



**produit D'ICI**

**fraises**  
produit du Québec,  
750 ml  
strawberries  
reg. 6,99

**2,77**

**BIO**  
MAGASINS PARTICIPANTS

**champignons blancs**  
produit du Canada,  
227 g  
white mushrooms  
reg. 2,99

**1,99**

**produit D'ICI**

**chou-fleur**  
produit du Québec, gr 12  
cauliflower  
reg. de 4,99 à 5,99

**2,99** **3,99** ch.

**Coupe personnalisée, demandez à votre boucher**

**bœuf première qualité metro**  
depuis 1947

**faux-filet**

**14,99** /lb

**bifteck de faux-filet**  
rôti de faux-filet, format économique  
rib eye roast or steaks, economic pack  
33,05/kg  
reg. 33,99/lb - 74,93/kg

**extra-maigre**

**2,99** /lb

**porc haché extra-maigre**  
format économique  
extra lean ground pork, economic pack  
6,59/kg  
reg. 6,39/lb - 14,09/kg

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

**filet de truite**  
surgelé ou décongelé, format économique  
trout fillet, economic pack  
19,82/kg  
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

**8,99** /lb

**produit D'ICI**

**saucisses La Fernandière**  
675 g, choix varié  
La Fernandière sausages  
reg. 11,99

**5,99**

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

**4,99**

**produit D'ICI**

**jambon fumé Selection**  
675 g, choix varié  
Selection smoked ham  
reg. 13,99

**7,99**

**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

**5,99** **7,99** reste de la semaine

**Role**

**imbattable**

**4,94**

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

**produit D'ICI**

**iögo**

**imbattable**

**6,47**

**yogourt lôgo**  
16/700 g, Siggis'skyr 650-750 g, choix varié  
lôgo yogurt  
reg. de 8,29 à 9,29

**produit D'ICI**

**CRACKER BARRE**

**imbattable**

**5,97**

**fromage Cracker Barrel**  
340-400 g, fromage râpé 250-320 g, P'tit Québec mozzarella 500 g, râpé 400 g, choix varié  
Cracker Barrel cheese  
reg. de 8,49 à 9,99

**WALLAROO TRAIL**

**8\$ de rabais**

**TORO LOCO**

**vin rouge ou blanc**  
vinier 4 L, choix varié  
red or white wine  
reg. de 43,09 à 53,29

**produit D'ICI**

**vinaigrette Kraft, Le Grec**  
350-425 ml, choix varié  
Kraft, Le Grec salad dressing  
reg. de 4,79 à 4,99

**2,47**

**produit D'ICI**

**margarine molle Becel**  
800 g, Or 637 g, Selection tartinaie 1,28 kg, choix varié  
Becel soft margarine  
reg. de 6,99 à 9,79

**5,99**

**j'économise plus avec moi**

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

à l'achat de 2 **1\$** j'accumule 125 points moi

**2,33**

**biscuits Christie**  
Chips Ahoy!, Oreo, Fudge-O, 224-303 g, Ritz craquelins 180-200 g, mini Ritz 162-180 g, Fins au blé 175-200 g, Snak Paks 144-180 g, Christie Crispers, Méli-Mélo 145 g, Quaker Crispy Minis 90-214 g, choix varié  
Christie cookies  
reg. de 3,99 à 4,99

**2/6\$** **3,99** l'unité

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

**les mardis appli**

**à moitié prix!**

ajouter le coupon dans l'appli le mardi 14 juillet et profitez-en le jour même

**7up MINI**

**PEPSI MINI**

**mardi seulement**

**2,49** **3,49** le reste de la semaine

**BIO** au même prix

**gros fruit**

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

**144** ch.

**LA CAGE**

ailles de poulet La Cage surgelées, portions de poulet panées, 550 g, choix varié La Cage frozen chicken wings reg. 17,49

**999**

**30% de rabais sur le 2<sup>e</sup> moins cher**

revient à **699** sur le 2<sup>e</sup>

**LA CAGE**

POITRINES DE POULET CHICKEN BREASTS 500 g

POULET LOLLIPOP CHICKEN BUFFALO

AILLES DE POULET CHICKEN WINGS 550 g

**BIO** **299**

**UNISOYA**

Produit d'ici

**199**

tofu Unisoya produit du Québec, 454 g, choix varié Unisoya tofu reg. de 3,99 à 4,99

produit d'ici

**C'EST NOUVEAU! chez metro**

truite fumée Steelhead True North surgelée, 50 g True North smoked trout reg. 5,99

**299**

High in / Elevé en Sodium

NATURALLY SMOKED / FUMÉE NATURELLEMENT

STEELHEAD TROUT TRUITE STEELHEAD

50 g

produit d'ici

saucisses de canard Lac Brome 300 g, effiloché de canard confit, 200 g, choix varié Brome Lake duck sausages reg. de 11,99 à 12,99

**899**

EFFILOCHÉ DE CANARD CONFIT SHREDDED DUCK CONFIT

SAUCISSES DE CANARD À LA POUTINE 4 COTTED & CREAMED POUTINE DUCK SAUSAGES

LAC BROME LAKE

ENTièrement cuit / Fully cooked

10 MIN GARDER AU FROID / KEEP REFRIGERATED

300 g

**Selection**

**6\$**

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

CHARCUTERIE CHARLEVOISIENNE

PÂTE DE FOIE / LIVER PÂTE

NATURE ORIGINAL

pâté de foie ou de campagne Charcuterie Charlevoisienne terrine, 125 g, choix varié Charcuterie Charlevoisienne liver or country style pâté reg. 4,99

**2/7\$ ou 399** l'unité

125 G

produit d'ici

mayonnaise Hellmann's 710-890 ml, choix varié Hellmann's mayonnaise reg. 7,49

**imbattable 577**

HELLMANN'S REAL-VRAIE MAYONNAISE

produit d'ici

**588**

oeufs blancs Selection Nutri, Natureof, calibre gros, 18 un., choix varié Selection white eggs reg. 6,29

Irresistible

produit d'ici

**599**

PIZZA STEFANO PEPPERONI 402g

Simple & Easy

TRADITIONNEL

820 g

pizza Stefano Faïta surgelée, 392-429 g, Irresistible pizza lève-au-four 744-820 g, Artisan 370-440 g, choix varié Stefano Faïta frozen pizza reg. de 7,49 à 8,99

produit d'ici

légumes Arctic Gardens surgelés, 425 g, choix varié Arctic Gardens frozen vegetables reg. de 5,79 à 6,29

**20 points**

Flavour CRISP CLASSIC CLASSIQUE

STRAIGHT CUT FRIES FRITES COUPÉ RÉGULIÈRE

750 g

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

**349**

produit d'ici

**699**

tartinade Nutella noisettes, cacao, 725 g, choix varié Nutella spread reg. 9,79

Invincible

ORANGE JUSTE ORANGE NO PULP - SANS PULPE

just d'orange réfrigéré Irresistible 2,5 L, choix varié Irresistible refrigerated orange juice reg. 7,99

produit d'ici

produit d'ici

pain tranché Villaggio 550-675 g, Bon Matin 595-600 g, choix varié Villaggio sliced bread

voir réduction sur reçu de caisse

**250 de rabais à l'achat de 2 pains**

BON MATIN SANS SUCRE, SANS GRAS AJOUTÉS NO SUGAR, NO FAT ADDED

MICHE PROTÉINÉE PROTEIN LOAF FAIRE DU BON, FAIRE DU BIEN, BAKING GOOD, DOING GOOD.

