

mmmmaximisez économies et variété!

m
mon épicier

**Profitez de plus
de choix, plus de
saveurs et plus
d'économie**

avec les combos
écono et les formats
écono uniques
à **metro**

et encore
plus de
récompenses
avec
moi

**combo écono
à prix d'entrepôt**

à l'achat de 3 j'accumule
3\$ 375 points moi

dîner Irrésistible,
Mieux-être
surgelé, 230-300 g, choix varié
Irrésistible frozen dinner
reg. de 3,99 à 4,29

3/10\$ ou à partir de **3.99**
l'unité



**20
variétés**



Du jeudi 24 septembre au mercredi 30 septembre 2026 From Thursday to Wednesday September 24th - September 30th, 2026

combo écono à prix d'entrepôt

misez sur la variété,
faites votre combo!
combinez vos saveurs préférées à
volonté! Des options pour les lunches
qui plaisent à toute la famille



16
variétés

3 paquets
de différentes
saveurs
pour seulement
6\$

collation
aux pommes
Mieux-être
Selection 6/113 g,
choix varié
Life Smart, Selection
apple snack

fruits surgelés
Mieux-être
400-600 g, Irrésistible
framboises 400 g,
choix varié
Life Smart frozen fruits

3/18\$ ou **9.29**
l'unité

8
variétés

yogourt skyr
Irrésistible
grec, 750 g, choix varié
Irrésistible skyr yogurt

2/11\$ ou **5.99**
l'unité

6
variétés

le choix, la qualité et les économies réunis



15
variétés

3/12\$ ou **5.29**
l'unité

pizza Irresistible Gusto Italiano
surgelée, 340-390 g, étirée à la main 360-388 g,
pain plat 340-376 g,
choix varié
Irresistible pizza

poudings de
soya Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy soya pudding
cups
reg. 5.49

3/13\$ ou à partir de **5.49**
l'unité



3
variétés



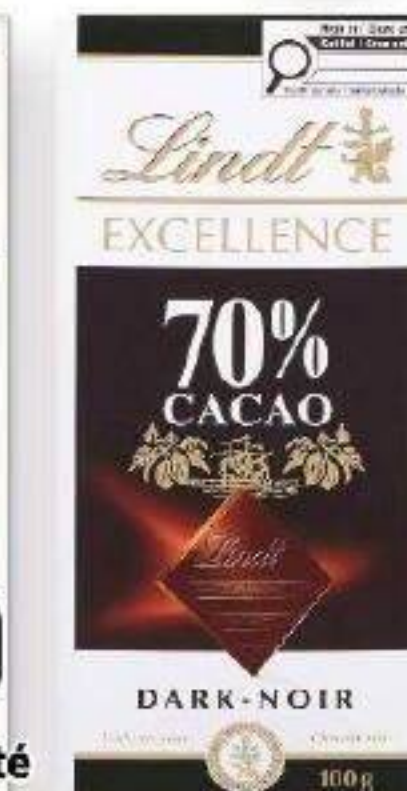
13
variétés

pâtes Selection
900 g, choix varié
Selection pasta

2/4\$ ou **2.99**
l'unité

chocolat Lindt
Excellence
50-100 g, choix varié
Excellence Lindt
chocolat

2/12\$ ou **7.99**
l'unité



20
variétés

format écono livré avec **25\$ de rabais** sur vos **3 premières commandes***

*Achat minimum de 80\$ (avant taxes et frais de livraison) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

magasiner maintenant

encore plus de **combo écono** à prix d'entrepôt

trouvez-les partout en magasin

choix de salade
qui plaira à tout coup



6
variétés

salade
Selection
454 g, choix varié
Selection salad

2/6\$ ^{+TX} ou à partir de **3.99** ^{+TX}
l'unité

essayez cette recette à
base de légumineuses



créez
cette
recette

cliquez ici

10
variétés

3/4.50 ^{+TX} ou **2.19**
l'unité

légumineuses
Selection
Mieux-être, 540 ml, choix varié
Selection legumes

la collation **parfaite!**



5
variétés

craquelins
Irrésistible
150 g, choix varié
Irrésistible crackers

3/12\$ ^{+TX} ou **4.99** ^{+TX}
l'unité



18
variétés

fromage
Selection
400 g, choix varié
Selection cheese

2/11.48 ^{+TX} ou à partir de **6.99** ^{+TX}
l'unité

les favoris du week-end!
à chacun sa saveur



croustilles
Irrésistible
150 g, Selection
croustilles 200 g,
choix varié
Irrésistible potato chips
reg. 2.99

