crôte Detroit 656-690 g, choix varié Rustica stuffed crust pizza reg. de 10,99 à 11,99

3 75

Hellmann's
REAL VRAIE MAYONNAISE

Kraft
Zesty Italian Piquante

mayonnaise Hellmann's 340-445 ml, Kraft vinaigrette 425 ml, choix varié Hellmann's mayonnaise reg. de 4,99 à 5,49

4 99

PHILADELPHIA
ORIGINAL CREAM CHEESE FROMAGE À LA CRÈME

fromage à la crème Philadelphia 227-250 g, choix varié Philadelphia cream cheese reg. 5,99

2 50
de rabais à l'achat de 2 pains

LA RÉCOLTE DE St-Méthode
Grand-Mère HOME STYLE BREAD
Grand-Père À l'avoine - Oat

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

2 99

fibre 1 BROWNIES
FONDANT CHO

VAL NATURE PROTÉINES
ARACHIDES, AMANDES ET CHOCOLAT NOIR
11g DE PROTÉINES PAR BARRE

barres Val Nature 148 g 148-190 g, Fruitsations, Betty Crocker collation aux fruits 226 g, Fibre 1 125 g, choix varié Val Nature bars reg. de 4,19 à 5,29

1 99

Snack pack
Pudding • Pouding
CHOCOLAT

POMME
COLLATION AUX FRUITS NON SUCRÉE

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

5 49

Simply Orange
RICHE EN VITAMINE C

jus d'orange réfrigéré Simply 1,36 L, choix varié Simply refrigerated orange juice reg. 7,99

8 99

TASSIMO
Maxwell House HOUSSE BLEND MÉLANGE MAISON

Tim Hortons
COFFEE • CAFÉ

capsules de café Tassimo Nàbob Carte Noire, Maxwell House, T-Disc 8-16 un., choix varié Tassimo Nàbob coffee capsules reg. de 13,99 à 14,99

6 99

ENSEMBLE POUR S'MORES KIT

jumbo-géantes
marshmallows • guimauves

quimauves Selection 700 g, ensemble S'mores 400 g, Selection marshmallows reg. de 8,79 à 9,49

2/8\$ 4 99
l'unité

DOIGTS DE DAME LADY FINGERS
À LA CANTARINE FROITEE FRUITY FILLING

ah Caramel!
ORIGINAL

petits gâteaux Vachon 6-12 un., choix varié Vachon snack cakes reg. 5,49

1 49

Kraft
EXTRA CREAMY EXTRA CRÈMEUX

Kraft
ORIGINAL

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

bouteilles canettes

Heineken

SAPPORO
BIÈRE PREMIUM

Stella Artois

bière Stella Artois, Hoegaarden, Heineken, Sapporo, choix varié, consigne beer reg. de 26,49 à 28,99

jusqu'à 11\$ d'économie

23 49 ou à partir de **25 99**
à l'achat de 2 la caisse

canettes

Simply BOLD
SIMPLY SPOKED BOLD

SVNS
HARD 7up

Crown Royal

boisson de malt SVNS, Simply Spiked Bold, Crown Royal caisse, canettes 12-15/355 ml, choix varié, consigne malt drink reg. de 25,49 à 28,99

22 99

bouteilles canettes

Coors LIGHT

SLEEMAN
CLEAR 2.0 LAGER LEGERE

BUD LIGHT

bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light, Sleeman Clear 2.0, choix varié, consigne beer reg. de 39,99 à 41,99

jusqu'à 14\$ d'économie

34 99 ou à partir de **39 99**
à l'achat de 2 la caisse

bouteilles canettes

Budweiser

Molson
CANADIAN LAGER

bière Labatt Budweiser, Molson Canadian, choix varié, consigne beer reg. 39,99

36 49 ou à partir de **39 99**
à l'achat de 2 la caisse

concours* jusqu'au 1^{er} juillet

extraordinaire moi

à gagner plus de **750 000 \$** en prix* en présentant ma carte moi et en jouant en ligne

grand prix maison BONNEVILLE



B

metro Jean Coulu Super C Brunet PREMIÈRE MOISON

* Règlements et détails du concours et conditions rattachées aux prix sur programmemoi.ca et dans les magasins participants

FORMAT MULTIPLE À PRIX D'ENTREPÔT

composez votre propre **format d'entrepôt** en choisissant vos **saveurs préférées** en magasin et en ligne!



3/35⁹⁷ 16⁹⁹ l'unité
 substitut de repas Boost 6/237 ml, choix varié Boost meal replacement

3/12\$ 6⁹⁹ l'unité
 barres de chocolat Nestlé 4/41-52 g, choix varié Nestlé family pack chocolate +TX



2/10\$ 5⁴⁹ l'unité
 sauce pour pâtes Mieux-être biologique 700 ml, choix varié Life Smart organic pasta sauce

5/10\$ 2⁷⁹ l'unité
 boisson aux amandes Mieux-être Naturalia 946 ml, choix varié Life Smart Naturalia almond beverage

c'est la saison des fraises

produit D'ICI

fraises
produit du Québec,
Canada No 1, 750 ml
strawberries

LA SAISON COMMENCE

surveillez l'arrivée
des fraises
du Québec



lime
importée du Mexique
et/ou de la Colombie,
gr 175-182
lime
reg. 1,25

99¢
ch.

gros fruit



mangue miel
importée du Mexique,
gr 18-20 ou
mangue rouge
importée du Mexique
et/ou du Brésil, gr 10
Honey or red mango
reg. 2,99

au choix
2/5\$ ou **250**
l'unité

gros fruit



orange Navel sans pépins
produit des E.-U., gr 36-40
Navel seedless orange
reg. 1,99

3/5\$ ou **167**
l'unité

20 points

au choix
399

bleuets
produit des E.-U. et/ou
importés du Mexique, chopine ou
mûres
produit des E.-U. et/ou importées du
Mexique, 170 g
blueberries or blackberries
reg. 4,99

BIO **au même prix** 170 g

nectarines ou pêches mûres 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
499
/lb

25 points



9 tiges

produit D'ICI



rhubarbe
produit du Canada,
Canada No 1, 9 un.
rhubarb

599

le mmmeilleur de la tomate

produit D'ICI

299
/lb

15 points

tomates rouges de serre
produit du Canada,
Canada No 1, gr 32-39
hothouse red tomatoes
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

haricots verts
produit des E.-U.
et/ou importés du Mexique
green beans
8,80/kg
reg. 4,99/lb -
11,00/kg

399
/lb



couronne

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

15 points

269
ch.



produit D'ICI

rutabagas
produit du Québec, Canada No.1
turnips
3,28/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