Villaggio ITALIAN STYLE CLASSICO STYLE ITALIEN

510 g

notre bas prix de l'été

**2/7\$ ou 499** l'unité

POM Signature HOT-DOG

POM Signature HAMBURGER

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

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

**BR BASKIN-ROBBINS**

sandwichs à la crème glacée Baskin Robbins 4 x 125 ml

CODE PROMO : **CAMEL11**

magasiner l'offre

metro.ca

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

**Sponge Towels ULTRA**

3 DOUBLES = 6

avec DOUBLE ROLLS

Supreme HOUSE & HOME

Scotchies

12 = 24

Scotchies

12 = 24

Cashmere

12 rouleaux doubles ou 8 rouleaux triples, Scotchies papiers mouchoirs 6/126, Sponge Towels Ultra essuie-tout de papier 3 rouleaux doubles Cashmere bathroom tissue reg. de 10,99 à 12,79

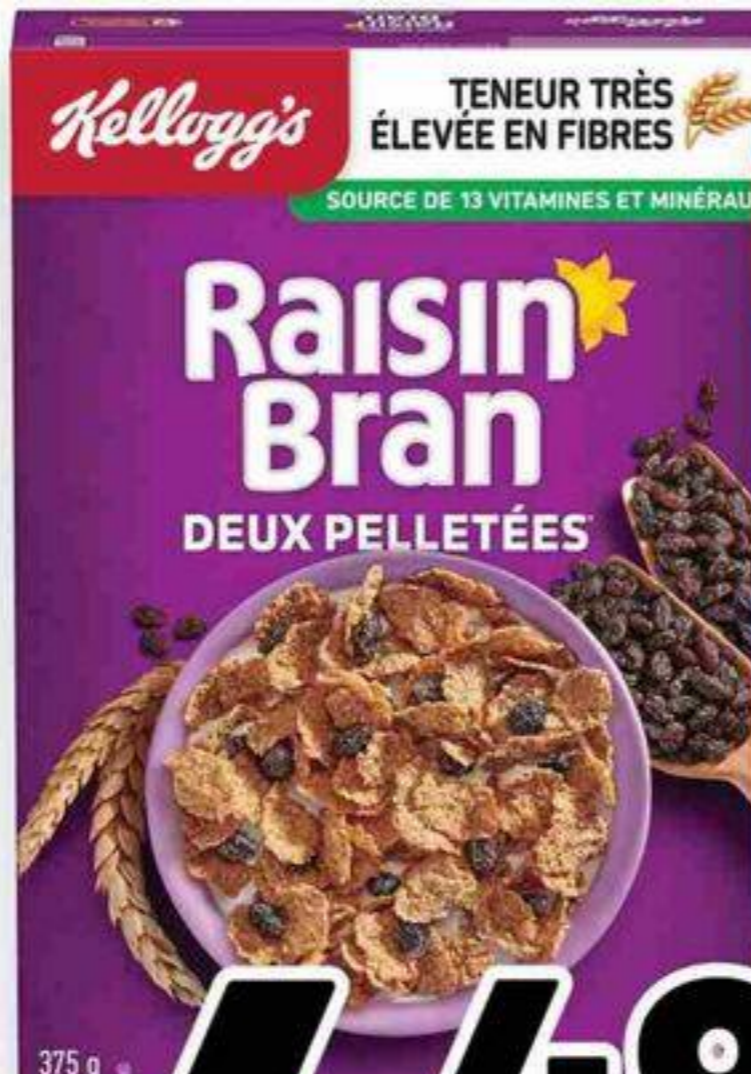
**699**

**100 points**

café moulu  
Tim Hortons  
825-875 g  
Tim Hortons  
ground coffee  
reg. 34,49



**25.99**



**44.99**

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



**2/7\$ 4.79**  
l'unité



sauce asiatique  
VH  
341-380 ml,  
choix varié  
VH asian sauce  
reg. de  
4,79 à 5,29

**29.99**



tomates Pastene  
796 ml, Barilla pâtes alimentaires  
340-410 g, choix varié  
Pastene tomates  
reg. de 2,99 à 3,69

**19.99**



**17.77**

produit d'ici

**200** points à l'achat de 2

nous payons l'équivalent des taxes et de la consigne à l'achat de 2 caisses

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

produit d'ici

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

**234.99** la caisse à l'achat de 2

**25.99** la caisse

200 points à l'achat de 2

gratuit

LA CAGE

Valeur de **17,99\$**

côtes de dos cuites La Cage 630 g  
CAGE COOKED BACKRIBS CLASSIQUE 630g  
reg. 18,99

à l'achat de

bière Labatt Budweiser, Bud Light  
caisse, canettes 30/355 ml, choix varié, consigne beer

ANNONCÉE À **45,99\$** +TX

# festival de crevettes chez metro

à partir de  
**34¢**  
l'unité\*

découvrez nos différentes variétés



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

**34¢**  
ch. reg. 69¢ ch.

blanche du Pacifique  
cuite  
31-40 un./lb

blanche du Pacifique  
cuite  
21-25 un./lb

**74¢**  
ch. reg. 99¢ ch.

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

**74¢**  
ch. reg. 99¢ ch.

eau douce  
non cuite  
6-8 un./lb

**344**  
ch. reg. 4,49 ch.

nordique  
cuite

**334**  
le 100 g = 15,15/lb  
reg. 16,10/lb = 39,90/kg

tigrée noire  
non cuite  
8-12 un./lb

**244**  
ch. reg. 3,49 ch.

\*Offre valide du 9 au 15 juillet 2026 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique aux crevettes congelées et décongelées sélectionnées. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

metro.ca

en ligne c'est

gratuit

à l'achat de 150\$ et plus\*



sandwichs à la  
crème glacée  
**Baskin Robbins**  
4 x 125 ml

valeur de  
**9.99\$**

CODE PROMO :

**CARAMEL11**

magasiner l'offre

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

**plusieurs options**

**BIO**

**BIO**

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

**3 99** **20 points**

**gros fruits**

**BIO** rouge et **4 99** /lb 11,00/kg

**gros raisins rouges, verts ou noirs sans pépins**  
produit des É.-U., Cat. No 1 large seedless red, green or black grapes 10,34/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**4 69** /lb

**BIO** **4 99**

**mûres**  
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, 170 g blackberries

**3 99** **20 points**

**frais et croquants**

**3 99** /lb

**haricots verts**  
produit des É.-U. green beans 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**BIO** **au même prix**

**manque**  
importée du Mexique et/ou de la République Dominicaine et/ou du Brésil, gr 10 mango reg. 2,99

**2 69** ch.

**2 kg**

**poires asiatiques**  
importées de Chine, caisse 2 kg asian pears

**9 99**

**gros fruit**

**coupé en magasin**

**metrogo!**

**gros ananas Tropical Gold**  
importé du Costa Rica, gr 6 ou ananas décortiqué 550 g Tropical Gold large pineapple or cored pineapple reg. 5,99

**4 99**

**gros fruit**

**prunes noires ou rouges**  
produit des É.-U., Cat. No 1, gr 30-35 black or red plums 8,80/kg reg. 4,99/lb - 11,00/kg

**3 99** /lb

**1 lb**

**BIO** **7 99**

**kiwis jaunes**  
importés de la Nouvelle-Zélande, 454 g sweet yellow kiwis reg. de 7,99 à 8,99

**6 99**

**gros fruit**

**pamplemousses rouges**  
importés de l'Afrique du Sud, gr 32 red grapefruit reg. 2,99

**2/5 \$** ou **2 50** l'unité

**environ 10 lb**

**gros melon d'eau entier sans pépins**  
produit des É.-U. seedless large whole watermelon reg. 8,99

**prix spécial 7 99**

**prix membre 7 49**

**kit à salade Dole**  
216-347 g, produit des É.-U., choix varié Dole salad kit reg. 5,99

**4 99**

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

**5 99**

**plaquemes Sharon**  
importées de l'Afrique du Sud, gr 8-12 Sharon persimmons

**11 99**

3 L

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

7<sup>99</sup>



Jardins Cousineau

Entreprise familiale  
de Saint-Constant,  
Les Jardins Paul  
Cousineau & Fils est un  
chef de file maraîcher  
reconnu pour son  
savoir-faire et son  
innovation.  
Leader canadien du  
brocoli, l'entreprise offre  
des brocolis frais et de  
qualité aux Québécois,  
peu importe la saison.

gros  
légume

visionnez  
la vidéo



brocoli  
produit du Québec et/ou du Canada, gr 14  
broccoli  
3<sup>99</sup>  
ch.

courgettes  
vertes ou  
jaunes  
produit du Québec  
et/ou du Canada  
green or yellow  
zucchini squashes  
6,59/kg  
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2<sup>99</sup>  
/lb



BIO au même  
prix



tomates rouges  
en grappe  
produit du Québec et/ou du  
Canada, Cat. No 1  
stemmed red tomatoes  
6,59/kg  
reg. de 3,99/lb - 8,80/kg  
à 4,99/lb - 11,00/kg

2<sup>99</sup>  
/lb

laitue duo  
Gen V  
produit du Québec,  
choix varié  
Gen V lettuce duo  
reg. 4,99

3<sup>99</sup>  
ch.



gros  
légume



15  
points

laitue iceberg  
produit du Québec et/ou du  
Canada, Cat. No 1, gr 24  
iceberg lettuce  
reg. 3,99

2<sup>99</sup>  
ch.

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

3<sup>49</sup>  
ch.



