

notre plus bas prix de l'année!

extra-maigre



284 /lb

porc haché extra-maigre
format économique
extra lean ground pork
economic pack
6,26/kg
reg. 6,39/lb - 14,09/kg

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

revient à 19¢
le maïs
à l'achat d'une
poche de
60 maïs
11\$ la poche

watatow 30¢ l'unité

produit D'ICI

laitue Iceberg
produit du Québec
et/ou du Canada,
Cat. No 1, gr 24
Iceberg lettuce
reg. 2,49

prix membre 99¢
prix spécial 144

produit D'ICI

watatow 299

2 lb

clémentines
importées de l'Afrique du Sud, sac 2 lb
clementines
reg. 6,99

grande vente

watatow metro

produit D'ICI

bœuf première qualité metro
depuis 1947

filet de bœuf entier
emballé sous vide
whole beef tenderloin cov
35,25/kg
reg. 29,99/lb - 66,12/kg

watatow 1599 /lb

watatow 244

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

produit D'ICI

Selection PIZZA MOZZARELLA

fromage Selection
400 g. Mieux-être 375 g. fromage en tranches 210-230 g, râpé 320 g. Irrésistible fromage râpé parmesan 226 g, choix varié Selection cheese
reg. de 6,79 à 7,99

watatow 444

Selection SWISS SUISSE
SLICES - TRANCHES
30% MIEUX-ÊTRE 40% MOINS CHER
11 tranches 210 g

garantie fraîcheur traçable
de la pêche à l'assiette

watatow 899 /lb

filet de saumon Atlantique canadien ou coho frais
fresh canadian Atlantic salmon fillet or coho salmon fillet
19,82/kg
reg. 17,99/lb - 39,66/kg

Lesters
Depuis - Since 1953

AAA BOEUF PLATINUM PLUS

brisket

watatow 799 /lb

poitrine de bœuf entière AAA Platinum Plus
emballée sous-vide
whole beef brisket cov
17,61/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

prête à cuire saumurée style smoked meat

watatow 999 /lb

poitrine de bœuf Lesters
saumurée, assaisonnée
Lesters beef brisket
22,02/kg
reg. 14,99/lb - 33,05/kg

C'EST EXCLUSIF! chez metro

nos plus bas prix de l'année!

4 jours
jeudi, vendredi, samedi, dimanche

GO GO SQUEEZ
no sugar added sans sucre ajouté

20 unités

5 apple pomme
5 apple strawberry pomme fraise
5 apple peach pomme pêche
5 apple banana pomme banane

Fruit Sauce • Compote de fruits

1.8 kg - 20x90 g

Selection jus à 100%
VITAMINE C AJOUTÉE
SANS SUCRE AJOUTÉ

40 unités

999
14,99

reste de la semaine

jus Selection
emballage variété 40/200 ml,
GogoSqueeze collations aux pommes,
20-22/90 g, choix varié
Selection juice
reg. de 15,49 à 16,49

gros format

Selection RIPPLES ONDULÉES ALL DRESSED ASSAISONNÉES

199
2,99

reste de la semaine

Selection BBO

croustilles Selection
454 g, choix varié
Selection chips
reg. 3,99

beurre d'arachide Kraft
750 g-1 kg, choix varié
Kraft peanut butter
reg. 8,79

moi valeur de 1\$ Kraft

watatow 597

Smooth Crémeux
1kg

produit D'ICI

pain tranché Pom Club, Ménage, Signature
600-675 g. Pom petits pains à hot-dog ou à hamburger 6 un., Vachon gateaux 6-12 un., choix varié Pom sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

watatow 4\$
de rabais à l'achat de 2 produits

produit D'ICI

POM
DEPUIS 1890

SUPERCLUB SANDWICH
NOIR BLANC • WHITE WHOLE
ultra-molleux
SANS OGM • SANS ARTIFICIELS

BIRRA MORETTI
IMPORTÉE D'ITALIE
4,5% ALC/VOL (9,0% ALC BY VOL)
12 x 330 mL
BOTTLES

watatow 1509
à partir de +TX

bière Heineken, Blue Moon, Birra Moretti
caisse, bout. ou canettes
12/330-355 ml, choix varié, consigne beer
reg. de 26,49 à 28,99

Heineken

café instantané Nescafé
Taster's Choice, 100-170 g, 16-18 un., choix varié Nescafé instant coffee
reg. 9,99

watatow 644

NESCAFE
Doux et sucré

NESCAFE RICH-RICHE
170g

céréales General Mills, Kellogg's
formats et choix variés General Mills cereal
reg. de 6,29 à 7,49

watatow 333

Kellogg's
SOURCE DE 7 VITAMINES & MINÉRAUX
SUGAR FREE - 3g SUGAR

Cheerios
au miel et aux noix
PARTIS VERS DU VRAI MIEL

Rice Krispies
cereal

Nestlé PARLOUR Minis
Vanilla Sandwiches
à la vanille

watatow 288 +TX

dessert glacé ParLOUR
1,5 L, friandises glacées
12/60-63 ml, choix varié
ParLOUR frozen dessert
reg. 5,99

PARLOUR
Vanilla

jusqu'à 4\$ en points

dans l'appli sur fruits et légumes

jusqu'à 500 points

\$ \$ BAISSSE DE PRIX \$ \$

BIO 148 ch. **médium** **produit d'ICI**

BAISSE DE PRIX 128 ch.

concombre anglais sans pépins
produit du Québec et/ou du Canada
seedless english cucumber

poivrons verts
produit du Québec et/ou du Canada
green peppers
4,37/kg

BAISSE DE PRIX 198 /lb **produit d'ICI**

BIO au même prix **produit d'ICI**

chou vert
produit du Québec et/ou du Canada
Canada No 1
green cabbage
2,16/kg

BAISSE DE PRIX 98¢ /lb

BIO 98¢ gr 95 **gros fruit**

BAISSE DE PRIX 88¢ ch.

citron
importé de l'Afrique du Sud, gr 88
lemon

BIO 198 454 g

BAISSE DE PRIX 168

carottes coupées et pelées
produit des É.-U., Cat. No 1, 340 g
baby-cut peeled carrots

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

loooong Weekend watatow

Irresistible
CÔTES DE DOS DE PORC
ÉRABLE WHISKY
MAPLE WHISKY DRINK

watatow 999

côtes de dos de porc cuites Irresistible
680 g, choix varié
Irresistible cooked pork back ribs
reg. 17,99

Real Simple. MAPLE LEAF. Vrai Simple.
5 ingrédients
Natural Bacon naturel
Original

watatow 499

bacon Maple Leaf
375 g, pré-cuit 65-100 g, Schneiders
bouchées déjeuner 224 g, sandwiches
déjeuner surgelés 232-288 g, choix varié
Maple Leaf bacon
reg. de 7,49 à 9,99

Fontaine Santé
hummus
trempe, tartine,
227-260 g, Lantana
hummus 283 g,
choix varié
Fontaine Santé hummus
reg. de 5,49 à 5,99

watatow 2/6\$ ou **349** l'unité

FLAMINGO
LANIÈRES DE POULET
FANTASIE DE MANDE BLANCHE

watatow 3Q
à partir de **899**

portions de poulet panées Flamingo
surgelées, 600-680 g, ailes de poulet 550 g,
choix varié
Flamingo frozen breaded chicken portions
reg. de 14,99 à 16,99

1 kg

watatow 849

saucisses Selection
env. 1 kg, choix varié
Selection sausages
reg. 12,00

watatow 99¢ ch.

médailon de pétoncle
surgelé
scallop medallion
reg. 1,99 ch.