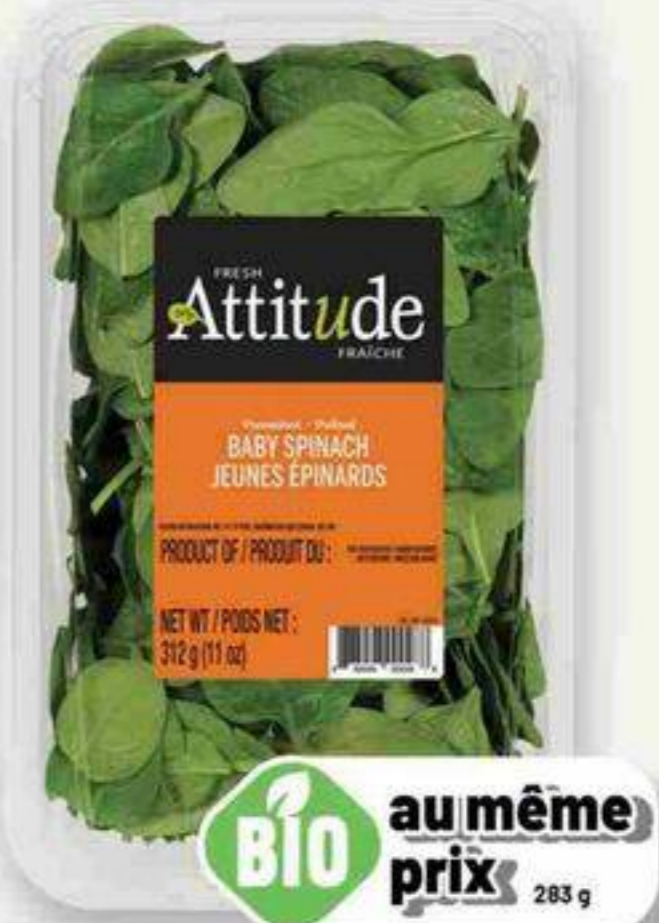
149
/lb

mais en épis 2 couleurs
produit des E.-U.,
Cat. No 1,
peaches and cream
corn on the cob
reg. 1,25

99¢
ch.



gros format



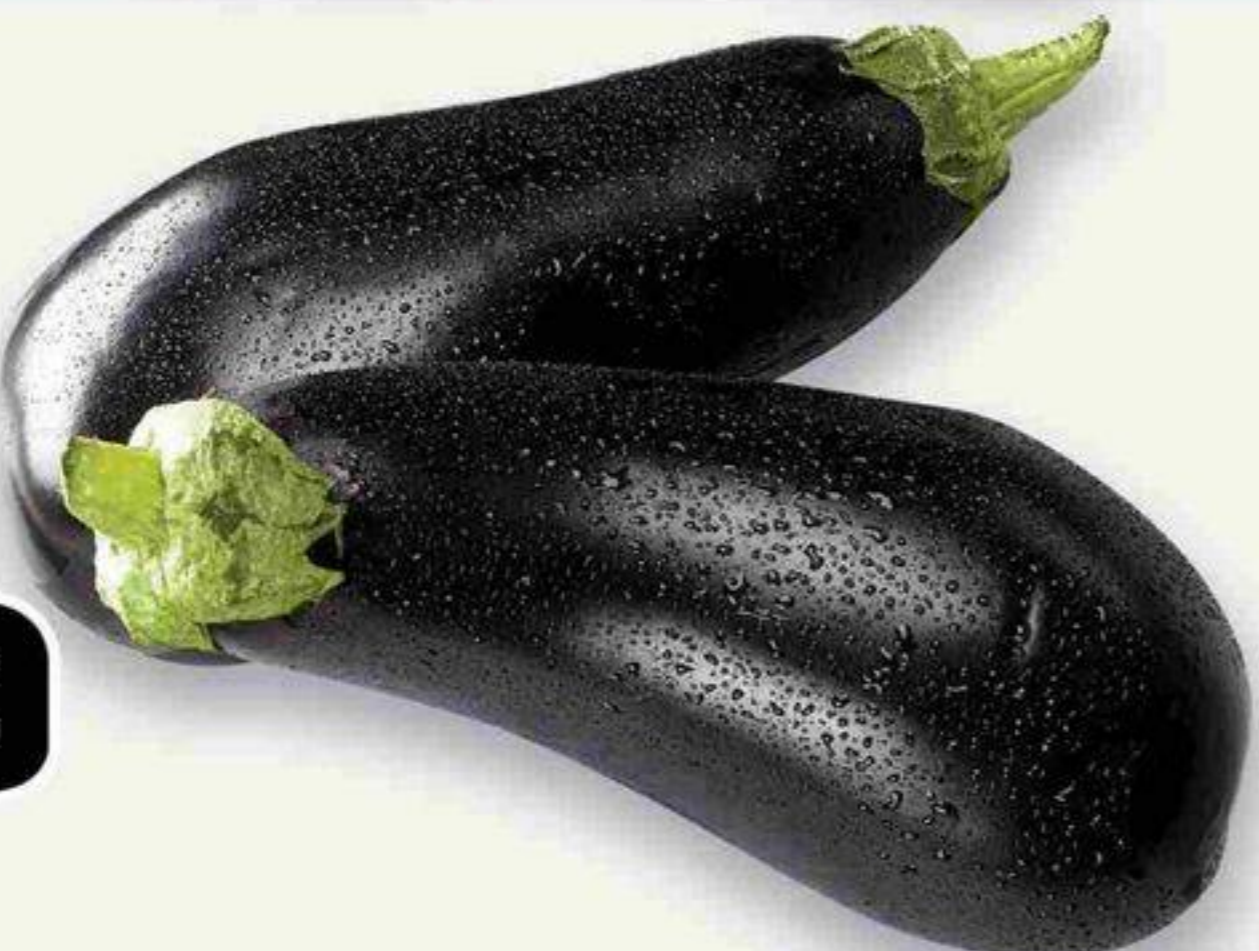
mélange de laitues Attitude
produit du Canada et/ou
des E.-U., 312 g ou
mélange de laitue Folia
produit du Québec, 227 g,
choix varié
Attitude or Folia lettuce mix
reg. 8,99

BIO **au même prix** 283 g

699

aubergines
produit des E.-U.
eggplants
7,69/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

349
/lb



produit D'ICI



petites patates
The Little Potato Co.
produit du Canada, 454 g, choix varié
The Little Potato Co. small potatoes
reg. 4,99

399

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



4 lb

produit d'ICI

pommes Cortland ou McIntosh
produit du Québec, Canada de l'imagerie, sac 4 lb
Cortland or McIntosh apples
reg. 7,99

6⁹⁹

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

5⁹⁹ /lb



produit d'ICI



produit d'ICI

mini concombres
produit du Québec et/ou
du Canada, sac 6 un.
mini cucumbers
reg. 3,99

2⁹⁹

15 points



produit d'ICI

3⁹⁹

pousses
Good Leaf
produit du Québec
et/ou du Canada,
50 g, choix varié
Good Leaf micro
shoots
reg. 4,99



GIFAR

Depuis 1973,
Les Productions
Margiric cultivent
à Laval des laitues
frisées et romaines
fraîches, croquantes
et refroidies sous
vide pour une
conservation
optimale.

produit d'ICI

laitue en feuilles vertes
rouges ou romaine
produit du Québec et/ou
du Canada, gr 24
romaine, red or green leaf lettuce
reg. 3,99

1⁴⁴ ch.

produit d'ICI

tomates roses de
serre ou heirloom
produit du Québec et/ou du Canada,
Canada No 1
pink or heirloom tomatoes
8,80/kg
reg. de 4,99/lb - 11,00/kg à
5,99/lb - 13,21/kg

