

des économies
pour moi
cet été!

prix membre
188
000000

prix spécial
244

framboises
produit des É.-U.,
Cat. No 1, 170 g
raspberries
reg. 4,99

produit d'ici

prix membre
175
000000
ch.

prix spécial
199
ch.

chou-fleur
produit du Québec et/ou
du Canada, Canada No 1,
gr 12
cauliflower
reg. 4,99

3 lb

oranges ou
pamplemousses
importées d'Égypte
et/ou d'Afrique du Sud, 3 lb
oranges or grapefruits
reg. 6,99

prix membre
299
000000

prix spécial
399

melon Hami,
Santa Claus
ou Canari
produit des É.-U.,
et/ou importés du Brésil
Hami, Santa Claus
or Canary melon
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

prix membre
99¢
000
/lb - 2,18/kg

prix spécial
144
/lb
3,17/kg

gros fruit

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

prix membre
88¢
000
ch.

prix spécial
144
ch.

laitue romaine,
feuilles vertes
ou rouges
produit du Québec
et/ou du Canada, gr 24
romaine, green or red
leaf lettuce
reg. 2,99

produit d'ici

prix membre
88¢
000

prix spécial
99¢

arachides
Irrésistible
préparées au Canada,
600 g, choix varié
Irrésistible peanuts
reg. 6,99

prix membre
377
000000

prix spécial
499

goûtez l'ultime
expérience

★ TENDRETÉ EXCEPTIONNELLE
★ QUALITÉ SUPÉRIEURE
★ PLUS PERSILLÉ

BOEUF
AAA
PLATINUM
PLUS

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

**40%
de rabais**
sur toute la
variété de
boeuf AAA
Platinum Plus

produit d'ici

côtelettes de porc
frais désossées
choix varié, format
économique
fresh boneless pork chops,
economic pack
6,59/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

**économies
dans l'tapis**
299
/lb

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

**économies
dans l'tapis**
999
/lb

filet de truite frais
sans arêtes, format économique
fresh trout fillet, economic pack
22,02/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

produit d'ici

beurre Selection
454 g, Mieux-être 250 g, Natrel sans lactose 250 g, choix varié
Selection butter
reg. de 6,49 à 8,29

**économies
dans l'tapis**
488

Irrésistible

pizza
Gusto Italiano
Irrésistible
surgelée,
340-390 g, étirée à la
main 360-388 g, pain
plat 340-376 g, choix
varié
Irrésistible Gusto
Italiano pizza
reg. 5,29

**économies
dans l'tapis**
333

bubly
mini
mangue
6 x 222 mL canettes

PEPSI
MINI
6 x 222 mL canettes

Coke, Pepsi, Bubly
canettes 6/222 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 4,99

**économies
dans l'tapis**
333
+TX

**3 jours
seulement**

jeudi,
vendredi
et samedi

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

**prix
flash**
599
7,99

le reste de la semaine

m
mon épicier

produit d'ici

poitrines de
poulet frais
désossées
parées, format
économique
fresh boneless chicken
breasts, economic pack
12,96/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

**économies
dans l'tapis**
588
/lb

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

imbattable
394
+TX

Lay's
CLASSIC CLASSIQUE
235 g

Lay's
KETCHUP
220 g

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

**économies
dans l'tapis**
277
+TX

prix minimum

Corona Extra
12 x 355 mL
DEPUIS LA CERVEZA MAS FINA 1925

Heineken
12 x 355 mL
EMBALLAGE POUR FRIGO

STELLA ARTOIS
12 x 355 mL
LA BIÈRE DE LIÈGE

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

**économies
dans l'tapis
à partir de**
1509
+TX

**les mardis
appli**

ajouter le coupon dans
l'appli le mardi 4 août
et profitez-en le jour même

**à moitié
prix!**

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

STYLE PUB
panées de poulet
mardi seulement

799
10,99

le reste de la semaine

moi j'économise cette semaine



prix membre
11.99

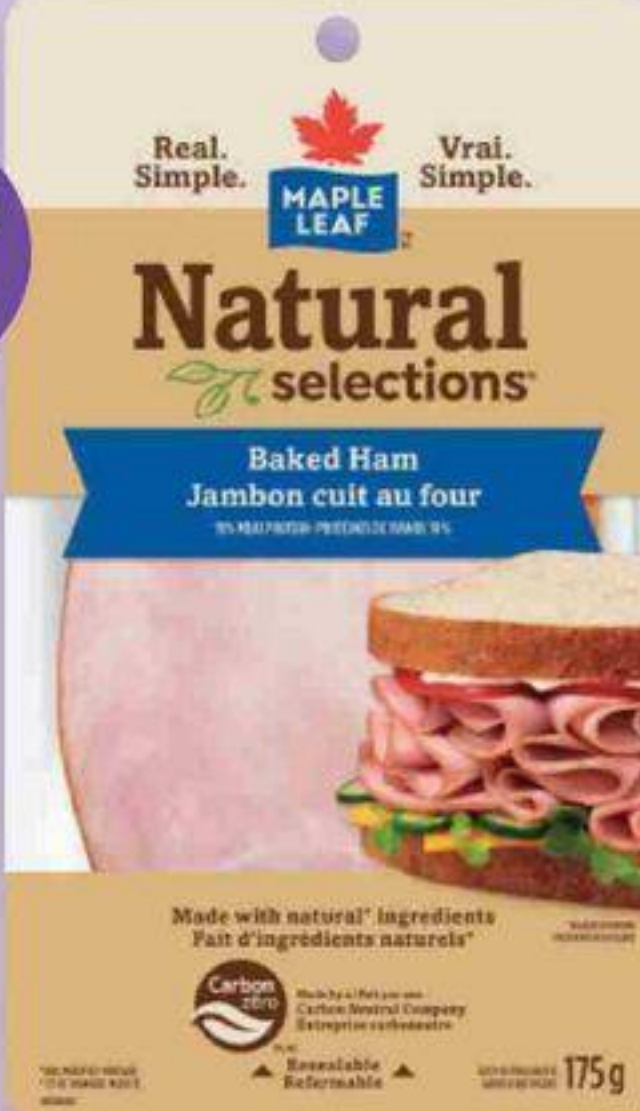
prix spécial
12.99

saumon coho fumé Irrésistible surgelé, tranché 300 g
Irrésistible smoked coho frozen salmon reg. 22,99

à l'achat de 2 j'accumule **2\$** 250 points moi

émincé de jambon Maple Leaf Natural Selections
poitrine de dinde, 150-175 g, choix varié
Maple Leaf Natural Selections shaved ham reg. 8,99

6.99



à l'achat de 1 j'accumule **1\$** 125 points moi

vin blanc ou rouge
vinier 4 L, choix varié
white or red wine reg. de 43,09 à 53,49

6\$ de rabais




2/6\$ ou 3.99 l'unité

saucisses fumées Lesters
original ou BBQ, 450 g, saucisses fumées au poulet Maple Lodge 450 g
Lesters wieners reg. de 4,49 à 5,99



5.99

bacon Maple Leaf
375 g, précuit
65-85% saucisses fumées Schneiders
450 g, choix varié
Maple Leaf bacon reg. de 8,99 à 11,99



2/6\$ ou 3.99 l'unité

pain tranché Première Moisson
475 g, choix varié
Première Moisson sliced bread



3\$ de rabais à l'achat de 2 produits

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



6\$

tarte Selection
citron-meringue, 617 g
Selection pie reg. 8,99



1.99

baguette française
280 g
french baguette reg. 2,99



imbattable 15.97

café moulu Maxwell House
631-900 g, choix varié
Maxwell House ground coffee reg. 21,49



bas prix de l'été 2/7\$ ou 4.99 l'unité

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



3.49

produit d'ici



8.99

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



4.99 30 points

thé glacé Pure Leaf
1,75 L, Tropicana jus ou boisson réfrigérée, 1,36 L, choix varié, consigne
Pure Leaf iced tea reg. de 6,79 à 7,49



3.49

yogourt Méditerranée Liberté
500 g, Liberté classique 650 g, Yoplait Source 650 g, choix varié
Liberté Méditerranée yogurt reg. de 5,69 à 6,99



5.99 35 points

fromage à la crème Philadelphia
340 g, Velveeta fromage en pain 450 g, choix varié
Philadelphia cream cheese reg. de 8,49 à 9,49



5.99

confiture Bonne Maman
gelée, marmelade, tartinade, 250-290 ml, tartinade caramel douce de lait 380 g, Laura Secord tartinade chocolat noir 725 g, Le Miel d'Émilie miel 375 g, Lactantia tartinade originale 1,28 kg, Olivina, Attitude santé margarine molle, 850 g, choix varié
Bonne Maman jam reg. de 6,99 à 8,99



6.99 45 points

fromage râpé Cracker Barrel
250-320 g, Black Diamond 300-320 g, choix varié
Cracker Barrel shredded cheese reg. de 8,99 à 9,99



pâtes alimentaires Primo
500-900 g, choix varié
Primo pasta
reg. de 3,49 à 3,79

1 99

soupe prête-à-servir Habitant
Aylmer tomates Accents,
796 ml, Campbell's
515 ml, choix varié
Habitant ready
to serve soup
reg. de 3,39 à 4,29

1 99



produit d'ICI

pain tranché
La récolte de St-Méthode
650-675 g, choix varié
La récolte de St-Méthode sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

250 de rabais
à l'achat
de 2 pains



papier hygiénique Cashmere
8 rouleaux doubles
Sponge Towels Ultra
essuie-tout 2 un.
Tide, Gain détergent
887 ml-1.31 L, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 8,49 à 9,99

4 99



20 points
Mélasse
ni arômes artificiels
meilleur choix.

2 49

craquelins Goldfish
Pepperidge Farm
156-227 g, Dare Pattes d'ours biscuits,
168-240 g, choix varié
Pepperidge Farm Goldfish crackers
reg. de 3,99 à 5,49



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

4 49



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

36 49

200 points
ou à partir de
la caisse



bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light
caisse, bout. ou canettes
24/341-355 ml, choix varié, consigne
beer
reg. de 39,99 à 41,99

34 99

200 points
ou à partir de
la caisse



ensemble CLASSIQUE 12
archibald
caisse, bout. ou canettes
12/341-355 ml, choix varié,
consigne
beer
reg. de 24,49 à 26,49

21 99

24 49

en ligne c'est gratuit
à l'achat de 150\$ et plus

C'EST NOUVEAU! chez metro

brochettes de poitrine de poulet Irrésistible
320 g

CODE PROMO : **SOUVLAKI**

metro.ca

Choisissez parmi une grande variété de friandises glacées!

