

m
mon épicier

j'économise plus avec
moi



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

jusqu'à
40%
de rabais
sur toute la
variété de bœuf
AAA Platinum Plus

produit
D'ICI

5 lb

revient à
29¢
/lb

4 unités

produit
D'ICI

2 99

poireaux
produit du Québec
et/ou du Canada, 4 un.
leeks
reg. 7,99

1 99
/lb

rôti d'épaule
de porc picnic,
avec os
format économique
bone-in picnic pork roast,
economic pack
4,39/kg
reg. 4,49/lb - 9,90/kg

courges
produit du Québec et/ou du Canada,
choix varié
squashes
2,18/kg
reg. 1,99/lb - 4,39/kg

99¢
/lb

pommes Paula Red,
Sunrise, Lobo ou
Ginger Gold
produit du Québec,
Canada de fantaisie, gr 100-125
clémentines
importées de l'Afrique du Sud
apples or clementines
2,18/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

99¢
/lb

produit
D'ICI

4 97 /lb

5 99 /lb

sans gras
et sans
perte

poitrines de poulet
frais désossées
parées, format économique
fresh boneless chicken
breasts, economic pack
prix membre 10,96/kg
prix spécial 13,21/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

10 lb

produit
D'ICI

WHITE · BLANCHES
Washed POTATOES
POMMES de
TERRE blanches

1 77

1 99

10 lb 1,54 kg
POMES de
TERRE blanches
produit du Québec,
Canada No 1, sac 10 lb
white potatoes
reg. 6,99

Canada 1

Selection

SALTED · SALÉ
BUTTER · BEURRE

produit
D'ICI

4 88

5 99

beurre
Selection
454 g, choix varié
Selection butter
reg. 6,49

Dare

VEGGIE
CRISPS
LÉGUMES
SPICY
ÉPICÉ chipotle cheddar
DARE

Breton

MAXI
FRUITS
Biscuits
Fraises
PÂTES À CROQUER À L'AVOINE
DARE

Pattes
d'ours
Melasse
Sans colorants ni arômes artificiels
DARE

1 99

biscuits
Maxi Fruits Dare
280 g, Pattes d'ours 168-240 g,
Breton craquelins 132-200 g,
Vinta 200-225 g, Dare Crisps
craquelins 100 g, choix varié
Dare Maxi Fruits cookies
reg. de 4,49 à 5,49

Irrésistible

BARRES DE
CRÈME GLACÉE
PACANES
PRALINÉES

BARRES DE
CRÈME GLACÉE
CARAMEL
SALÉ

produit
D'ICI

3 99

4 99

frandises
glacées
Irrésistible
3-4/72-90 ml, choix varié
Irrésistible frozen treats
reg. de 5,99 à 6,49

Robin Hood

ENRICHIE ET PRÉTAMISÉE
farine
TOUT USAGE

FIVE
ROSES

ORIGINAL ROAST
TORREFACTION ORIGINALE
FARINE TOUT USAGE
BLANCHE

Barilla

SPAGHETTINI

Pastene

Compotes Petit - Petite Cut
TOMATES EN DES
DICED TOMATOES

3 97

farine tout usage
Five Roses, Robin Hood
2,5 kg, choix varié
Five Roses, Robin Hood all purpose flour
reg. 7,49

1 65

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

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

3 12\$

5 29

l'unité

Irresistible
Gusto Italiano
DOUBLE PEPPERONI

Irresistible
RAISED EDGE
PIZZA
RECORD
SURÉLEVÉ
BACON, HAM, CHEESE
BACON, JAMBON, FROMAGE

pizza
Irresistible
Gusto Italiano
surgeles 340-390 g,
pizza étirée à la main
360-388 g, choix varié
Irresistible pizza

MAXWELL
HOUSE

ORIGINAL ROAST
TORREFACTION ORIGINALE
MAX HOUSE

MAXWELL
HOUSE

ORIGINAL ROAST
TORREFACTION ORIGINALE
MAX HOUSE

15 97

café moulu
Maxwell House
631-925 g, K-Cup capsules 30 un.,
choix varié
Maxwell House ground coffee
reg. de 21,49 à 25,99

3 99

fruits Irrésistible
surgeles, 400-600 g,
choix varié
Irrésistible fruits
reg. 7,49

produit
D'ICI

POM

TORTILLAS

BON MATIN

SANS SUCRE, SANS GRAS AJOUTÉS
NO SUGAR, NO FAT ADDED
MICHÉ
PROTÉINÉE
PROTEIN
LOAF

4\$
de rabais
à l'achat
de 2 produits

tortillas Pom
488-610 g, Bon Matin pain 595-600 g, choix varié
Pom tortillas
voir réduction sur reçu de caisse

en tout temps 1\$ d'achat = 1 point moi

notre plus
bas prix
de l'année!

tofu Mieux-être
prépare au Canada, 400-454 g,
choix varié
Life Smart tofu
reg. de 2,69 à 2,99

99¢

BIO au même prix



produit d'ICI

filet de saumon atlantique canadien ou coho frais
sans arêtes, format économique
canadian atlantic salmon or coho fillet
28,64/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

12.99 /lb



produit d'ICI



10.99

côtes de dos de porc cuites BBQ
Bâton Rouge
585 g, Irresistible
680 g, choix varié
Bâton Rouge BBQ
cooked
pork back ribs
reg. de 17,99 à 19,99



crevettes sauvages d'Argentine Irresistible
surgelées, non-cuites, pelées, déveinées, sans queue, 20-40 un./lb, 300 g
Irresistible Argentinian wild shrimp
reg. 10,00

6.99



produit d'ICI



à partir de **8.99**



13.99

sushis
16 morceaux sushis

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT



produit d'ICI

4.99

salade Fontaine Santé
hummus, trempette, bruschetta
200-454 g, choix varié
Fontaine santé salad
reg. de 7,49 à 7,99



5.99

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



produit d'ICI

1.77

croustilles Selection
200 g, maïs soufflé 142 g,
Irresistible 150 g
Selection potato chips
reg. de 2,49 à 2,99



produit d'ICI

6.99

fromage en bloc
Cracker Barrel
340-400 g, fromage râpé
250-320 g, choix varié
Cracker Barrel cheese
reg. de 8,49 à 9,99



produit d'ICI

6.99

yogourt Activia Danone
12/95-100 g, Yoplait Source 0 % yogourt,
Yoplait crèmeux, 16/100 g, choix varié
Danone Activia yogourt
reg. de 9,29 à 9,49



produit d'ICI

pain tranché
Pom
Club, ménage,
Signature, 600-675 g,
petits pains à hot-dog
et/ou à hamburger
6 un., choix varié
Pom sliced bread
voir réduction sur
reçu de caisse



4.49

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



produit d'ICI

3.99

jus ou
boisson
réfrigérés
Irresistible
1,36-1,65 L,
choix varié
Irresistible
refrigerated juice
or drink
reg. de 4,79 à 5,49



produit d'ICI

4.99

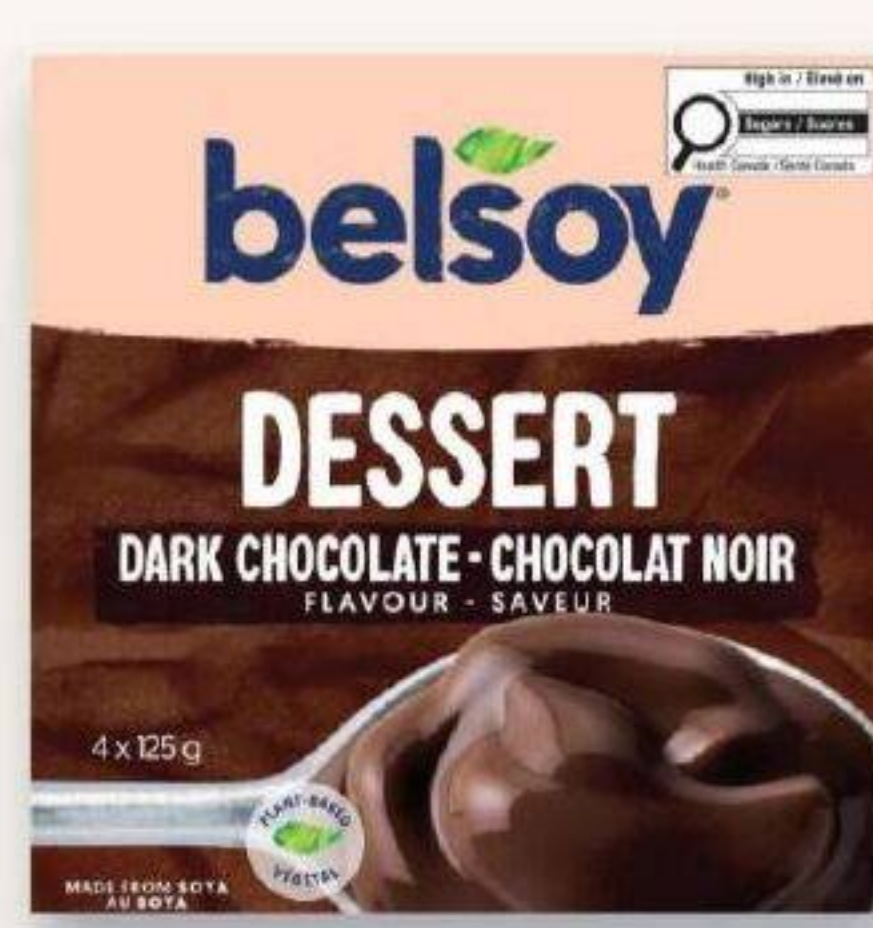
crème glacée
Irresistible
1,5 L, choix varié
Irresistible ice cream
reg. de 5,99 à 6,79



20 points

9.99¢

mélange à
sauce Knorr
1 un., Club House
23-45 g, Bâton Rouge
398 ml, choix varié
Knorr sauce mix
reg. de 1,69 à 2,99



3.99

poudings de soya
Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy soya pudding cups
reg. 5,49



produit d'ICI

1.99

boisson de soya
Natura
boisson de soya enrichie
amandes,
946 ml,
choix varié
Natura soy
beverage
reg. de 3,79 à 3,99



99¢

friandises
chocolatées Mars,
Nestlé, Hershey's,
Cadbury
30-60 g, choix varié
Mars, Nestlé, Hershey's,
Cadbury chocolate treats
reg. 1,79



1199

bonbons d'Halloween
Maynards
1,12 kg
Maynards Halloween candy
reg. 17,99
JUSQU'À ÉPUISEMENT
DES PRODUITS



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

3649

ou à partir de
3999

l'unité
à l'achat de 2

la caisse

metro.ca

en ligne c'est gratuit

à l'achat de 150\$ et plus*

muffins aux bananes et pépites de chocolat
6 un - 600 g

format écono

valoir de **799\$**

CODE PROMO : **MUFFINS**

profiter de l'offre

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

nos favoris metro

découvrez nos spécialités du moment, uniques à metro

solutions repas surgelés Irrésistible à savourer

3 pour 10\$

prix unitaire : de 3,99\$ à 4,29\$

burrito au poulet

- Frais fait sur place
- Une tortilla de blé grillée, garnie de fromage, de riz et de haricots noirs
- Inspiré des saveurs authentiques de la cuisine mexicaine

Trouvez-le dans le réchaud au département des mets cuisinés **metrogo!**

les produits d'ici, ça goûte meilleur

jambon fumé P'tit Caprice Lafleur
550 g, choix varié
Lafleur P'tit Caprice
smoked ham
reg. 15,49

1399

STEFANO
BOULETTES DE VIANDE PRÊTES À CUIRE
CLASSIQUE CLASSIC
READY TO COOK MEATBALLS
450g

50 points

999

boulettes de porc Stefano
450 g, choix varié
Stefano pork meatballs
reg. 10,99

produit d'ici

yogourt grec Oikos
650-750 g, choix varié
Oikos greek yogurt
reg. 8,49

699

relish Toundra
375 ml
Toundra relish
reg. 4,79

349

saucés Fitcook
vinaigrettes, 355 ml,
choix varié
Fitcook sauces
reg. 10,99

899

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

699

fromage brie Brise du matin Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf Brise du matin
brie cheese