SUCRÉES **produit d'ICI**

watatow 699 la douzaine

huîtres malpèque
standard
de l'É.-P.-É.
standard malpeque oysters
reg. 11,99

Selection
crab flavoured pollock
goberge à saveur de crabe
700 g

watatow 899

flocons de goberge à saveur de crabe
Selection
700 g
Selection crab flavoured pollock flakes
reg. 12,99

Dr. Oetker
Ristorante
PIZZA SPINACI

prix membre 399 **prix spécial 499**

pizza Dr. Oetker Ristorante surgelée
320-390 g, Casa di Mama 395-410 g, Piccolissima 288 g,
choix varié
Dr. Oetker Ristorante pizza
reg. 6,99

Irresistible
PIE - TARTE
APPLE WITH CINNAMON
POMMES AVEC CANNELLE

watatow 899

tarte Irresistible
750 g-1 kg, choix varié
Irresistible pie
reg. 10,99

cuite en magasin

watatow 199

baguette française
280 g
french baguette
reg. 2,99

ketchup aux tomates Heinz
750 ml-1 L, Kraft Miracle Whip 650-890 ml, Heinz sauce Chili 455 ml, Kraft vinaigrette 710 ml, Heinz tomato ketchup reg. de 6,49 à 7,99

watatow
4.97

produit d'ici

HEINZ
TOMATO KETCHUP AUX TOMATES

Lesters
Depuis - Since 1931
HOT DOG Original
SAUCISSES • WIENERS

watatow
2/6\$ OU **3.99** l'unité

produit d'ici

saucisses fumées Lesters
450 g, choix varié
Lesters wieners reg. de 5,99 à 6,49

TEX MEX
5 CEEBEE BLEND • MÉLANGE DE 5 TRI
fromage mozzarella jack avec pinacola jalapeño
saucisse de bœuf à la pizza mozzarella

watatow
5.99

MOZZARELLA
Le classique qui s'allie à tout

fromage râpé Selection
320 g, choix varié
Selection shredded cheese reg. de 6,79 à 7,99

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

watatow
2/7\$ OU **4.99** l'unité

produit d'ici

POM
Signature

KEEP CALM
AU QUOTIDIEN
vin blanc ou rouge
vinier 4 L, choix varié
white or red wine reg. de 42,89 à 53,49

6\$ de rabais

REVOLUTION WHITE-BLANC
TORO LOCO
TEMPRANILLO
VIN ROUGE • RED WINE

Sprite
SODA CITRON-LIME

watatow
2/15\$ OU **8.49** l'unité

produit d'ici

PEPSI

LAVAZZA
TORINO ITALIA 1895
QUALITÀ ORO

watatow
4.99

produit d'ici

INTERNATIONAL DELIGHT
VANILLE FRANÇAISE

yoplait
Source
PROTÉINE 0%
NO ADDED SUGAR
SANS SUCRE AJOUTÉ

watatow
3.49

produit d'ici

LIBERTÉ
classique

yaourt Liberté Classique
Yoplait Source 0%, 650 g, choix varié
Liberté Classic yogurt reg. de 5,69 à 6,99

amooza!
mozza twists

watatow
4.99

Dare
Bear Paws Pattes d'ours

25 points

Ben's Original
JASMINE RICE
RIZ JASMIN

watatow
2/5\$ OU **2.50** l'unité

produit d'ici

Bens Original
Bistro EXPRESS
BASMATI RICE
RIZ BASMATI

riz Bistro Express
Ben's Original
240-250 g, Tasty Bite
285 g, choix varié
Ben's Original
Bistro Express rice reg. de 3,99 à 5,29

CATELLI
SMART
SPAGHETTINI

watatow
1.88

produit d'ici

pâtes alimentaires
Catelli Moisson Santé
Smart 375 g, tomates Selection
540-796 ml, choix varié
Catelli Moisson Santé pasta reg. de 2,29 à 3,99

GUSTA
PLANT-BASED VÉGÉTAL
BOLOGNA FLAVOURED VEGGIE SLICES
TRANCHES VÉGÉ À SAVEUR DE BOLOGNE

watatow
50% de rabais

tranches végé Gusta
préparées au Québec, 155 g, choix varié
Gusta vegan slices
2,99 reg. 5,99

Nestlé
100
CHOCOLAT

watatow
16.99

125 points

barres de chocolat Nestlé
977 g
Nestlé chocolate bars reg. 24,99
Jusqu'à épuisement des produits

Doritos
ROLLO
NACHOS SUPREME
NACHOS SUPREMS

watatow
3.33

produit d'ici

Doritos
PRIMAIRE NACHO CHEESE

croustilles tortillas
Doritos
210-280 g, choix varié
Doritos tortilla chips reg. 5,49

Life Smart
Mince-ette
NO SALT ADDED • SANS SEL AJOUTÉ

watatow
50% de rabais

noix de Grenoble moitiés et morceaux Irresistible
amandes naturelles, préparées au Canada, sac 250-275 g
Irresistible walnut halves and pieces or almonds
4,99 reg. de 7,99 à 10,99

PLANTERS
De luxe
LÉGÈREMENT SALES
NOIX DE CAJOU ENTIERES

watatow
4.77

noix de cajou Planters
amandes, 200 g, choix varié
Planters cashews reg. de 6,79 à 8,79

bière Labatt
Budweiser, Molson Coors Light, Sleeman Clear 2.0
caisse, bout. ou canettes
24/341-355 ml, choix varié, consigne beer reg. de 39,99 à 41,99

watatow
15\$ de rabais
sur l'épicerie à l'achat de 2 caisses*

produit d'ici

Coors LIGHT
Budweiser
INDÉTRONABLE

*offre applicable à l'achat de 2 caisses de bières sélectionnées seulement si les autres achats sont d'une valeur de 15\$ ou plus avant taxes et consigne. Excluant tabac, loteries, boissons alcoolisées, lait et cartes-cadeaux

bière sans alcool
Corona Cero, Heineken, Selection
caisse, bout. ou canettes
4-12/330-500 ml, choix varié, consigne beer reg. de 9,99 à 26,49

watatow
20% de rabais
sur les bières sans alcool sélectionnées

mo

watatow

Dare

biscuits Dare Whippet
250-285 g, choix varié
Dare Whippet cookies
reg. 4,99

watatow
3.99



craquelins Breton Dare
125-200 g, Vinta
200-225 g, choix varié
Dare Breton crackers
reg. 4,49

watatow
3.49



watatow
6.49

craquelins Raincoast Crisps
150 g, choix varié
Raincoast Crisps crackers
reg. 8,49



watatow
4.99

biscuits Traditions Dare
525-575 g, choix varié
Dare Tradition cookies
reg. 6,29



watatow
3.49

craquelins Crisps Dare
100 g, choix varié
Dare Crisps crackers
reg. 4,49

watatow

ConAgra Foods
Vos aliments préférés

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

watatow
1.99



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

watatow
3.49



25 points



watatow
4.99

maïs à éclater Orville
248-850 g, choix varié
Orville popcorn
reg. de 7,49 à 8,29

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

watatow
5.99



watatow
4.49

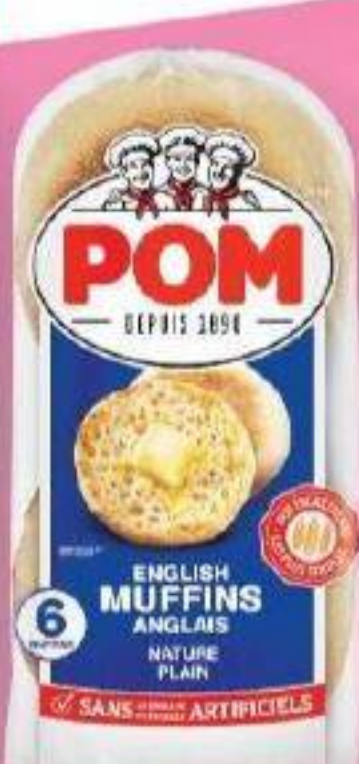
sauce Marigold
400 ml, choix varié
Marigold sauce
reg. 6,49

watatow

BIMBO CANADA

bagels tranchés Pom
muffins anglais, 6 un., choix varié
Pom sliced bagels
reg. de 4,79 à 5,49