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

3<sup>99</sup>



25  
points

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

4<sup>99</sup>

jus de pommes  
pétillant  
Irrésistible  
produit du Québec,  
limonade pétillante,  
750 ml, choix varié,  
consigne  
Irrésistible sparkling  
apple juice  
reg. 5,69

4<sup>99</sup>



saucisses à base  
de plantes Gusta  
produit du Québec, 350 g, choix varié  
Gusta plant-based sausages  
reg. 7,99

6<sup>99</sup>



shot  
bien-être  
Dose  
produit du Québec,  
40/60 ml, choix varié  
Dose  
wellness shot  
reg. 13,99

12<sup>99</sup>

la cerise  
à son meilleur

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

saviez-vous que?

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

COLOSSALE  
Grosseur  
9,5

GROSSEUR 11,5



5<sup>99</sup>  
/lb

cerises colossales  
produit des É.-U., gr 9,5  
colossal cherries  
13,21/kg  
reg. 7,99/lb - 17,61/kg



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

# BIO

# la fraîcheur en abondance



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

**3 99**

**20 points**



**1 lb**

**3 99**

**limes biologiques**  
importées du Mexique, sac 1 lb  
organic limes  
reg. 4,99



**1 lb**

**5 99**

**citrons biologiques**  
produit des É.-U. et/ou importés du Mexique, sac 1 lb  
organic lemons  
reg. 6,99



**4 49**

**framboises biologiques**  
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, 170 g  
organic raspberries  
reg. 4,99



**3 99**

**champignons pleurotes biologiques**  
produit du Canada, 114 g  
organic oyster mushrooms  
reg. 4,99

**produit d'ICI**



**4 99**

**champignons biologiques mélange pour sauté**  
produit du Canada, 227 g  
sauté blend organic mushrooms  
reg. 5,99

**produit d'ICI**



**3 lb**

**6 99**

**pommes Gala, Granny Smith biologiques**  
produit des É.-U., Cat. extra de fantaisie, sac 3 lb  
organic apples  
reg. 7,99



**3 49**

**champignons portenies biologiques**  
produit du Canada, 170 g  
organic portenie mushrooms  
reg. 3,99

**produit d'ICI**



**4 99**

**champignons portobellos biologiques**  
produit du Canada, 170 g  
organic portobello mushrooms  
reg. 5,99

**produit d'ICI**



# mes marques à moi

cette semaine seulement chez **metro**

**250**  
points

à l'achat de  
charcuterie  
italienne Irrésistible

**m** chez Metro



🕒 7 jours

**250**  
points

à l'achat de  
fromage de chèvre  
Irrésistible Artisan

**m** chez Metro



🕒 7 jours

**250**  
points

à l'achat d'une  
couronne de crevettes  
Argentine Irrésistible

**m** chez Metro



🕒 7 jours

**pour en profiter**

**1** télécharger  
l'appli mon metro

**2** ajouter  
les coupons

**3** présenter la carte Moi  
en magasin ou en ligne



\*Certaines conditions s'appliquent. Détails à [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca). Moi et Metro sont des marques de Metro inc.

# difficile de trouver mmmieux pour vos BBQ

**maigre**

**haché  
en magasin  
tous les  
jours**

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**899**  
/lb



**cubes de boeuf à brochettes**  
boeuf bourguignon, à fondue, format  
économique  
beef cubes for brochettes, economic pack  
26,43/kg  
reg. 12,49/lb - 27,54/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**1199**  
/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**

**399**  
/lb

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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**599**  
/lb



**produit  
D'ICI**

**Nagano**

**côtes de dos de porc Nagano**  
env. 800 g  
Nagano pork back ribs  
19,82/kg  
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

**899**  
/lb



**BOEUF  
AAA  
PLATINUM  
PLUS**

**bifteck d'aloyau AAA  
Platinum Plus**  
AAA Platinum Plus sirloin steak  
59,50/kg  
reg. 30,99/lb - 68,32/kg

**2699**  
/lb

**boeuf  
première qualité  
metro  
depuis 1947**



**30%  
de rabais**

**bifteck de  
filet mignon**  
beef tenderloin steak

## préparées en magasin par nos bouchers

**metrogo!**

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

**C'EST  
EXCLUSIF  
ET NOUVEAU!  
chez metro**

**rabais de  
1\$/lb  
tout l'été**

**saucisses cuites  
Metro suisse**  
cooked sausages



**metrogo!**

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

**rabais de  
2\$/lb  
tout l'été**



**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

**899**  
/lb



**produit  
D'ICI**

**épaule de palette  
de porc désossée**  
boneless pork shoulder blade roast  
9,90/kg  
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

**449**  
/lb



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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**1299**  
/lb



**produit  
D'ICI**

**poitrine  
de canard  
Lac Brome**  
env. 500 g  
Brome Lake duck breast  
37,46/kg  
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

**1699**  
/lb



**rôti de bas de palette  
désossé**  
coupe européenne  
boneless bottom blade roast  
28,64/kg  
reg. 14,49/lb - 31,94/kg

**1299**  
/lb



**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# idées BBQ metrogo!

**pirate**

burgers de saucisses fraîches  
choix varié  
fresh sausage burgers

**rabais de 1\$/lb tout l'été**

**BangBang**

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

**miel bacon**

côtelettes de porc BBQ assaisonnées  
désossées, format économique  
seasoned boneless BBQ pork chops, economic pack

12,10/kg  
reg. 8,49/lb - 18,71/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**5.49** /lb

**biftecks français**  
bifteck de tournedos, choix varié,  
format économique  
french style steaks, economic pack

28,64/kg  
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**12.99** /lb

**bifteck Pirate**

**miel bacon**

tournedos de poitrine de poulet  
choix varié  
chicken breast  
tournedos

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

**12.99** /lb

**pirate**

bavette de boeuf assaisonnée  
Cat. «A»  
seasoned beef flap  
meat

55,09/kg  
reg. 32,99/lb - 72,73/kg

**FORMAT ÉCONOMIQUE**

**24.99** /lb

**duBreton**

**Choisir mieux change le monde**  
Chez duBreton, nous sommes guidés par une mission claire : bâtir un système alimentaire durable, transparent et digne de confiance. Pour y parvenir, nous allons au-delà des normes de l'industrie. Nous produisons biologiquement et de manière responsable, dans le respect des personnes, des animaux et de l'environnement.

**produit d'ICI**

**filet de porc duBreton**  
450-512 g, choix varié  
duBreton pork tenderloin

26,43/kg  
reg. de 12,99/lb - 28,64/kg à 13,99/lb - 30,84/kg

**11.99** /lb

**BIO**

**jambon biologique duBreton**  
125-175 g, saucissons ou prosciutto biologique 65 g, choix varié  
duBreton organic ham  
reg. de 9,49 à 10,49

**à partir de 7.99**

**BIO**

**saucisses de porc biologique duBreton**  
400 g, choix varié  
du Breton organic pork sausages  
reg. 9,99

**8.49**

**BIO**

**bacon biologique duBreton**  
250 g  
duBreton organic bacon  
reg. 12,49

**10.99**

**sur le grill**

**ROSE**

**produit d'ICI**

**bavette de porc érable et chipotle Rose**  
steak de capicolle de porc aux 3 poivres, env. 200 g  
Rose maple chipotle pork flank

22,02/kg  
reg. de 10,99/lb - 24,23/kg à 11,99/lb - 26,43/kg

**9.99** /lb

**C'EST EXCLUSIF! chez metro**

**Irresistible**

**C'EST NOUVEAU! chez metro**

**brochettes de surlonge de porc Irresistible**  
brochettes de poulet souvlaki, 320 g, choix varié  
Irresistible pork sirloin skewers  
reg. de 7,99 à 9,99

**à partir de 6.99**

**St Hubert**

**côtes de dos de porc cuites St-Hubert**  
625 g, choix varié  
St-Hubert cooked pork back ribs  
reg. 18,99

**15.99**

**brochettes de poulet grec halloumi avec légumes**  
greek chicken and halloumi skewers with vegetables

**rabais de 2\$/lb tout l'été**

**gratuit**

**saucisses fumées au poulet Maple Leaf**  
300 g, choix varié  
Maple Leaf smoked chicken sausages  
reg. 6,99

**Valeur de 6,49\$**

voir réduction sur reçu de caisse

**à l'achat de saucisses fumées Red Hot Schneiders**  
375 g, saucisses fumées Top Dog Maple Leaf, 375 g  
Nickels Schneiders Red Hot smoked sausages  
reg. 7,99

**ANNONCÉES À 6,99\$**

**BOLOGNA**

**produit d'ICI**

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

**5.49**

**O'Sole Mio**

**produit d'ICI**

**pâtes fraîches O'Sole Mio**  
540-700 g, choix varié  
O'Sole Mio fresh pasta  
reg. de 10,49 à 12,49

**8.49**

**Lafleur**

**produit d'ICI**

**saucisses fumées Lafleur**  
originales, 1 kg  
Lafleur wieners

**9.99**

**NICKELS**

**produit d'ICI**

**viande fumée Nickels**  
400 g  
Nickels smoked meat  
reg. 17,99

**15.99**

**Irresistible**

**produit d'ICI**

**rouleaux de printemps Irresistible**  
surgelés, 300 g, Selection pâtes impériaux 570 g, choix varié  
Irresistible frozen spring rolls  
reg. 6,99