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

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

petits formats à petits prix économisez en magasin et en ligne!



légumes surgelés Selection
500-750 g, choix varié
Selection frozen vegetables
à partir de 3 69



750 g CANADA



pepperoni Caserta Roma
200 g, choix varié
Roma Caserta pepperoni
reg. 3,69

2 99

produit d'ICI



frites Selection
800 g, choix varié
Selection french fries
2 99

produit d'ICI



cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons
4 99

gruau Selection
280 g-1 kg, gruau instantané 380-430 g, choix varié
Selection oatmeal
2 99



beignes glacés Selection
252 g
Selection glazed donuts
reg. 3,49
2 99

la fraîcheur du Québec

produit
D'ICI



fraises
produit du Québec,
Canada No 1, 750 ml
strawberries
reg. 5,99

3,99

BIO au même
prix 120 g



framboises
produit du Québec,
raspberries
reg. de 4,99 à 5,99

3,99



cantaloup
produit du Québec
et/ou du Canada,
Canada No 1, gr 9
cantaloupe
reg. 5,99

4,99

les bleuets du Québec

sont plus frais et ont parcouru
moins de distance pour arriver
dans votre assiette, ce qui
réduit leur empreinte carbone.

BIO au même
prix 170 g

chopine



20
points

3,99

bleuets
produit du Québec, Canada No 1, chopine
blueberries
reg. 4,99



**bleuets enrobés
de chocolat**
Chocolaterie des Pères
produit du Québec,
200 g, choix varié
Chocolaterie
des Pères
chocolate-covered
blueberries
reg. 12,99

10,99



cliquez ici

**cantaloup caramélisé,
accompagné de crème glacée**

les paniers du Québec



au choix

4,99

**haricots verts ou jaunes, courgettes
vertes ou jaunes, carottes nantaises,
pommes de terre grelots blanches**
produit du Québec, panier 1,5 L, choix varié
baskets
reg. 5,99

25
points



saviez-vous que?

la gourgane est une légumineuse
avec une bonne source de
protéines et de fibres.
Sa saveur douce et sa texture
tendre en font un ingrédient
polyvalent, délicieux en salade,
en purée ou sautée à la poêle.

4,99

gourganes
produit du Québec
fava beans
reg. 5,99



**cornichons
frais**
produit du Québec
et/ou du Canada,
panier 3 L
fresh pickling
cucumbers
reg. 8,99

7,99



**légumes
Trudeau**
produit du Québec
et/ou du Canada,
227 g, choix varié
Trudeau
vegetables
reg. 4,99

3,99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur du Québec



les bettes à carde du Québec
rouges, vertes ou arc-en-ciel

profil de goût
saveur douce aux notes
végétales, rappelant
l'épinard.
à déguster
sautée à la poêle, dans
les soupes, les quiches
ou les gratins.

2⁹⁹
ch.

bettes à carde rouges, vertes ou arc-en-ciel
produit du Québec et/ou du Canada
red, green or rainbow Swiss chard
reg. 3,99

le plein d'idées pour vos salades

mélange ou laitue
Les Fermes Good Leaf
produit du Québec et/ou du Canada,
113 g, choix varié
Les Fermes Good Leaf lettuce or mix
reg. 4,99

3⁹⁹



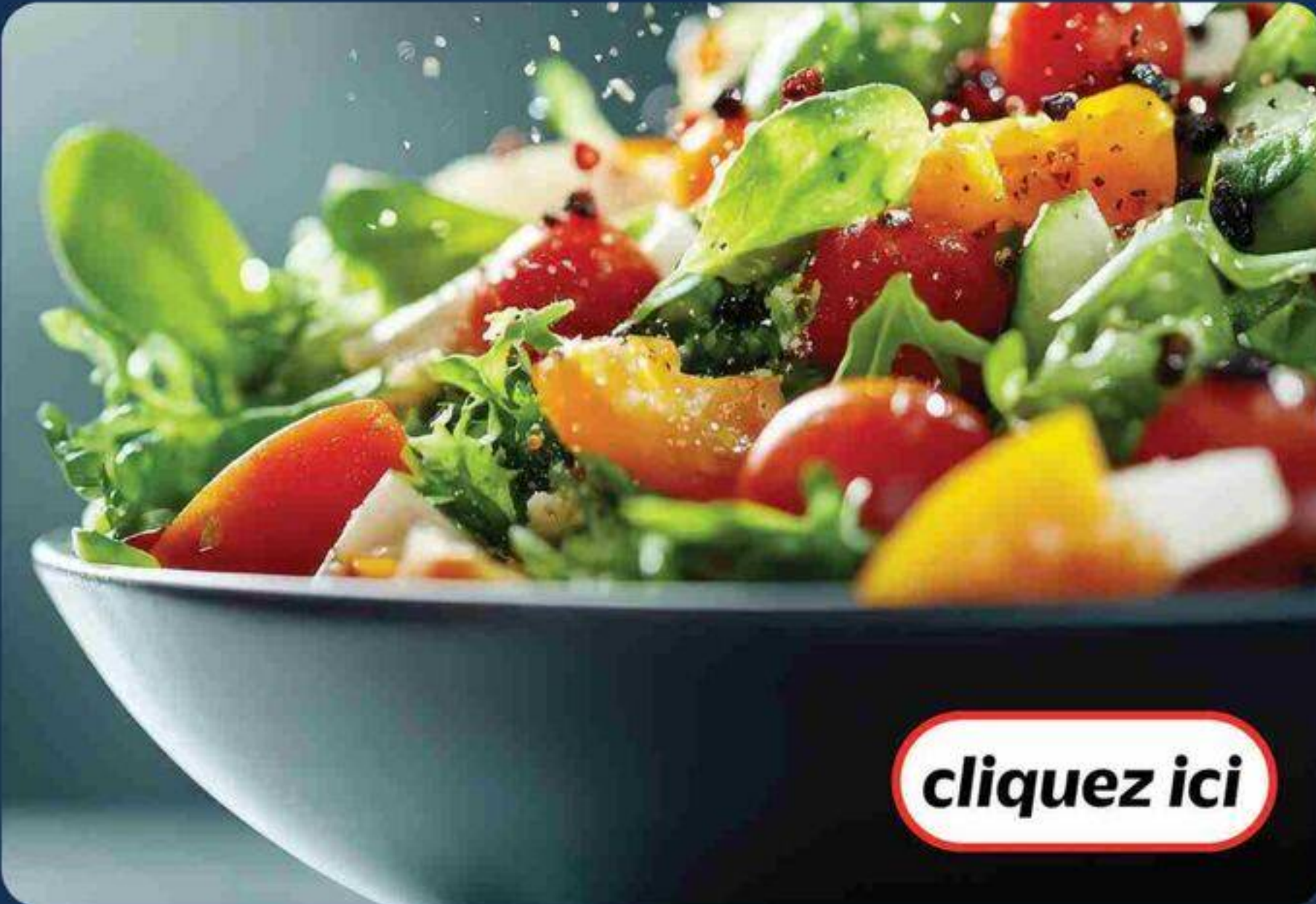
réinventez
vos salades
grâce à ces
quelques astuces
toutes simples



poivrons verts
produit du Québec
et/ou du Canada
green sweet peppers
8,80/kg

20
points

3⁹⁹
/lb



cliquez ici



cliquez ici

aubergines
à la tomate et au
prosciutto gratinées



couronne

couronne
de brocoli
produit du Québec
et/ou du Canada
broccoli crown
reg. 2,99

2⁶⁹
ch.



aubergines
produit du Québec et/ou
du Canada
eggplants
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2⁹⁹
/lb

essayez le végé cet été!

tranches végé Gusta
préparées au Québec, 155 g,
choix varié
Gusta veggie slices
reg. 5,99

4⁹⁹

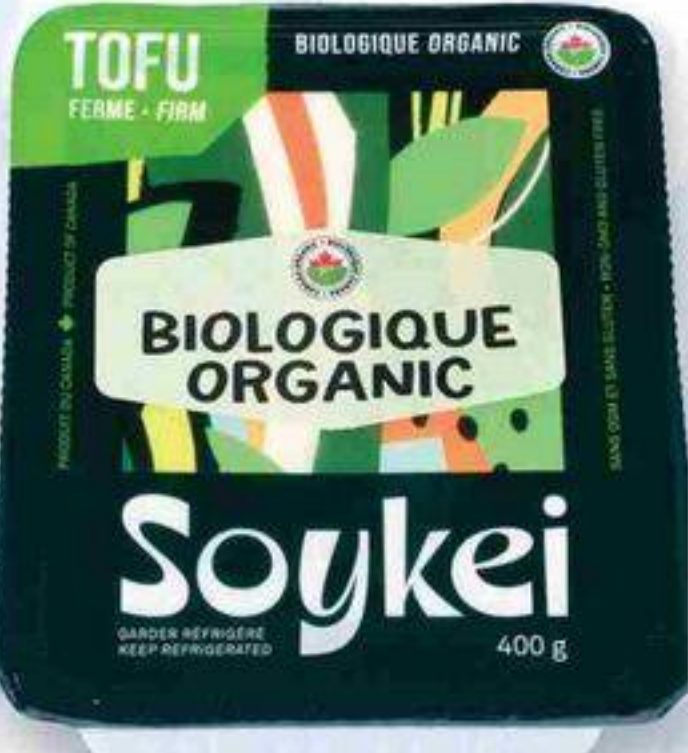


nouilles Epik
préparées au Québec,
350 g, tofu 225-255 g,
choix varié
Epik noodles
reg. de 7,99 à 9,99

à partir de
6⁹⁹

tofu
biologique
Soykei
préparé au Québec,
350-400 g, choix varié
Soykei organic tofu
reg. 3,99

3⁴⁹



saucisses
végétariennes
Mieux-être
préparées au Québec,
352 g, choix varié
Life Smart vegetarian sausages
reg. 6,99

5⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur du Québec



Brunelle

Entreprise familiale bien établie dans la région de Lanaudière depuis 1932. Depuis quatre générations, le Groupe Brunelle cultive l'innovation et la passion au cœur de ses activités. Située près de Joliette, notre exploitation couvre plus de 1 500 hectares de terres agricoles dédiées à des cultures diversifiées.

chou-fleur
produit du Québec et/ou du Canada,
Canada No 1, gr 12
cauliflower
reg. 4,99

prix membre
1.75
ch.

prix spécial
1.99
ch.

produit d'ICI

revient à
42¢
le maïs à l'achat
d'une poche
de 60 maïs
25¢ la poche

visionnez la vidéo



maïs en épis
2 couleurs
produit du Québec
et/ou du Canada,
Canada No 1
peaches and cream corn on the cob
reg. de 79¢ à 30¢

59¢
ch.

chou nappa
produit du Québec
et/ou du Canada
nappa cabbage
4.39/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

1.99
/lb

betteraves en botte
rouges ou dorées
produit du Québec et/ou du Canada,
choix varié
red or yellow beets bunch
reg. 4,99

3.99
ch.



nouvelle récolte

5 lb

pommes de terre lavées blanches
produit du Québec, Canada No 1, sac 5 lb washed white potatoes
reg. 4,99

3.99

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

4.99



tomates Heirloom
produit du Québec et/ou du Canada
Heirloom tomatoes
11,00/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

4.99
/lb



BIO 3.99
340 g

mini concombres
produit du Québec et/ou du Canada, 6 un.
mini cucumbers
reg. de 3,99 à 4,99

20 points

2.99

faites le plein de fraîcheur

gros fruit



extra-gros raisins
rouges, verts ou noirs
sans pépins
produit des E.-U., Cat. No 1
extra-large seedless red, green or black grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3.99
/lb



poires Bartlett
importées d'Argentine,
Cat. extra de fantaisie,
gr 100
Bartlett pears
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

15 points

2.69
/lb

citron
importé de l'Afrique du Sud,
et/ou des E.-U. et/ou du Mexique, gr 88
lemon
reg. de 1,25 à 1,50

99¢
ch.