watatow
3.99



watatow
2.99



tortillas Pom
340 g, Tia Rosa 275-320 g, choix varié
Pom tortillas
reg. 5,29



watatow
4.99

tortillas Pom protéines
330 g, bagels
450 g, choix varié
Pom protein tortillas
reg. 7,29

galettes Sara Lee
300 g, mini-muffins 234 g, mini-barres
6 un., choix varié
Sara Lee cookies
reg. de 5,29 à 5,99

watatow
3.99



watatow
2.99

croustilles tortilla Takis
198-260 g, choix varié
Takis tortilla chips
reg. 4,99

watatow

Kruger Produits

essuie-tout de papier Bonterra
3 un., papiers mouchoirs 3/150 feuilles,
papier hygienique 9 un., choix varié
Bonterra paper towels
reg. 9,49

watatow
7.49



watatow
8.49



papier hygienique Cashmere
12 rouleaux doubles ou 8 rouleaux triples, Scotties
papiers mouchoirs 6/81-126 feuilles, Sponge Towels
essuie-tout de papier 3 rouleaux doubles, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. de 10,99 à 12,79



watatow
9.99

essuie-tout Sponge Towels Ultra Pro
4 un., Scotties papiers mouchoirs 4/104 un.,
choix varié
Sponge Towels Ultra Pro paper towels
reg. de 13,29 à 16,99



watatow
15.99

essuie-tout de papier Sponge Towels Ultra
6 rouleaux
Sponge Towels Ultra paper towels
reg. 20,99



watatow
12.99

papier hygienique Cashmere
12 rouleaux, Scotties papiers mouchoirs
12/100 feuilles, choix varié
Cashmere bathroom tissue
reg. 16,99

65 points

watatow



yogourt Activia Danone
8/100 g, Dan Active yogurt à boire
8/93 ml, choix varié
Danone Activia yogurt
reg. 6,99

watatow
4.99



yogourt grec Danone
Oikos
4/95-100 g, choix varié
Danone Oikos greek yogurt
reg. 5,69

watatow
3.99



boisson au café Stok
1,42 L, choix varié, consigne
Stok coffee drink
reg. 9,29

watatow
6.99



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

watatow
2.99 +TX



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

watatow
6.99



watatow



watatow
4.99 +TX

produit d'ici

boisson énergisante
Celsius
canette 355 ml, AlaniNu 355 ml,
choix varié, consigne
Celsius energy drink
reg. 3,99

watatow
2.99 +TX



Pepsi, Coke
bouteille 2 L, choix varié,
consigne
soft drink
reg. 4,29

watatow
2.99 +TX



boisson gazeuse Pepsi,
7 Up
bouteille 6/710 ml, choix varié, consigne
soft drink
reg. 7,99

watatow
7.99 +TX

soda Bubly Pop
caisse, canettes 6/355 ml, Poppi
4/355 ml, choix varié, consigne
Bubly Pop soda
reg. de 9,99 à 12,99



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

watatow
2/5\$ 2.50 l'unité



BAS PRIX DE MON ÉPICIER

PLUS DE 6000 PRODUITS



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

produit d'ici

3.99

2.99 prix membre

mélange à biscuits
Isabelle Huot
à muffins, 400-465 g,
choix varié
Isabelle Huot cookie
mix
reg. 5,99

5.49



farine Robin Hood,
Five Roses
Brodie XXX 25 kg,
choix varié
Robin Hood
Five Roses flour
reg. 7,49

5.99 30 points



miel
Le Miel d'Emilie
375 g, choix varié
Le Miel d'Emilie honey
reg. 7,79

6.49



grauu biologique
Oatbox
300 g, grau frigo
280 g, choix varié
Oatbox organic
oatmeal
reg. 6,99

6.49



mélange à
crêpes et
à gaufres
Flourish
430 g, choix varié
Flourish pancake
and waffle mix
reg. 13,49

12.49



poudings de
soya Belsoy
4/125 g, choix varié
Belsoy soy pudding
cups

3/13\$ 5.49 l'unité



ketchup
Heinz
375 ml, choix varié
Heinz ketchup
reg. 4,49

3.99



pâtes
alimentaires
biologiques
Bioitalia
500 g, tomates
398 ml, choix varié
Bioitalia organic
pasta
reg. de 3,79 à 3,99

3.29



épices El-Ma-Mia
68-135 g, assaisonnement 2/55 g,
choix varié
El-Ma-Mia spices
reg. 5,49

4.49



bonbons
Sweet Sixteen
Mondoux
350-400 g, choix varié
Mondoux Sweet Sixteen
candies
reg. 7,79

6.99



craquelins
Christie
Good Thins
100 g, choix varié
Christie Good Thins
crackers
reg. 5,29

4.49



jus de tomate
Selection
540 ml, choix varié
Selection tomato
juice

4/5\$ 1.99 l'unité



bouillon
concentré
Simply Kosy
400 ml, choix varié
Simply Kosy
concentrated broth
reg. 10,99

9.99



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

7.49

metro.ca

25\$ de rabais

***sur vos
3 premières commandes****



CODES PROMO
**METRO1
METRO2
METRO3**

magasiner maintenant

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

fraîches et savoureuses

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

3.99 20 points

BIO 5.99 454 g

extra-gros raisins rouges,
verts ou noirs sans pépins
produit des E.-U., Cat. No 1
extra large seedless red, green
or black grapes
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg - bio 6,99

3.99 25 points

pêches
produit du Canada,
Canada No 1, panier 3 L
peaches

7.99

du choix pour tous les goûts

patates douces
produit des E.-U.,
Cat. No 1
sweet potatoes
5,49/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2.49 /lb

15.99

figes fraîches
importées de la Grèce, 1/2 caisse
fresh figs

gros fruit

pamplemousses
rouges
importées de
l'Afrique du Sud, gr 32
red grapefruits
reg. 2,69

2/5\$ 2.50 ou l'unité

2 lb

kiwis
importés du Chili,
panier 2 lb
kiwis
reg. 8,99

7.99

metrogo!

gros fruit

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

coupé en magasin

4.99

produit d'ici

poires
Bartlett
produit du Canada,
Canada No 1,
panier 2 L
Bartlett pears
reg. 5,99

2 L

5.99

produit d'ici

mélange de salade
Attitude
jeunes épinards, roquette, produit du
Canada, 142 g, choix varié
Attitude salad mix
reg. 4,99

3.99

produit d'ici

tomates raisins
de serre
mélangees, cerises,
produit du Canada, 1,5 lb
hothouse grape tomatoes

gros format

8.99

metrogo! préparés en magasin

15.99 +TX

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

parfait aux
fruits
220 g, choix varié
fruit parfait
reg. de 5,99 à 6,99

4.99 +TX

raisins et
fromage
325 g
cheese and grapes
reg. 9,99

8.99 +TX

trempette
à tacos
400 g
taco dip
reg. 9,99

8.99 +TX

guacamole
325 g
guacamole
reg. 6,99

5.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

15 points

produit d'ICI

2.99

ch.

céleri

produit du Québec et/ou du Canada, Cat. No 1, gr 24 celery

concombre Super Select

produit du Québec et/ou du Canada, Canada No 1 Super Select cucumbers reg. 1,67

9.99

ch.

brocoli

produit du Québec et/ou du Canada, gr 14 broccoli reg. 3,99

3.69

ch.

poivrons doux variés

produit du Québec et/ou du Canada, 4 un. assorted sweet peppers reg. 6,99

4.99

4 unités

Depuis plus de 10 ans, Gourma cultive des fines herbes fraîches de qualité supérieure dans ses serres québécoises. Leurs fines herbes sont reconnues pour leur fraîcheur exceptionnelle et leur capacité à rehausser n'importe quel plat.