3⁹⁹ /lb

metrogo! essayez nos salades variées fraîchement préparées



césar

LACTOSE



savour de l'Italie



petits fruits chèvre amande



poulet mandarine



jambon œuf emmental

LACTOSE



bacon et cheddar

LACTOSE



grecque poulet

LACTOSE



fraîcheur jardin

8⁹⁹

salade
245-465 g, choix varié
salad
reg. 9,99

n'oubliez pas la vinaigrette! MAG

*non-incluse avec la salade

classique

s'accorde avec:
• fraîche au poulet
• fraîche jardin
• gourmet œuf et jambon

césar

s'accorde avec:
• césar
• césar au poulet

grecque

s'accorde avec:
• grecque
• grecque au poulet
• méditerranéenne au goberge

ranch

s'accorde avec:
• de la mer
• croquante bacon et cheddar
• pois chiches parmesan
• BLT au poulet

coréenne épicée

s'accorde avec:
• croquante
• poulet mandarine

balsamique blanc

s'accorde avec:
• cobb saveur d'Italie
• chèvre-noix-fraises-poulet
• chèvre-noix-petits fruits

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

vinaigrette
43 ml, choix varié
dressing

69¢

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

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.

la saison **BBQ**

maigre

**haché
en magasin
tous les
jours**



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

8.99
/lb

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

**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**

8.99
/lb



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

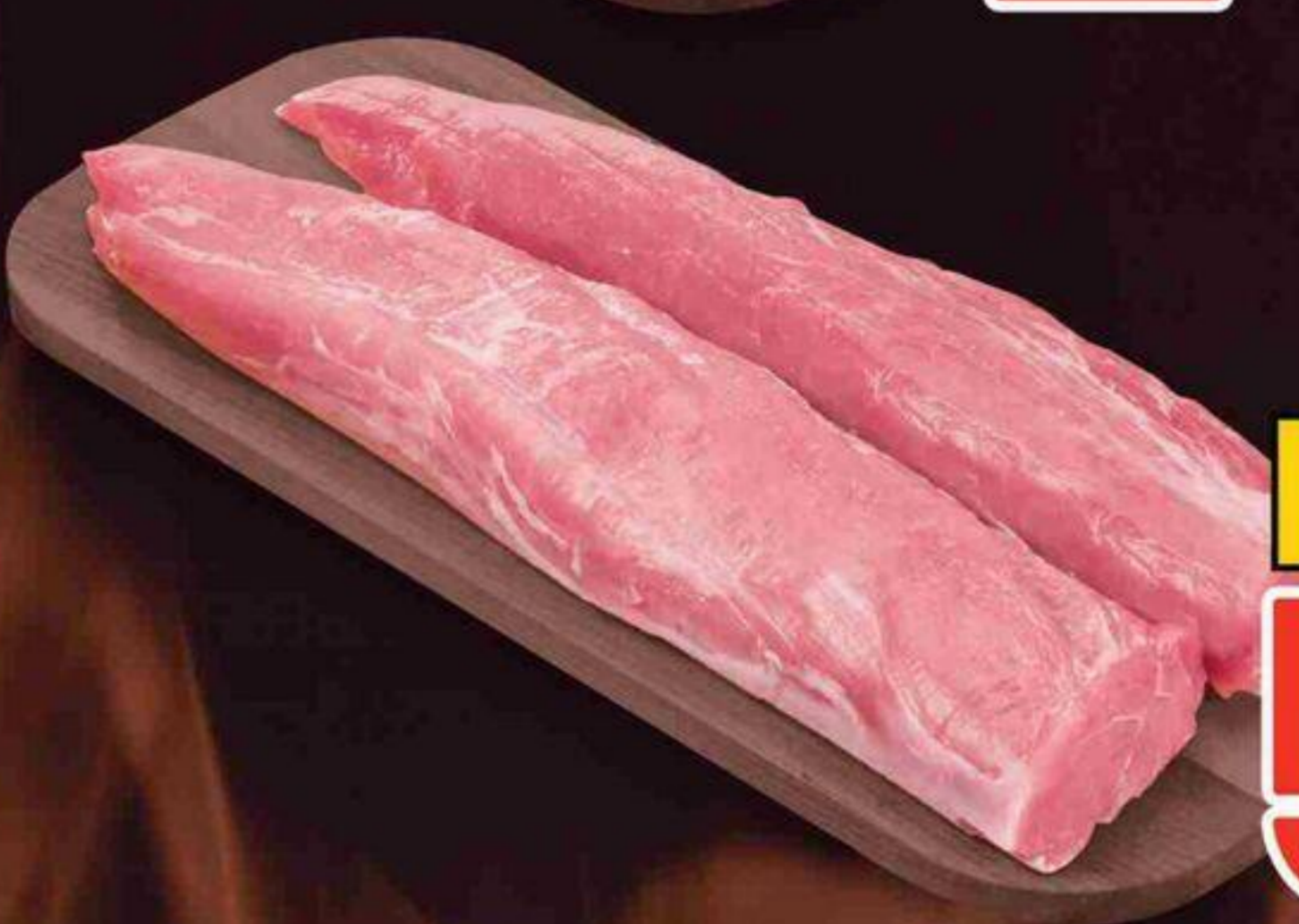
24.99
/lb

**cube de boeuf
à brochettes**
boeuf bourguignon, à
fondue, format économique
beef cubes for brochettes,
economic pack
19,82/kg
reg. 12,49/lb - 27,54/kg



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

8.99
/lb



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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

5.99
/lb



**médallions de
surlonge désossés
coupe baseball
Platinum plus AAA**
Platinum plus AAA/boneless
top sirloin medallions,
baseball cut
48,48/kg
reg. 25,99/lb - 57,30/kg

**BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS**

21.99
/lb



**bifteck
de côtes**
Cat. «A» ou supérieure
ribs steak
50,68/kg
reg. 27,99/lb - 61,71/kg

22.99
/lb

préparées en magasin par nos bouchers

BangBang

metrogo!



**produit
D'ICI**

**côtelettes
de porc BBQ
assaisonnées
avec os**
format économique
seasoned bone-in BBQ
pork chops, economic pack
11,00/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4.99
/lb



**produit
D'ICI**

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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