BIO 1.29
gr 95

la cerise à son meilleur



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

cerises colossales
produit des E.-U., gr 95
colossal cherries
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

6.99
/lb

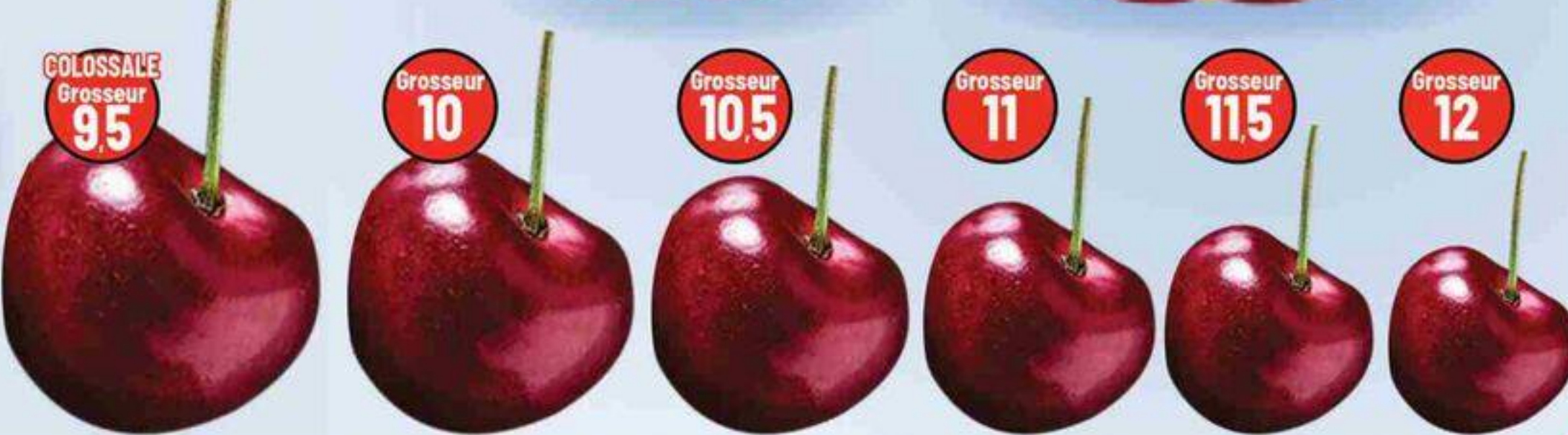


saviez-vous que?

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

GROSSEUR 11,5

COLOSSALE Grosseur 9,5



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

le goût frais de l'été



profil de goût
plus sucrée et moins
fibreuse que la plupart
des mangues

à déguster
délicieuse telle quelle,
intégrée à un smoothie
ou en salsa

2/4\$ ou 2\$
l'unité

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



asperges
importées du
Mexique et/ou du
Pérou, Cat. No 1,
325 g
asparagus

5.99

3 unités

poivrons de serre de
couleurs assorties
produit du Canada, 3 un.
hothouse assorted colours
sweet peppers

5.99



BIO 3.49
454 g

mini-carottes
coupées pelées
produit des E.-U.,
Cat. No 1, 340 g
peeled baby cut carrots
reg. de 2,99 à 3,99

1.99

BOLTHOUSE FRESH
FINE QUALITY HAUTE QUALITÉ
BABY PETITES PETITES DOUCEURS
CARROTS / CAROTTES
PRODUCE OF USA
PRODUIT AUX E.-U.

vinaigrette Renée's
350-355 ml, choix varié
Renée's salad dressing
reg. 6,49

5.99

Renée's
Vinaigrette
HONEY DIJON
ET DIJON

Renée's
CREAMY CAESAR
CÉSAR CRÉMEUSE

Renée's
CAESAR
CÉSAR

Renée's
CAESAR
CÉSAR



visionnez la vidéo

limonade brésilienne, la tendance estivale

99¢ ch.

lime
importée du Mexique,
gr 175-182
lime
reg. 1,25

la fraîcheur en abondance



produit d'ICI

4.99

fraises biologiques
produit du Québec, 750 ml
organic strawberries
reg. 5,99

produit d'ICI

3.99 /lb

raisins rouges ou verts biologiques sans pépins
produit des E.-U.,
organic red or green
seedless grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb -
11,00/kg

produit d'ICI

2.99

laitue feuilles vertes, rouges ou romaine biologique
produit du Québec
et/ou du Canada
organic green
or red leaf
or romaine lettuce

2.99

produit d'ICI

2.99

chou-fleur biologique
produit du Québec
et/ou du Canada,
Cat. No 1, gr. 12,
organic cauliflower

4.99 ch.

produit d'ICI

5.99

courgettes vertes biologiques
produit du Québec et/ou du Canada,
2 un.
organic green zucchinis
reg. 6,99

2.99

champignons café entiers ou tranchés biologiques
produit du Canada, 227 g
organic coffee mushrooms
reg. 3,49

2.49

gingembre frais biologique
importé de la Chine, 85 g
fresh organic ginger
reg. 2,99



15.99

figes brunes fraîches
produit des E.-U.,
demi caisse
fresh brown figs
reg. 17,99

1.99 /lb

papaye jumbo
importée du Mexique et/ou du Guatemala,
gr 10-12
jumbo papaya
4,39/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg

3.69 ch.

grenade
importée
du Pérou, gr 10
pomegranate
reg. 3,99

2.50 ou **2.50** l'unité

salade de fruits
True Fruit
217 ml, choix varié
True Fruit fruit salad
reg. 2,99

4.49

BIO au même prix 283 g

trempelette Litehouse
produit des E.-U.,
340 g, choix varié
Litehouse dip
reg. 4,99

3/5\$ ou 1.67 l'unité

tofu mou
Sunrise
préparé au
Canada, 300 g
Sunrise soft tofu
reg. 1,99

à partir de 5.99

jus ou smoothie
Tradition
préparé au Canada, 950 ml,
choix varié, consigne
Tradition juice or smoothie
reg. de 6,99 à 7,99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

difficile de trouver mmmieux pour vos BBQ extra-maigre

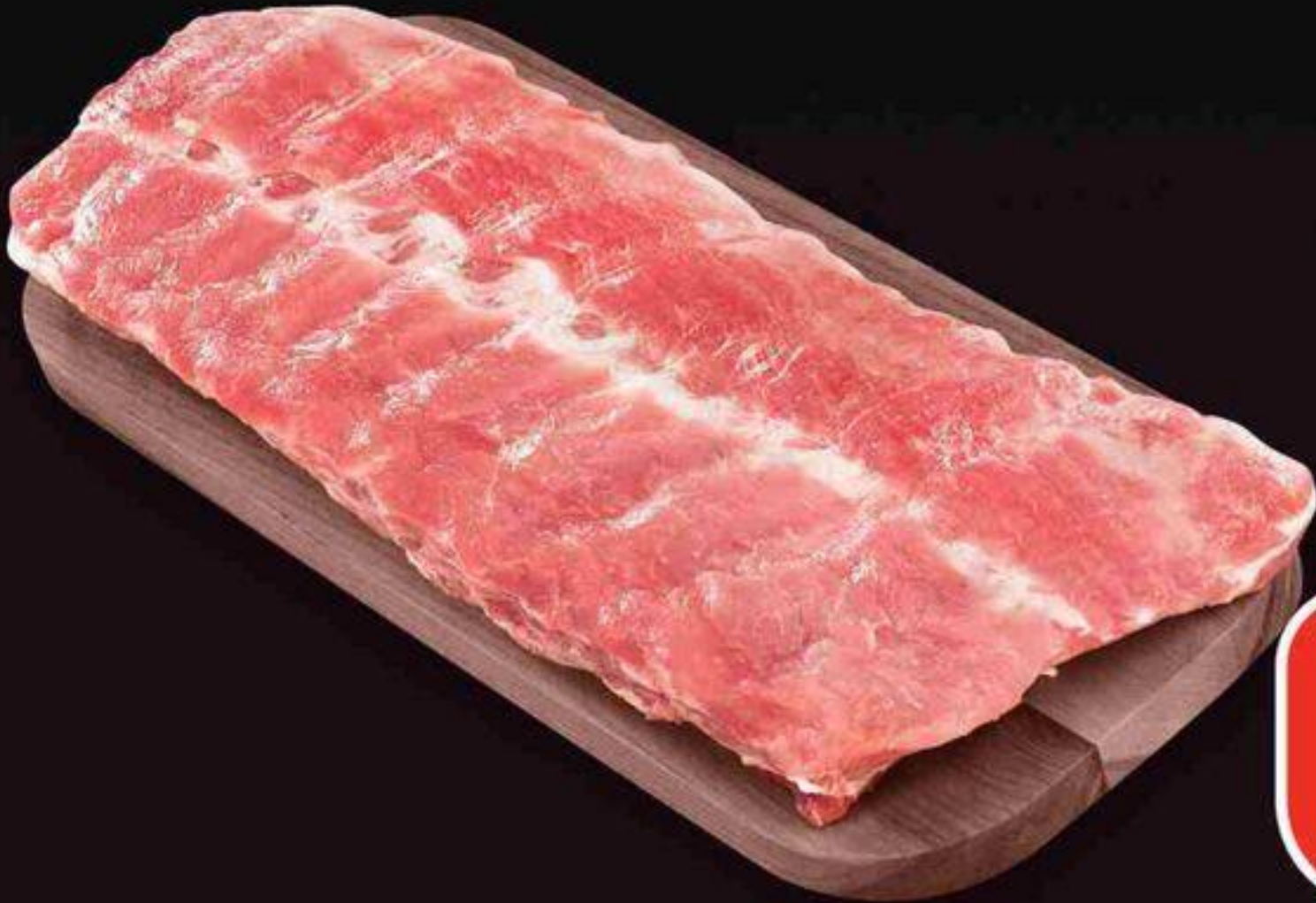
boeuf haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground beef,
economic pack
22,02/kg
reg. 10,69/lb - 23,56/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

9.99 /lb

50
points

haché
en magasin
tous les
jours



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

6.99 /lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

8.99 /lb

bifteck
Pirate

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

12.99 /lb

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

miel & bacon

metrogo!

saucisses fraîches
choix varié
fresh sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été

metrogo!