produit d'ICI

Gourma

PRODUCTEUR D'ICI

Coriandre

Basilic

Menthe

4.99

+TX

plant de fines herbes

produit du Québec, pot 4", choix varié fine herb plant reg. 5,99

20 lb

revient à

75

c

tomates Roma

produit du Québec et/ou du Canada, caisse 20 lb Roma tomatoes reg. 19,99

14.99

chou-fleur orange, mauve ou romanesco

produit du Québec, gr 12 orange/purple or romanesco cauliflower reg. 4,99

3.99

ch.

les essentiels du bouilli

rutabagas

produit du Québec et/ou du Canada, Canada No 1 rutabagas 3,73/kg reg. 1,99/lb - 4,39/kg

1.69

/lb

RED-ROUGE

POMMES DE TERRE

5 lb

WHITE-BLANCHES

POMMES DE TERRE

5 lb

5 lb

pommes de terre blanches, rouges, Russet ou jaunes

produit du Québec, Canada No 1, sac 5 lb potatoes reg. 4,99

ail

produit du Québec et/ou de la Chine, 115 g garlic reg. 4,99

3.99

AIL DU QUÉBEC

115G

QUÉBEC GARLIC

AIL DU QUÉBEC

115G

QUÉBEC GARLIC

herbes salées

produit du Québec, 250 ml salted herbs reg. 4,99

3.99

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve

250 ml

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve

250 ml

cliquez ici

haricots verts ou jaunes

produit du Québec green or wax beans 8,80/kg

3.99

/lb

2 lb

carottes

produit du Québec et/ou du Canada, Cat. No 1, sac 2 lb carrots reg. 2,99

1.99

2 lb

oignons jaunes

produit du Québec et/ou du Canada, sac 2 lb yellow onions reg. 2,99

1.99

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur en abondance



brocoli biologique
produit du Québec
et/ou du Canada, gr 14
organic broccoli
reg. 4,99

3.99
ch.



pamplemousses roses biologiques
produit des E.-U., gr 35
organic pink grapefruits
reg. 2,99

2/5\$ ou 2.50
l'unité

kiwis biologiques
importés du Chili et/ou de la Nouvelle-Zélande,
1 lb
organic kiwis
reg. 6,99

5.99

1 lb

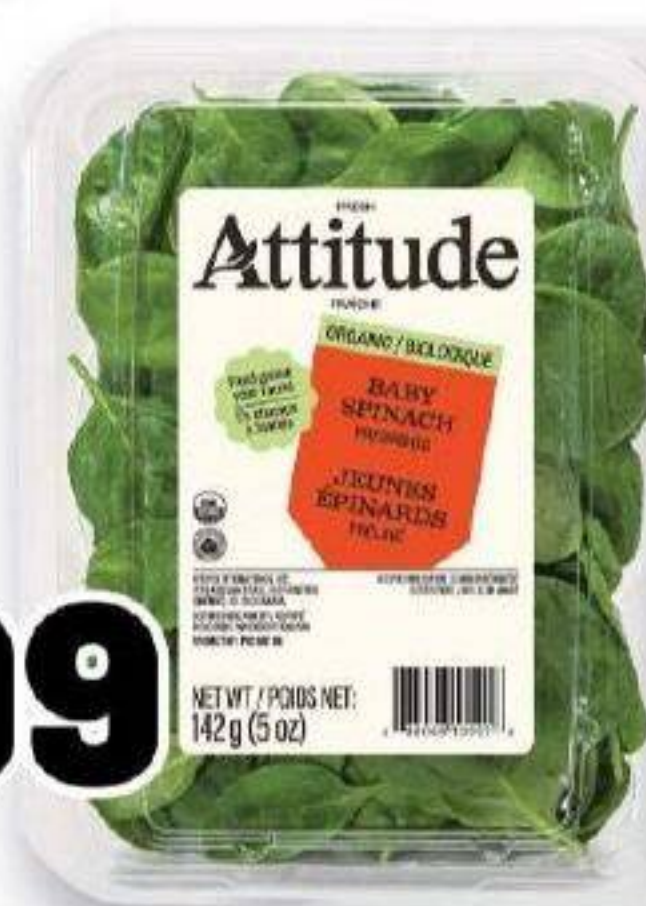
pommes de terre blanches ou jaunes biologiques
produit du Québec
et/ou du Canada, sac 5 lb
organic white or yellow potatoes
reg. 6,99

5.99



mélange de salade biologique Attitude
jeunes épinards, roquette,
produit du Canada, 142 g,
choix varié
Attitude organic salad mix
reg. 5,99

4.99



nos fruits exotiques

carambole
importée du Brésil,
gr 24
carambola
reg. 2,99

2.49
ch.

99¢
ch.

fruit de la passion
importé de Colombie, gr 39-41
passion fruit
reg. 1,25

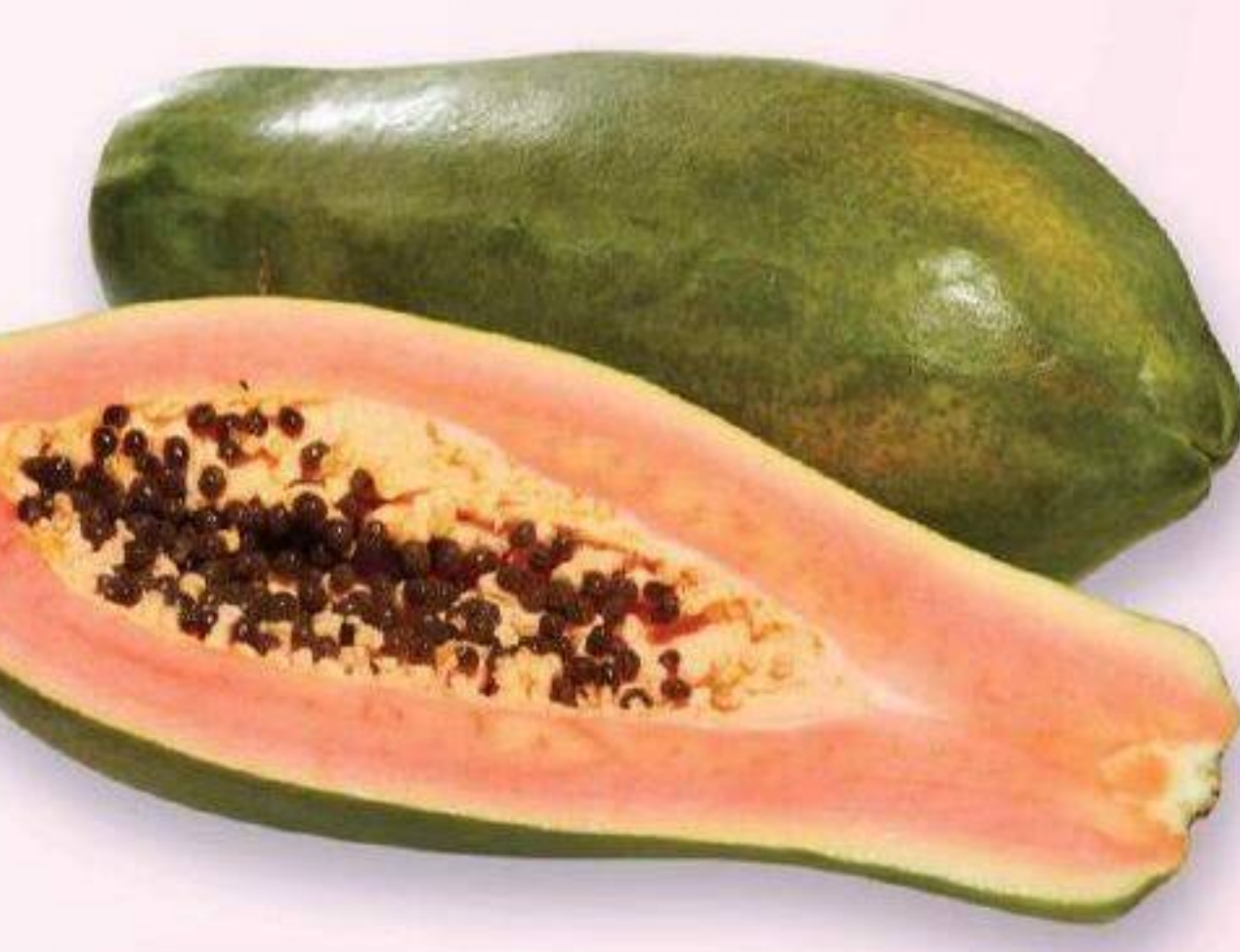
grenadille
importée de Colombie,
gr 18
grenadilla
reg. 2,99

2.69
ch.