499

BORÉALE
CAISSE EXPÉDITION

1999

bière Boréale
caisse, canettes
12/355 ml, choix varié,
consigne
beer reg. 22,99

30 Triples = 100

Soft-Doux
Quilted-Cousins

2199

papier hygiénique Selection
30 rouleaux, essuie-tout
12/160 feuilles
Selection bathroom tissue

2199

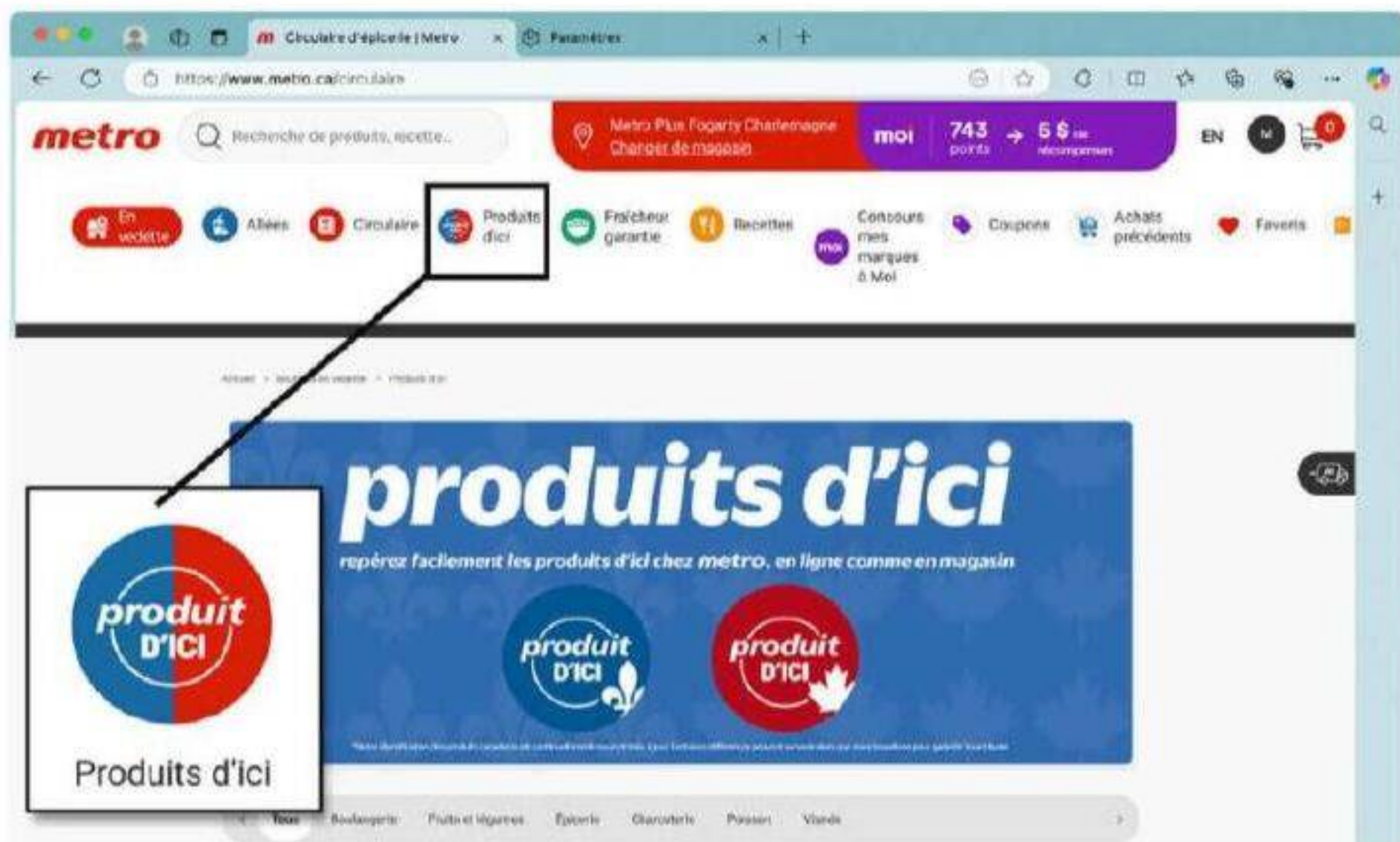
ABSORBENT

repérer les produits d'ici c'est facile!

comment les retrouver?



repérez les
différents logos
sur les étiquettes
de prix en magasin.



retrouvez tous
les produits d'ici
sur **metro.ca**

Produits d'ici québécois



L'identification Produit d'ici regroupe l'ensemble des certifications suivantes afin de faciliter leur repérage. Le logo Produit d'ici identifie aussi les produits n'ayant pas de certification mais qui répondent aux mêmes critères, comme certains légumes du Québec.



Tout produit entièrement québécois ou composé d'un minimum de 85% d'ingrédients d'origine québécoise.



Tout produit entièrement transformé et emballé au Québec.



Tout produit manufacturé dont la dernière transformation est effectuée au Québec.



Tout produit manufacturé dont au moins 85% des coûts directs liés à l'achat d'intrants, à leur transformation et à leur assemblage sont engagés au Québec.



Tout produit manufacturé dont la main-d'œuvre affectée à la conception et au design est entièrement localisée au Québec.

Produits d'ici canadiens



L'identification Produit d'ici met de l'avant les produits canadiens n'ayant pas de certification mais qui répondent à certains critères:

Produit du Canada



Tout produit dont les ingrédients (ou les composantes) importants proviennent du Canada.

Fabriqué au Canada



Tout produit substantiellement fabriqué ou transformé au Canada.

Pour en apprendre plus, cliquez ici

le goût frais des petits fruits

framboises
produit du Québec
et/ou des États-Unis
et/ou importées du
Mexique, 170 g
raspberries
reg. 4,99

20
points

3⁹⁹

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

gros
fruit

25
points

4⁹⁹

poires Bartlett,
Bosc ou rouges
Crimson
produit des États-Unis
Cat. extra de l'année
pears
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb

environ
11 lb

produit
d'ICI

gros melon
d'eau entier
sans pépins
produit du Canada
seedless large whole
watermelon
reg. 7,99

6⁹⁹
ch.

gros
fruit

citron
importé de
l'Afrique du Sud,
gr 88
lemon
reg. 1,29

9⁹⁹
ch.

lime
importée du
Mexique,
gr 175-182
lime
reg. 0,99

8⁸⁸
ch.

5
unités

BIO au même
prix sac de
3 unités

avocats
importés du
Mexique, sac 5 un.
avocados
reg. 5,99

4⁹⁹

des légumes à savourer

patates douces
produit des États-Unis,
Cat. No 1
sweet potatoes
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb



2⁹⁹

champignons blancs
tranchés ou café entiers
Mieux-être biologique
produit du Canada, 227 g
Life Smart organic sliced white
or whole cremini mushrooms
reg. 3,49

produit
d'ICI

moyen

concombre
sans pépins
produit du Québec et/ou Canada
seedless cucumber
reg. 2,49

BIO 2⁴⁹
ch. reg. 2,99

1⁹⁹
ch.



3⁶⁹

metrogo! préparés en magasin



14⁹⁹

plateau de fruits ou de légumes
avec ou sans trempette, 800 g-1,2 kg, choix varié
fruits or vegetables platter
reg. 16,99



yogourt
avec fruits
et granola
325 g, choix varié
yogurt with fruits
and granola
reg. 4,99

4⁴⁹

salade
105-140 g, choix varié
salad
reg. de 2,99 à 3,99

à partir de
2⁴⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

oignons verts
produit du Québec
et/ou du Canada
green onions
reg. 1,99

1 69
ch.

coeurs de laitue romaine
produit du Québec
et/ou du Canada, 3 un.
romaine hearts
reg. 4,99

3 99

chou vert
produit du Québec
et/ou du Canada, Canada No 1
green cabbage
2,18/kg
reg. 1,49/lb - 3,28/kg

99¢
/lb

cerises de terre
produit du Québec
et/ou du Canada, 550 ml
ground cherries
reg. 5,99

4 99

Baies D'or
produit du Québec
et/ou du Canada, 340 g
cranberries
reg. 3,99

2 99

produit d'ICI

chrysanthèmes d'automne 3 couleurs
produit du Québec, 12 po
fall chrysanthemums
reg. 24,99

prix spécial
21 99
+TX

prix membre
19 99
+TX

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

4 99

poivrons verts
produit du Québec et/ou du Canada
green peppers
4,39/kg
reg. 2,49/lb - 5,49/kg

1 99
/lb

chou frisé vert (kale)
produit du Québec
et/ou du Canada
green kale
reg. 2,99

2 69
ch.

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

3 69
ch.

mélange de laitues Les Fermes Good Leaf
produit du Québec, 113 g
choix varié ou
mélange de laitues Aquaverti
produit du Québec, 125-140 g
Les Fermes Good Leaf
or Aquaverti lettuce mix
reg. 4,99

3 99

germes de luzerne biologique Aqua Fuchsia
produit du Québec
et/ou du Canada, 75 g
organic Aqua Fuchsia
alfalfa sprouts
reg. 2,99

2 69

herbes salées
produit du Québec,
500 ml
salted herbs
reg. 6,99

5 99

haricots verts ou jaunes
produit du Québec
et/ou du Canada
green or wax beans
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

2 99
/lb

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

2 99
/lb

betteraves ou betteraves dorées en botte
produit du Québec
et/ou du Canada
top beets
reg. de 3,99 à 4,99

3 49
ch.

la grande récolte d'ici

produit
D'ICI

10 lb

pommes
de terre
blanches
produit du Québec,
Canada No 1,
sac 10 lb
white potatoes
reg. 6,99

prix
membre

177

prix
spécial

199



15
points

299

poivrons jaunes, rouges ou
orange de champs
produit du Québec et/ou du Canada
yellow, red or orange field peppers
6,59/kg
reg. 3,99/lb - 8,80/kg

5 lb

revient à
29¢

carottes, oignons
jaunes, betteraves
ou rutabagas
produit du Québec, sac 5 lb
carrots, yellow onions, beets
or rutabagas
reg. de 4,99 à 6,99

145

roulé de porc en
saumure Gaspésien
env. 500 g
Gaspésien sweet pickled pork roll
19,82/kg
reg. 9,99/lb - 22,02/kg

899



cliquez ici

boeuf braisé
au poivre vert
et au vin rouge



rôti de bas
de palette
désossé
coupe européenne
boneless bottom
blade roast
26,43/kg
reg. 14,49/lb -
31,94/kg

1199

cornichons du Québec
à l'aneth

cliquez ici

3 L



799

cornichons
frais
produit du Québec
et/ou du Canada,
panier 3 L
fresh pickles



bocaux
Bernardin
12/500 ml
Bernardin jars
reg. 20,99

+TX

1849



349

couvercles
Bernardin
12 un.
Bernardin lids
reg. 4,29

épices à
marinades
Club House

110 g
Club House
pickling spice
reg. 4,99

449



vinaigre pour
marinade
extra-fort
Selection
4 L
Selection extra strong
pickling vinegar
reg. 5,49