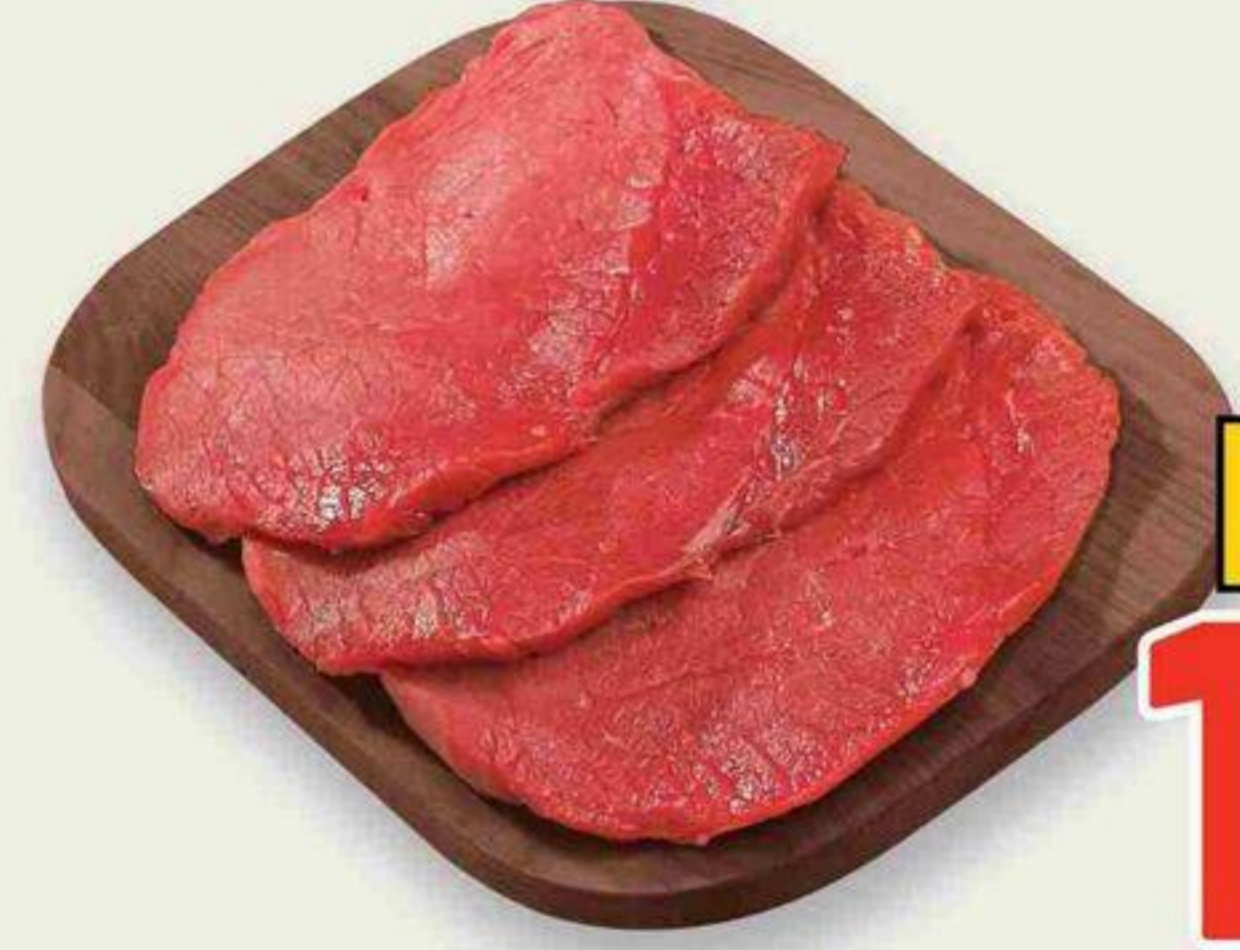
4.49
/lb



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

**saucisses
fraîches
choix varié
fresh sausages**

**rabais de
1\$/lb
tout l'été**



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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

12.99
/lb



**produit
D'ICI**

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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

3.99
/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

29.99
/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

3.99
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

viandes d'ici sur le grill

produit d'ICI

Nagano

C'EST EXCLUSIF! chez metro

Nagano

poitrines de poulet de grain Mieux-être Naturalia désossées, env. 900 g Life Smart Naturalia grain-fed chicken breasts

22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹ /lb

filet de porc Nagano nature ou assaisonné, env. 500 g Nagano pork tenderloin

24,23/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

10⁹⁹ /lb

côtelette de porc avec os Nagano coupe hôtel, env. 300 g Nagano bone-in pork chop

26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

11⁹⁹ /lb

C'EST NOUVEAU! chez metro

SECRET Gourmand

FLANC DE PORC PORK BELLY

A SAVOIR D'ÉPICES / SPICE FLAVOR STYLE VALLEYFIELD

425 g

flanc de porc Secret Gourmand 425 g, choix varié Secret Gourmand pork belly reg. 9,99

8⁹⁹

EXCELDOR

BROCHETTES DE POULET GREC GREEK CHICKEN SKEWERS

320 g

brochettes de poulet Exceldor 320 g, choix varié Exceldor chicken brochettes reg. 12,99

11⁹⁹

LAC BROME

STEAK DE POITRINE DE CANARD DÉOSSÉE MARINÉE WHISKY ET MAPLE DUCK BREAST STEAK

1% DE PROTÉINES DE VIANDE / 1% MEAT PROTEIN

steak de poitrine de canard marinée Lac Brome choix varié Brome Lake seasoned duck breast steak

46,27/kg
reg. 24,99/lb - 55,09/kg

20⁹⁹ /lb

furca

— BON POUR TOUTES LES — FOURCHETTES

Depuis leur usine de Terrebonne, le couple formé de Stéphanie Toupin et Pascal Arsenault façonne Furca avec une vision claire : élever les standards du goût. Chaque création reflète un engagement envers des ingrédients nobles, locaux et une qualité irréprochable, le tout sans gluten.

produit d'ICI

Saucisse Hot Dog Classique

- › sans gluten, phosphate et nitrite
- › boyau naturel d'agneau
- › vraie texture de viande

saucisses hot-dog Classique Furca 375 g, choix varié Furca Classic hot dog sausages reg. 7,99

6⁹⁹

Saucisse Furca Classique

- › sans gluten
- › sans eau ajoutée

saucisses Classique Furca 450 g, choix varié Furca Classic sausages reg. 8,99

6⁹⁹

furca

produit d'ICI

Saucisse Hot Dog Classique

› sans gluten, phosphate et nitrite

› boyau naturel d'agneau

› vraie texture de viande

saucisses hot-dog Classique Furca 375 g, choix varié Furca Classic hot dog sausages reg. 7,99

6⁹⁹

Saucisse Furca Classique

› sans gluten

› sans eau ajoutée

saucisses Classique Furca 450 g, choix varié Furca Classic sausages reg. 8,99

6⁹⁹

metrogo! vous simplifie la vie

bifteck de picanha chimichurri

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

8⁹⁹

C'EST EXCLUSIF! chez metro

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

filets de porc farcis asperges et feta

filets de porc farcis asperges et feta stuffed pork tenderloins with asparagus and feta

22,02/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

9⁹⁹ /lb

poitrines de poulet farcies

poitrines de poulet farcies asperges-fromage feta, risotto stuffed chicken breasts

28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

12⁹⁹ /lb

tournedos de poulet assaisonnés

tournedos de poulet assaisonnés seasoned chicken tournedos

28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

12⁹⁹ /lb

alouettes de boeuf farcies

alouettes de boeuf farcies format économique stuffed beef alouettes, economic pack

26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

11⁹⁹ /lb

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

produit d'ICI

Lafleur

BOLOGNE BOLOGNA ORIGINAL

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

6⁹⁹

produit d'ICI

Olivieri

pâtes fraîches Olivieri 500-700 g, gnocchi à poêler 520-700 g, choix varié Olivieri fresh pasta reg. de 11,99 à 12,49

9⁹⁹

produit d'ICI

Lesters

SMOKED MEAT

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

14⁹⁹

produit d'ICI

PG

CONFIT CANARD

cuisses de canard confites Plaisirs Gastronomiques 500 g Plaisirs Gastronomiques confit duck legs reg. 25,99

18⁹⁹

Irresistible produit d'ICI

CHICKEN SPRING ROLLS

rouleaux de printemps style vietnamien Irresistible surgelés, 300 g. Selection pâtés impériaux 570 g, choix varié Irresistible frozen spring rolls vietnamese style reg. 6,99

6⁴⁹

5⁴⁹ membre

produit d'ICI

JANES

STYLE PUB

Languettes de poulet portions de poulet panées style pub Janes surgelées, 700 g, filets de poitrine de poulet style restaurant 170 g, choix varié Janes frozen pub style breaded chicken portions reg. 17,99

à partir de 12⁹⁹

produit d'ICI

POGO

Original

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

12⁹⁹

produit d'ICI

Lafleur

P'TIT CAPRICE

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

13⁹⁹

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

plus pour moi

offre de

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

valeur de

40 \$*



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

offre exclusive en ligne sur programmemoi.ca

le goût frais de la mer

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

produit d'ici

produit d'ici

homard vivant env. 1 lb à 1 1/4 lb live lobster 30,84/kg reg. 17,99/lb - 39,66/kg

13⁹⁹ /lb

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

FORMAT ÉCONOMIQUE **12⁹⁹** /lb

à partir de **11⁹⁹**

repas de fruits de mer surgelés, 400 g, choix varié seafood meal reg. de 12,99 à 17,99

metrogo!