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

1.99
/lb



mangez végé

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

2.69



80 points

haché végé Gusta
préparé au Québec, 1,248 kg
Gusta veggie ground
reg. 16,99

15.99



gros format

tofu Unisoja
préparé au Québec, 1,25 kg,
choix varié
Unisoja tofu

7.99



gros format



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

thé glacé Loop
préparé au Québec,
canette 355 ml,
choix varié, consigne
Loop iced tea
reg. 3,49

2/5\$ ou 2.50
l'unité



ail haché Derlea
préparé au Canada, 250 g
Derlea minced garlic
reg. 5,99

4.99



croûtons Irrésistible
préparés au Canada,
145 g, choix varié
Irrésistible croûtons
reg. 3,49

2.99



vinaigrette Litehouse
produit des E.-U.,
384 ml, choix varié
Litehouse salad dressing
reg. 5,99

3.99



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

3.99



au même prix

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

cette semaine
je fais ma
tourn  e chez

moi

metro

j'ajoute mon coupon
dans l'appli

m

jusqu'à
500
points

valeur de
4\$

sur mes achats de fruits
et légumes



Jean Coutu

je présente ma carte
   la caisse

moi

20X
les points

   l'achat de 75\$ ou plus
de cosmétiques
valable du 3 au 6 septembre

Super



j'ajoute mon coupon
dans l'appli

Super C

rabais de
2\$

   l'achat de portions de
poulet pané Janes, 700 g
valable le 8 septembre seulement

Brunet

je présente ma carte
   la caisse

moi

15X
les points

   l'achat de 40\$ ou plus
de soins pour la peau
valable du 3 au 6 septembre

adhérer dès maintenant sur
programmemoi.ca

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

offre à durée limit  e
**Accélérez votre
accumulation
de points!**

jusqu'à au 6 septembre



Obtenez le
double de points!*

**2 points
Moi**
par 1 \$ dépensé

sur les achats admissibles effectués
avec la carte moi RBC   Visa   chez



*Offre applicable jusqu'à au 6 septembre 2026. Des conditions
s'appliquent.   /MC Marques de commerce de Banque Royale du
Canada, utilis  es sous licence.

difficile de trouver
mmieux pour vos BBQ

bœuf
première qualité
metro
depuis 1947

50%
de rabais

biftecks ou rôti
de filet mignon
beef tenderloin steaks
or roast

produit d'ici

bifteck de bavette de veau assaisonné
Familie Fontaine
300 g
Fontaine Family seasoned
veal flap steak
reg. 15.99

70 points

13.99

produit d'ici

poitrines de poulet
frais désossées
parées, hauts de cuisses
désossées, format économique
fresh boneless chicken breasts,
economic pack

19.82/kg
reg. 9.49/lb - 20.92/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

8.99
/lb

BOEUF
AAA
PLATINUM PLUS

bifteck d'alloi
AAA Platinum Plus
AAA Platinum Plus T-bone steak
59.50/kg
reg. 30.99/lb - 68.32/kg

26.99
/lb

Produit d'ici

côtelettes de surlonge de porc
désossées
format économique
boneless pork sirloin
chops, economic pack

11.00/kg
reg. 5.99/lb - 13.21/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

4.99
/lb

Pirate

biftecks français
choix varié, format économique
french steaks, economic pack

28.64/kg
reg. 13.69/lb - 30.18/kg

65 points

FORMAT ÉCONOMIQUE

12.99
/lb

préparées en magasin par nos bouchers

extra maigre

boeuf haché
extra-maigre
format économique
extra lean ground beef,
economic pack

22.02/kg
reg. 10.69/lb - 23.56/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

9.99
/lb

haché en magasin tous les jours

biftecks sandwich
escalopes
biftecks attendris, format économique
sandwich cutlet steaks, economic pack

28.64/kg
reg. 13.99/lb - 30.84/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

12.99
/lb

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

26.43/kg
reg. 12.99/lb - 28.64/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

11.99
/lb

metrogo!

cubes de boeuf à brochettes
boeuf bourguignon, à fondue, format économique
beef cubes for brochettes, economic pack

26.43/kg
reg. 12.29/lb - 27.09/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

11.99
/lb

rôti de bas de palette désossé
coupe européenne
boneless bottom blade roast

26.43/kg
reg. 14.49/lb - 31.94/kg

11.99
/lb

produit d'ici

poulet entier frais
Cat. «A», moins de 2 kg
(4.4 lb)
fresh whole chicken

9.90/kg
reg. 4.99/lb - 11.00/kg

4.49
/lb

produit d'ici

épaule de porc picnic frais
avec os
bone-in picnic shoulder
pork roast

7.69/kg
reg. 4.99/lb - 11.00/kg

3.49
/lb

brochettes et saucisses



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

rabais de 2\$/lb tout l'été



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

rabais de 2\$/lb tout l'été



mini brochettes de poulet avec légumes
mini chicken vegetables skewers

rabais de 2\$/lb tout l'été

généreusement garnies de 20 % de fromage suisse
entièrement cuites



saucisses cuites Metro suisse
Metro swiss cooked sausages

rabais de 1\$/lb tout l'été



saucisses pizza, saucisses pesto haloumi, pizza sausages

rabais de 1\$/lb tout l'été



brochettes d'été assaisonnées
600-640 g, choix varié
summer brochettes
reg. 15,00

12\$



NAGANO

Nagano vous offre des produits de porc frais haut de gamme, issus d'un élevage québécois rigoureux et inspirés d'un savoir-faire japonais. L'alimentation à base d'orge et la sélection exigeante garantissent une viande tendre, juteuse, au persillage remarquable et d'une qualité constante. Pour une expérience culinaire d'exception !



produit D'ICI

côtes de dos de porc Nagano
sans membrane, env. 800 g
Nagano pork back ribs
18,72/kg
reg. 10,99/lb - 24,23/kg

849 /lb

C'EST EXCLUSIF! chez metro

filet de porc Nagano
nature ou assaisonné, env. 460-500 g, choix varié
Nagano pork tenderloin
24,23/kg
reg. 12,99/lb - 28,64/kg

1099 /lb

côtelette de porc avec os Nagano
coupe hôtel, env. 300 g
Nagano bone-in pork chop
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

1199 /lb

économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE



60 points

poulet tempura Asian Inspirations
surgelé, Général Tao, 900 g, choix varié
Asian Inspirations frozen tempura chicken
reg. 12,99

1199



60 points

MEATBALLS - BOULETTES DE VIANDE PORC - PORC
Italian Style A l'italienne

1.4 kg

1199



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

1299



Irresistible

BÂTONNETS DE FROMAGE MOZZARELLA PANÉS
Irrésistible
surgelés, 750 g
Irresistible frozen battered mozzarella cheese sticks
reg. 16,00

1499



Bacon pré-cuit
Naturally Smoked
250 g

1599



Irresistible

BEEF LASAGNA - LASAGNE AU BŒUF
surgelée, 2,27 kg
Irresistible frozen beef lasagna
reg. 18,99

1799



produit D'ICI

bologna Lafleur
675 g

699



produit D'ICI

raviolis farcis Giovanni Rana
227-300 g, choix varié
Giovanni Rana stuffed raviolis
reg. de 7,49 à 7,99

à partir de 599



produit D'ICI

portions de poulet panées Pinty's
450 g, choix varié
Pinty's breaded chicken portions
reg. 9,99