449



sel à
marinades
Sifto
1,36 kg
Sifto pickling salt
reg. 3,49

249



ail
produit du
Québec, 115 g
garlic
reg. 4,99

399

aneth
produit du Québec
et/ou du Canada
dill
reg. 2,49

199

sucré blanc
granulé
Redpath
2 kg
Redpath white sugar

349



huile canola
Selection
végétale, 3 L
Selection canola oil

1299

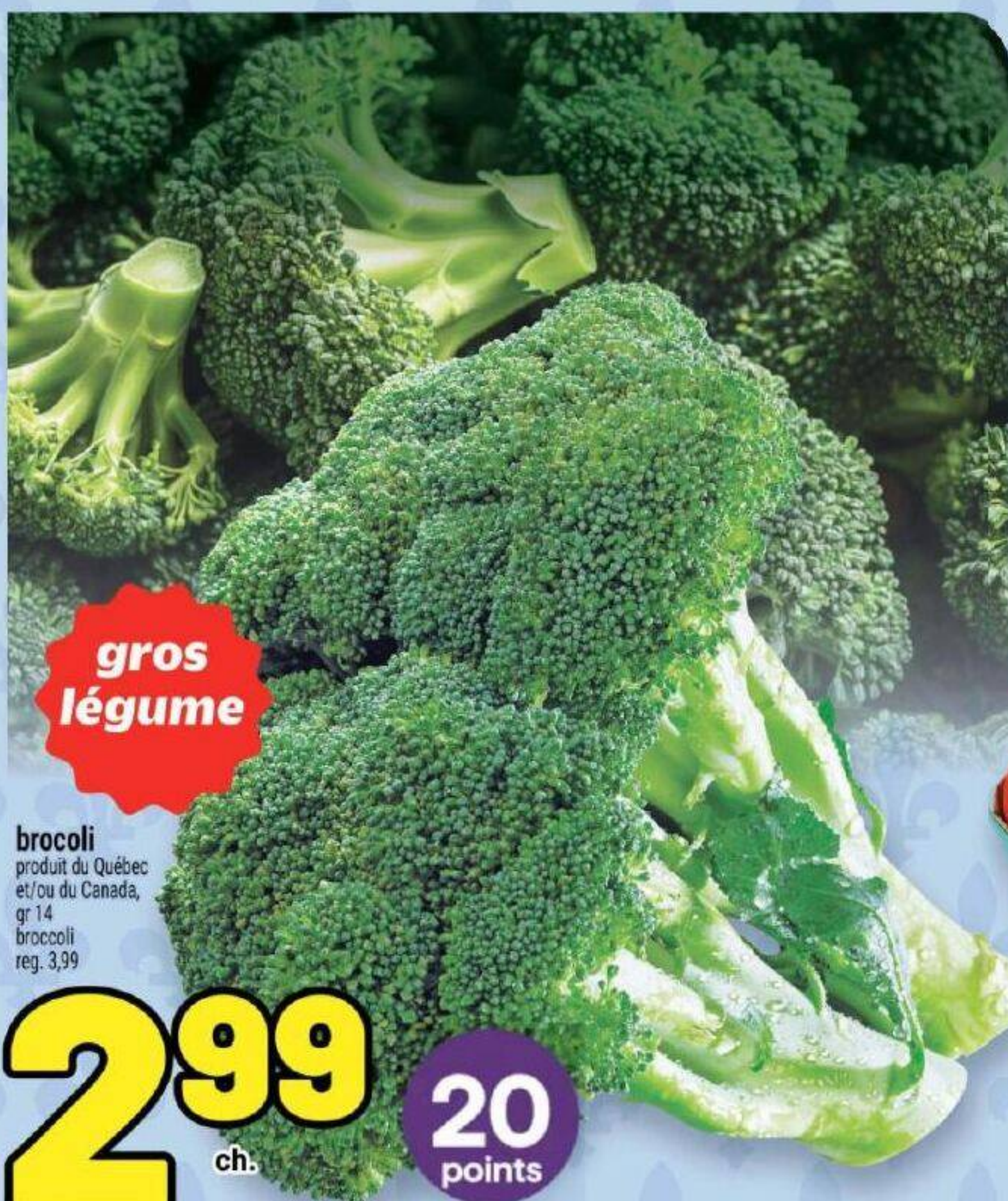


fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la grande récolte d'ici

produit
D'ICI



**gros
légume**

1⁹⁹
ch.

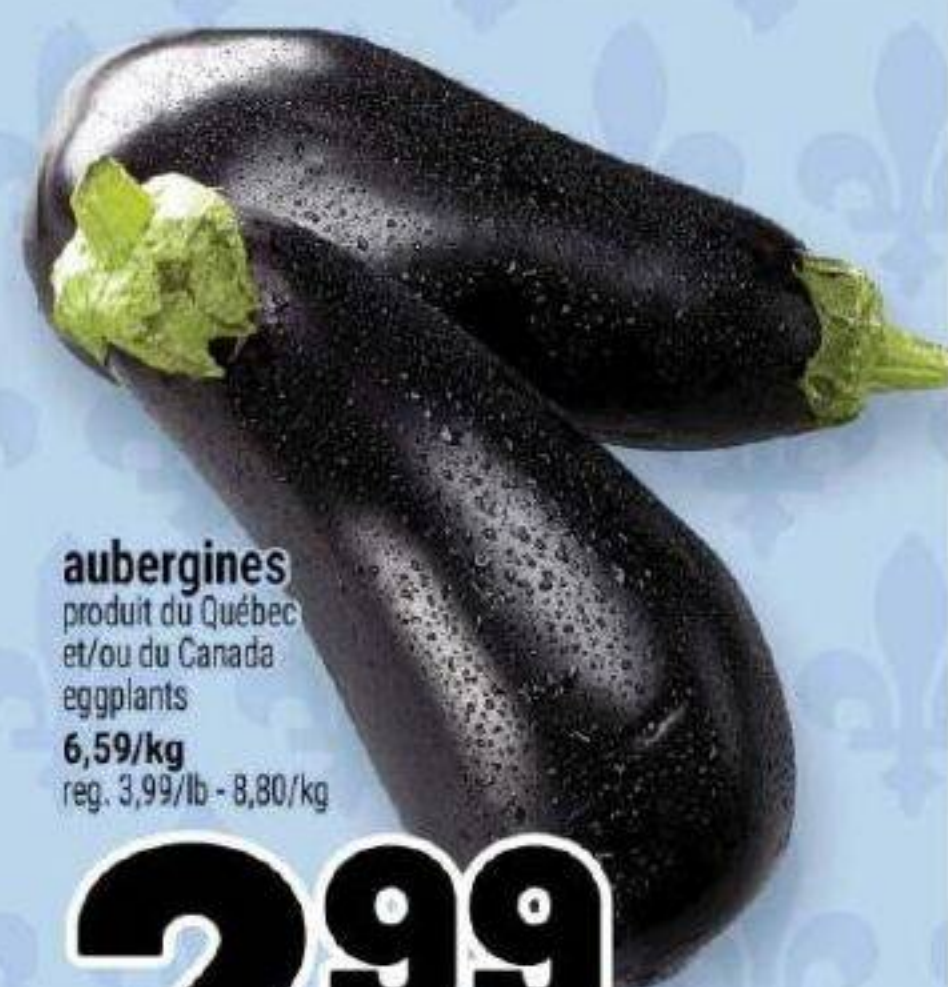
céleri
produit du Québec
et/ou du Canada,
Canada No 1, gr 24
céleri
reg. 2,99

3 L



7⁹⁹

**tomates
rouges**
produit Québec
et/ou du Canada
et/ou importées du
Mexique, Canada No 1,
panier 3 L
red tomatoes
reg. 9,99



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

2⁹⁹
/lb

2⁹⁹
ch.

**20
points**



cliquez ici

chou-fleur gratiné



**20
points**

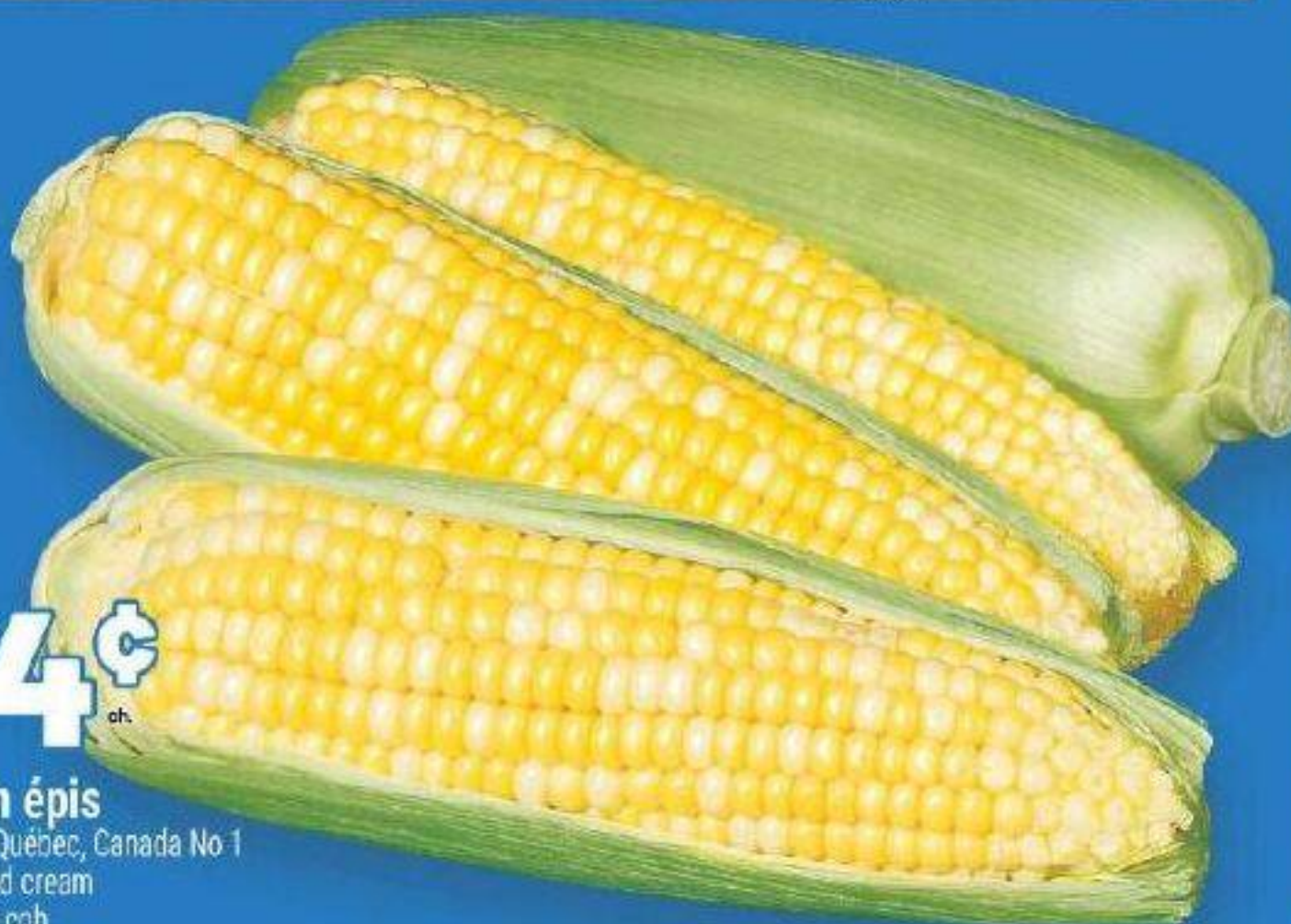
3⁹⁹
ch.