90 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

17⁹⁹ /lb

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



darnes de saumon Atlantique format économique Atlantic salmon steaks, economic pack 30,84/kg reg. 17,99/lb - 39,66/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

13⁹⁹ /lb

produit d'ici

BIO au même prix

produit d'ici



75 points

14⁹⁹ /lb

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



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

6⁹⁹



portions de poisson panées Blue Water surgelées, 350-600 g, crevettes 255-325 g, choix varié Blue Water breaded fish portions reg. 12,99

8⁹⁹



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

25 points **4⁴⁹**



raviolis dim sum aux crevettes Irrésistible surgelés, 280 g, gyoza 400 g Irrésistible shrimp dim sum dumplings reg. 11,99

prix membre **9⁹⁹**



burgers de saumon assaisonnés Irrésistible surgelés, 452 g Irrésistible seasoned salmon frozen burgers reg. 9,99

prix membre **7⁹⁹**

Fumés en magasin

collection fumoir metro



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

6⁴⁹ /100g



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

6⁴⁹ /100g



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

6⁴⁹ /100g



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

6⁴⁹ /100g

salades estivales



à partir de **6⁹⁹** /lb

salades fraîches choix varié fresh salads à partir de 15,41/kg reg. de 7,99/lb - 17,61/kg à 14,99/lb - 33,05/kg

à l'achat d'une salade fraîche économisez **1\$** sur le prix régulier /lb

bar à fruits de mer grande variété de crevettes et fruits de mer

garantie fraîcheur traçable de la pêche à l'assiette

crevettes sauvages d'Argentine surgelées, non-cuites

crevettes marinées à l'ail surgelées, cuites



3⁴⁹ /100g 15,83/lb

crevettes blanches surgelées, cuites ou non-cuites



sections de crabe des neiges surgelées, cuites



27⁹⁹ /lb 61,71/kg

queues de langouste surgelées, non-cuites, 4 oz



9⁹⁹ ch. reg. 11,99 ch. 50 points

médailon de pétoncle surgelé



1⁹⁹ ch.

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



10⁹⁹ ch. reg. 11,49 ch. produit d'ici

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

petits plaisirs sucrés citronnés

5 variétés



tarte à la crème
830 g, gâteau 600-750 g, gâteau
fromage 500-600 g, choix varié
cream pie
reg. de 15,99 à 23,99

Irrésistible

à partir de
14.99

7 variétés



5 variétés



C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

+TX
6.49

mini-gâteaux
180 g, choix varié
mini cakes
reg. 6,99

Michaud
sans retenue



85
points

+TX
16.99

gâteau
470-560 g, choix varié
cake



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

à partir de
+TX
6.49

Selection



carrés
400-450 g, choix varié
squares
reg. de 7,99 à 8,79

à partir de
+TX
7.49



6
variétés

2/10\$ ou **5.99**
l'unité

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



10
variétés

2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains

pain tranché
425-950 g, choix varié
sliced bread
voir réduction sur reçu de
caisse



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

+TX
6.99



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

+TX
3.99



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

25
points

+TX
4.79



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

4.49



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



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

11.99



bagels
510 g, gaufres 400 g,
mini muffins 336 g,
choix varié
bagels
reg. de 6,79 à 7,44

à partir de
5.99

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 100g

10 points

produit D'ICI

jambon cuit Selection
Selection cooked ham
9,03/lb
reg. 2,59 le 100 g - 11,75/lb

199
le 100g

produit D'ICI

poitrine de dinde cuite ou fumée Selection
Selection turkey breast
15,83/lb
reg. 3,99 le 100 g - 18,10/lb

349
le 100g

produit D'ICI



humus Fontaine Santé
trempe, tartina, 227-260 g, choix varié
Fontaine Santé hummus reg. de 5,49 à 5,99

à partir de 449

produit D'ICI



JAMBON BLANC CUIT
COOKED WHITE HAM
21% DE PROTÉINES DE VIANDE
NET 175 g

Première Moisson
175 g, choix varié
Première Moisson sliced cooked white ham reg. 8,99

749

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

35 points

produit D'ICI



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

25 points

499

fromage Grana Padano Tre Stelle
200 g, choix varié
Tre Stelle Grana Padano cheese reg. de 12,99 à 16,49

80 points

à partir de 1199

produit D'ICI



fromage Boursin
150 g, choix varié
Boursin cheese

800

699

produit D'ICI

prix spécial

prix membre

Irresistible Impossible d'y résister



fromage en tranches Irresistible
160-180 g, choix varié
Irresistible sliced cheese

fromage feta Irresistible
170-200 g, choix varié
Irresistible feta cheese reg. de 5,99 à 7,99

à partir de 549

fromage gouda Irresistible Artisan
200 g, choix varié
Irresistible Artisan gouda cheese reg. 8,49

799

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

1099

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

8\$

produit D'ICI

produit D'ICI

produit D'ICI

Obtenez **20%** sur le 2^e paquet et les suivants

découvrez nos produits bio



BIO

jambon tranché biologique DuBreton
65-175 g, choix varié
DuBreton organic sliced ham reg. de 8,99 à 9,99

45 points

à partir de 799

fromage L'Ancêtre
200 g, choix varié
L'Ancêtre cheese reg. de 10,99 à 14,49

à partir de 1049

Viandes Biologiques de Charlevoix
rillettes, 125-150 g, cretons 200 g, choix varié
Viandes Biologiques de Charlevoix pâté reg. de 8,99 à 10,99

à partir de 799

saucissons Viandes Biologiques de Charlevoix
100-200 g, choix varié
Viandes Biologiques de Charlevoix sausages reg. de 10,99 à 20,99

à partir de 999

produit D'ICI

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

Des sandwichs pour toutes vos envies



focaccia aux herbes et romarin

plus de **30** variétés de sandwichs



sandwich gourmet
235-240 g, choix varié gourmet sandwich

à partir de **5⁹⁹** +TX



gâteau sandwich
110 g, choix varié sandwich cake reg. 4,49

3⁹⁹

focaccia
205-240 g, choix varié focaccia +TX

7⁹⁹

la rôtisserie moins chère qu'au resto



repas de tendres bouchées de poulet avec frites, sauce et salade tender chicken bites meal

+TX
9⁹⁹

essayez nos soupes-repas réchauffez et servez

» soupe avec bouillon phô, nouilles ramen, légumes croustillants



C'EST NOUVEAU! chez metro

soupe-repas au poulet



soupe-repas au porc

soupe-repas 690-725 g meal soup reg. 12,99

11⁹⁹



repas de poulet frit 2 mx avec frites, sauce et salade fried chicken meal

+TX
11⁴⁹

FORMAT ÉCONOMIQUE

Économisez plus de **10%** de rabais

en tout temps sur les formats économiques

*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché

pizza



sous-marins de viandes froides 720 g, pizza 885 g, format économique cold cuts submarines, economic pack