899



produit D'ICI

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

1599



produit D'ICI

pâté St-Hubert
surgelé, tourtière, gratin, quiche, 675-825 g, choix varié
St-Hubert frozen pie
reg. 15,49

1399

1299



produit D'ICI

pâtés impériaux Wong Wing
surgelés, 680 g, rouleaux de printemps 360-485 g, mets chinois 400 g, riz frit 500 g, dumplings 424 g, choix varié
Wong Wing frozen egg rolls
reg. 9,49

899

799

gratuit

saucisses farcies Juicy Jumbos Schneiders
375 g, choix varié
Schneiders Juicy Jumbos wieners
reg. 10,99

Valeur de 9,99\$

voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

saucisses fumées Juicy Jumbos Schneiders
375-450 g, choix varié
Schneiders Juicy Jumbos wieners
reg. de 10,99 à 11,99

9,99\$

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

les délices de la mer



12 variétés disponibles



poke bowl
chicorye
poke bowl

14.99

PHOTO À TITRE INDICATIF SEULEMENT

filets de sole
sans arêtes / format économique
sole filets, economic pack
26,43/kg
reg. 16,99/lb - 37,46/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

11.99

portions de poisson panées Blue Water
surgelées, 350-600 g, filets ou crevettes
255-325 g, choix varié
Blue Water breaded fish portions
reg. de 7,99 à 14,99

à partir de **5.99**



metrogo!

rôti de saumon
pavés de saumon, tournedos
de saumon, filets de saumon
assaisonnés, choix varié,
format économique
salmon roast, economic pack
22,02/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE
9.99

metrogo!

emballage de 2



mini pizzas aux
fruits de mer ou
au saumon fumé
seafood or smoked salmon
mini pizzas
reg. 6,99

5.99

metrogo!



salade de
simili crabe
épice sriracha
spicy sriracha
simili crab salad
26,43/kg
reg. 12,99/lb - 28,54/kg

11.99



saumon
arc-en-ciel fumé
La Boucanerie
tranché, 300 g
La Boucanerie smoked
Steelhead salmon
reg. 28,99

19.99



couronne
de crevettes
blanches du
Pacifique
Irresistible
surgelées, avec sauce
cocktail 312 g
Irresistible Pacific white
shrimp ring
reg. 13,99

12\$



crevettes tempura
Irresistible
surgelées, 340 g
Irresistible tempura shrimp
reg. 10,99

9.99



rouleaux de saumon
ou sole farcis
surgelées, 140-210 g, choix varié
stuffed salmon or sole pinwheels
reg. 9,99

prix spécial
à partir de **5.99**
prix membre
à partir de **4.99**



médallions de
pétoncles Irresistible
surgelées, enrobés de bacon, 200 g
Irresistible scallop medallions
reg. 11,99

prix spécial
à partir de **10.99**
prix membre
à partir de **9.99**

huîtres fraîchement arrivées



moi
j'économise
5\$
à l'achat
d'une caissette
d'huîtres

*Offre valide du 20 août 2026 au 13 janvier 2027 dans les magasins Metro et Metro Plus participants. S'applique sur les caisses de 12, 15, 18, 24, ou 25 huîtres. Selon la variété disponible en magasin. Jusqu'à épuisement des produits participants. Certaines conditions s'appliquent. Détails sur programmemail.ca. Moi est une marque de commerce de Metro inc.

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

bar à fruits de mer



crevettes
sauvages
d'Argentine
surgelées, non-cuites

crevettes
marinées à l'ail
surgelées, cuites

au choix

3.49

80 points

crevettes
blanches
surgelées,
cuites ou
non-cuites

pinces de homard
surgelées, cuites

pétoncles de baie
surgelés

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

sections de crabe
des neiges
surgelées, cuites



4.49
le 100 g = 20,37/lb
reg. 22,99/lb - 50,68/kg



3.99
le 100 g = 18,10/lb
reg. 20,36/lb - 44,90/kg



10.99
ch.
reg. 11,49



4.49
le 100 g = 20,37/lb
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

fraîcheur garantie

ou argent remis **+10%**

**sortis du four
en magasin pas de l'usine**

5 variétés

2 variétés

5 variétés

2/10\$ ou 5.49 l'unité

petits pains kaiser
6/70 g, petits pains panini 6/54 g,
pains à sous-marin 4-6/70-128 g,
choix varié
kaiser rolls
reg. de 5,49 à 5,99

BEAVER TAILS
SINCE 1978

biscuits
Queues de Castor
4/80-82 g, choix varié
Beaver Tails cookies
reg. 5,99

5.49

100% beurre
cuit en magasin

FORMAT ÉCONOMIQUE
Value pack

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

5.99

Irresistible
BANANA CHOCOLATE CHIP
MUFFINS
BANANE ET PÉPITES DE CHOCOLAT
400 g

muffins
Irresistible
400 g, choix varié
Irresistible
muffins
reg. 5,49

5.99

Irresistible
Brioche
PAIN À HAMBURGER
200 g | 4 PAINS

Irresistible
SICED LOAF
Brioche
MICHÉ TRANCHEE
500 g

pain brioche tranché
Irresistible
500 g, pains à hot-dog ou à hamburger
4-12 un., choix varié
Irresistible sliced brioche bread
reg. de 5,19 à 5,49

à partir de 4.69

PREMIÈRE MOÏSON

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

à partir de 6.49

3 unités

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

6.99

**fraîchement garnis
sur demande**

pâtisseries individuelles
85-170 g, choix varié
individual pastries

26 variétés

2/9\$ ou 4.99 l'unité

7 variétés

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

3.99

Irresistible

tarte tentation aux fruits
600 g
pie
reg. 14,99

12.99

Irresistible

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

à partir de 14.99

Irresistible

gâteau mousse
Irresistible
850 g, choix varié
Irresistible
mousse cake
reg. 25,99

23.99

Irresistible

MINI MOUSSE
3 Choix
prix spécial
12.99

gâteaux mini mousse
300 g, mini gâteaux
350 g, gâteau au fromage
330 g, choix varié
mini mousse cakes
reg. 13,49

prix membre 11.99

CHOCOLATS FAVORIS
2 PARTIONS
SERVINGS

MINI GÂTEAUX AU FROMAGE AU CARAMEL
recuits de chocolat au lait
MINI CARAMEL CHEESECAKES
covered with milk chocolate

gâteaux au fromage
Chocolats Favoris
170 g, mi-cuit 340 g, choix varié
Chocolats Favoris cheesecakes
reg. de 11,99 à 16,99

à partir de 10.99

gâteau Laura Secord
475 g, choix varié
Laura Secord cake
reg. 14,99

13.99

25 points

bagels style Montréal
480 g, bagelwicks
420 g, choix varié
Montréal style
bagels
reg. de 5,99 à 6,29

4.99

fraîcheur garantie **ou argent remis +10%**

le grand concours

watatow

**c'est
pété!**

**courez la chance
de gagner**

250 \$

consultez les détails



plus de 8 variétés à

25% de rabais

bologne

bologne Selection
choix varié
Selection bologna
5,40/lb
reg. de 1,29 le 100 g - 5,85/lb
à 1,59 le 100 g - 37,26/lb

119
le 100 g

jambon fumé

jambon fumé Selection
choix varié
Selection smoked ham
10,84/lb
reg. de 2,59 le 100 g - 11,75/lb
à 3,29 le 100 g - 14,92/lb

239
le 100 g

poitrine de dinde

poitrine de dinde Selection
choix varié
Selection turkey breast
13,56/lb
reg. de 3,19 le 100 g - 14,47/lb
à 3,99 le 100 g - 18,10/lb