**chou-fleur
blanc,
orange,
mauve ou
romanesco**
produit du Québec
et/ou du Canada,
gr 12
cauliflower
reg. 4,99



cliquez ici

**salsa au
maïs grillé**



revient à
37¢

le maïs à l'achat
d'une poche
de 60 maïs
22\$ la poche

44¢
ch.

maïs en épis
produit du Québec, Canada No 1
peaches and cream
corn on the cob
reg. de 0,79 à 30,00



1 lb

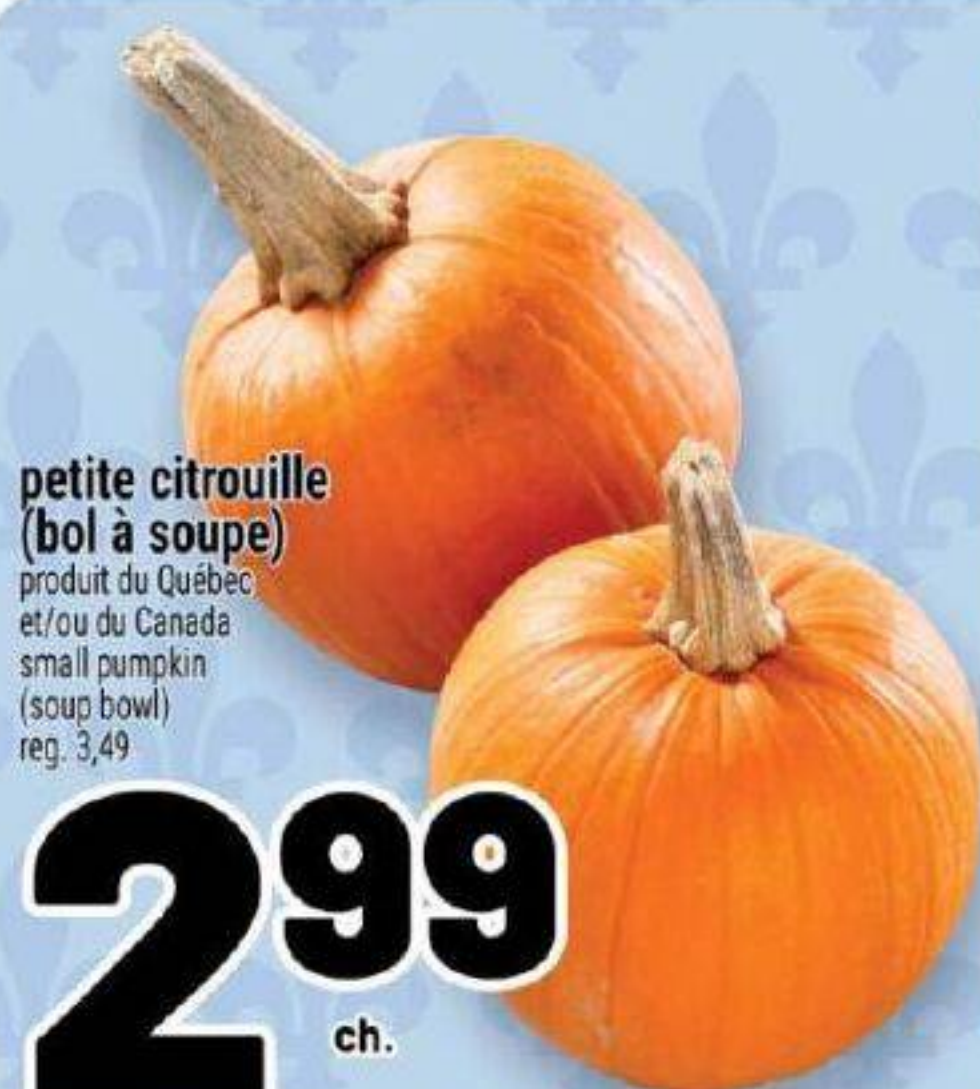
panais
produit du Québec,
sac 1 lb
parsnips
reg. 4,99

3⁹⁹



**choux
de Bruxelles
sur tiges**
produit du Québec,
Canada No 1
Brussels sprouts
on stem
reg. 6,99

5⁹⁹



**petite citrouille
(bol à soupe)**
produit du Québec
et/ou du Canada
small pumpkin
(soup bowl)
reg. 3,49

2⁹⁹
ch.



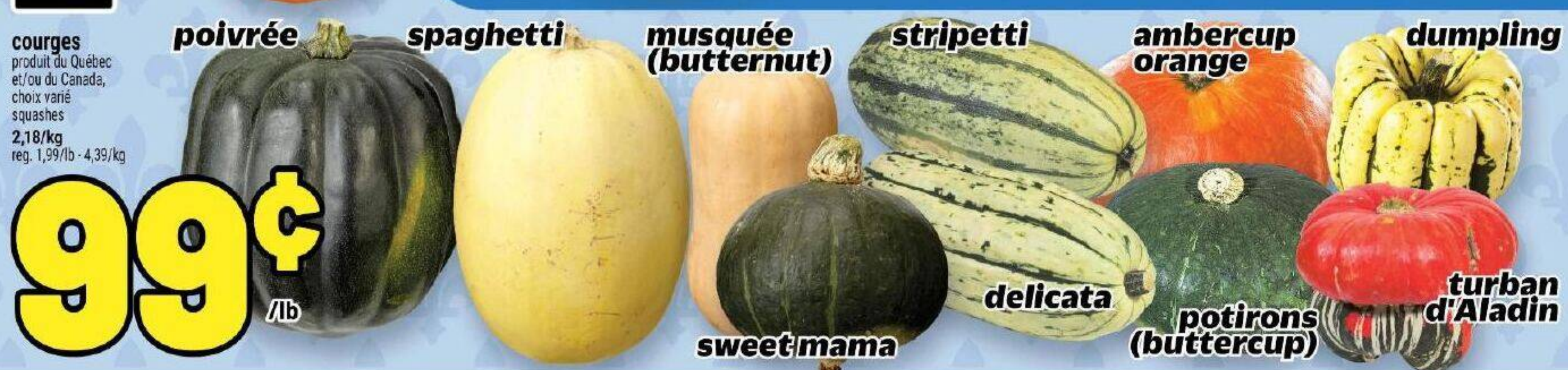
citrouille
produit du Québec
et/ou du Canada
pumpkin
reg. 5,99

4⁹⁹
ch.



**Emile
Gariépy**

Partie de la passion d'un
jeune entrepreneur,
l'aventure des Fermes
Émile Gariépy a grandi
à vitesse grand V.
Aujourd'hui, l'entreprise
est reconnue pour une
variété de légumes
de qualité, dont ses
citrouilles de gros
calibre, fraîchement
récoltées.



99¢
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metro.ca

en ligne c'est
gratuit

à l'achat de 150\$ et plus*



**muffins aux
bananes et pépites
de chocolat**

6 un - 600 g

valeur de

7 99\$

CODE PROMO :

MUFFINS

profiter de l'offre

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

viandes préparées sur place pas en usine

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



bifteck
d'ailou

bifteck
de côtes

jusqu'à
40%
de rabais
sur toute la
variété de boeuf
AAA Platinum Plus

12.99
/lb

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

hauts de cuisses
de poulet frais
déossés

format économique
fresh boneless chicken
thighs, economic pack
19,82/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

8.99
/lb



Pirate



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



produit
D'ICI

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

FORMAT
ÉCONOMIQUE

6.99
/lb



biftecks sandwich

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

FORMAT
ÉCONOMIQUE

12.99
/lb



boeuf
première qualité
metro
depuis 1957

bavette de
boeuf

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

24.99
/lb

haché par nos bouchers tous les jours

extra-maigre

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

haché
en magasin
tous les
jours

FORMAT
ÉCONOMIQUE

9.99
/lb



côtelettes
de porc frais
déossées

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

produit
D'ICI

FORMAT
ÉCONOMIQUE

5.49
/lb



pilons de
poulet frais

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

produit
D'ICI

FORMAT
ÉCONOMIQUE

3.99
/lb



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



Pirate

saucisses
fraîches
choix varié
fresh sausages

rabais de
1\$/lb
tout l'été



metrogo!

macreuse de boeuf
style Kansas City
Metrogo!
170g, bifteck de picanha
chimichurri 200 g
Metrogo! Kansas City-style flat
iron beef steak
reg. 9,49

8.99



foie de veau de
grain frais

fresh grain-fed veal liver
33,05/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

produit
D'ICI

14.99
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

nos viandes



**poulet de grain
Mieux-être
biologique**
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Organic
grain-fed whole chicken
14,31/kg
reg. 7,49/lb - 16,51/kg

649
/lb



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

799



**55
points**

999

**bacon biologique
du Breton**
250 g, choix varié
du Breton organic bacon
reg. 12,49



**pilons de
poulet de grain
Mieux-être
biologique**
env. 750 g
Life Smart Organic
grain-fed chicken
drumsticks
14,31/kg
reg. 6,99/lb - 15,41/kg

649
/lb



**cuisses de
poulet de grain
Mieux-être
biologique**
sans dos, env. 650 g
Life Smart Organic
grain-fed chicken legs
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

699
/lb



**poitrines
désossées de
poulet de grain
Mieux-être
biologique**
env. 450 g
Life Smart Organic
grain-fed boneless
chicken breasts
33,05/kg
reg. 18,99/lb - 41,87/kg

1499
/lb



**FUMOIRS
GOSSELIN
SMOKEHOUSES**

**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
SMOKED BACK
BACON**
250g
Fumoirs Gosselin
SMOKEHOUSES



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

749

**LARDONS DE
BACON FUMÉ
SMOKED
LARDONS BACON**
Fumé au bois d'érable
Smoked with maple wood
250g
Fumoirs Gosselin
SMOKEHOUSES



**lardons de
bacon fumé
Fumoirs
Gosselin**
250 g
Gosselin
Smokehouses smoked
lardons bacon
reg. 10,99

849

**SMOKED
MEAT
PORC - PORK**
500g
Fumoirs Gosselin
SMOKEHOUSES



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

1499

**BACON FUMÉ
SMOKED BACON**
Fumé au bois d'érable
Smoked with maple wood
1kg
Fumoirs Gosselin
SMOKEHOUSES



**bacon fumé
Fumoirs Gosselin**
1 kg
Gosselin Smokehouses
smoked bacon
reg. 25,99

2299

viandes d'ici



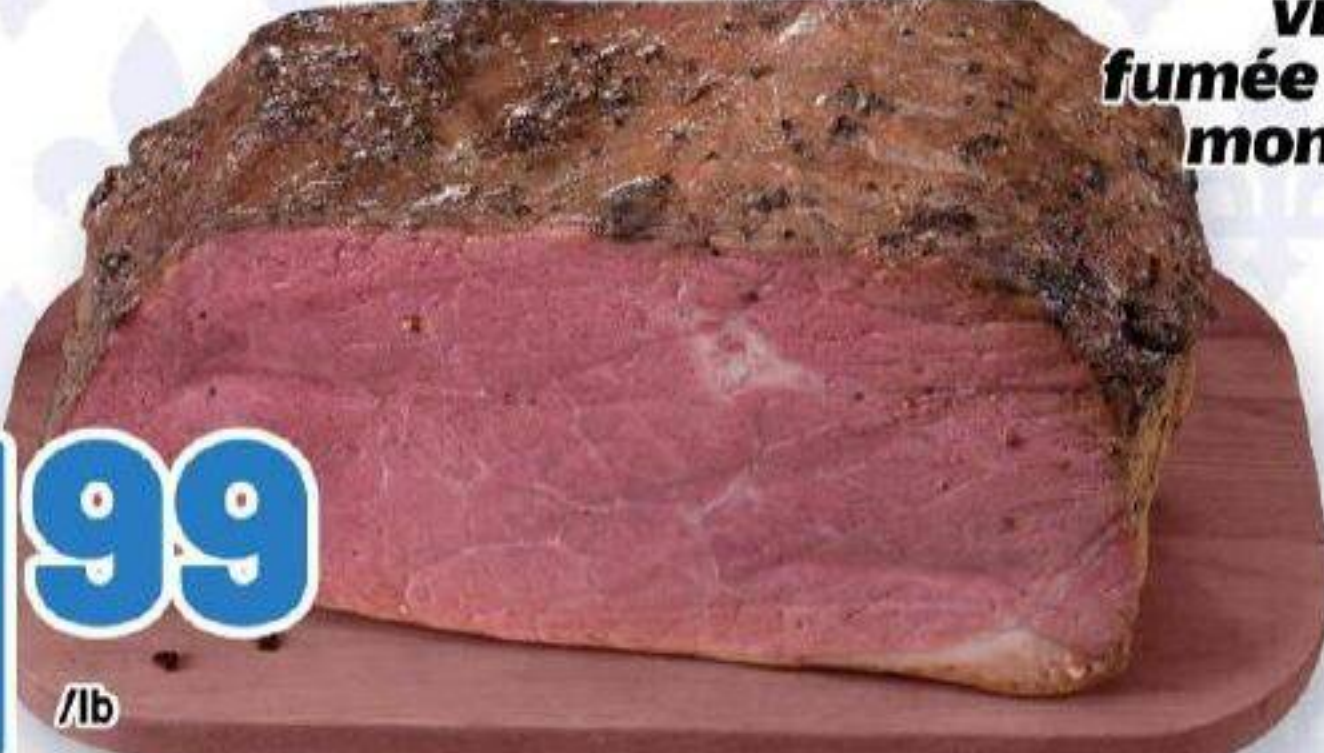
**brochettes de poulet
grec halloumi avec
légumes**
greek chicken and halloumi
skewers with vegetables