Pirate



bavette de boeuf
nature ou assaisonnée, choix varié
beef flap meat
55,09/kg
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

24.99 /lb

› Généreusement garnies
de fromage suisse
› Recette iconique du
Québec réinventée
› Entièrement cuites

rabais de
1\$/lb
tout l'été



C'EST
EXCLUSIF
ET NOUVEAU!
chez metro

saucisses
cuites Metro
suisse
Metro suisse cooked
sausages

préparées en magasin par nos bouchers

metrogo!

côtelettes de porc BBQ
assaisonnées désossées
format économique
seasoned boneless BBQ pork chops,
economic pack
8,80/kg
reg. 8,49/lb - 18,71/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3.99 /lb

metrogo!

poitrines de
poulet frais
assaisonnées
désossées
parées, format
économique
fresh seasoned
boneless chicken
breasts, economic pack
15,41/kg
reg. 11,49/lb - 25,33/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

6.99 /lb

metrogo!

rosettes de boeuf
nature ou assaisonnées,
format économique
beef pinwheels, economic pack
24,23/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

10.99 /lb



produit
D'ICI

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

—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3.99 /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



poulet de grain
Mieux-être Naturalia
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Naturalia grain-fed chicken
11,00/kg
reg. 5,99/lb - 13,21/kg

4.99 /lb



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

à partir de
9.99 /lb



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

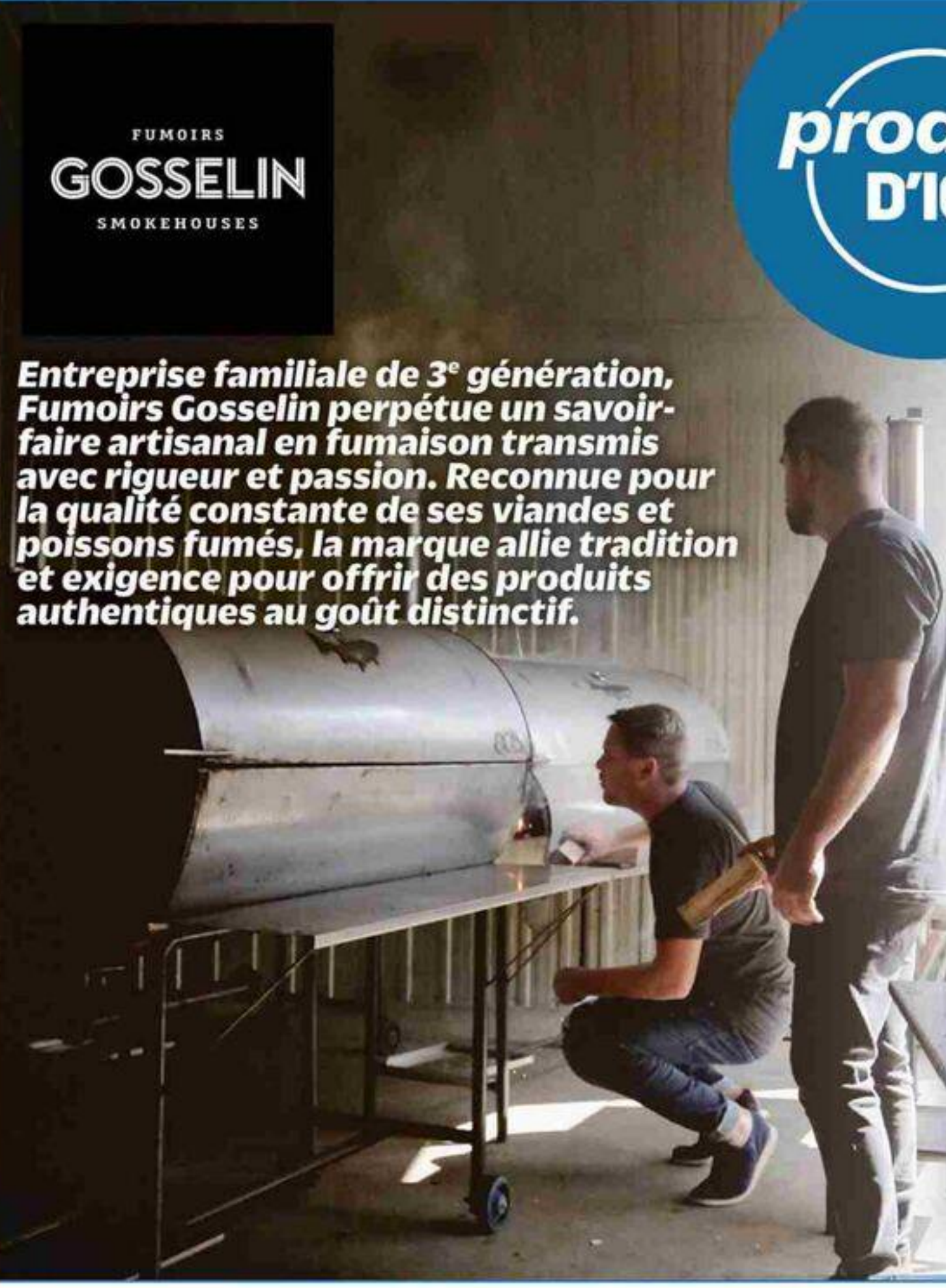
comme **au resto**

C'EST NOUVEAU!
chez metro



Obtenez 30% de rabais sur le 2^e moins cher

burgers de boeuf Shaker
surgelés, 540 g, La Belle et La Boeuf burgers, 567-678 g burgers de boeuf Irrésistible, Selection ou Mieux-être 678 g, 1,02 kg, burgers Bâton Rouge 624 g, saucisses Marc Angelo 500-675 g, tournedos de poulet Benny & Co 690 g, brochettes souvlaki Arahova 490 g, Moishes pommes de terre 800 g, ailes de poulet ou bouchées de poulet La Cage 550 g, choix varié Shaker burgers



produit d'ici

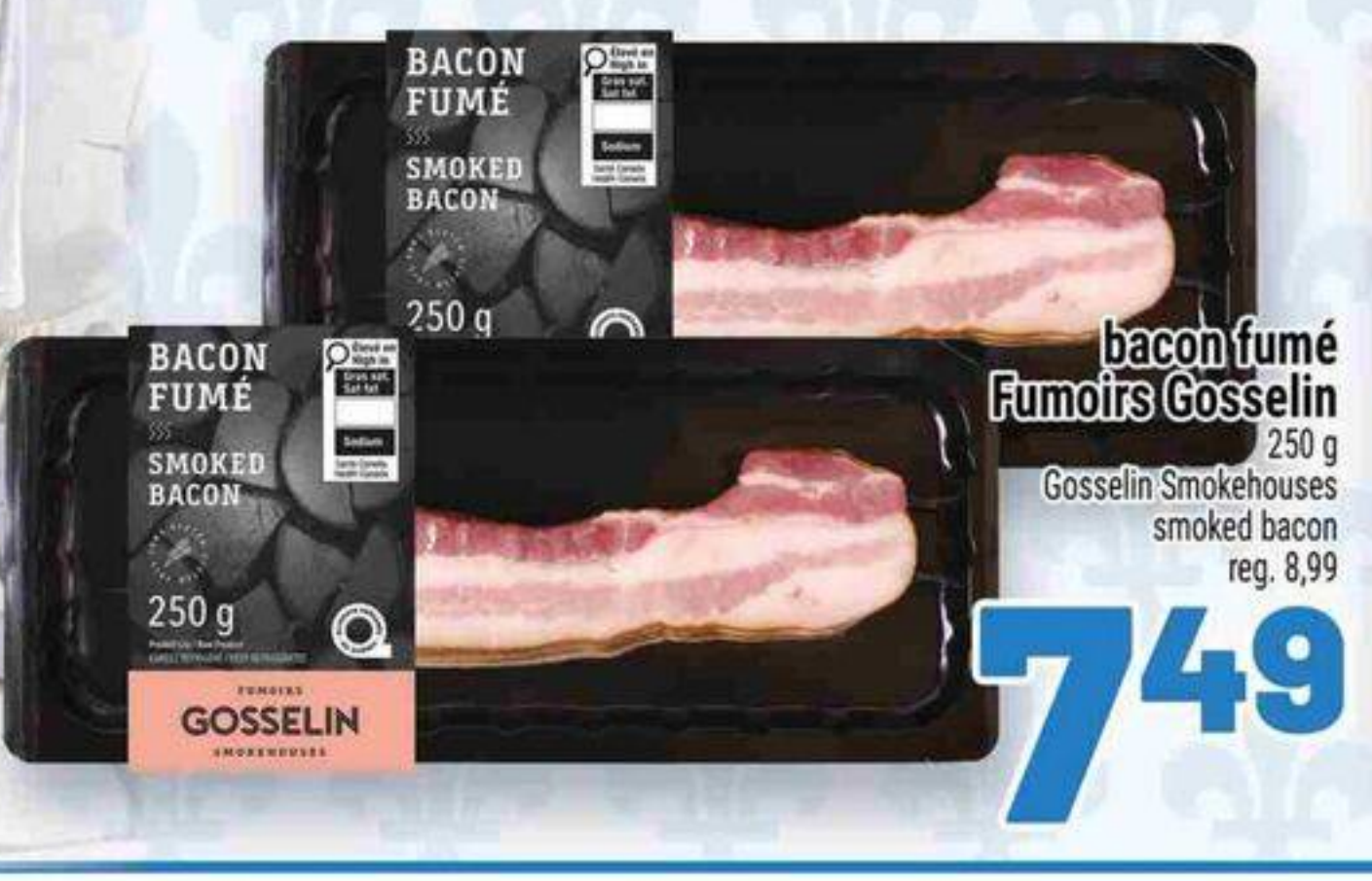
Entreprise familiale de 3^e génération, Fumoirs Gosselin perpétue un savoir-faire artisanal en fumaison transmis avec rigueur et passion. Reconnue pour la qualité constante de ses viandes et poissons fumés, la marque allie tradition et exigence pour offrir des produits authentiques au goût distinctif.



bacon de dos fumé Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouses smoked back bacon
reg. 8,99
749



rondelles de bacon fumé Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouses smoked bacon rounds
reg. 8,99
749



bacon fumé Fumoirs Gosselin
250 g
Gosselin Smokehouses smoked bacon
reg. 8,99
749



smoked meat de porc Fumoirs Gosselin
500 g
Gosselin Smokehouses pork smoked meat
reg. 16,99
1499

sur le grill



macreuse de boeuf style Kansas City Metrogo!
170 g
Metrogo! Kansas City-style flat iron beef steak
reg. 9,49
899



brochettes de mini saucisses Roma Metrogo!
470 g
Roma mini sausages skewers
reg. 9,99
899



bifteck de flanc à saveur steakhouse Metrogo!
200 g
Metrogo! beef flank steak steakhouse flavour
reg. 13,99
1299



brochettes de poulet grec halloumi avec légumes Metrogo!
470 g
greek chicken and halloumi skewers with vegetables
reg. 9,99
2\$/lb tout l'été



flanc de porc Secret Gourmand
425 g, choix varié
Secret Gourmand pork belly
reg. 9,99
899



boulettes de boeuf Metrogo!
smash burger, 6/100 g
Metrogo! meatballs
reg. 16,99
999



pâtes farcies Olivieri
250-350 g, feuilles de lasagne 360 g, gnocchi 280 g, sauces 300 ml, choix varié Olivieri stuffed pasta
reg. de 6,49 à 7,49
549



bologne Lafleur
675 g, Olymel 500 g, choix varié Lafleur bologna
reg. de 7,99 à 8,49
699



portions de poulet cuites Pinty's
450 g, choix varié
Pinty's cooked chicken portions
reg. 9,99
799



jambon fumé Mère Michel
800 g, Maple Leaf 600 g, Schneiders 700 g, choix varié Mère Michel smoked ham
reg. de 17,99 à 19,99
1599



saucisses La Fernandière
375 g, choix varié
La Fernandière sausages
reg. 6,99
549



dumplings Shaker
surgelés, 315 g, choix varié Shaker dumplings
reg. 10,99
999



ailes de poulet Flamingo
surgelés, 550 g, choix varié Flamingo frozen chicken wings
reg. 16,99
1499



côtes de dos de porc cuites BBQ Bâton Rouge
585 g
Bâton Rouge cooked BBQ pork back ribs
reg. 19,99
1799

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

le goût frais
de la mer

garantie
fraîcheur
traçable
de la pêche à l'assiette

filets de tilapia frais
format économique
fresh tilapia fillets, economic pack
24,23/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

10⁹⁹
/lb

16⁹⁹
+TX

sushis
20 morceaux
sushis
PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

20
morceaux

SUCRÉES

huître Malpeque
standard
de 11-P-E
standard Malpeque oyster
reg. 1,09/ch.
89¢
ch.

produit
D'ICI

metrogo!

metrogo!