**5.49**

**MULDON'S**

**produit d'ICI**

**bouchées de poulet Muldoon's**  
surgelées, de porc ou de mini-saucisses sur bâtonnets, 400 g  
Muldoon's frozen chicken bites  
reg. 9,49

**5.99**

**SCHNEIDERS**

**produit d'ICI**

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

**7.99**

**POGO**

**produit d'ICI**

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

**12.99**

**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 filets,  
economic pack  
24,23/kg  
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**10<sup>99</sup>**  
/lb

**qualité tartare**

darnes de thon  
tuna steaks  
35,25/kg  
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

**15<sup>99</sup>**  
/lb

**80 points**

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

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



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

—FORMAT—  
**ÉCONOMIQUE**

**17<sup>99</sup>**  
/lb



**rouleaux de sole ou de saumon farcis**  
surgelés, 140-210 g,  
choix varié  
7 Seas stuffed salmon  
or sole pinwheel  
reg. 9,99

**à partir de 7<sup>99</sup>**



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

**45 points**

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



**crevettes tempura Irrésistible**  
surgelés, 340 g  
Irrésistible frozen tempura shrimp  
reg. 10,99

**50 points**

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



**crevettes papillon à la noix de coco**  
surgelés, 315 g  
High Liner breaded fish portions  
reg. 12,99

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



**crevettes en sauce Irrésistible**  
surgelés, 454 g,  
choix varié  
Irrésistible shrimp  
reg. 12,99

**12<sup>\$</sup>**



**médaillons de pétoncles panés Irrésistible**  
surgelés, 500 g  
Irrésistible frozen breaded scallop medallions  
reg. 14,99

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

**11<sup>99</sup>**  
prix membre



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

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

**10<sup>99</sup>**  
prix membre

**brochettes estivales**



**1 brochette gratuite à l'achat de 3 brochettes**

\* S'applique sur une seule variété sélectionnée à la fois

brochettes  
choix varié  
skewers

**produits d'ici**

produit d'ici



**saumon fumé Fumoirs Gosselin**  
140 g, choix varié  
Gosselin Smokhouses  
smoked salmon  
reg. 11,99

**10<sup>99</sup>**



**filets de sébaste La Gaspésienne**  
surgelés, 454 g  
La Gaspésienne redfish fillets  
reg. 10,99

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



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

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



**thon ou saumon en cubes Aki Sushi soirée**  
surgelés, 150 g  
Aki Sushi frozen night tuna or salmon in cubes  
reg. 11,99

**10<sup>99</sup>**

**crustacés**



**pinces de homard**  
surgelées, cuites  
cooked lobster claws  
20,37/lb  
reg. 22,99/lb - 50,68/kg

**4<sup>49</sup>**  
le 100 g



**médaillon de pétoncle**  
surgelé  
scallop medallion  
reg. 1,99

**1<sup>79</sup>**  
ch.



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

**10<sup>99</sup>**  
ch.



**sections de crabe des neiges**  
surgelées, cuites  
snow crab sections  
67,71/kg

**140 points**  
**27<sup>99</sup>**  
/lb

**salades fraîches**



**salade de goberge**

**salade de simili crabe épicé sriracha**

**à l'achat d'une salade fraîche économisez 1\$ sur le prix régulier**  
rabats déjà appliqué sur l'emballage plusieurs variétés offertes

**à partir de 6<sup>99</sup>**  
/lb

**salades fraîches**  
choix varié  
fresh salads  
à partir de 15,41/kg  
reg. de 7,99/lb - 17,61/kg  
à 23,99/lb - 52,89/kg

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

**concours\***  
jusqu'au 29 juillet

mes  
marques à  
**moi**

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

participer en achetant  
3 produits de ces marques

**Selection**

*Irrésistible*

**Personnelle**



détails sur [programmemoi.ca](http://programmemoi.ca)

**metro**

**Jean Coutu**

**Super C**

**Brunet**

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

# nos biscuits, cuits en magasin

**morceaux de chocolat**

**chocolat blanc et noix de macadamia**

**double chocolat**

**avoine et raisins**

**achetez 2 emballages pour 10\$**  
ou 5,99\$ l'unité

biscuits  
8/38 g, choix varié  
cookies  
reg. 6,29

**chocolat et pacanes**

**Selection**

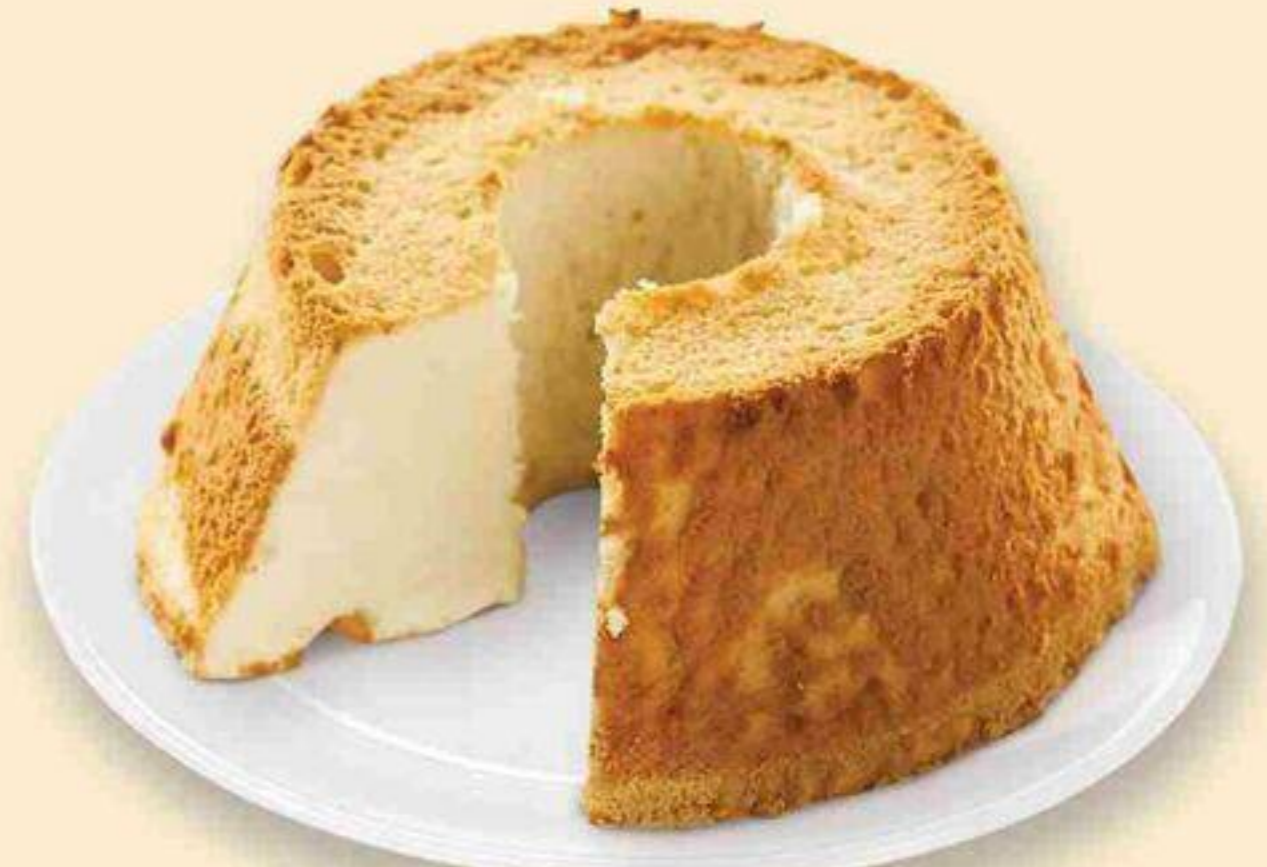


**gâteau tranché Selection**  
350-400 g, choix varié  
Selection sliced cake  
reg. 6,29



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

**à partir de 5,49**



**gâteau des anges Selection**  
284 g  
Selection angel food cake  
reg. 7,49



**L'ART DU VRAI**

**produit D'ICI**



**au choix 3,99**

fraîchement garnis sur demande



**cannoli à la crème de ricotta**  
80 g  
ricotta cream-filled cannoli

**2,49** +TX



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

**5,99**



**muffins Irrésistible**  
600 g, choix varié  
Irrésistible muffins  
reg. 7,99

**7,49**



**bagels**  
510 g, gaufres 400 g, mini muffins 336 g, choix varié  
bagels  
reg. de 6,79 à 7,49

**à partir de 5,99**



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

**11,99**  
**10,99**



**mi-cuits Chocolats Favoris**  
340 g, mini gâteaux au fromage 170 g, choix varié  
Chocolats Favoris lava cakes  
reg. de 11,99 à 16,99