**rabais de
2\$/lb
tout l'été**



**viande
fumée style
Montréal**
Montréal style
smoked meat
26,43/kg
reg. 12,99/lb -
28,64/kg

1199
/lb



**viande
fumée style
montréal**

**saucisses cuites
Metro Suisse**
Metro Swiss
cooked sausages

**rabais de
1\$/lb
tout l'été**



**saucisses garnies
de 20% de
fromage suisse**



**saucisses fraîches
Roma**
300-375 g, galettes de saucisses
440 g, choix varié
Roma fresh sausages
reg. de 6,99 à 8,99

**à partir de
599**

**saucisses hot dogs
Furca**
375 g, choix varié
Furca hot dogs wieners
reg. 7,99

699

**pâtes farcies
Villa Ravioli**
surgelées, 600-700 g,
choix varié
Villa Ravioli frozen
filled pasta
reg. 8,99

799

**lasagne au bœuf
Irrésistible**
surgelée, 1,13 kg, choix varié
Irrésistible frozen
beef lasagna
reg. 11,99

1099

**viandes cuisinées
Maple Leaf**
250 g, choix varié
Maple Leaf cooked meats
reg. 10,99

**prix membre
849**

**pâté au poulet viande
blanche Plaisirs
Gastronomiques**
surgelé, tourtière, gratin au poulet,
715-850 g
Plaisirs Gastronomiques
frozen white meat chicken pie
reg. 13,99

**prix membre
999**

pâtés impériaux Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-466 g, mets
chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls

**2/16\$ ou 949
l'unité**

**saucisses
enrobées de
pâte Pogo**
surgelées,
960 g-1,5 kg,
choix varié
Pogo frozen breaded
wieners
reg. 21,99

2099

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

pain au fromage cuit en magasin

contient
1/2 livre de
fromage
cheddar
canadien



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

pain au fromage
730 g
cheese bread

730 g

8 99

**sortis du four en
magasin, pas en usine**

**produit
D'ICI**

**pépites de chocolat
et pacanes**



**chocolat blanc
et noix de
macadamia**

**avoine et
raisins**



**morceaux de
chocolat**

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

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

**double
chocolat**



20
points

**11
variétés**

beignes
2/125 g, choix varié
donuts
reg. 3,99

3 49



**4
variétés**

trous de beigne
18/14-15 g, choix varié
donut holes
reg. 5,99

4 99



**4
variétés**

mini beignes
10/25 g, choix varié
mini donuts
reg. 8,49

7 99



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

**à partir de
14 99**



pain tranché Première Moisson
425-950 g, choix varié
Première Moisson organic sliced bread
reg. de 4,99 à 7,99

**11
variétés**

**2\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains**

**produit
D'ICI**

BIO

fraîchement garnis
sur demande



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

2 49



tarte à la citrouille
600 g
pumpkin pie
reg. 9,99

8 99



petits pains portugais
calabrese, kaiser, carré,
4/100-115 g, choix varié
portuguese buns
reg. de 3,99 à 4,49

**à partir de
3 49**



pain parisien
468 g, pain belge, italien
450 g, choix varié
parisian bread
reg. de 4,49 à 4,99

**à partir de
3 99**



miche calabrese
500 g, baguette calabrese 325 g
calabrese baguette
reg. de 4,49 à 4,99

4 49
3 99



beignes
504-552 g, choix varié
donuts
reg. 5,99

5 49



tacos de rue
Selection
240 g
Selection street tacos
reg. 4,99

3 99



à partir de
3 49

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

plus de 7 variétés à
30% de rabais

bologne Olymel

bologne Olymel
L'affleur, choix varié
Olymel bologna
6,31/lb
reg. 2,09 le 100 g - 9,48/lb

139
le 100 g

distinction jambon fumé forêt noire

jambon fumé Olymel Distinction
choix varié
Olymel Distinction smoked ham
12,20/lb
reg. 3,89 le 100 g - 17,64/lb

269
le 100 g

poitrine de dinde fumée Flamingo

poitrine de dinde Flamingo
choix varié
Flamingo turkey breast
12,66/lb
reg. 4,09 le 100 g - 18,55/lb

279
le 100 g

produit d'ICI

produit d'ICI

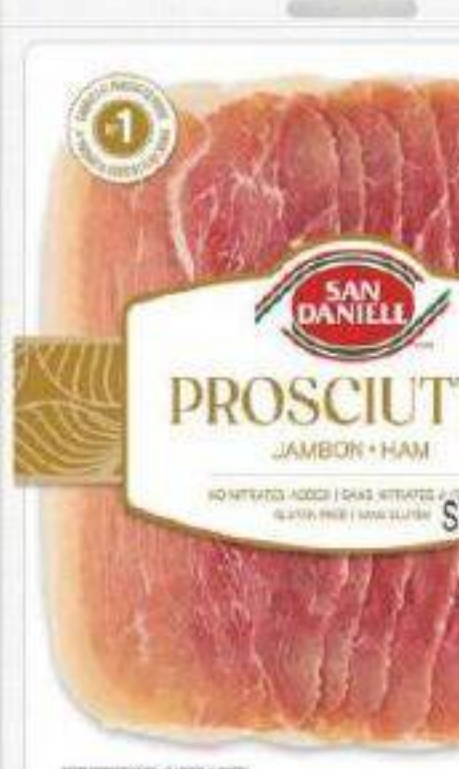
produit d'ICI



trousse Schneiders Lunchmate
75-120 g, choix varié
Schneiders Lunchmate snack kit
reg. 5,49

2/9\$ 4.99
l'unité

produit d'ICI



jambon prosciutto tranché San Daniele
prosciutto fumé, 100 g, Mastro salami
25-150 g, choix varié
San Daniele sliced prosciutto ham
reg. de 7,99 à 8,49

à partir de **6.99**



simili poulet tranché Gaspésien
bologne, pepperoni, salami
200 g, choix varié
Gaspésien sliced mock chicken
reg. 6,49

5.99



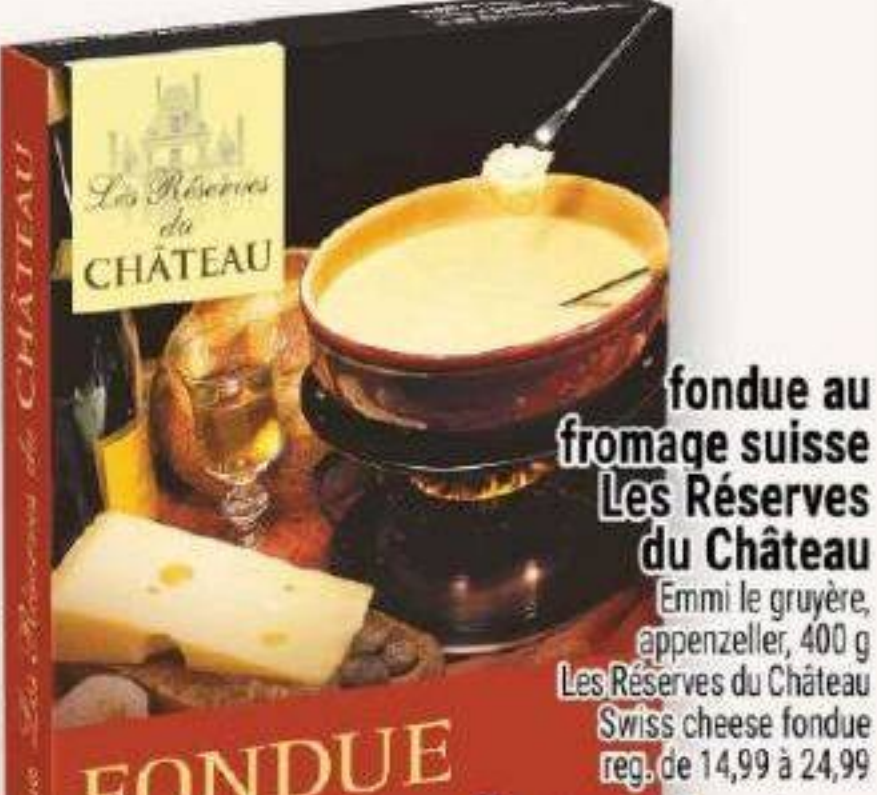
émincé de jambon fumé Paysan
jambon haché 500 g, choix varié
Paysan shaved smoked ham
reg. de 13,99 à 14,49

à partir de **10.99**



pâté St Hubert
tourtière, quiche, gratin,
525-645 g, choix varié
St Hubert pot pie
reg. 12,49

55 points **10.99**



fondue au fromage suisse Les Réserves du Château
Emmi le gruyère, appenzeller, 400 g
Les Réserves du Château Swiss cheese fondue
reg. de 14,99 à 24,99

à partir de **12.99**



produit d'ICI

prix spécial **5.99**

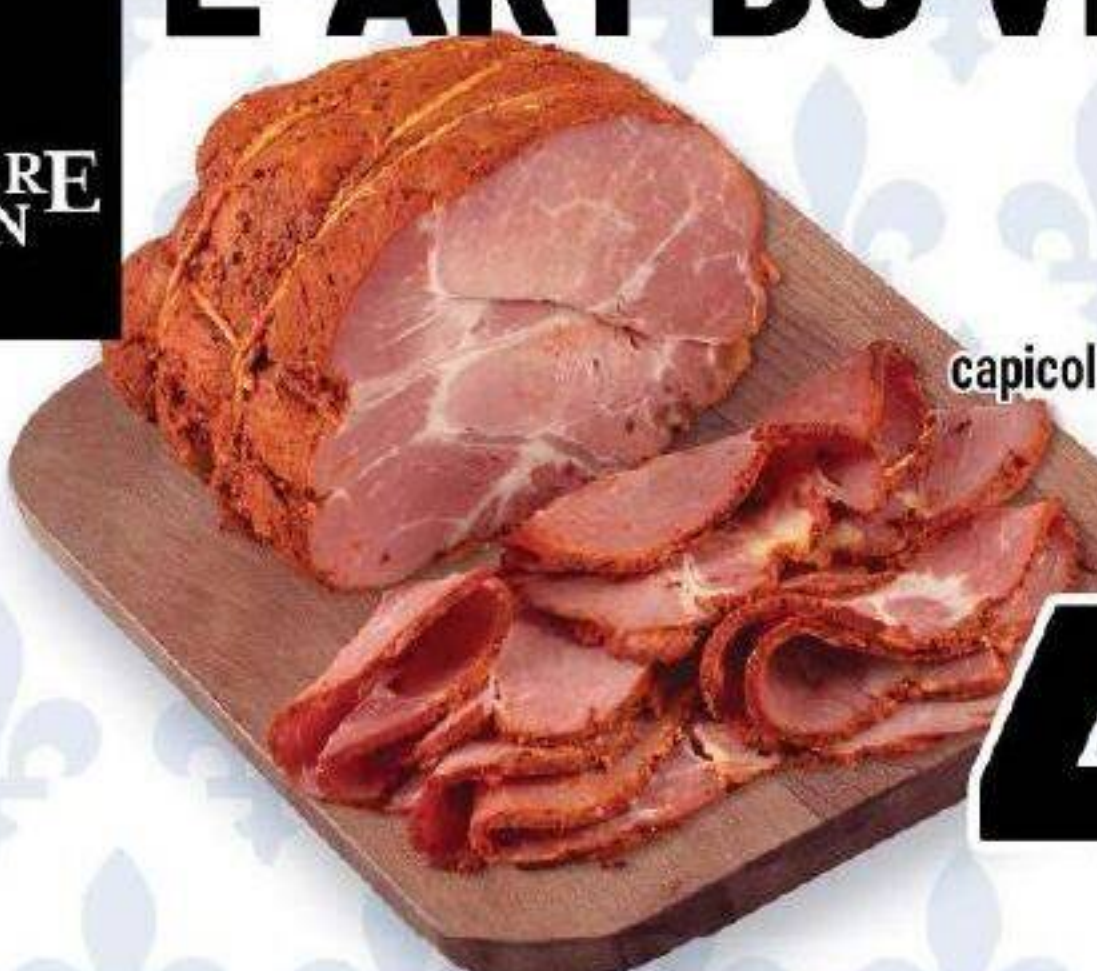
prix membre **5.49**

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



L'ART DU VRAI

produit d'ICI



capicollo Première Moisson
épice à l'ancienne
Première Moisson capicollo
19,46/lb
reg. 4,99 le 100 g - 22,63/lb