3/6\$ ^{+TX} ou à partir de **2.99** ^{+TX}
l'unité

24
variétés



eau pétillante
Bubly
caisse, canettes
12/355 ml, choix varié,
consigne
Bubly sparkling water

2/14\$ ^{+TX} ou **7.99** ^{+TX}
l'unité



12
variétés

format écono livré avec **25\$ de rabais** sur vos 3 premières commandes*

*Achat minimum de 80\$ (avant taxes et frais de livraison) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

magasiner maintenant

format écono

le format qui vous fait **économiser en tout temps!**
ces grands formats à moindre coût vous offrent des solutions repas pratiques et savoureuses

lasagne au boeuf Irrésistible
surgelée, 2,27 kg
Irrésistible frozen beef lasagna
reg. 18,99

17⁹⁹

riz étuvé Selection
grains longs blancs, 8 kg
Selection parboiled rice

19⁹⁹

mini pizza bagels Irrésistible
surgelées, 880 g
Irrésistible frozen mini pizza bagels
reg. 13,99

12⁹⁹

filets de sole Selection
surgelés, 800 g
Selection sole filets

14^{\$}

remplissez votre frigo, simplifiez vos repas
grande variété à découvrir!

Bacon pré-cuit
Proccooked Bacon
Naturally Smoked

bacon fumé entièrement cuit
surgelé, 250 g
frozen smoked precooked bacon
reg. 16,99

15⁹⁹

tournedos de poulet avec bacon Selection
surgelés, non-cuits, 904 g
Selection frozen chicken tournedos with bacon
reg. 12,00

10⁹⁹

bâtonnets de fromage panés Irrésistible
surgelés, 750 g
Irrésistible frozen battered cheese sticks
reg. 16,00

14⁹⁹

saucisses à déjeuner Selection
surgelées, non-cuites, 1,5 kg
Selection frozen breakfast sausages
reg. 13,99

12⁹⁹

le grand format qui **simplifie tous vos repas**



créez cette recette

cliquez ici

à partir de 9²⁹

légumes surgelés Selection
1,25-2 kg, choix varié
Selection frozen vegetables
reg. de 9,29 à 9,79

8 variétés

la fraîcheur en grand format
des tomates en abondance pour toute la famille

tomates raisins de serre, cerises ou mélangées
produit du Canada, 1,5 lb, choix varié
hothouse grape tomatoes, cherry or mixed

8⁹⁹

format écono livré avec **25\$ de rabais** sur vos 3 premières commandes*

*Achat minimum de 80 \$ (avant taxes et frais de livraison) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

magasiner maintenant

format **écono** Économisez plus de **10%** de rabais **en tout temps sur les produits identifiés**

*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché

le souper simplifié **pour toute la famille!**

pâté chinois



boulettes de veau à l'italienne



enchiladas avec riz



3 à 4

portions
par repas

repas
choix varié, format économique
meal, economic pack
à partir de 9,48/lb

à partir de

209
le 100 g

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

lasagne



macaroni chinois au poulet



linguine général tao



de quoi remplir **toutes les boîtes à lunch**

salade
choix varié, format économique
salad,
economic pack
à partir de 9,03/lb

à partir de

199
le 100 g

salade libanaise



salade de pâtes à la grecque



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

599



beignes
12/38 g
choix varié
donuts

649



sous-marin
pizza
885 g, format
économique
pizza submarine,
economic pack

1549

pizza



biscuits M&M
12/38 g
M&M cookies

699



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

metrogo! frais fait en magasin

format écono livré avec **25\$ de rabais** sur vos 3 premières commandes*

*Achat minimum de 80 \$ (avant taxes et frais de livraison) requis. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur metro.ca

magasiner maintenant