299
le 100 g

produit d'ici

produit d'ici

produit d'ici

produits d'ici

produit d'ici



pâté de campagne ou de foie Plaisirs Gastronomiques
terrine, mousse, 125-150 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques
country style or liver pâté
reg. de 4,99 à 6,49
à partir de
449



cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons

petit format à petit prix
499



émincé de jambon cuit Charcuterie Fortin
jambon fumé, 175-200 g, choix varié
Charcuterie Fortin cooked shaved ham
reg. 7,99
699



soupe Commensal
potage, 600 ml, choix varié
Commensal soup
reg. 7,99

35 points

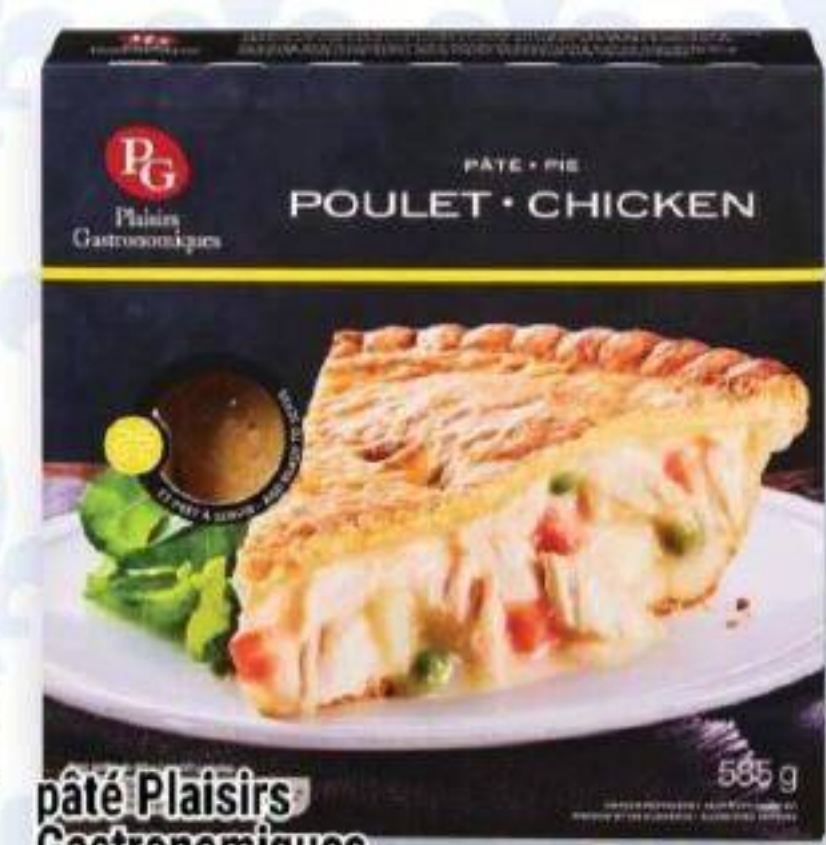
699



40 points

fromage gouda Monsieur Gustav
170 g, choix varié
Monsieur Gustav gouda cheese
reg. de 8,29 à 8,99

799



pâté Plaisirs Gastronomiques
feuilleté, quiche, gratin, tourtière,
540-585 g, choix varié
Plaisirs Gastronomiques pâté
reg. 11,99

999



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



produit d'ici

prix spécial
799

prix membre
749

charcuteries et fromages



antipasto misto tranché Découvert par Irrésistible
prosciutto, salami, 100 g, choix varié
Discovered by Irrésistible antipasto misto



fromage Boursin
150 g, choix varié
Boursin cheese

au choix
8\$



produit d'ici



fromage raclette Monsieur Gustav
150 g
Monsieur Gustav raclette cheese



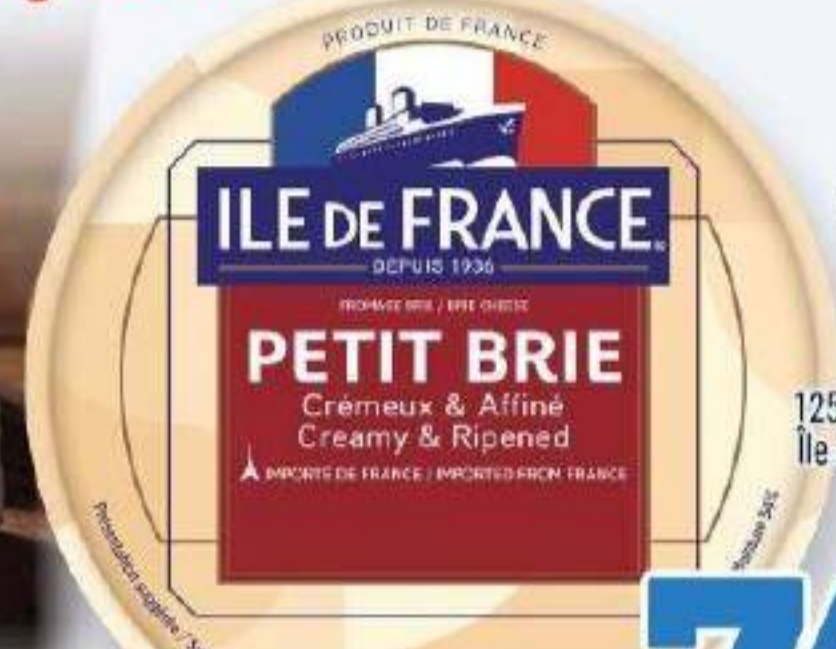
fromage brie Lady Laurier d'Arthabaska
Alexis de Portneuf
150-170 g, choix varié
Alexis de Portneuf Lady Laurier d'Arthabaska cheese



produit d'ici

fromage cheddar Balderson
170 g, choix varié
Balderson cheddar cheese

saveurs à la française



fromage brie Île de France
125 g, choix varié
Île de France brie cheese
reg. 7,99

749



45 points

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

949



saucissons secs Maison Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard dry sausages
reg. 10,99

999

saveurs à l'italienne



prosciutto Irrésistible
200 g
Irrésistible prosciutto
reg. 12,49

1199



coppa doux Roma
100 g
Roma mild coppa
reg. 9,79

899



fromage Irrésistible
Parmigiano reggiano 24 mois, 200 g
Irrésistible cheese
reg. 13,99