4.29
le 100 g



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

5.49



rillettes de canard Première Moisson
200 g
Première Moisson duck rillettes
reg. 12,99

11.99



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

7.49



soupe, potage ou crème Première Moisson
700 ml, choix varié
Première Moisson soup or cream
reg. 8,99

7.99



sauce pour pâtes Première Moisson
700 ml, choix varié
Première Moisson pasta sauce
reg. de 13,99 à 15,99

à partir de **10.49**



fromage Mont St-Benoît
150 g, choix varié
Mont St-Benoît cheese



produit d'ICI

fromage cheddar Balderson
170 g, choix varié
Balderson cheddar cheese



produit d'ICI

fromage brie double crème L'Extra
170 g
L'Extra brie double cream cheese



produit d'ICI

fromage camembert Irresistible Artisan
170 g
Irresistible Artisan camembert cheese



fromage Mont Cendré
180 g
Mont Cendré cheese



fromage La Sauvagine Alexis de Portneuf
125 g
Alexis de Portneuf La Sauvagine cheese



produit d'ICI

fromage Sir Laurier d'Arthabaska Alexis de Portneuf
Lady Laurier d'Arthabaska, 150-170 g
Alexis de Portneuf Sir Laurier d'Arthabaska cheese



produit d'ICI

fromage burratini Bella Casara
125 g
Bella Casara burratini cheese

au choix **8\$**

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

obtenez 3 000 points Moi sur vos prochains achats

Liez vos cartes d'ici le 30 sept.
et magasinez dans un magasin
participant d'ici le 31 oct. 2026.*

Valeur de
24 \$*

**Au Québec seulement. Offre d'une durée limitée.*



en savoir plus

*Des conditions s'appliquent.

metrogo! préparés en magasin

FORMAT
ÉCONOMIQUE

Économisez plus de

10%
de rabais

en tout temps
sur les formats
économiques

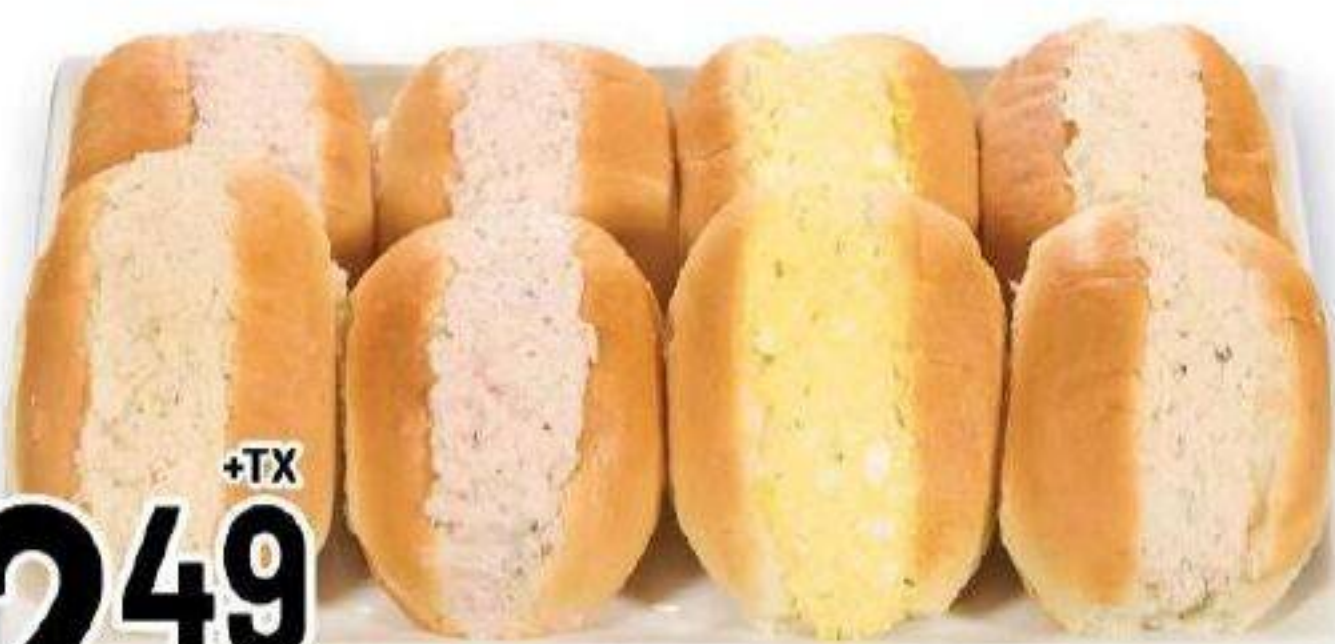
*Rabais déjà appliqué sur le prix affiché



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

+TX

2/22\$ ou **1249**
l'unité



+TX

salade printanière



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

à partir de

189
le 100 g

salade de chou frisé, feta et quinoa



macaroni chinois au poulet

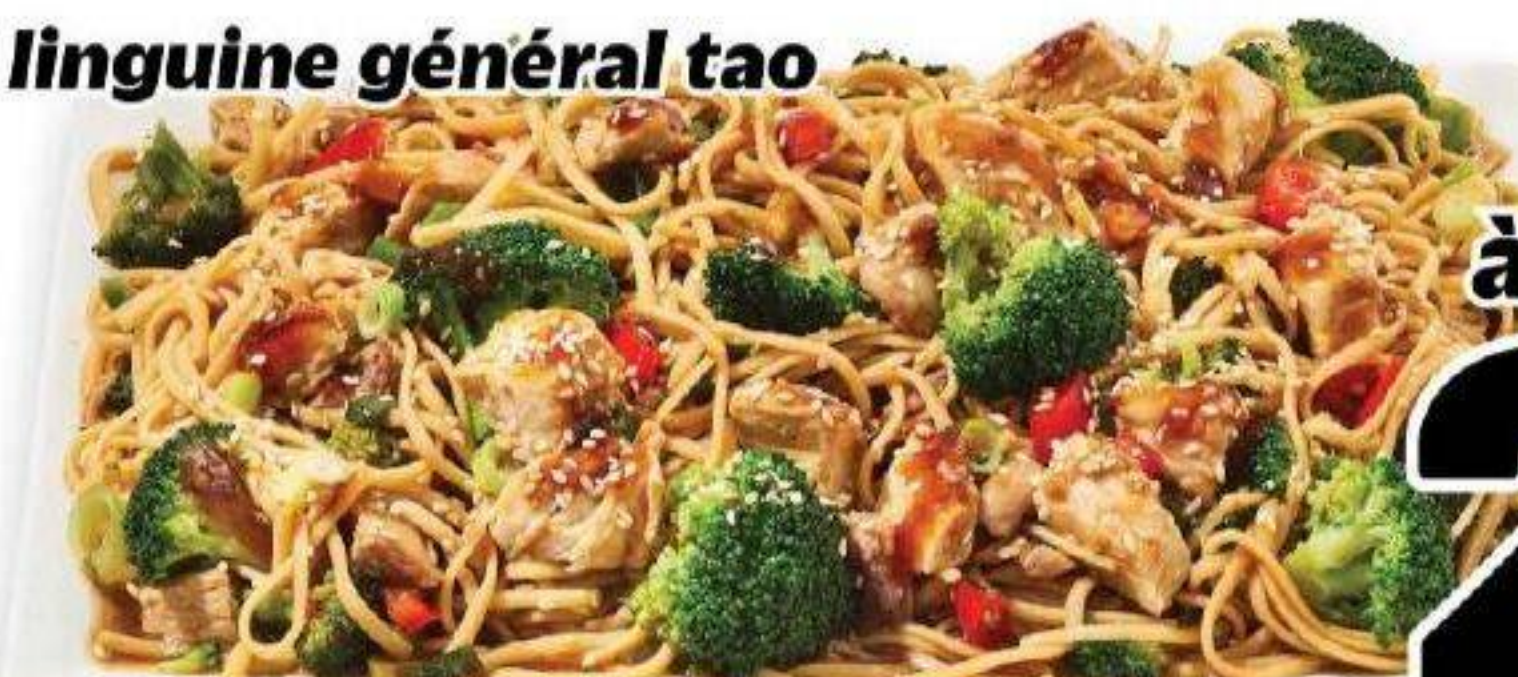


3 à 4
portions
par repas

pennes aux saucisses italiennes



linguine général tao



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

à partir de

209
le 100 g

boulettes de veau à l'italienne



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

la rôtisserie moins chère qu'au resto



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

+TX

999



repas 2 cuisses
de poulet
avec frites, sauce et salade
2 chicken legs meal

+TX

1149



sandwich
gourmet
235-240 g, choix varié
gourmet sandwich

à partir de

599
+TX

focaccia aux herbes
et romarin



sandwich
focaccia
205-240 g, choix varié
focaccia sandwich

à partir de

799
+TX



boîte à lunch
pains farcis, sandwichs, kaisers,
305-395 g, choix varié
lunchbox

ou à partir de

2/13\$ ou **699**
l'unité

sauce rosée



sauce à la viande

sauce
400 ml, choix varié
sauce

799

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

organisez vos journées

céréales Enviro Kidz, Nature's Path, Love Crunch, Croque Nature
formats et choix variés
Enviro Kidz, Nature's Path,
Love Crunch cereal
reg. de 7,49 à 8,29

549



fruits en coupe Dole
4/107 ml, galée 4/123 g,
GoGoSqueeze collation
aux pommes 4/90 g,
choix varié
Dole fruit cups
reg. de 4,99 à 5,29

349



349
fromage à la crème Lactantia
227 g, Cracker Barrel Signature
200 g, choix varié
Lactantia cream cheese
reg. de 4,69 à 4,99



699
préparation de fromage fondu Cheez Whiz Kraft
450 g, choix varié
Kraft Cheez Whiz process
cheese spread
reg. 7,49



549
tartinade Kraft
noisettes 375 g
Kraft spread
reg. 6,49



1\$ de rabais à l'achat de 2 pains
pain tranché Villaggio
550-675 g, choix varié
Villaggio sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse



gratuit
pâtes alimentaires Favuzzi
500 g, choix varié
Favuzzi pasta
reg. 5,99
Valeur de 5,99\$
voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de deux sauces pour pâtes Favuzzi
350-480 ml, choix varié
Favuzzi pasta sauce
ANNONCÉES DE 7,99\$ à 12,99



vin rouge, blanc ou rosé
750 ml-1 L, choix varié
red, white or rosé wine
reg. de 14,69 à 20,39
5\$ de rabais à l'achat de 2 bouteilles



légumineuses Primo
540 ml, choix varié
Primo legumes
reg. 2,79



produit d'ici
lait finement filtré Natrel
Lactantia PurFiltre, 1 L, choix varié
Natrel fine-filtered milk
reg. 3,99