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

FORMAT
ÉCONOMIQUE

17⁹⁹
/lb

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

11⁹⁹
/lb

BIO au même
prix

produit
D'ICI

50
points
9⁹⁹
/lb

flocons de goberge à
savour de crabe
crab flavoured pollock flakes
22,02/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

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

6⁹⁹

Irresistible
300 g | 6
SPRING ROLLS
ROULEAUX
IMPERIAUX
SHRIMP • CREVETTES

rouleaux impériaux aux
crevettes Irresistible
surgelés, avec sauce chili douce, 300 g
Irresistible spring rolls
reg. 9,99

7⁹⁹

Irresistible
300 g | 10
SHRIMP & ONION
NESTS
NIDS D'OIGNONS ET
CREVETTES

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

8⁹⁹

C'EST
EXCLUSIF!
chez metro
produit
D'ICI
prix
spécial
4⁴⁹
prix
membre
3⁹⁹

coquille aux fruits de mer
surgelée, avec pommes de terre, 150 g
frozen seafood shell
reg. 5,00

Irresistible
340 g | 9-10
BUTTERFLIED
SHRIMP
CREVETTES
PAPILLONS
GARLIC HERB • AIL ET
HERBES
21-25
JUMBO • GEANTES
prix
spécial
11⁹⁹

grosses crevettes
ail et fines herbes
Irresistible
surgelées, non-cuites,
avec carapace, 340 g
Irresistible garlic-fine herbs
large shrimp
reg. 12,99

10⁹⁹
prix
membre

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
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
artisanal smoked salmon rillettes
20,37/lb
reg. 22,99/lb - 50,68/kg
4⁴⁹
le 100 g

produits d'ici

produit
D'ICI

GRIZZLY
TARTARE
DEUX SAUMONS
PASTIRADE AUX AGRIUMES
SALMON COMBO PACK
CITRUS MARINADE
170 g
tartare Grizzly
surgelé, saumon ou thon 140 g,
deux saumons 170 g, choix varié
Grizzly tartare
reg. 12,99
9⁹⁹

Gaspé Shore
WILD CAUGHT
LOBSTER MEAT
COOKED • FROZEN
CHAIR DE HOMARD
CUITE • CONGEE
320 g
chair de homard
cuite émincée
surgelée, 320 g
minced cooked lobster
meat
reg. 6,99
5⁹⁹

La Gaspéenne
Filet de sébaste
Redfish fillet
454 g | 1 lb
filets de sébaste
La Gaspéenne
surgelés, 454 g
La Gaspéenne redfish
fillets
reg. 10,99
9⁹⁹

GOSSELIN
SAUMON FUMÉ
ÉRABLE
SMOKED SALMON
MAPLE
140 g
saumon fumé
Fumoirs Gosselin
140 g, choix varié
Gosselin smokehouses
smoked salmon
reg. 11,99
10⁹⁹

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

garantie
fraîcheur
traçable
de la pêche à l'assiette

crevettes
marinées à l'ail
surgelées, cuites

crevettes
sauvages
d'Argentine
surgelées, non-cuites

pinces de homard
surgelées, cuites

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

sections de crabe
des neiges
surgelées, cuites

médailon de pétoncle
surgelé

4⁴⁹
le 100 g - 20,37/lb
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

10⁹⁹
ch.
reg. 11,49

21⁹⁹
/lb
48,48/kg

1⁷⁹
ch.
reg. 1,99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



L'ART DU VRAI



tomates
séchées



figues
et miel

au choix
3 99

baguette
325 g, pain parisien
475 g,
choix varié
baguette
reg. de 4,69 à 4,99



parisien



olives
Kalamata



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

3 49

fraises

croissants
chocolatines
4/60 g, brioches
4/90 g, douceurs
feuilletées 4/85 g,
torsades 4/75-80 g,
choix varié
croissants
reg. 6,99

cuits en
magasin

à partir de
6 49



croissants
450 g, pains aux raisins
460 g, chocolatines
480 g
croissants
reg. de 10,99 à 12,99

à partir de
9 99

plaisir sucré!

26
variétés



7
variétés



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

2/9\$ ou **4 99**
l'unité

3 99

pâtisseries individuelles
80-170 g, choix varié
individual pastries

fraîchement garnis
sur demande



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

6 99



cuits en
magasin

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

4 49
18 unités



cuits en
magasin

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

4 79
4 unités



cuits en
magasin

pains sous-marin
4/128 g, choix varié
submarine buns
reg. 5,99

5 49
4 unités



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

10 99
prix membre
9 99



à partir de
5 99



cuits en
magasin

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

5 99



C'EST
EXCLUSIF!
chez metro

produit
d'ici

mini-gâteau K pour Katrine
180 g, choix varié
K pour Katrine mini cake
reg. 6,99

6 49

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

fraîchement tranchée sur demande

produit D'ICI

2⁴⁹ le 100 g

produit D'ICI

3⁷⁹ le 100 g **20 points**

produit D'ICI

4¹⁹ le 100 g **produit D'ICI**

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

jambon forêt noire Irrésistible Artisan
Irrésistible Artisan black forest ham
17,19/lb
reg. 4,19 le 100 g - 19,01/lb

jambon blanc Alpina
Alpina white ham
19,01/lb
reg. 4,59 le 100 g - 20,82/lb

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

bruschetta Plaisirs Gastronomiques
salade, 300-385 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques bruschetta
reg. 6,99

6⁴⁹

pepperoni Caserta Roma
tranché, 375 g, choix varié
Roma Caserta pepperoni
reg. 9,29

40 points **7⁹⁹**

fromage classique Bergeron
sans lactose, 170-200 g, choix varié
Bergeron classic cheese
reg. de 9,99 à 12,99

à partir de 8⁴⁹

fromage haloumi Le Bédouin
200 g, Le noble, Cendré des prés 150 g, choix varié
Le Bédouin haloumi cheese
reg. de 9,49 à 10,49

8⁹⁹

tartinade Plaisirs Gastronomiques
salade, 350-360 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques spread
reg. de 9,49 à 9,99

8⁹⁹

fromage Tre Stelle
200 g, Castello 125-175 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. de 6,99 à 9,49

produit D'ICI

prix spécial 5⁹⁹

prix membre 4⁹⁹

FORMAT ÉCONOMIQUE

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

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

4¹⁹ le 100 g

simili poulet Gaspésien
min. 400 g, choix varié
Gaspésien mock chicken
7,67/lb

1⁶⁹ le 100 g

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

3¹⁹ le 100 g

smoked meat Montréalais
min. 400 g
Irrésistible Artisan Montréal
smoked meat
16,28/lb

3⁵⁹ le 100 g

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

4⁴⁹ le 100 g

une combinaison parfaite

croustilles de pita

croustilles de pita Shaker
150 g, choix varié
Shaker pita chips
reg. 8,99

7⁹⁹

hummus

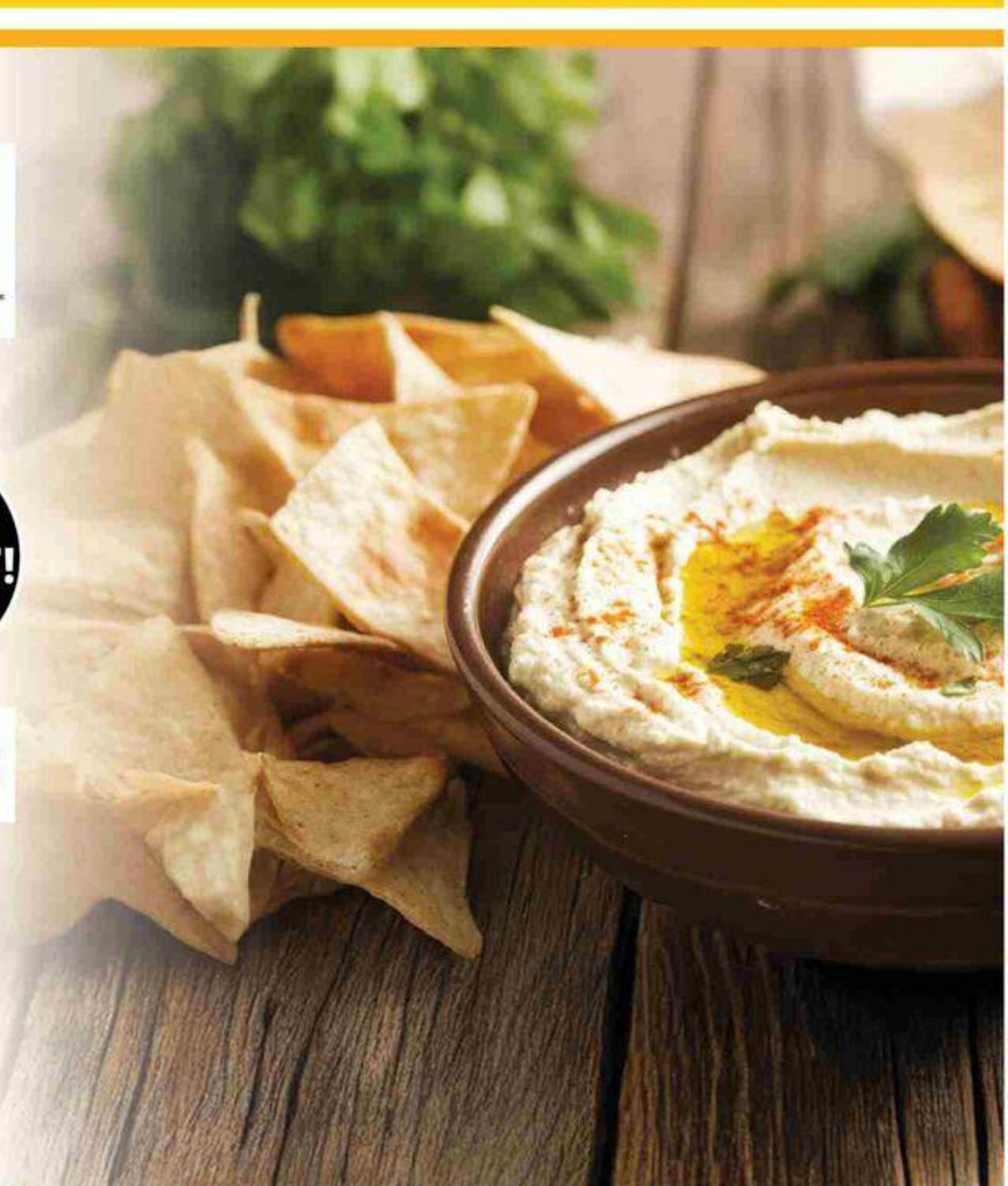
hummus Adonis
sauce à l'ail, 250 g, choix varié
Adonis hummus
reg. 4,99