à partir de **14⁹⁹** +TX

viandes froides



salade printanière



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

à partir de **1⁸⁹** +TX le 100 g

salade libanaise



macaroni chinois au poulet



3 à 4 portions par repas

repas choix varié, format économique meal, economic pack à partir de 9,03/lb reg. de 9,48/lb - 20,90/kg à 10,39/lb - 22,90/kg

à partir de **1⁹⁹** le 100 g

enchiladas avec riz mexicain



boulettes général tao



pâté chinois



organisez vos journées

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 4,99

3.99



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

4.17

chaque jour à bas prix



fromage à la crème Lactantia
227 g,
choix varié
Lactantia cream
cheese
reg. 4,69

3.49



muffins anglais Pom
6 un., choix varié
Pom english muffins
reg. 4,79

2/8\$ 4.79



céréales Kashi Kellogg's
349-510 g,
choix varié
Kellogg's Kashi cereal
reg. 9,49

6.49



boisson réfrigérée Silk
1,75-1,89 L, choix varié
Silk refrigerated drink
reg. de 6,59 à 7,29

5.49



pizza Stefano Faita
surgelée, 392-429 g, choix varié
Stefano Faita frozen pizza
reg. 8,99

6.99



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

5.99



frandises glacées Chapman's, Popsicle, gelato
formats et choix variés
Chapman's frozen treats
reg. de 8,99 à 10,29

7.99



pommes de terre frites Irrésistible
surgelées,
454-650 g,
choix varié
Irrésistible french
fried potatoes
reg. 4,29

3.79



légumes Sélection, Mieux-être
341-398 ml,
choix varié
Selection, Life Smart
vegetables
reg. de 1,99 à 2,19

1.79



mélange à sauce Knorr
env., choix varié
Knorr sauce mix
reg. 2,49

1.69



yoourt Liberté Méditerranée
500 g, choix varié
Liberté Méditerranée, yogurt
reg. 6,29

3.99



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

7.49



yoourt IöGO
2 kg, choix varié
IöGO yogurt

10.49



café instantané Nescafé Gold
90-100 g, choix varié
Nescafé Gold instant coffee
reg. 10,99

8.99



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

7.49



beurre d'arachide Natur
Wowbutter, 500 g,
choix varié
Natur peanut butter
reg. 6,79

5.99



pain à sandwich Selection
720 g, pains à hot-dog
ou à hamburger 12 un.,
choix varié
Selection sandwich
bread

7.49

Voir prix en magasin



thé en sachets Twinings
tisane, 50 un.,
choix varié
Twinings tea bags
reg. 11,49

8.99



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

6.99



boisson réfrigérée biologique Kombucha Rise
Rise botanicals, 414 ml,
choix varié, consigne
Kombucha Rise organic
refrigerated drink
reg. de 4,29 à 4,49

3.49



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

5.99



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

5.99



sauce pour pâtes Selection du jardin Catelli
600 ml, choix varié
Catelli Garden Select
pasta sauce
reg. 4,19

2.99



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

3.49



riz Dainty
1,6 kg, Minute Rice,
riz instant 2 kg,
choix varié
Dainty rice
reg. de 11,99 à 14,49

9.99



fromage Mozzarellissima Saputo
700 g, choix varié
Saputo Mozzarellissima cheese
reg. 14,99

10.99



pour vos pique-niques

croustilles tortilla Que Pasa
300-454 g, croustilles de maïs 170-350 g, sauce salsa 420 ml, choix varié
Que Pasa tortilla chips reg. de 5,49 à 6,99

4 49 ^{+TX}

BIO

ORGANIC + BIOLOGIQUE

Gluten Free Sans Gluten

croustilles de légumes Terra
141 g, choix varié
Terra veggie chips reg. 6,49

4 99 ^{+TX}

SANS GLUTEN

TERRA
real vegetable chips
croustilles aux légumes véritables
ORIGINAL
LOW SODIUM / FAIBLE EN SODIUM

croustilles Sun Chips
205 g, Fritos 340 g, Rold Gold amuse-gueule 198-400 g, choix varié
Sun Chips reg. 5,29

2/8 50 ^{+TX} ou **4 25** ^{+TX} l'unité

Sun Chips
MULTIGRAINS
HARVEST CHEDDAR
CHEDDAR DE CAMPAGNE

Fritos
BAR-B-Q

Pepsi, 7-Up
bout. 8/355 ml, choix varié, consigne soft drink reg. 8,49

7 99 ^{+TX}

PEPSI

8 x 355 mL bouteilles | case

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

2 99 ^{+TX}

Veggie Straws
Original

paillles aux légumes du jardin
142 g

boisson pétillante Atypique, Maison Perrier, Barryfly, Shape
canettes, 4/250-355 ml
Shape boisson pétillante 4/355 ml, choix varié, consigne sparkling drink reg. de 9,99 à 10,29

8 99 ^{+TX}

ATYPIQUE
MOCKTAILS

PERRIER

BARFLY
PIÑA COLADA
NON ALCOOLISÉ / NON ALCOHOLIC

shape
sans alcool alcohol-free

produit d'ICI

bonbons Maynards
308-315 g, choix varié
Maynards candies reg. 6,49

3 99 ^{+TX}

FUN MIX SUPER MÉLANGE

SOUR PATCH Kids

ARTIFICIAL FLAVOUR
ARÔME ARTIFICIEL

315 g

thé glacé Fuze
1,75 L, Minute Maid, Fruittopia boisson réfrigérée 1,54-1,89 L, choix varié
Fuze iced tea reg. de 4,99 à 5,99

3 99 ^{+TX}

fuze
iced tea
Lemon

boisson réfrigérée Fruité
1,36 L, choix varié, consigne Fruité refrigerated drink reg. 3,99

2 99 ^{+TX}

Fruité
Grape Raisin

boisson de malt Pretty Please
750 ml, choix varié, consigne Pretty Please malt drink reg. 10,99

9 49 ^{+TX}

pretty please

vaisselle compostable Selection Eco
bambou 12 un., Selection vaisselle en carton 24-40 un., en plastique 20-50 un., choix varié
Selection Eco compostable dishware reg. de 6,99 à 9,99

6 79 ^{+TX}

COMPOSTABLE PLATES
BAMBOU - EN BAMBOU
ASSIETTES COMPOSTABLES

papier d'aluminium Selection
30,48 m, papier parchemin 40-50 un., choix varié
Selection aluminum foil reg. de 5,99 à 7,49

4 99 ^{+TX}

PAPER D'ALUMINIUM
ALUMINIUM FOIL
PAPIER D'ALUMINIUM

papier parchemin Selection
10 m, sacs 10-100 un., pellicule moulante 60 m, choix varié
Selection parchment paper reg. de 3,79 à 4,79

3 29 ^{+TX}

PAPER PARCHEMIN
PARCHMENT

100 SANDWICH
SACS | FACILE À SCÉLER!

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

3 49 ^{+TX}

MÉLANGE DU JARDIN

produit d'ICI

mélange à trempette Club House
25-42 g, choix varié
Club House dip mix reg. 1,69

1 \$

Club House
Country Herb Campagnarde aux fines herbes
Salads'n Dips
Salades et Trempettes

préparation de fromage fondu Selection
14-22 tranches, 410 g, choix varié
Selection process cheese food