299
boisson au café Trema
canette 330 ml, choix varié,
consigne
Trema coffee drink
reg. 3,99



produit d'ici
capsules de café Irrésistible
espresso 10 un., Nespresso Caffitaly
10 un., choix varié
Irrésistible coffee capsules
reg. de 6,49 à 6,99



799
café glacé Starbucks
1,42 L, espresso glacé 1,18 L,
choix varié, consigne
Starbucks iced coffee
reg. 8,99



699
mélange à muffins Madame Labrisky
350-450 g, choix varié
Madame Labrisky muffin mix
reg. 8,99



699
graines de chia Prana
200-300 g, choix varié
Prana chia seeds
reg. de 8,29 à 8,49



2/8\$ 529 l'unité
bagels Pom
6 un., choix varié
Pom bagels
reg. de 5,29 à 5,49
voir réduction sur reçu de caisse



349
thé en sachets Tetley
tisane, 20-36 un., choix varié
Tetley tea bags
reg. de 4,29 à 4,99



449
tomates italiennes Favuzzi
796 ml, choix varié
Favuzzi italian tomatoes
reg. 4,99



379
nouilles Blue Dragon
121-300 g, choix varié
Blue Dragon noodles
reg. de 4,49 à 5,29



549
ensemble à tacos Taco Bell
260-420 g, sauce 354-445 ml,
choix varié
Taco Bell taco kit
reg. de 6,49 à 6,99



399
crème sure Sealtest
500 ml, choix varié
Sealtest sour cream
reg. 5,29



599
détergent pour la lessive La Parisienne
1,52 L, assouplisseur de tissus 1,44 L, 80 un., choix varié
La Parisienne laundry detergent
reg. de 6,79 à 8,99



849
sacs à congélation Ziploc
10-44 un., sacs à sandwich 200 un., choix varié
Ziploc freezer bags
reg. 9,99



499
cocktail ou jus de canneberge Ocean Spray
1,77-1,89 L, choix varié, consigne
Ocean Spray cranberry cocktail or juice
reg. de 5,49 à 5,29



299
boisson énergisante Mateina
355 ml, choix varié, consigne
Mateina energy drink
reg. 3,99



699
eau gazeifiée Montellier
10/355 ml, choix varié, consigne
Montellier carbonated water
reg. 8,49



249
cocktail de légumes Garden of Eatin'
945 ml, choix varié, consigne
Garden of Eatin' vegetable cocktail
reg. de 2,79 à 2,99



produit d'ici

8.99 fromage en tranches Selection
825 g
Selection sliced cheese



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

7.49



produit d'ici

4.79 oeufs blancs Selection
Nutri, Burnbrae, calibre extra gros,
calibre gros, douz.
Selection white eggs
reg. 5,29



fruits Selection,
Mieux-être
dans un sirop léger,
796 ml, choix varié
Selection, Life Smart
fruits

4.29



produit d'ici

crème
fouettée
véritable
Irresistible
225 g, choix varié
Irresistible real
whipped cream
reg. 5,29

4.49



produit d'ici

confiture Selection
gelée, marmelade,
tartinade 500 mL,
choix varié
Selection jam

3.99



produit d'ici

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

8.99



produit d'ici

eau de source
gazeifiée
Irresistible
1 L, choix varié,
consigne
Irresistible carbonated
spring water
reg. 1,79

99¢



huile d'olive
extra vierge
Irresistible
1 L
Irresistible extra
virgin olive oil
reg. 17,99

15.99



sauce style
mayonnaise
Irresistible
300 mL, choix varié
Irresistible
mayonnaise style
dressing
reg. 3,79

2.99



+TX

4\$ bonbons Selection
300-425 g, choix varié
Selection candies
reg. 5,00



biscuits Irresistible
240-350 g, choix varié
Irresistible cookies
reg. 4,49

3.99



brochettes
Irresistible
375 mL, Irresistible
olives 375 mL,
choix varié
Irresistible skewers
reg. 4,79

3.49



sauce tomate
Selection
680 mL, choix varié
Selection tomato
sauce
reg. 2,39

2.49



+TX

9.99 bière désalcoolisée Selection
casse, canettes 12/355 mL,
choix varié, consigne
Selection de-alcoholized beer
reg. 10,79



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

2.99

dans le congélo



produit d'ici

tarte
St-Hubert
surgelée, 800 g,
gâteau 500 g
St-Hubert frozen pie
reg. de 10,49 à 10,99

9.99



produit d'ici

yogourt glacé
Chapman's
sorbet, 2 L, choix varié
Chapman's frozen yogurt
reg. 8,79

6.99



+TX

crème
glacée
Ben & Jerry's
473 mL, Dole Whip
414 mL, choix varié
Ben & Jerry's
ice cream
reg. de 7,49 à 7,99

5.49



dumplings
vapeur
Bibigo
surgelés, 187 g,
choix varié
Bibigo steamed
dumplings
reg. 5,49

4.49



légumes
Mieux-être
biologique
surgelés, 450 g,
choix varié
Life Smart Organic
vegetables
reg. de 5,99 à 6,49

4.99



+TX

7.99



SANS GLUTEN

dessert glacé So Delicious
500 mL, Popsicle 18/48 mL, sandwiches
Célébration 4/90 mL, choix varié
So Delicious frozen dessert
reg. de 8,99 à 10,29



pommes de
terre frites
Baton Rouge
surgelées, style
louisianais, 750 g,
patates douces 450 g
Baton Rouge french
fried potatoes
reg. 6,79

4.99



produit d'ici

8.99 pizza congelée
Phil & Fred
430 g
Phil & Fred frozen pizza
reg. 10,79



produit d'ici

gaufres belges Irresistible
Surgelées, 268 g, choix varié
Irresistible frozen belgian waffles
reg. 4,79

4.49



pain
Silver Hills
Bakery
surgelé, 430-615 g,
choix varié
Silver Hills Bakery bread
reg. de 5,79 à 6,49

5.29



produit d'ici

7.99 dîner Dr. Isabelle
surgelé, 350 g, choix varié
Dr. Isabelle dinner
reg. 9,49



produit d'ici

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



11.99 gaufres
Selection
1,68 kg, choix varié
Selection waffles



5.49 sandwiches Smucker's
Uncrustables
4/52-58 g, choix varié
Smucker's Uncrustables
sandwiches
reg. 5,99

soirée cinéma

bière Boréale,
Lagabière, La Voie
Maltée, Pit Caribou
canette 473 ml, choix varié,
consigne
reg. de 3,69 à 5,79

à partir de
2.99



mais à
éclater
Orville
760-820 g,
choix varié
Orville
popcorn
reg. 12,49

8.99



croustilles
Pringles
179-188 g, collation
Mingles Pringles
155 g, choix varié
Pringles potato
chips
reg. de 4,99 à 5,49

2.99



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

4.49



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

3.99



6.49

amandes
Blue Diamond
170 g, choix varié
Blue Diamond almonds
reg. 8,29



croustilles
des légumes
Viva Yum Yum
150g Terra Viva g,
choix varié
Yum Yum Viva veggie chips
reg. de 4,99 à 6,49

3.99

collations
Selection
100 g, choix varié
Selection snacks
reg. 2,79

1.99



friandises
chocolatées
Brookside, Hershey's
200-235 g, Hershey's 165-230 g,
choix varié
Brookside, Hershey's chocolate
treats
reg. 7,29

5.49



boisson
non-alcoolisée
Nasdrow
250 ml, choix varié
Nasdrow non-alcoholic
drink
reg. 4,79

3.99



4.99

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

bonbons
Sweet Sixteen
Mondoux
325-400 g, choix varié
Mondoux
Sweet Sixteen candies
reg. 7,79

6.99



chocolat
d'Halloween
Mars
554 g
Mars Halloween
chocolates
reg. 10,99
JUSQU'À
ÉPUISEMENT
DES PRODUITS

9.99



ZONE % DE RABAIS



20 % DE RABAIS
sur les cartes-cadeaux ANYCARD DE 50 \$
Offre valide du 17 au 23 sept.

Jusqu'à épuisement des stocks. Voir les cartes pour les détails, les conditions et les frais (le cas échéant). Les cartes-cadeaux présentées ne sont pas des participations ni des commanditaires dans le cadre de cette promotion. Toutes les marques déposées sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

pâtes
alimentaires
Barilla
255-454 g, choix varié
Barilla pasta
reg. 5,49

27% de rabais
3.99



sauce pour
pâtes Catelli
600 ml, choix varié
Catelli pasta sauce
reg. 4,19

28% de rabais
2.99



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

28% de rabais
8.99



28% de rabais
2.49



ananas Dole
398 ml, choix varié
Dole pineapples
reg. 3,50

lait condensé
Eagle Brand
300 ml, choix varié
Eagle Brand
condensed milk
reg. 5,79

22% de rabais
4.49



SANS GLUTEN

vinaigrette
Maison Orphée
250 ml, choix varié
Maison Orphée salad
dressing
reg. 5,99

25% de rabais
4.49



28% de rabais
1.79

nouilles dans un bol
Mr. Noodles
110 g, pho soupe aux nouilles
115 g, choix varié
Mr. Noodles noodles in a cup
reg. 2,49

produit
d'ICI

ragoût
Cordon Bleu
410 g, choix varié
Cordon Bleu stew
reg. 5,99

28% de rabais
4.29



cornichons
Strub's
1 L, choix varié
Strub's pickles
reg. 5,99

33% de rabais
3.99



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

43% de rabais
10.99



plus de
15% de rabais
2.49

dentifrice Crest
Colgate, 52-125 ml, Personnelle
brosse à dents 1 un., choix varié
Crest toothpaste
reg. de 2,99 à 3,29

pains de beauté
Dove, Men+Care
3/106 g,
shampooing revitalisant
355 ml, choix varié
Dove, Men+Care soap bars
reg. 8,99