**à partir de 10,99** +TX



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

**11,99**



**gâteau brownie Laura Secord**  
475 g, choix varié  
Laura Secord brownie cake

**14,99**

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

plus de 8 variétés à

**30%** de rabais



**bologna Olymel**

produit D'ICI

**1.39**  
le 100 g



**distinction jambon fumé forêt noire**

produit D'ICI

**2.49**  
le 100 g



**poitrine de dinde fumée Flamingo**

produit D'ICI

**2.79**  
le 100 g

**bologna Olymel**  
jambon Olymel, Tour Eiffel, poitrine de dinde Flamingo, choix varié Olymel bologna  
à partir de 6,30/lb  
reg. de 2,09 le 100 g - 9,48/lb à 4,69 le 100 g - 21,27/lb



produit D'ICI

trempe Summer Fresh hummus, bruschetta, 200-227 g, choix varié Summer Fresh dip reg. 4,99

**3.49**



produit D'ICI

salade Selection 454 g, choix varié Selection salad

**2/6\$** ou **3.99** l'unité



**5.99**

trio de charcuteries en tranches Selection salami-pepperoni-jambon fumé 250 g Selection sliced deli cold cuts trio reg. 6,99



produit D'ICI

tartinade de poulet St-Hubert 375 g St-Hubert chicken spread reg. 10,99

**9.99**



produit D'ICI

émincé de jambon fumé Selection poitrine de dinde, 400 g, choix varié Selection shaved smoked ham reg. de 11,49 à 12,99

à partir de **10.49**



produit D'ICI

fromage doré-mi Saputo 235 g Saputo doré-mi cheese reg. 11,99

**10.99**



produit D'ICI

charcuteries Fantino & Mondello 100-200 g, choix varié Fantino & Mondello deli cold cuts reg. 8,79



**7.99**

prix membre **7.49**

**les fromages de France à l'honneur**



**5.99**  
fromage Bleu de France Entremont 125 g Entremont Bleu de France blue cheese reg. 6,99



fromage de chèvre Chavroux 150 g, choix varié Chavroux goat cheese reg. 7,99

**6.99**



brie crémeux Île de France 21,27/lb reg. 5,09 le 100 g - 23,09/lb

**4.69**  
le 100 g



fromage brie double crème Entremont 227 g Entremont double crème brie cheese reg. 8,99

**8.49** 45 points



camembert Entremont 227 g Entremont camembert reg. 8,99

**8.49** 45 points



fromage emmental doux Entremont 200 g Entremont mild emmental cheese reg. 9,99

**8.99**



fromage Sainte Maure Soignon 180 g Soignon Sainte Maure cheese reg. 9,49

**8.99**

**à découvrir!**  
**jambon blanc Porc du Rang 4**

Jambon de qualité supérieure issu de porc élevé de façon responsable offrant un goût authentique et savoureux



produit D'ICI



jambon blanc Porc du Rang 4 Porc du Rang 4 white ham 15,83/lb reg. 3,99 le 100 g - 18,10/lb

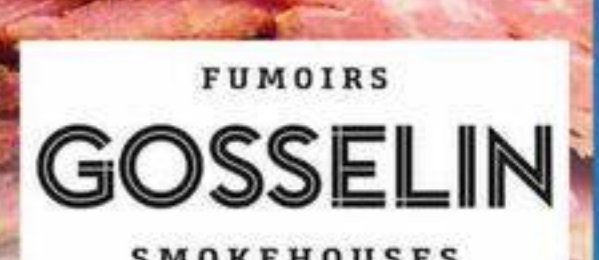
**3.49**  
le 100 g

**à découvrir!**  
**viande fumée Fumoirs Gosselin**

Viande fumée naturellement au bois selon le savoir-faire local offrant une texture tendre et un profil aromatique riche.



produit D'ICI



viande fumée Fumoirs Gosselin Gosselin Smokehouses smoked meat 18,10/lb reg. 4,49 le 100 g - 20,37/lb

**3.99**  
le 100 g

**fraîcheur garantie**

**ou argent remis +10%**

# prêt pour les matchs



1 kg



20 po

75 points

sandwich géant  
1 kg, choix varié  
giant sandwich  
reg. 15,99

14.99

+TX

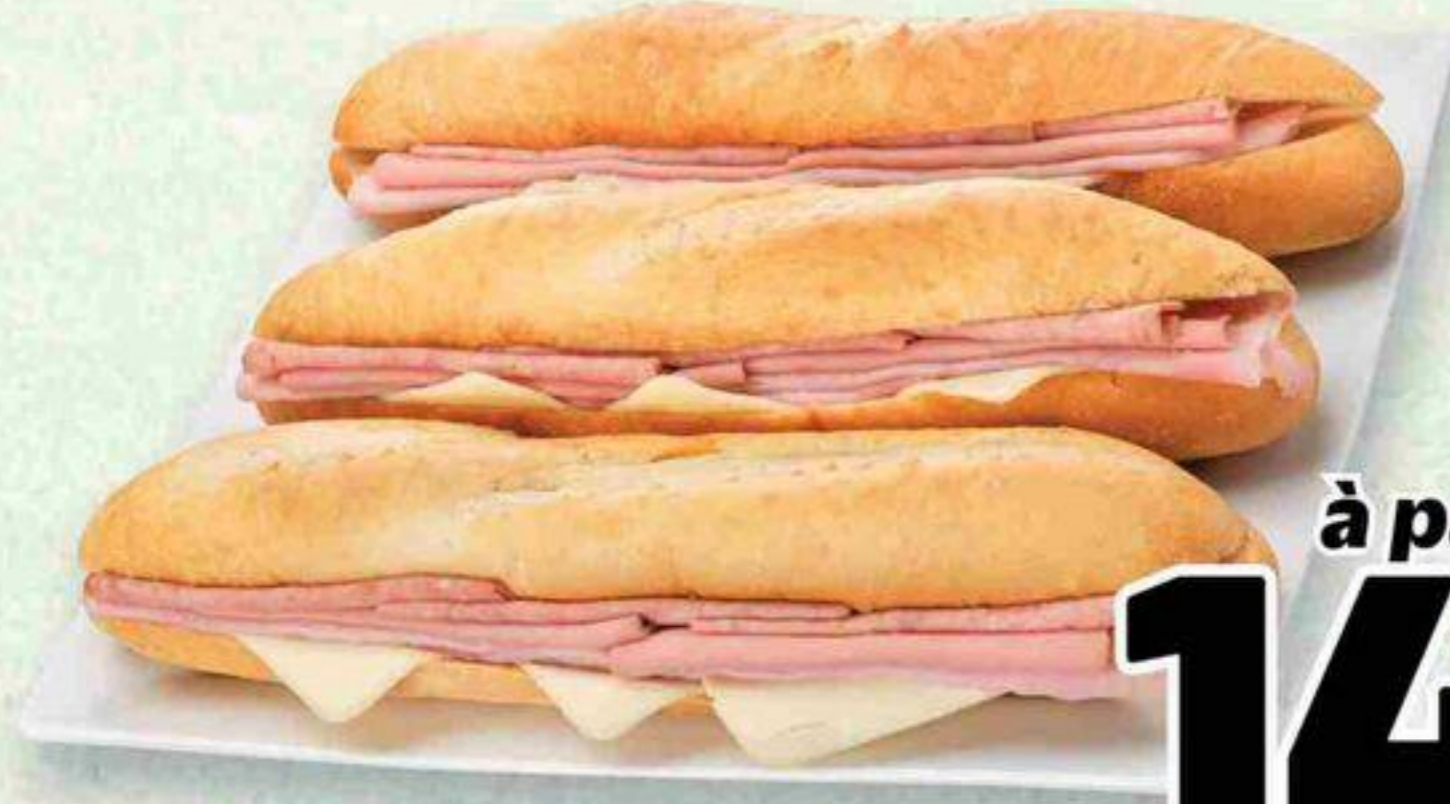


sandwichs assortis  
550 g, petits pains farcis assortis 600 g, format économique  
assorted sandwiches, economic pack