4 99

SELECTION
TYPE CHEDDAR
SLICES 22 TRANCHES

produit d'ICI

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

2/8 \$ ^{+TX} ou **4 49** ^{+TX} l'unité

Irresistible
SESAME SEED
HOT-DOG
GRAINES DE SÉSAME

Irresistible
SESAME SEED
HAMBURGER
GRAINES DE SÉSAME

pâtes alimentaires Catelli
900 g, choix varié
Catelli pasta reg. 4,79

2 99

CATELLI
CLASSIC / CLASSIQUE
MACARONI

produit d'ICI

tortillas Pom
330 g, choix varié
Pom tortillas reg. 7,29

6 49

POM
PROTÉINES
TORTILLAS

NOUVEAU

13 g

330 g

assaisonnement The Keg
140-180 g, St-Hubert épices 165-205 g, choix varié
The Keg seasoning reg. de 6,49 à 6,99

5 49

THE KEG
STEAK BIFTECK

St-Hubert
BBQ

produit d'ICI

pains à hamburger ou à hot-dog Promise
surgelés, 260-280 g, choix varié
Promise frozen hamburger or hot dog buns reg. de 7,49 à 7,79

6 49

PROMISE
GLUTEN FREE
BRIOCHE

SANS GLUTEN

salade de thon Insalatissime Rio Mare
Clover Leaf, 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

CLOVER LEAF
tuna salad with quinoa
salade de thon à l'huile d'olive

RIO MARE
Insalatissime
Light Tuna Salad
Salade de thon pâtes

trio de condiments Heinz
moutarde, relish, ketchup, 3/375 ml
Heinz condiments reg. 7,49

6 99

HEINZ
PREPARED MUSTARD
SWEET RELISH
TOMATO KETCHUP

It's just not the same without it!
Sans Heinz, c'est pas pareil!

sauce BBQ Fitcook
sauce à burger, ketchup, signature, mayo épicée, Fitcook vinaigrette 355 ml, choix varié
Fitcook BBQ sauce reg. 10,99

9 99

FITCOOK
SAUCE BBQ SAUCE

FITCOOK
Signature
CHILI DOUX THAI
LA BANGKOK
SWEET CHILI THAI

FITCOOK
Vinaigrette
LA SÈSAME

produit d'ICI

sauce BBQ Diana
500 ml, Bull's Eye 425 ml, choix varié
Diana BBQ sauce reg. 5,99

4 49

BULL'S EYE
Diana Sauce

produit d'ICI

sauce St-Hubert
350 ml, choix varié
St-Hubert sauce reg. 5,99

5 49

St-Hubert
Piri Piri
BBQ

à l'achat de bière Corona Extra
caisse, bout. 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer reg. 26,49

gratuit

1 lb

Corona Extra

LA CERVEZA MAS FINA

23,49 ^{+TX} l'unité à l'achat de 2 caisses ou **26,49** ^{+TX} la caisse

ANNONCÉE À

Valeur de 5,99\$ limes importées du Mexique et/ou de la Colombie, sac de 1 lb limes
voir réduction sur reçu de caisse

collations pour tous

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

3 99



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

2 49



maïs éclaté
G.H.Cretors
128-213 g,
choix varié
G.H.Cretors popcorn
reg. 5,99

4 49



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

2/7\$ ou **3 50** l'unité



amuse-queue Crispers Christie
Méli-Mélo, 145 g, choix varié
Christie Crispers snacks
reg. 4,19

2 99



maïs à éclater Orville
760-820 g,
choix varié
Orville
popping corn
reg. 12,49

8 99



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

3 99



biscuits Leclerc
Praeventia 210 g, Vital 280 g, choix varié
Leclerc cookies
reg. 4,99

3 49



grauu biologique
Oatbox
300 g, grau- frigo 280 g,
Mieux-être grauu rapide
511 g, choix varié
Oatbox organic oatmeal
reg. de 6,99 à 7,79

6 49



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

3 49



biscuits Pattes d'ours Dare
336-490 g, choix varié
Dare Bear Paws cookies
reg. 7,79

5 99



bâtonnets de fromage Selection
torsade marbré mozza, 588 g
Selection
cheese sticks
reg. 10,99

9 99



aliments en purée pour bébés Baby Gourmet
113-128 ml, Gerber
128-162 ml, choix varié
Baby Gourmet organic
strained baby food
reg. 2,99

2 49



chocolat Lindt
100 g, choix varié
Lindt chocolate
reg. 6,79

4 49



sports estivaux

barres énergétiques
Clif Bar
5/68 g, choix varié
Clif Bar energy bars
reg. 11,99

9 99



barres protéinées
Pure Protein
6/50 g, choix varié
Pure Protein protein bars
reg. 12,99

10 99



boisson sportive
Gatorade
6/591 ml, 8/355 ml,
choix varié, consigne
Gatorade sport drink
reg. 8,99

6 99



fromage combo
Black Diamond
3/43 g, choix varié
Black Diamond combo
cheese
reg. 6,79

4 99



jerky Jack Link's
65-80 g, choix varié
Jack Link's jerky

7 49



11 99



bâtons glacés Mr. Freeze
27/150 ml, choix varié
Mr. Freeze ice pops
reg. 13,99

chasse moustiques
OFF!
aérosol 113-170 g, vaporisateur
175 ml, Raid insecticide
350-400 g, choix varié
Off! aerosol insecticide
reg. de 10,99 à 11,99

9 99



boisson désaltérante
Gatorade
560 g, choix varié
Gatorade flavoured
drink crystals
reg. 8,49

7 49



boisson énergisante
Red Bull
canettes 4/250 ml, 250 ml,
choix varié, consigne
Red Bull energy drink
reg. 12,49

8 99



boisson énergisante
Alani Nu
355 ml, Celsius
boisson énergisante
355 ml, choix varié
Alani Nu
energy drink
reg. 3,99

2 99



écran solaire Personnelle
177 ml, Dove antiodorifique
107 g, Irish Spring savon en barre
6/104,8 g, Tresemme shampooing,
revitalisant 828 ml, choix varié
Personnelle sunscreen
reg. de 10,99 à 13,99

9 99



boisson sportive
Cwench
500 ml, choix varié, consigne
Cwench hydration
sport drink
reg. 3,99

2 99



2 349



bière Labatt
Michelob Ultra,
Molson Miller Lite
caisse, canettes
12/341-355 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. de 24,49 à 26,49

du 3 au 17 juin 2026

faites un **don!**

**offrez des repas à des
familles dans le besoin**



**Ensemble
en santé**

 **Banques
alimentaires
du Québec**

iöGO

SUPER MARIO

savoure + Joue

Tu pourrais
GAGNER
chaque jour



Balayez pour participer!