4⁴⁹

SHAKER ALIMENTATION

ADONIS

C'EST EXCLUSIF! chez metro



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metro.ca

en ligne c'est
gratuit

à l'achat de 150\$ et plus*

**C'EST
NOUVEAU!**
chez metro

**brochettes de
poitrine de poulet
Irrésistible**
320 g

valeur de
9.99\$

CODE PROMO :

SOUVLAKI

magasiner l'offre

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

metrogo! préparés en magasin

idéal pour les pique-niques

**dinde
fromage**

italien

plus de
30
variétés de
sandwichs

**poulet
césar bacon**



+TX
5 99
kaiser
175 g, choix varié
kaiser

à partir de +TX
5 99
sous-marin
255-300 g, choix varié
submarine

à partir de +TX
6 49
wrap
205-240 g,
choix varié
wrap

**salade
carottes-
canneberges**



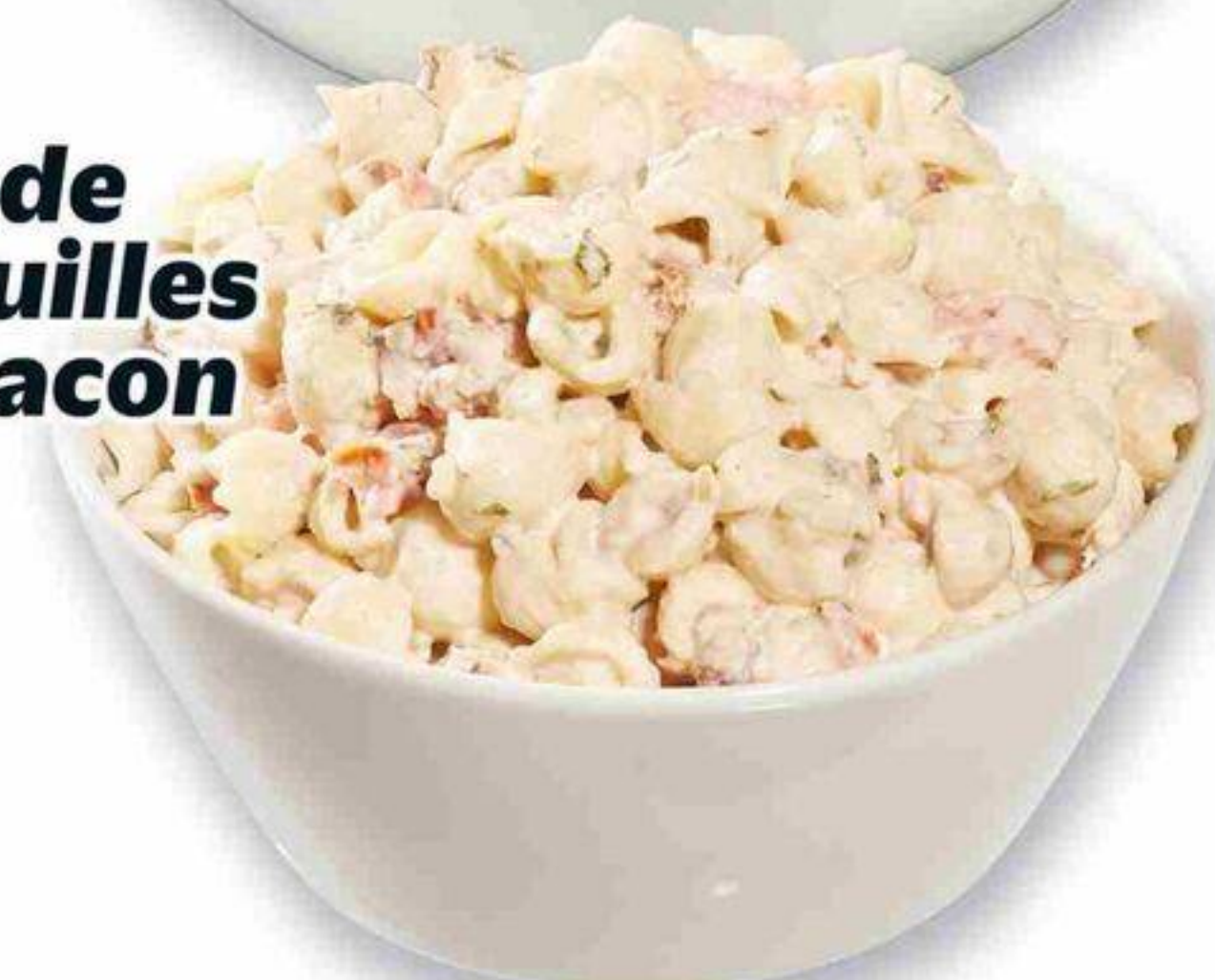
plus de
12
variétés de
salades

salade
choix varié
salad
à partir de 8,12/lb

**salade de
pâtes à la
grecque**

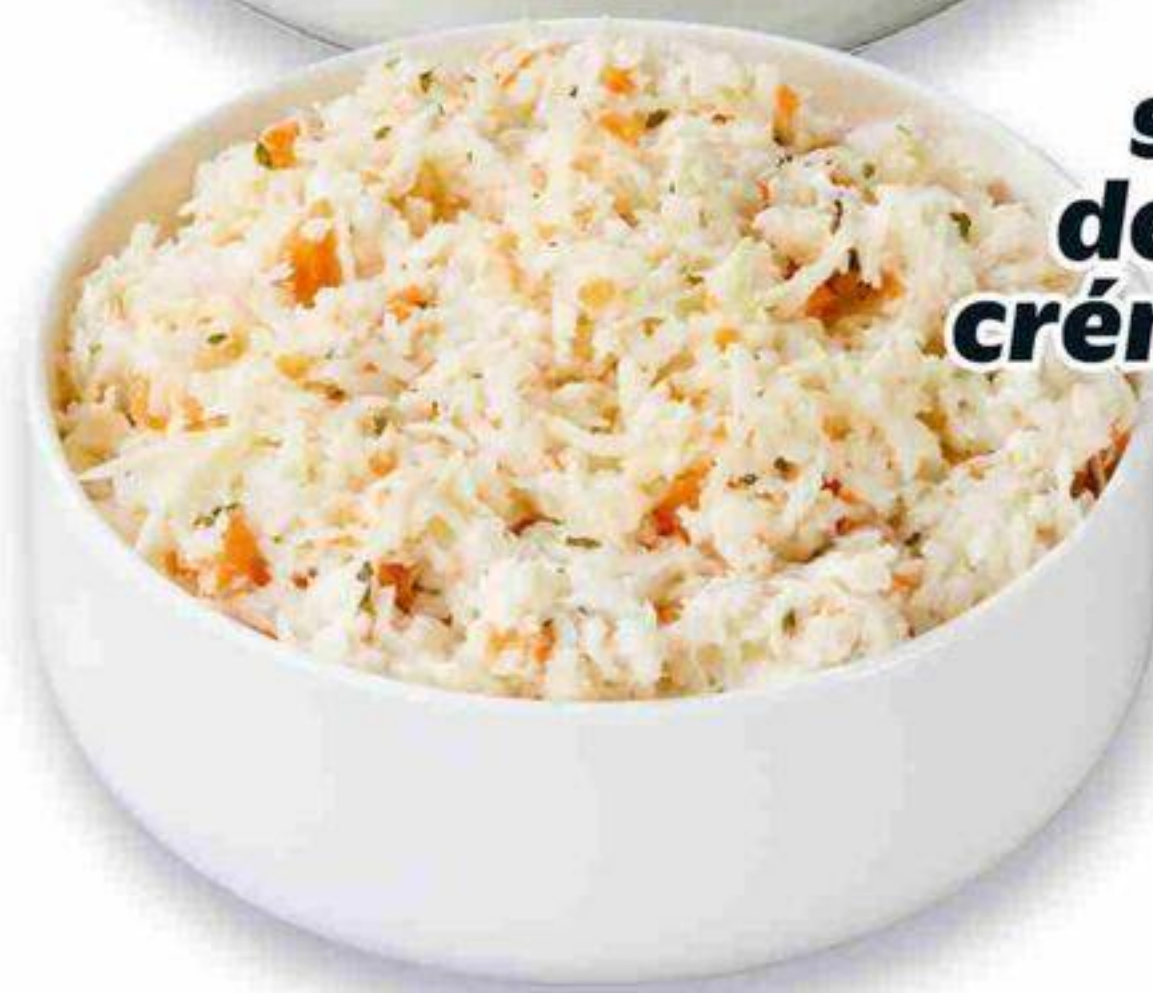


**salade
coquilles
et bacon**



à partir de +TX
1 79
le 100 g

**salade
de chou
crémeuse**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

**tortellini
sauce rosée**



plus de
20
variétés
de repas
individuels

repas individuel
choix varié
individual meal
à partir de 10,84/lb

**poulet
shish taouk**



**riz chinois
et poulet**



à partir de
2 39
le 100 g

**boulettes
Général Tao**



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

achetez un
burrito
+
une
**Budweiser Zéro
sans alcool**

**pour
11\$**

bière Labatt
Budweiser zéro
sans alcool
canette 473 ml, consigne
beer reg. 3,99

+TX
3 50



burrito poulet
et fromage
250 g
chicken and cheese burrito

Valeur de
8,99\$ +TX

la rôtisserie moins chère qu'au resto

végétarien



samosas végétariens
350 g
samosas
+TX

7 99



repas saucisses
italiennes
2 mcx, avec frites, sauce et salade
italian sausage meal
+TX

7 99

organisez vos journées

barres
Choco Max
Leclerc
Nügabar, 175 g,
Choco Max granola
160 g, choix varié
Leclerc Choco Max bars
reg. 4,99