2/22\$ ou 12.49 l'unité

+TX

+TX



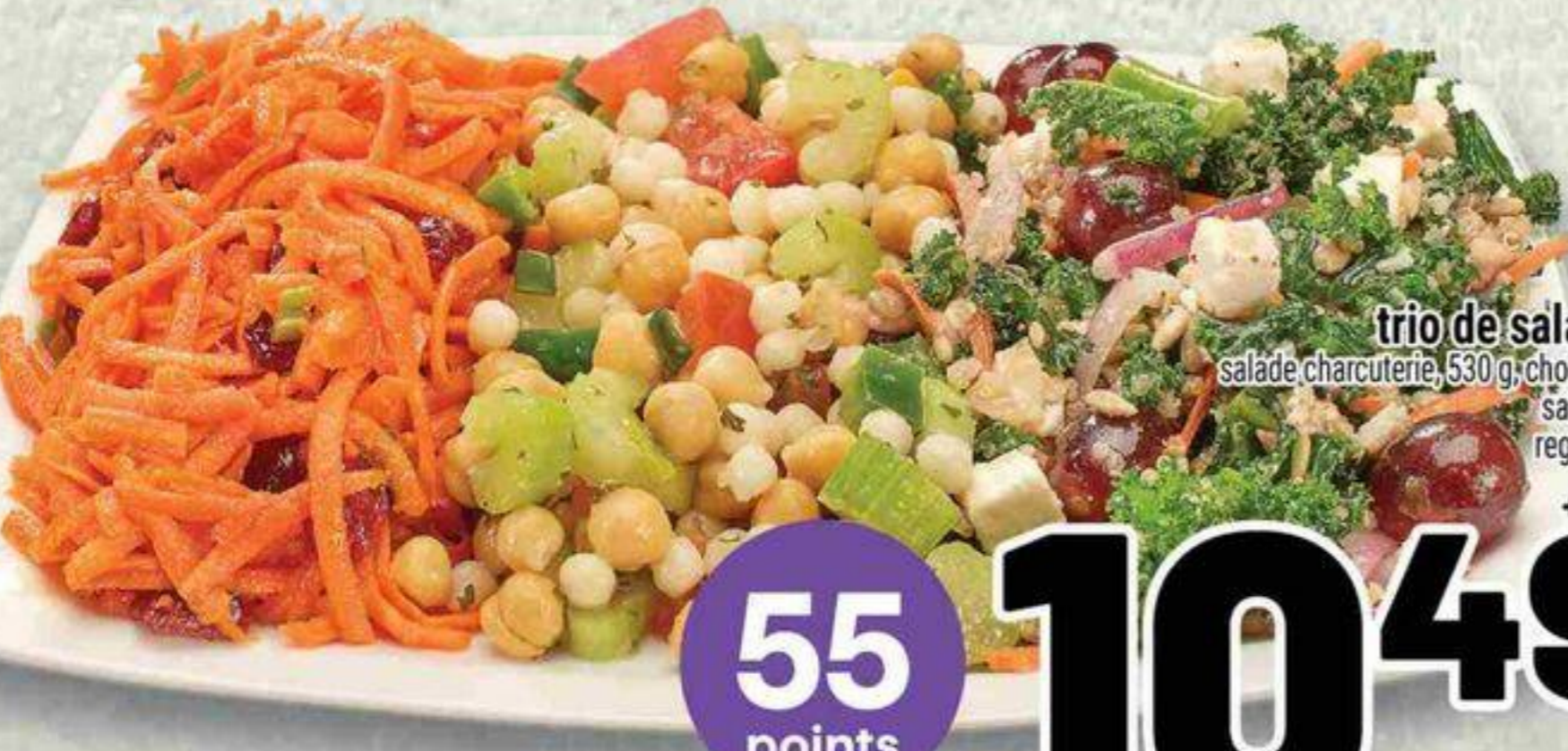
sous-marins de viandes froides  
720 g, pizza 885 g, format économique  
cold meat submarines, economic pack

à partir de

14.99



+TX



trio de salades  
salade charcuterie, 530 g, choix varié  
salad trio  
reg. 10,99

55 points

10.49

+TX



trio de fromages  
440 g  
cheese trio  
reg. 14,99

14.49

+TX



tendres bouchées de poulet  
425 g  
tender chicken bites

12.99

+TX



16 ailes de poulet assaisonnées  
480 g, choix varié  
Seasoned chicken wings  
reg. 17,99

16.99

+TX

FORMAT ÉCONOMIQUE

Économisez plus de 10% de rabais

en tout temps sur les formats économiques

\*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché

enchiladas avec riz



3 à 4 portions par repas

repas  
choix varié, format économique  
meal, economic pack  
à partir de 9,93/lb

à partir de

2.19 le 100 g

+TX

linguine général tao



boulettes de veau à l'italienne



lasagne



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

profitez de l'offre trio pour un temps limité

breuvage GRATUIT



à l'achat de

1 sandwich individuel<sup>+TX</sup>



1 salade<sup>+TX</sup>

plus de 10 variétés de salades

plus de 30 variétés de sandwichs

VOIR DÉTAILS EN MAGASIN

soirée pizza



cuisson entre 12 et 14 min  
mettre à 375 degrés au four



toute garnie

pizza 9 po  
375-445 g, choix varié  
9 in pizza

2/15\$ ou 7.99 l'unité

bacon oignons



metrogo! préparés en magasin

j'économise plus avec

moi



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

**prix spécial**  
**7.99**

**prix membre**  
**6.99**



**chocolat Ritter Sport**  
100 g, choix varié  
Ritter Sport  
chocolate  
reg. 5,99

**prix spécial**  
**5.49**<sup>+TX</sup>  
**prix membre**  
**4.99**<sup>+TX</sup>



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

**prix spécial**  
**9.99**<sup>+TX</sup>  
**prix membre**  
**8.99**<sup>+TX</sup>



**noix Krispy Kernels**  
170-185 g, choix varié  
Krispy Kernels nuts

**prix spécial**  
**6.49**<sup>+TX</sup>  
**prix membre**  
**5.99**<sup>+TX</sup>



**tisanes Twinings**  
thé en sachets, 20 un., choix varié  
Twinings herbal tea  
reg. 5,99

**prix spécial**  
**5.49**

**prix membre**  
**4.99**



**café glacé Starbucks**  
1,42 L, espresso glacé 1,18 L,  
choix varié, consigne  
Starbucks iced coffee  
reg. 8,99

**prix spécial**  
**8.49**  
**prix membre**  
**7.99**



**riz basmati Selection**  
jasmin, à grains longs 900 g,  
Mieux-être plat d'accompagnement  
quinoa 350-450 g, choix varié  
Selection basmati rice  
reg. de 4,29 à 5,29

**prix spécial**  
**3.99**

**prix membre**  
**3.49**



**ramen Buldak**  
105 g  
Buldak ramen  
reg. 5,99

**prix spécial**  
**4.99**  
**prix membre**  
**3.99**



**poulet général tao Irrésistible**  
surgelé, 400 g, riz frit 500 g,  
chow mein 400 g, choix varié  
Irrésistible frozen general  
tao chicken  
reg. 7,99

**prix spécial**  
**5.99**

**prix membre**  
**4.99**



**crevettes papillon crues Marina Del Rey**  
surgelées, 340 g  
Marina Del Rey raw butterfly  
shrimp  
reg. 13,99

**prix spécial**  
**12.99**  
**prix membre**  
**11.99**



**carottes nantaises douces**  
importées du Mexique, 454 g  
sweet nantes carrots  
reg. 3,99

**prix spécial**  
**3.49**

**prix membre**  
**2.99**



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

**prix spécial**  
**3.49**  
**prix membre**  
**2.99**

**metrigo!**



**sauce à la viande**  
800 ml, choix varié  
meat sauce  
reg. 13,49

**prix spécial**  
**12.99**

**prix membre**  
**12.49**



**émincé de poitrine de dinde Maple Leaf Natural Selections**  
poitrine de poulet, jambon  
175 g, Schneiders poitrine de  
dinde 150 g, choix varié  
Maple Leaf Natural Selections  
sliced turkey breast

**prix spécial**  
**8.49**  
**prix membre**  
**7.99**

# organisez vos journées

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

**9 79**



céréales  
General Mills,  
Post, Alpen  
formats et choix variés  
General Mills, Post, Alpen cereal  
reg. de 6,49 à 8,79

**5 49**



**5 49** beurre d'arachide Kraft  
500 g, tartinaie noisette 375 g, choix varié  
Kraft peanut butter  
reg. de 5,99 à 6,49

pain  
Campagnolo  
St-Méthode  
570-650 g, choix varié  
St-Méthode Campagnolo  
loaf bread  
voir réduction sur  
reçu de caisse