Achète tout produit iöGO



Prends une photo de ton reçu



Inscris-toi sur concoursiogo.ca



249\$

iöGO nanö
Yogourt crémeux aux bulles à
saveur de fruits, 4 x 100 g
Certaines Variétés
Rég. 4,49 \$

399\$

iöGO nanö
Yogourt à boire
6 x 93 mL
Certaines Variétés
Rég. 5,99 \$

399\$

iöGO
Yogourt Crèmeux DUO
650 g
Certaines Variétés
Rég. 4,99 \$

*Aucun achat requis. Le concours commence le 4 mai 2026 (00 h 00, HE) et se termine le 28 juin 2026 (23 h 59, HE). Un des modes de participation pour une chance de gagner consiste à acheter un produit iöGO admissible, remplir le formulaire de participation et soumettre le reçu d'achat au www.concoursiogo.ca (le « site Web »). 50 prix quotidiens sont à gagner, chacun consistant en une (1) console Nintendo Switch 2 et un (1) code de téléchargement pour un jeu numérique Nintendo Switch 2 à déterminer par le commanditaire. Valeur au détail approximative (VDA) : 729,99 \$. Limite d'une (1) participation par personne, par jour. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique. Les chances de gagner un prix quotidien dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Tirages au sort quotidiens à 10 h 00, HE parmi les participations reçues avant 23 h 59, HE le jour précédent. Pour connaître tous les produits admissibles et consulter le règlement complet, visitez le site Web. Le concours s'adresse aux résidents canadiens ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et se trouvant au Canada au moment de leur participation. © 2026 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) MSC 5J1. Nintendo n'est pas un commanditaire, co-commanditaire, ni administrateur de ce concours. Les marques de commerce de Nintendo sont des propriétés de Nintendo.



Dare

Pattes d'ours Actifs



LE BISCUIT OFFICIEL DE SOCCER CANADA

349

BISCUITS PATTES D'OURS
DARE 168-240 g
choix varié
DARE BEAR PAWS COOKIES
reg. 5,49



399

BISCUITS WHIPPET DARE
250-285 g
PETITS PLAISIRS 310 g
choix varié
DARE WHIPPET COOKIES
reg. de 4,29 à 4,99



649

CRAQUELINES RAINCOAST CRISPS 150 g
choix varié
RAINCOAST CRISPS CRACKERS
reg. 8,49



DE L'ÉNERGIE
POUR LES ENFANTS
ACTIFS

meilleur choix

PLUS DE
10 000
PRIX
À GAGNER!



399^{+TX}

Tablettes Ferrero
90 g
reg. 4,99^{TX}

649

Nutella Peanut
375 g
reg. 7,29



699^{+TX}

Carrés de chocolat Ferrero
105 g
reg. 7,99^{TX}



ACHETEZ



PHOTOGRAPHIEZ



PARTICIPEZ



* AUCUN ACHAT REQUIS. SCANNEZ LE CODE QR POUR CONNAÎTRE LE RÈGLEMENT ET PARTICIPER. LE CONCOURS DÉBUTE LE 1ER AVRIL 2026 ET SE TERMINE LE 31 AOÛT 2026. LES PARTICIPATIONS AVEC ACHAT NÉCESSITENT UN REÇU. 3 GRANDS PRIX, CONSISTANT CHACUN EN UNE EXPÉRIENCE DE SOCCER AU CANADA (VDA 10 000 \$). LES CHANCES DE GAGNER DÉPENDENT DU NOMBRE TOTAL DE PARTICIPATIONS REÇUES. 10 200 PRIX INSTANTANÉS (VDA COMPRISE ENTRE 1,09 \$ ET 100 \$). LES CHANCES DE GAGNER DÉPENDENT DE LA DATE/L'HEURE DE LA PARTICIPATION. UNE QUESTION D'APTITUDE ARITHMÉTIQUE SERA POSÉE.



Savourez la
Coupe du Monde de la FIFA 26™



2/16^{+TX \$}

prix rég :
899 \$

Coca-Cola^{MD}
en cannettes,
355 mL, paquet de 12
Coca-Cola® Cans, 355 mL, 12 Pack



449^{+TX \$}

prix rég :
499 \$

Coca-Cola^{MD}
en cannettes,
222 mL, paquet de 6
Coca-Cola® Cans, 222 mL, 6 Pack



PARTENAIRE OFFICIEL

* Taxes, redevances, consignes et frais applicables en sus. Valide dans les établissements participants pour une durée limitée. Selon la disponibilité, jusqu'à épuisement des stocks. Le détaillant peut vendre à un prix inférieur. Les marques de commerce indiquées appartiennent à leur propriétaire respectif.

DITES CIAO! À UNE NOUVELLE EAU PÉTILLANTE AROMATISÉE

C'EST NOUVEAU!
 chez metro



799 + TX
 Boissons Pétillantes Italiennes et Eau Pétillante Aromatisée San Pellegrino^{MD} et Eau Pétillante Maison Perrier^{MC} Canettes 6-8 x 330 ml Consigne
 Voir variétés en magasin
 Rég. 9,79 - 8,79

1099 + TX
 Eau minérale pétillante gazéifiée S. Pellegrino^{MD} et Boisson à l'eau pétillante Maison Perrier^{MC} 6 x 1 L
 Voir variétés en magasin
 Rég. 13,99

225 + TX
 Eau minérale pétillante gazéifiée S. Pellegrino^{MD} et Boisson à l'eau pétillante Maison Perrier^{MC} et Eau alcaline ionisée Essentia^{MD} 1 L
 Voir variétés en magasin
 Rég. 2,79 - 3,49

249 + TX
 Eau minérale pétillante gazéifiée S. Pellegrino^{MD} 750 ml
 Rég. 3,29



Mieux manger. Mieux vivre.

TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SAN PELLEGRINO SONT LA PROPRIÉTÉ DE SANPELLEGRINO S.P.A., SAN PELLEGRINO TERME, (BG), ITALIE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © SAN PELLEGRINO, 2026.

Lactantia
 DEPUIS-EST 1947

CONCOURS MOMENTS GOURMANDS



ACHETEZ un produit Lactantia



TÉLÉVERSEZ votre reçu à lactantia.ca/concours

Vous pourriez **GAGNER** l'un des **5** ensembles d'essentiels de cuisine



499\$

599\$

649\$

Lactantia
 Lait PurFiltre
 2L
 Certaines Variétés
 Rég. 5,69 \$

Lactantia
 Lait Sans Lactose
 2L
 Certaines Variétés
 Rég. 6,99 \$

Lactantia
 Lait UltraPur
 1,5L
 Certaines Variétés
 Rég. 7,19 \$

*Aucun achat requis. Le concours commence le 3 mai 2026 à 23h59 (HE) et se termine le 28 juin 2026 à 23h59 (HE). Un des modes de participation est d'acheter un produit Lactantia admissible, de soumettre le reçu d'achat et de remplir le formulaire de participation à www.lactantia.ca/concours (le «site Web»). Il y a cinq (5) Grands prix à gagner par tirage au sort. Chacun consiste en un (1) robot cuisine Thermomix® TM7™, une (1) machine à espresso Jura xBloom Studio XBFW02A02 et un (1) ensemble de cocottes Le Creuset® (VDA - 4 000\$ CAD). Les chances de gagner dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Les gagnants devront répondre correctement à une question d'habileté mathématique. Pour connaître tous les produits admissibles et consulter le règlement complet du concours, visitez le site Web. Le concours est ouvert aux résidents du Canada qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence et qui se trouvent au Canada au moment de leur participation. ©2026 Lactalis Canada. Tous droits réservés. Marques de commerce détenues ou utilisées sous licence par Lactalis Canada, Toronto (Ontario) M9C 5J1.



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 4 juin au mercredi 10 juin 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, June 4th to Wednesday, June 10th 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.