2⁹⁹



3⁹⁹

crème Québec Ultra crème,
Sealtest, Lactantia
5 % 10 % 15 % 18 %, 473 ml, 35 % 237 ml,
choix varié
Québon Ultra crème, Sealtest, Lactantia
cream
reg. de 4,69 à 4,99



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

3⁴⁹

20
points



4⁹⁹

oeufs poules en liberté,
oméga-3 Mieux-être Naturalia
Nutri, Naturoeuf, Burnbrae, calibre gros, douz.
Life Smart Naturalia free run, omega-3 eggs
reg. 6,99



boisson aux
amandes Silk
noix de coco, de soya, à
l'avoine, 946 ml, choix varié
Silk almond drink
reg. 3,89

2⁹⁹



9⁹⁹

céréales biologiques
Nature's Path
675-907 g, Qi'a 225 g, Love Crunch
700 g, Envirokidz 650-725 g, choix varié
Nature's Path organic cereal
reg. de 10,79 à 12,99



beurre
d'arachide Jif
1 kg, choix varié
Jif peanut butter
reg. 7,99

6⁹⁹



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

5⁴⁹



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

10⁹⁹



yogourt grec
Skotidakis
908 g, choix varié
Skotidakis greek
yogurt
reg. 9,29

6⁹⁹



jus Oasis
Arizona thé glacé,
960 ml, choix varié
Oasis juice
reg. 2,79

2⁴⁹



pâte réfrigérée
Pillsbury
200-227 g, choix varié
Pillsbury refrigerated dough
reg. 3,29

2⁴⁹



tisane Twinings
thé en sachets, thé-
tisane 50 un., David's Tea,
12 un., choix varié
Twinings herbal tea,
David's Tea tea
reg. de 9,99 à 11,49

8⁹⁹



céréales pour
bébés Gerber
227 g, biscuits 150 g,
collation 64-142 g,
choix varié
Gerber baby cereal
reg. 6,99

5⁹⁹



crème glacée sans
lactose Natrel
473 ml, mochi 6/35 ml, choix varié
Natrel lactose free ice cream
reg. de 5,99 à 7,49

4⁴⁹



7⁹⁹

pizza Dr. Oetker Supreme
475-520 g, Giuseppe 685-724 g, choix
varié
Dr. Oetker Supreme pizza
reg. 9,99

40
points



à partir de
6⁹⁹

pain tranché Little
Northern Bakehouse
surgelé, 454-567 g, bagels 400 g,
petits pains 220 g
Little Northern Bakehouse sliced bread
reg. de 7,99 à 8,79



croustilles tortilla
Tostitos, Doritos
400-535 g, Tostitos sauce
salsa 628-645 ml, Ruffles, Lay's
croustilles 380-450 g,
Munchies amuse-gueule
450 g, Sun Chips collation
360 g, choix varié
Tostitos or Doritos tortilla chips
reg. de 6,79 à 6,99

6²⁹



3⁴⁹

crème sure
Selection, Mieux-être
450-500 ml, choix varié
Selection, Life Smart sour cream
reg. 3,99



7⁴⁹

thon Rio Mare
3/80 g, thon pâle 195 g, choix varié
Rio Mare tuna
reg. 9,79



arachides
Planters
350-475 g,
choix varié
Planters peanuts
reg. de 5,79 à 5,99

4⁹⁹



2⁷⁹

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



1⁹⁹

pâtes alimentaires Catelli
375-454 g, choix varié
Catelli pasta
reg. 2,79



2⁴⁹

légumes Selection
540 ml, choix varié
Selection vegetables
reg. 2,79



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

2⁴⁹



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

1¹⁹



nouilles
instantanées
Lucky Koi
300-454 g, Vermicelles
de riz 400 g, Irrésistible
bouillon, Mieux-être
946 ml, choix varié
Lucky Koi instant
noodles
reg. 2,99

2⁴⁹



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

4⁹⁹

l'événement 1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$

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



5\$

bonbons Selection
300-425 g, Maynards 308-315 g, choix varié Selection candies reg. de 5,00 à 6,49

4\$



friandises chocolatées Mars, Cadbury, Nestlé, Hershey's
30-60 g, choix varié Mars, Cadbury, Nestlé, Hershey's chocolate treats reg. 1,67

1\$



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



5\$

Crispy Minis Quaker
90-214 g, choix varié Quaker Crispy Minis reg. 4,49

3\$



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

5\$



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

2\$



sauce asiatique VH
341-355 ml, sauce soya 380 ml, choix varié VH chinese sauce reg. de 4,79 à 5,79



4\$

nouilles dans une tasse Mr. Noodles
64 g, Sapporo nouilles 100 g, Sapporo ramen 104 g, choix varié Mr. Noodles noodles in a cup reg. de 1,49 à 1,79

1\$



sauces style mayonnaise Heinz
340 ml, choix varié Heinz mayonnaise-style sauces reg. 4,99

3\$



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

5\$



riz basmati Selection
jasmin 900 g, précuit 700 g, Mieux-être quinoa 350-450 g, choix varié Selection basmati rice reg. de 4,29 à 5,79



4\$

mélange à sauce Bâton Rouge
env. 30-45 g, Thaizone 42-45 g, Valentine 42-50 g, Mikes 35-40 g, choix varié Mr. Noodles sauce mix reg. de 2,29 à 2,49

2\$



pâté à sandwich Paris Pâté
78 g, choix varié Paris Pâté sandwich spread reg. 3,19

2\$



moutarde Irrésistible
500 ml, choix varié Irrésistible mustard reg. 5,29

4\$



essentiels vacances



4,79
goûter au pouding Kozy Shack
6/113 g, choix varié Kozy Shack pudding snack reg. 5,49

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

2,49



croustilles tortilla Tostitos
210-295 g, Ruffles 180-200 g, amuse-gueule Cheetos 170-310 g, Doritos 155-280 g, Munchies 250 g, choix varié Tostitos tortilla chips reg. de 5,29 à 5,49

2/8\$ ou 4\$ l'unité



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

3,79



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

2/6,50 ou 3,79 l'unité



30 points

5,99
fromage en tranches P'tit Québec, Cracker Barrel
200-240 g, choix varié P'tit Québec, Cracker Barrel sliced cheese reg. 7,99



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

3,49 20 points



friandises chocolatées Nestlé
95-105 g, choix varié Nestlé chocolate bar reg. 4,49

2,99



boisson sportive Behy
500 ml, choix varié, consigne Behy sports drink reg. 3,99

2,99



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

8,99



boisson au café Trema
4/330 ml, choix varié, consigne Trema coffee drink reg. 13,99

11,99



11,99

+TX bâtons glacés Mr. Freeze
27/150 ml, choix varié Mr. Freeze ice pops reg. 13,99 JUSQU'À ÉPUISEMENT DES PRODUITS



bonbons Kandju
225 g, choix varié Kandju candies reg. 5,99

4,99



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

petits formats à petits prix

économisez en magasin
et en ligne!

**pâte de tomate
Selection**
156 ml, sauce à pizza
213 ml, choix varié
Selection tomato paste

129



**sauce
pour pâtes
Selection**
410-650 ml, choix varié
Selection pasta sauce

379



à partir de

369

légumes surgelés Selection
500-750 g, choix varié
Selection frozen vegetables



299

frites Selection
800 g, choix varié
Selection french fries



**riz
Selection**
250 g, pâtes
alimentaires
200 g Selection
sauce tomate
680 ml, choix varié
Selection rice

249



**vinaigrette
Selection**
Mieux-être 425 ml,
choix varié
Selection salad
dressing

299



produit
D'ICI

199

**gaufrettes
Selection**
200 g, choix varié
Selection wafers



399

**jus ou cocktail
Selection**
Mieux-être eau, 8/200 ml,
choix varié
Selection cocktail or juice



**relish
Selection**
375 ml, Selection
moutarde 400 ml,
choix varié
Selection relish

179



299

beurre à l'ail Irrésistible
125 g
Irrésistible garlic butter



produit
D'ICI

299

**gruau
Selection**
280 g-1 kg,
gruau
instantané
380-430 g,
choix varié
Selection oatmeal



499

**pépites de chocolat
Selection**
200-270 g, choix varié
Selection chocolate chips



**détergent
pour la
vaisselle
Selection**
591-828 ml,
Selection Eco
biodegradable
650 ml, choix varié
Selection
dishwashing
detergent

249



399

papier d'aluminium Selection
Eco 15,24 m
Selection aluminum foil



299

**fruits en coupe Selection,
Mieux-être**
4/107 ml, choix varié
Selection fruit cups



269

gaufres Selection
surgelées, crêpes, 280-320 g, choix varié
Selection waffles



chaque
jour à bas prix

profitez de bas prix sur plus de 500 produits.
Repérez-les en magasin et en ligne.

499

fromage en bloc Selection
250 g, choix varié
Selection cheese block



produit
D'ICI

299

**craquelins à l'eau
Irrésistible**
125 g
Irrésistible crackers



349

**sucré
Redpath**
2 kg
Redpath sugar



399

**farine
Selection**
2,5 kg, choix varié
Selection flour



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

399



629

**sauce Chili
Heinz**
455 ml, choix varié
Heinz Chili sauce



999

**céréales
Kellogg's**
formats et
choix variés
Kellogg's cereal



**couches
pour bébés
Huggies**
42-96 un.,
choix varié
Huggies baby
diapers

3299

155
points

**huile d'olive
Selection**
1 L, choix varié
Selection olive oil

1299



399

**eau de source naturelle
Selection**
24/500 ml, consigne
Selection spring water



999

**sirop
d'érable
Irrésistible**
540 ml,
choix varié
Irrésistible maple
syrup



**gâteries
pour chats
Temptations
Whiskas**
130 g, choix varié
Whiskas Temptations
cat treats

299



**nourriture
pour chats
lams
Proactive
Health**
1,36-1,59 kg,
choix varié
lams Proactive
Health cat food

1399



499

sacs à ordures Selection
20-52 un., Selection Eco sacs compostables
10-20 un., choix varié
Selection garbage bags



produit
D'ICI

799

**papier
hygiénique
Selection**
12 rouleaux doubles,
8 rouleaux triples
Selection
bathroom tissue



5 à 7 estival

boisson de malt
Smirnoff, Crown Royal
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié,
consigne
malt drink
reg. de 27,49 à 28,99

24⁹⁹



boisson de malt Simply Spiked, Coors Seltzer, Vizzy
caisse, canettes 12/355 ml, choix varié,
consigne
alcoholic sparkling water
reg. 28,49

23⁹⁹



boisson de malt Poppers, Pepito
caisse, canettes 12-15/355 ml,
choix varié, consigne
malt drink
reg. 26,99

25⁹⁹



boisson de malt Twisted Tea
caisse, canettes 12/355 ml,
choix varié, consigne
malt drink
reg. 25,99