**250**  
de rabais  
à l'achat  
de 2 pains



grauu instantané  
Quaker  
168-344 g, choix varié  
Quaker instant oatmeal  
reg. 5,29

**3 99**



confiture pure  
Smucker's  
gelée, 250 ml,  
choix varié  
Smucker's pure jam  
reg. 5,79

**4 99**



lait nordique  
Nutrinor  
biologique, 2 L,  
choix varié  
Nutrinor nordic milk  
reg. de 8,29 à 8,99

**6 99**



yogourt à boire Oikos  
Danone  
300 ml, choix varié  
Danone Oikos  
drinkable yogurt  
reg. 4,29

**3 19**



café en grains  
biologique  
Kicking Horse  
454 g, choix varié  
Kicking Horse organic  
coffee beans  
reg. 29,99

**16 99**



blanc d'oeufs  
liquides Mieux-être  
Naturalia  
1 kg  
Life Smart Naturalia liquid egg  
whites  
reg. 9,99

**8 99**



barres tendres  
Selection  
Sucrées et salées  
156-176 g, choix varié  
Selection chewy bars  
reg. de 3,49 à 3,99

**2 99**



capsules de café Irrésistible  
K-Cup 12 un, choix varié  
Irrésistible coffee capsules  
reg. de 8,79 à 9,79

**7 49**



collation aux pommes  
Mott's Fruitsations  
6/104-113 g, 6/104 ml, purée de pommes  
620 ml, choix varié  
Mott's Fruitsations apple snack  
reg. 3,79

**2 99**



croustilles  
Miss Vickie's  
190-200 g, choix varié  
Miss Vickie's potato chips  
reg. 4,49

**4 49**



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

**3 99**



riz instantané Minute Rice  
2/125 g, choix varié  
Minute Rice instant rice  
reg. 3,49

**2 79**



craquelins  
Cheez-It  
191-200 g, choix varié  
Cheez-It crackers  
reg. 4,49

**1 99**



**3 99** pâte réfrigérée Pillsbury  
289-496 g, choix varié  
Pillsbury refrigerated dough  
reg. de 5,29 à 6,59

**2 79** lait de coco Haiku  
398 ml, nouilles 300 g, choix varié  
Haiku coconut milk  
reg. de 3,29 à 3,49



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

**1 99**



pains géants  
à hamburger  
ou à hot-dog  
Irrésistible  
6-8 un., choix varié  
Irrésistible  
mammoth  
hamburger or  
hot dog buns  
voir réduction sur  
reçu de caisse

**2/8 \$**



ou à partir de  
**4 49**  
l'unité



**7 99** pizza Dr. Oetker  
Suprema  
475-525 g, Giuseppe croûte farcie  
685-724 g, choix varié  
Dr. Oetker Suprema pizza  
reg. 9,99

sauce pour  
pâtes Mikes  
410-700 ml, choix varié  
Mikes pasta sauce  
reg. 7,29

**5 99**



pesto  
Irrésistible  
270 ml, choix varié  
Irrésistible pesto  
reg. 4,99

**4 49**



sauce  
Selection  
284-398 ml, choix varié  
Selection sauce  
reg. 1,99

**1 49**



légumineuses  
Cedar  
540 ml, choix varié  
Cedar légumes  
reg. 2,79

**1 99**



**gratuit**

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

Valeur de  
**6,99 \$**

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de  
huile d'olive extra  
vierge Maison Orphée  
750 ml, mélange à cuisiner,  
425-550 g, choix varié  
Maison Orphée extra virgin olive oil  
reg. de 21,99 à 24,49



ANNONCÉE À  
**18,99 \$**

# pour vos bbq

**produit D'ICI**

**pains Selection**  
12 un., choix varié  
Selection buns

**2/650** ou **379**  
l'unité

**SANS GLUTEN**

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

**croustilles tortilla**  
Tostitos, Doritos  
400 g, Tostitos sauce salsa 628-645 ml,  
Ruffles, Lay's croustilles 425-450 g,  
Munchies amuse-gueule 450 g, Sun Chips  
collation 360 g, choix varié  
Tostitos or Doritos tortilla chips  
reg. 6,99

**+TX**  
**629**

**produit D'ICI**

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

**produit D'ICI**

**349** beurre à l'ail Lactantia  
125 g  
Lactantia garlic butter  
reg. 3,99

**sauce BBQ Pat BBQ**  
350 ml, Vital sauce 350 ml,  
Au Pied de Cochon sauce BBQ  
345 ml, choix varié  
Pat BBQ BBQ sauce  
reg. de 8,99 à 10,99

**à partir de**  
**799**

**produit D'ICI**

**produit D'ICI**

**399** moutarde Irresistible  
500 ml, Heinz  
ketchup aux tomates  
375 ml, choix varié  
Irresistible mustard  
reg. de 4,49 à 5,29

**produit D'ICI**

**429** relish nordique  
Toundra  
375 ml, choix varié  
Toundra relish  
reg. 4,79

**sauce Huy Fong**  
714 ml  
Huy Fong sauce  
reg. 10,99

**899**

**produit D'ICI**

**549** sauce St-Hubert  
350 ml, The  
Keg épices  
140-180 g, St-Hubert  
épices 165-205 g,  
choix varié  
St-Hubert sauce  
reg. de 5,99 à 6,99

**produit D'ICI**

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

**produit D'ICI**

**899** fromage en tranches  
Selection  
cheddar, 44 tranches  
Selection sliced cheese

**enduit antiadhésif pour cuisson**  
Pam  
141-170 g, choix varié  
Pam cooking spray  
reg. de 7,19 à 7,49

**599**

**299** sauce style mayonnaise  
Irresistible  
300 ml, choix varié  
Irresistible  
mayonnaise style  
sauce  
reg. 3,79

**produit D'ICI**

**699** crème glacée Coaticook  
La Gourmande, 1,5 L, choix varié  
Coaticook ice cream  
reg. 8,49

**549** friandises glacées  
Magnum  
3-4/55-100 ml,  
Ben & Jerry's crème  
glacée 473 ml,  
choix varié  
Magnum frozen treats  
reg. de 7,99 à 8,99

**999** bâtons glacés Mr.Freeze  
27-30/150 ml, choix varié, jusqu'à  
épaissement des produits  
Mr.Freeze ice pops  
reg. 13,99

**1999** charbon de bois  
Xylo Carbone  
7 kg  
Xylo Carbone charcoal  
reg. 22,99

**15% de rabais**

**vin rouge ou blanc**  
750 ml, choix varié  
red or white  
wine  
reg. de 15,49 à 20,39

**1099** ensemble S'mores  
Hershey's  
1 un., jusqu'à  
équipement des  
produits  
Hershey's  
S'mores kit  
reg. 14,99

**499** sacs Ziploc  
14-100 un., choix varié  
Ziploc bags  
reg. de 5,99 à 6,49

**499** papier d'aluminium  
Selection  
30,48 m, papier parchemin 40-50 un.,  
Selection vaisselle compostable 12-40 un.,  
choix varié  
Selection aluminum foil  
reg. de 5,99 à 7,49

**mieux choisir mieux vivre**

**produit D'ICI**

**499** protéine végétale  
Les Brutes  
soya texturée 100 g  
Les Brutes vegetable  
soy protein  
reg. 5,99

**produit D'ICI**

**499** tempeh Noble Bean  
240 g, choix varié  
Noble Bean tempeh  
reg. 5,79

**749** boisson de soya  
Silk Protéines  
1,42 L, choix varié  
Silk Protein soy drink  
reg. 8,49

**399** tartinade  
La Vache qui Rit  
128 g, fromage 133 g, Mini  
144 g, choix varié  
The Laughing Cow spread  
reg. de 4,99 à 6,49

**849** dîner végétan Pas Plate!  
surgelé, 350-400 g, choix varié  
Not Boring! vegan dinner  
reg. 9,49

**produit D'ICI**

**879** dîner Artisan Vegan Burgers  
surgelé, 400 g, choix varié  
Artisan Vegan Burgers dinner  
reg. 9,49

**599** yogourt Silk  
625-650 g, yogourt  
grec 500 g,  
choix varié  
Silk yogourt  
reg. de 7,49 à 7,59

**produit D'ICI**

**499** fromage en tranches  
Nafsika's  
200 g, choix varié  
Nafsika's sliced cheese  
reg. 5,49

# les rafraîchissements

**lait au chocolat Québon, Sealtest, Beatrice**  
1 L, Québon, Sealtest, Beatrice chocolate milk  
reg. de 3,99 à 4,29

**2,99**

produit d'ici

**boisson réfrigérée Kombucha Rise**  
biologique, 1 L, choix varié, consigne Kombucha Rise refrigerated drink  
reg. 9,49