plus de
25% de rabais
5.99

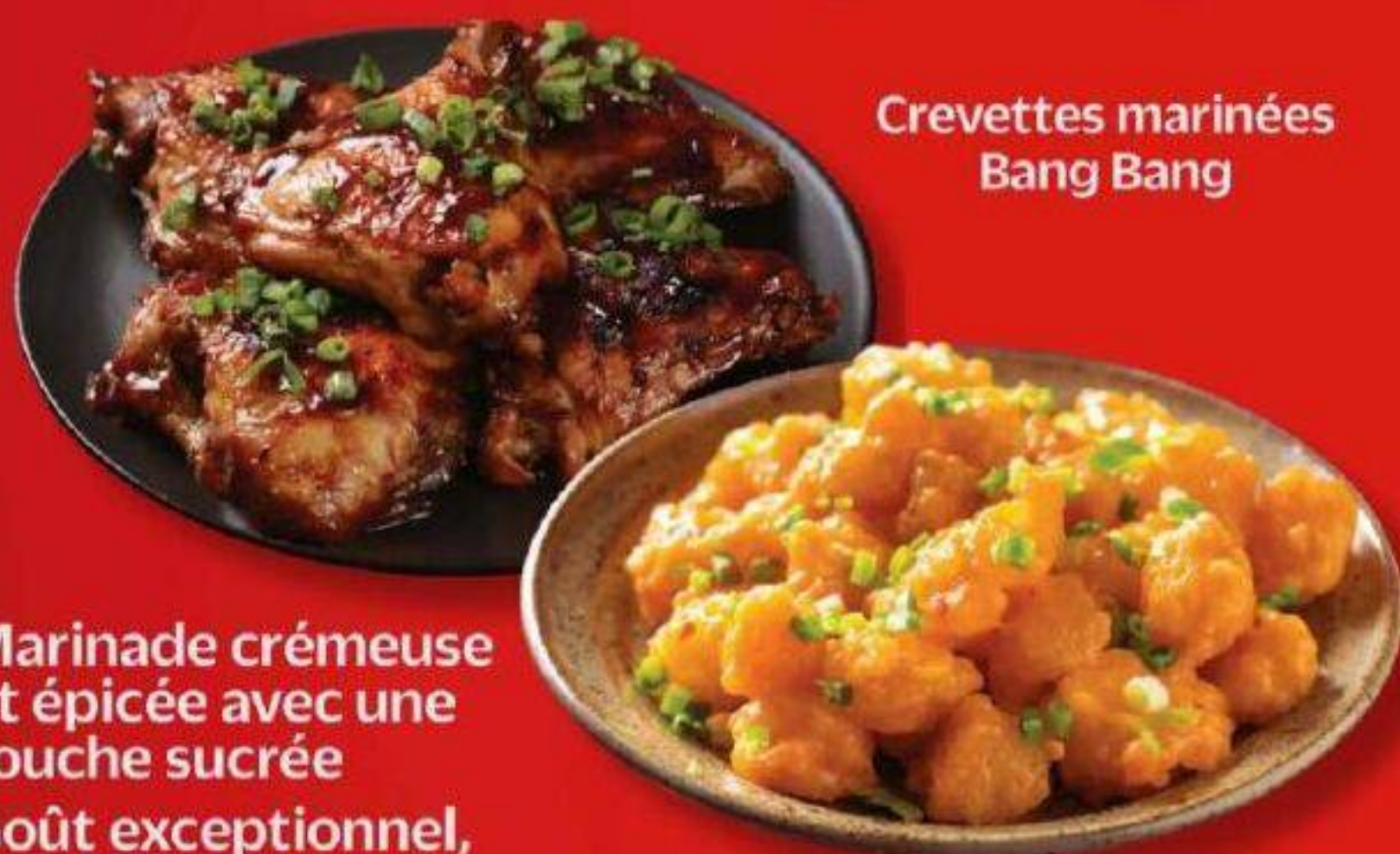


plus de
20% de rabais
9.99

nos favoris **metro**

découvrez nos spécialités du moment, uniques à metro

viandes et poissons marinés Bang Bang



Crevettes marinées
Bang Bang

Hauts de cuisse marinés Bang Bang

- Marinade crémeuse et épicée avec une touche sucrée
- Goût exceptionnel, préparé sur place

burrito au poulet



- Frais fait sur place
- Une tortilla de blé grillée, garnie de fromage, de riz et de haricots noirs
- Inspiré des saveurs authentiques de la cuisine mexicaine

Trouvez-le dans le réchaud au département des mets cuisinés

metrogo!

solutions repas surgelés Irrésistible à savourer



3 pour 10\$

prix unitaire : de 3,99\$ à 4,29\$

pain pomme-cannelle



- Pain moelleux à la cannelle avec des morceaux de vraies pommes séchées
- Fait de farine non-blanchie du Québec

P
PREMIÈRE
MOÏSON

7 idées de sandwiches décadents

dinde & burrata

baguette
Première Moisson
olives kalamata, 325 g
Première Moisson baguette
reg. 4,69

3⁹⁹

produit d'ici

rôti de poitrine de dinde Cuddy
choix varié
Cuddy turkey breast roast
20,37/lb
reg. 5,29 le 100 g - 24,00/lb

4⁴⁹
le 100 g

25 points

fromage burrata
Bella Casara
250 g
Bella Casara burrata cheese
reg. 15,99

14⁹⁹



prosciutto & fromage de chèvre

baguette
Première Moisson
figues et miel, 325 g
Première Moisson baguette
reg. 4,69

3⁹⁹

prosciutto tranché
Irresistible
250 g
Irresistible sliced prosciutto
reg. 12,49

11⁹⁹

fromage de chèvre
Irresistible Artisan
113 g, choix varié
Irresistible Artisan goat cheese
reg. 6,49

5⁹⁹



grilled cheese gourmet

miche tranchée
Première Moisson
700 g, pain grains germés, belge à l'ancienne, Paysan multigrain 500 g, choix varié
Première Moisson sliced loaf

2/10\$ 5⁹⁹
l'unité

fromage
JuraFlore Comté des Montagnes
200 g, vieilli 12 mois, choix varié
JuraFlore Comté des Montagnes cheese
reg. de 12,99 à 14,49

12⁴⁹
65 points

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

7⁴⁹



capicollo & moutarde à l'ancienne

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

2/6\$ 3⁹⁹
l'unité

capicollo
Première Moisson
épice à l'ancienne
Première Moisson capicollo
19,46/lb
reg. 4,99 le 100 g - 22,63/lb

4²⁹
le 100 g

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

3⁹⁹



pita, feta & pesto

pita
Adonis
225 g, choix varié
Adonis pita
reg. 2,69

1⁹⁹

produit d'ici

fromage feta
Irresistible
émietté, 170 g
Irresistible feta cheese
reg. 5,99

5⁴⁹

produit d'ici

pesto
Fontaine Santé
basilic frais, 180 g
Fontaine Santé pesto
reg. 7,99

6⁹⁹



brie & jambon à l'érable

baguette française
Première Moisson
325 g
Première Moisson french baguette
reg. 3,49

3²⁹

produit d'ici

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

3⁷⁹
le 100 g

produit d'ici

fromage brie
Irresistible Artisan
Irresistible Artisan brie cheese
16,28/lb
reg. 3,79 le 100 g - 17,19/lb

3⁵⁹
le 100 g



smoked meat premium

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

2/6\$ 3⁹⁹
l'unité

produit d'ici

charcuteries
Irresistible Artisan
choix varié
Irresistible Artisan deli cold cuts
18,10/lb
reg. 4,59 le 100 g - 20,82/lb

4¹⁹
le 100 g

cornichons
Selection
1 L, choix varié
Selection pickles

3⁹⁹



749^{+TX}

MAYONNAISE HELLMANN'S
710-750 ML, CHOIX VARIÉ
HELLMANN'S MAYONNAISE
REG 7.99 \$

499^{+TX}

MAYONNAISE HELLMANN'S
340 ML, CHOIX VARIÉ
HELLMANN'S MAYONNAISE
REG 5.99 \$

749^{+TX}

MAYONNAISE HELLMANN'S
890 ML, CHOIX VARIÉ
HELLMANN'S MAYONNAISE
REG 7.99 \$

Sandwich à la dinde rôtie

Balayez le code-QR ou visitez
Hellmanns.ca pour des recettes.

Marque de commerce détenue ou utilisée sous licence par Unilever Canada, Toronto, Ontario M4W 3R2.

Merci Canada
pour l'amour envers votre
seul moulin à riz canadien

949\$

Riz à grains moyens KIMORA 1.6kg
Riz BASMATI 1.6kg
Riz JASMIN 1.6kg
reg. 11.99\$ à 14.45\$

449\$

Riz CONDITIONNÉ 900g
Riz ROYAL 900g
Riz BASMATI BIO 430g
Riz JASMIN BIO 460g
Riz BASILIC et SAUVAGE BIO 410g
reg. 5.79\$ - 5.99\$

1999\$

Riz Basmati 3.63kg
Riz Jasmin 3.63kg
Riz Kimora Calrose 3.63kg
reg. 25.45\$

dainty.ca

4 BOÎTES DE SOUPE
POKÉMON DIFFÉRENTES
À ATTRAPER

SOUPE DE POULET AVEC DES PÂTES
AUX FORMES COOL

©2025 Pokémon / Nintendo / Creatures / GAME FREAK

2/400

5 BOÎTES DE SOUPE
PRINCESSES À
COLLECTIONNER

SOUPE DE POULET AVEC DES
PÂTES AUX FORMES AMUSANTES

©Disney

NOUVEAU

Soupes condensées
Campbell's^{MD}
284 mL, choix variés
Prix régulier 2,99\$

NOUVEAU!

277

Kettle Brand^{MD}
croustilles
156 g - 198 g
choix variés
Prix régulier 4,79\$

Souriez.
L'heure de la collation est
encore plus sucrée.

277

Craquelins Goldfish^{MD}
156 g - 227 g, choix variés
Prix régulier 3,99\$

RÉTABLISSEZ VOTRE ÉQUILIBRE
CUISINER-SAVOURER AVEC

249

Bouillon prêt à
utiliser et Bouillon
concentré
Campbell's^{MD}
250 mL – 900 mL
choix variés
Prix régulier 2,99\$

299

Soupe Chunky^{MD}
Campbell's^{MD}
et Soupes prêtes
à servir
Campbell's^{MD}
515 mL, choix variés
Prix régulier
4,29\$, 4,79\$

Leclerc
DEPUIS 1905

2⁹⁹ +TX

NOUVEAU

MUFFIN MAX
DE LAITIÈRE POUR UN MAILLON DE PÂTISSERIE
223 g 6

MUFFIN MAX
DE LAITIÈRE POUR UN MAILLON DE PÂTISSERIE
223 g 6

BARRES - CHOIX VARIÉ
MUFFINMAX
BARS - WIDE SELECTION
223 G
REG. : 3,99\$

GO PURE
Boules d'énergie
140 G - 175 G

GO PURE
Boules d'énergie
140 G - 175 G

BARRES - CHOIX VARIÉ
GO PURE
BARS - WIDE SELECTION
140 G - 175 G
REG. : 4,29\$

2⁹⁹ +TX

CELEBRATION MINI
BISCUITS
200 G

CELEBRATION MINI
BISCUITS
240 G - 350 G

COOKIES - WIDE SELECTION
REG. : 4,99\$

UNE ENTREPRISE FIÈREMENT CANADIENNE PROUDLY CANADIAN MADE & OWNED

288\$ +TX

TAKIS 240-260 g
Prix régulier : 4,99\$

Takis PIX
FUEGO
CHEEZY BLAST
ZÉRO LIPIDE
ZÉRO SUCRE
ZÉRO GLUTEN
ZÉRO LACTOSE

Takis FUEGO
INTENSE MACHO

2\$ DE RABAIS
À L'ACHAT DE 2 PAINS
BON MATIN™ LA MIE DE L'ARTISAN™

BON MATIN
La mie de l'artisan
12 CÉRÉALES
550 g

BON MATIN
La mie de l'artisan
LEVAIN SOURDOUGH
550 g

IMAGES À TITRE INDICATIF SEULEMENT
12 CÉRÉALES 550 g, LEVAIN 550 g

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

2/7\$ OU **4⁹⁹\$** ch.
À L'ACHAT DE N'IMPORTE QUELLE BOÎTE
VACHON® OU CRAZE®, 200 g - 336 g

JOS LOUIS
CHOCO LATZ
CHOCO CARAMEL
324 g

CRAZE
CHOCO LATZ
CHOCO CARAMEL
324 g

Prix régulier : 5,49\$

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

MXM

NOUVEAU

BOISSON FORTE AROMATISÉE
15% D'ALCOOL*

13⁹⁹\$

10⁹⁹\$

MXM
15%
PEACH
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU

MXM
15%
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU

MXM
15%
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU

MXM
15%
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU
MELON D'EAU

DONNE LE TON À TA SOIRÉE

DONNEZ DU GOÛT À VOS MATINS

6⁷⁹\$

Tartinade de fruits **Smucker's®**
Certaines variétés excepté framboises
500 mL
reg. 7,99\$

6⁷⁹\$

Tartinade de fruits **Double Fruit®**
Certaines variétés excepté framboises
375 à 500 mL
reg. 7,99\$

6⁷⁹\$

Beurre d'arachide **Jif®**
1 kg
Certaines variétés
reg. 7,99\$

23⁴⁹\$

Café **Folgers®**
544 g à 816 g
Certaines variétés
reg. 25,49\$

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 17 septembre au mercredi 23 septembre 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, September 17th to Wednesday, September 23rd 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.