23⁹⁹



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

8⁹⁹



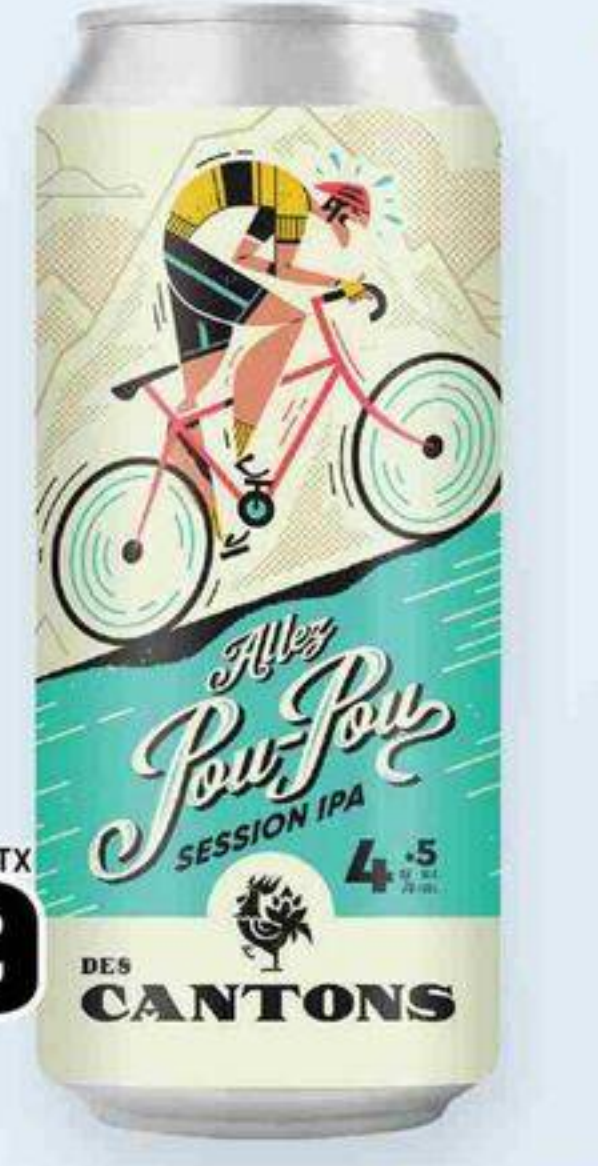
vin
Smoky Bay
1 L, choix varié
Smoky Bay wine
reg. 17,39

14⁹⁹



bière
Baldwin,
des Cantons,
Brasserie
Générale
canette 473 ml,
choix varié, consigne
beer
reg. 4,99

4⁴⁹



25⁹⁹



boisson gazeuse 1642
caisse, bout. 4/200 ml,
choix varié, consigne
1642 soft drink
reg. 8,99

6⁹⁹



boisson non alcoolisée
Atypique
caisse, canettes
8/355 ml, consigne
Atypique alcohol
free beverage
reg. 17,99

15⁹⁹



cidre à
savour de
sangria
Lacroix
4 L
Lacroix cidre
reg. 24,99

22⁹⁹



boisson sans alcool
White Claw Zero
caisse, canettes
4/355 ml, choix
varié, consigne
White Claw alcohol
free beverage
reg. 9,99

7⁴⁹



C'EST NOUVEAU!
chez metro



1⁹⁹

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



7⁹⁹

S. Pellegrino^{MD}
Eau Minérale Naturelle Gazeifiée
8 x 330ml Consigne
Rég. 9,99

C'EST NOUVEAU!
chez metro



9⁹⁹

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



8⁹⁹

Maison Perrier^{MC} Chic Boisson
pétillante aromatisée
Non Alcoolisé
4 x 250ml Consigne
Rég. 9,99

C'EST NOUVEAU!
chez metro



C'EST NOUVEAU!
chez metro



C'EST NOUVEAU!
chez metro



C'EST NOUVEAU!
chez metro



7⁹⁹

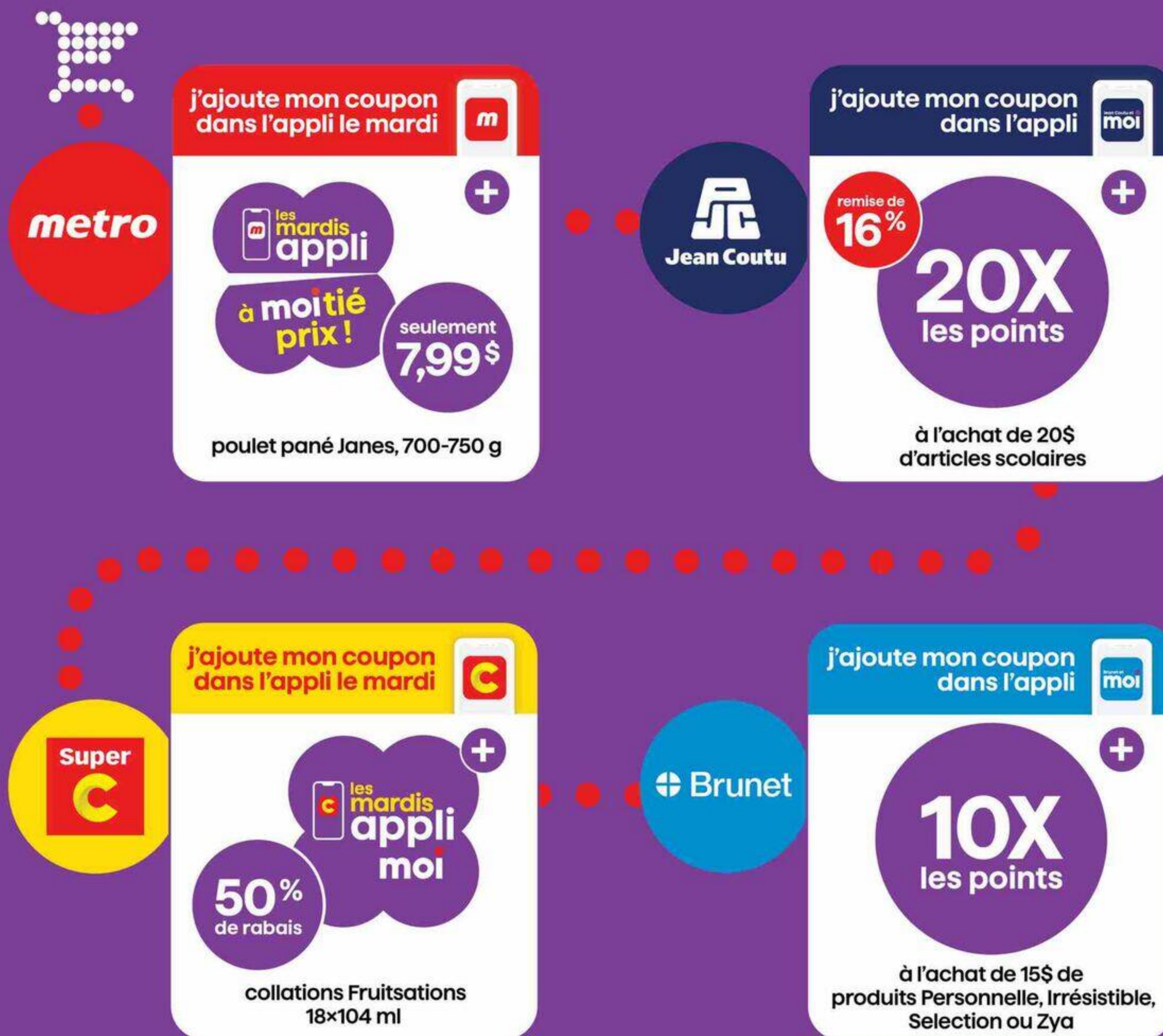
Boissons Pétillantes Italiennes et
Eau Pétillante Aromatisée San Pellegrino^{MD} et
Eau Pétillante Maison Perrier^{MC} Canettes
6-8 x 330ml Consigne
Voir variétés en magasin
Rég. 9,79-8,79

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



Mieux manger. Mieux vivre.

cette semaine je fais ma tournée chez **moi**



plus d'offres, plus d'économies, plus de récompenses.
adhérer maintenant sur programmemoi.ca

*Certaines conditions s'appliquent. Détails sur les coupons numériques ou à programmemoi.ca. Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif, utilisées sous licence.

HEINZ
ESTD 1869



ZÉRO,
CA VEUT
DIRE
PLUS

Ketchup Heinz Zéro
375 ml
Ketchup Zero
reg : 4,49

3⁹⁹

C'EST
NOUVEAU!
chez metro

mio

Thé glacé en
poudre Mio
540 g, choix varié
Mio Iced Tea powder
reg : 9,99

7⁹⁹



5⁴⁹

Repas surgelés CRAVE
200 - 340 g, choix varié
CRAVE Frozen Entrées
reg : 6,99



C'EST
NOUVEAU!
chez metro

KD



Ramen Kraft Dinner
95 - 97 g, choix varié
Kraft Dinner Ramen
reg : 3,99

2⁹⁹



Préparation pour boisson
liquide et en poudre Mio,
Kool-Aid & Crystal Light
48 ml, 24 - 45 g, choix varié
Mio, Kool-Aid & Crystal Light Liquid
Water Enhancer & Powder Drink mix
Boisson Aux Fruits
Kool-Aid Jammers
10 x 180 ml, choix varié
reg : 5,29 - 5,49

3⁹⁹

OBTIENS
GRATUITEMENT
UNE BOÎTE DE CÔTES LEVÉES LA CAGE
À L'ACHAT D'UNE CAISSE DE 30 CANETTES DE BUDWEISER OU BUD LIGHT



Budweiser

LA CAGE

45⁹⁹\$
+ TAXES
ET CONSIGNE

Michelob **ULTRA**



14^{\$}
DE RABAIS

34⁹⁹\$ L'UNITÉ À
L'ACHAT DE 2

PRIX UNITAIRE
41⁹⁹\$
+ TAXES ET CONSIGNE



BEACH DAY EVERY DAY
12 CANETTES 355 mL

24⁹⁹\$
+ TAXES
ET CONSIGNE

AUSSI DISPONIBLE: BEACH DAY EVERY DAY, SVNS, BUD LIGHT CHELADA, MIKE'S HARD 12 OU 15 CANETTES

PRIX RÉGULIER 25⁹⁹\$

À vos BOISSONS
et COLLATIONS,
PARTEZ LE GRILL!

+TX
7,99 \$

RSP 9,99\$ - 12,99\$

soda bubly pop^{MC} canettes
consignées (6x355mL, saveur
au choix)/ Soda poppi^{MC}
(4x355mL, saveur au choix)



+TX
4,99 \$

RSP 7,99\$

Boisson gazeuse PepsiCo
contenants consignées
(6x710mL, saveur au choix)



+TX
4,99 \$

RSP 5,99\$

Boisson gazeuse PepsiCo
canettes consignées
(6x355mL, saveur au choix)



APPRÉCIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. *Offre valide du 30 juillet au 5 août dans les magasins Metro participants. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 30 canettes (355 mL) de Budweiser ou Bud Light, recevez en prime une boîte de côtes levées La Cage. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. †Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 24 canettes (355 mL) de Michelob Ultra. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. ††Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) de marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consigne en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MD® Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 30 juillet au mercredi 5 août 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) 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 30th to Wednesday, August 5th 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.