**7,99**

produit d'ici

BIO

**boisson réfrigérée Sélection**  
limonade, thé glacé, 1,75 L, choix varié, consigne Selection refrigerated drink  
reg. 2,49

**1,99**

produit d'ici

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

**4,99**

produit d'ici

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

**2,99**

produit d'ici

**boisson protéinée Core Power Elite**  
414 ml, choix varié, consigne Core Power Elite protein beverage  
reg. de 4,99 à 5,49

**4,49**

produit d'ici

**eau de source gazéifiée Eska**  
1 L, choix varié, consigne Eska carbonated spring water  
reg. 1,99

**1,29**

produit d'ici

**jus ou cocktail de canneberges Irresistible**  
1,89 L, choix varié, consigne Irresistible cranberry juice or cocktail  
reg. de 4,99 à 5,49

**4,49**

produit d'ici

**boisson Fever-Tree**  
canettes 8/150 ml, choix varié, consigne Fever-tree drink  
reg. 13,99

**8,99**

produit d'ici

**eau gazéifiée Montellier**  
10/355 ml, consigne Montellier sparkling water  
reg. 8,49

**6,99**

produit d'ici

**limonade pétillante Flirt**  
canette 355 ml, choix varié, consigne Flirt sparkling lemonade  
reg. 3,49

**2,99**

produit d'ici

**café instantané Nescafé Gold**  
90-100 g, Nescafé café instantané crémeux et sucré 16-18 un., choix varié Nescafé Gold instant coffee  
reg. de 9,99 à 10,99

**8,99**

produit d'ici

**eau de source Eska**  
naturelle, 12/500-15/330 ml, consigne Eska spring water  
reg. de 5,99 à 6,29

**4,79**

produit d'ici

**boisson énergisante Spark**  
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne Spark energy drink  
reg. 11,99

**9,99**

produit d'ici

**boisson énergisante Redbull**  
canette 355 ml, choix varié, consigne Redbull energy drink  
reg. 4,49

**2/750** ou **3/750** l'unité

**vin rouge, blanc ou rosé**  
1 L, choix varié red, white or rosé wine  
reg. de 12,09 à 16,39

**2\$ de rabais**

# les essentiels

**pains de beauté Dove Men+Care**  
3/106 g, shampooing-revitalisant 355 ml, nettoyeur pour le corps 325 ml, antisudorifique-désodorisant 45-74 g, choix varié Dove bar soap  
reg. de 7,99 à 9,29

**5,99**

produit d'ici

**boisson énergisante Spark**  
canettes 4/355 ml, choix varié, consigne Spark energy drink  
reg. 11,99

**9,99**

produit d'ici

**cotons-tiges Q-tips**  
400 un., choix varié Q-Tips cotton swabs  
reg. 5,99

**4,99**

produit d'ici

**crème à raser Gillette**  
311 g, Personnelle rasoirs jetables 4 un., Edge gel à raser 198 g, choix varié Gillette Foamy shaving cream  
reg. de 5,29 à 7,99

**4,99**

produit d'ici

**serviettes hygiéniques Always**  
20-40 un., protège-dessous 120 un., Tampax tampons 34-40 un., choix varié Always pads  
reg. de 12,99 à 14,79

**11,99**

produit d'ici

**rinse-bouche Colgate**  
1 L, brosse à dents, 4 un., Colgate mouthwash  
reg. 10,29

**7,99**

produit d'ici

**couches pour bébés Huggies**  
21-44 un., Pampers 17-26 un., choix varié Huggies baby diapers  
reg. de 15,99 à 18,49

**14,99**

produit d'ici

**lingettes humides Huggies**  
sans parfum, 3/56 un., Huggies wipes  
reg. 12,49

**10,49**

produit d'ici

# chien et chat

**nourriture pour chats Iams Proactive Health**  
1,36-1,59 kg, choix varié Iams Proactive Health cat food  
reg. 11,99

**11,99**

produit d'ici

**litière agglomérante Arm & Hammer**  
6,4-9,1 kg, choix varié Arm & Hammer clumping litter  
reg. de 18,99 à 22,49

**14,99**

produit d'ici

**nourriture pour chats Friskies**  
156 g, choix varié Friskies cat food  
reg. 1,29

**3/2,99** ou **100** l'unité

**gâteries pour chats Temptations Whiskas**  
454 g, choix varié Whiskas Temptations cat treats  
reg. 9,99

**6,99**

produit d'ici

**nourriture pour chats Fancy Feast Hors d'oeuvre**  
57 g, choix varié Fancy Feast cat food  
reg. 1,99

**1,49**

produit d'ici

**nourriture pour chiens Cesar**  
100 g, choix varié Cesar dog food  
reg. 2,19

**3/4,99** ou **166** l'unité

**nourriture pour chiens Cesar**  
100 g, choix varié Cesar dog food  
reg. 2,19

**3/4,99** ou **166** l'unité

**nourriture pour chiens One Smart Blend**  
1,72-1,81 kg, choix varié One Smart Blend dog food  
reg. 12,99

**11,99**

produit d'ici

# soutenons nos communautés

du 1<sup>er</sup> au 22 juillet 2026

## ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide



Barre format standard de  
HERSHEY,  
saveurs variées  
(42 - 58 g)  
rég. 1,67\$

**2/222\$**  
+TX  
OU  
**111\$**  
ch.



Friandise emballée de HERSHEY,  
saveurs variées  
(170 - 210 g)  
rég. 7,29\$

**549\$**  
+TX  
ch.



Emballage de 4 de HERSHEY,  
saveurs variées  
(172 - 232 g)  
rég. 7,99\$

**649\$**  
+TX  
ch.

# LES ESSENTIELS POUR VOS BBQ D'ÉTÉ

**300**  
DE RABAIS  
+ taxes

VIN BLANC, ROSÉ OU ROUGE  
SMOKY BAY  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
1 L  
WHITE, ROSÉ OR RED WINE



**600**  
DE RABAIS  
+ taxes  
À L'ACHAT DE 2

BOISSON AU VIN  
OLÉ! SANGRITA  
VOIR SÉLECTION EN MAGASIN  
1 L  
WINE BEVERAGE

La modulation à l'alcool  
Educa Alcohol

18+

**10\$<sup>+</sup>**  
DE RABAIS



**3799\$<sup>+</sup>**  
L'UNITÉ À L'ACHAT DE 2  
+ TAXES ET CONSIGNE

Aussi disponible: Corona ou Stella Artois,  
formats 24 bouteilles ou canettes 330ml à 355ml  
Prix régulier: 44,99\$<sup>+</sup>

**4299\$<sup>+</sup>**  
PRIX UNITAIRE  
+ TAXES ET CONSIGNE



**2499\$<sup>tt</sup>**  
+ TAXES  
ET CONSIGNE

Aussi disponible:  
BDED, SVNS, Bud Light Chelada,  
Mike's Hard 12 ou 15 canettes  
Prix régulier: 25,99\$<sup>tt</sup>

APPREZIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. L'offre valide du 9 au 15 juillet dans les magasins Metro participants. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 24 canettes (355 mL) ou bouteilles (330 mL) de marques sélectionnées. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Les produits peuvent être mélangés et doivent être achetés sur une même transaction. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. L'offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 ou 15 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.

French's® + ILLUMINATION'S  
les minions  
& les monstres  
Seulement au Cinéma

# Presser LA JOIE



**199 \$**  
FRENCH'S®  
MOUTARDE CLASSIQUE JAUNE  
400 ml  
REG. 319 \$



**499 \$**  
FRENCH'S®  
KETCHUP  
1 L  
REG. 599 \$

© 2025 THE FRENCH FOOD COMPANY LLC / © 2025 UNIVERSAL STUDIOS. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

# 2/7\$

# OU 4.99\$ ch.

## À L'ACHAT DE N'IMPORTE QUELLE BOÎTE DE CRAZE

BROWNIE POPZ - 200 g  
CHOCO LAYZ - 240 g  
XPLOSION CAKES - 324 g

Prix régulier : 5,49 \$ chaque

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE



# 2.88\$ ch.

## PAINS À HOT-DOG OU À HAMBURGER POM™

6 un. - Prix régulier : 4,49 \$

## TAKIS FUEGO, TAKIS NACHO

260 g - Prix régulier : 4,99 \$



# PLUS DE PROTÉINES PLUS DE CHOIX!

# 4.99\$ ch.

BAGELS - 450 g  
TORTILLAS - 330 g

Prix régulier : 7,29 \$



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 9 juillet au mercredi 15 juillet 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. \*Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, July 9<sup>th</sup> to Wednesday, July 15<sup>th</sup> 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.