1299

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

metrogo! préparés en magasin



généreux
et moins
cher qu'au
resto

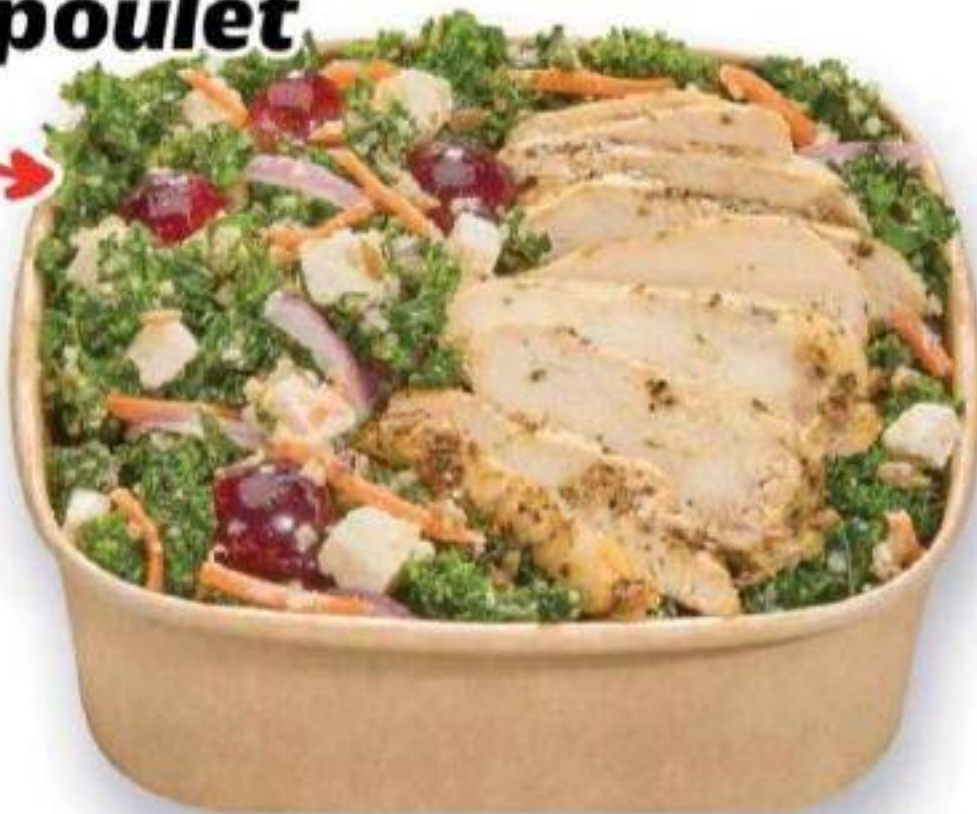
boucles César
au poulet



boeuf
sud-ouest



kale, quinoa
et poulet



saumon
sésame

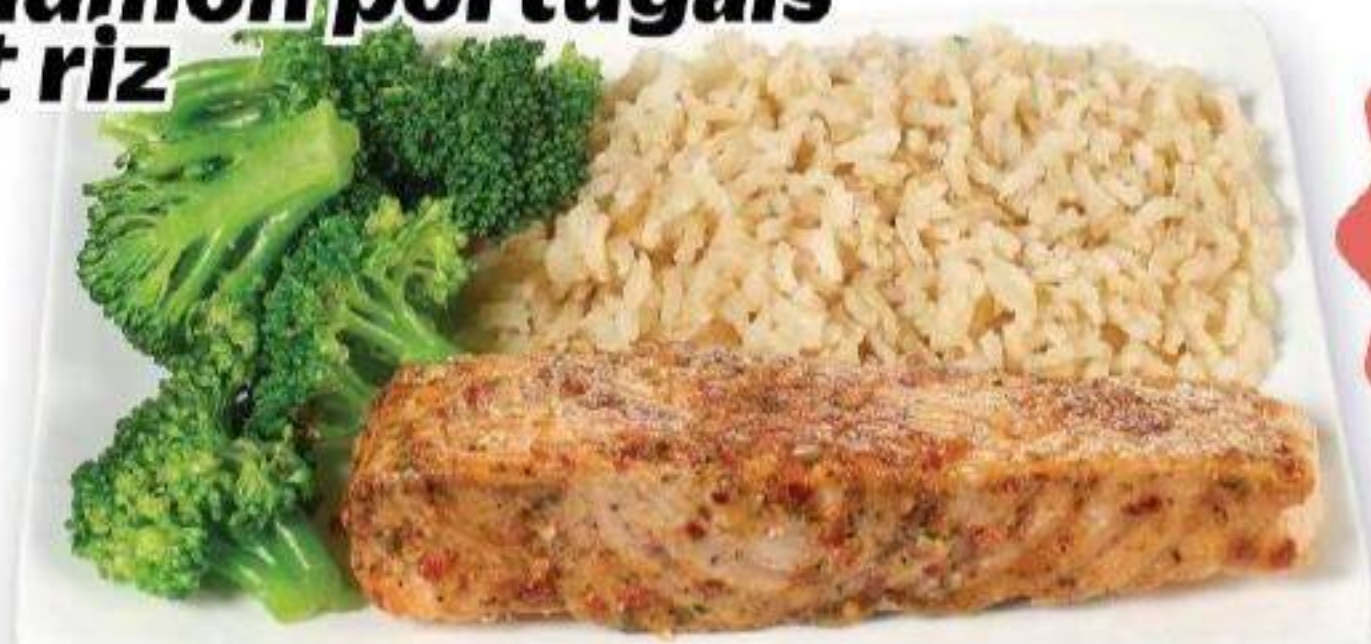


salade
repas
365-390 g, bol
repas 395-440 g,
choix varié
meal salad

à partir de

10⁹⁹

saumon portugais
et riz



plus de

20

variétés de repas
individuels

repas individuels
choix varié
individual meals
à partir de 11,29/lb

à partir de

24⁹⁹

le 100 g

enchilada
avec riz



macaroni au
fromage Oka



boulettes
général tao



MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

la rôtisserie moins chère qu'au resto

végétarien



samosas
végétariens
350 g
vegetarian samosas
+TX

7⁹⁹



demi-
portion
de côtes
levées
half portion ribs
+TX

10⁹⁹



tendres bouchées de poulet
425 g
tender chicken bites

12⁹⁹



repas
pour 4
6,25\$
par personne

repas de poulet
avec frites, 4 sauces
et 4 salades
chicken meal
+TX

24⁹⁹

accompagnez votre sandwich au poulet croustillant d'une salade ou d'une délicieuse poutine

poivron et
sriracha doux



sandwich au poulet
croustillant
205 g
crispy chicken sandwich
reg. 8,99

7⁹⁹

moi

BLT



salade de chou
crémeuse
creamy coleslaw
8,12/lb
+TX

17⁹⁹

le 100 g



poutine
375 g
poutine
+TX

5⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

j'économise
plus avec

moi



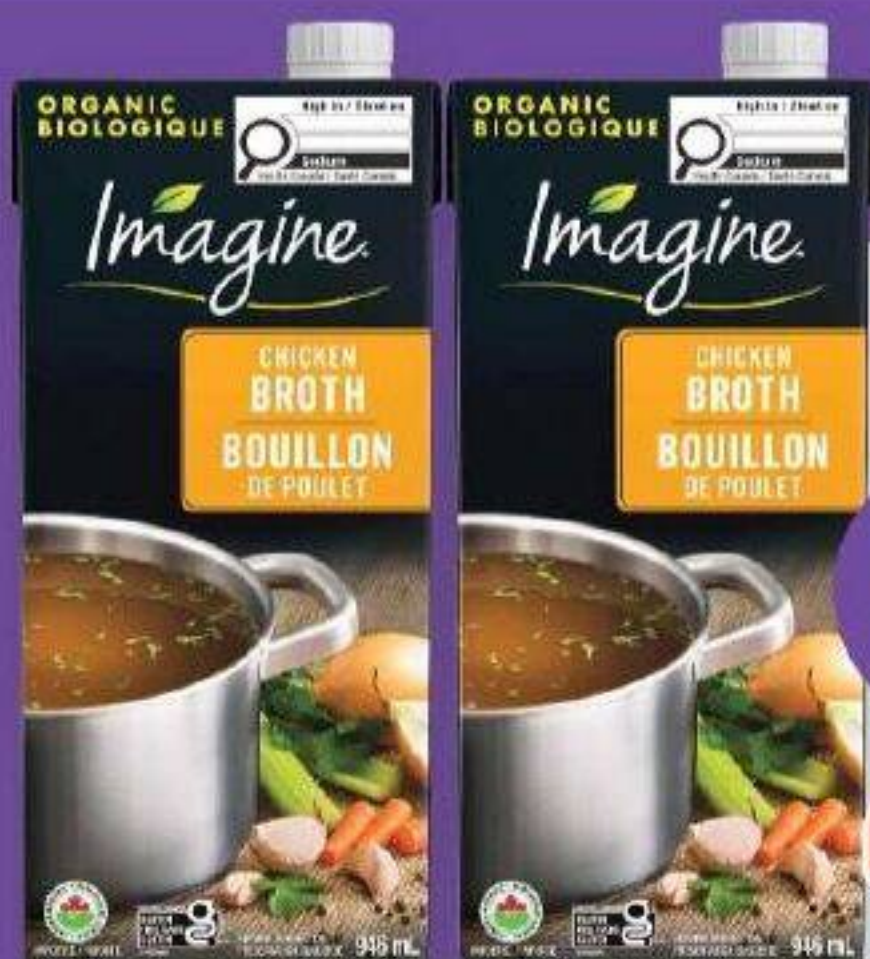
prix spécial

379

prix membre

329

guimauves Selection
454 g, choix varié
Selection marshmallows
reg. 4,99



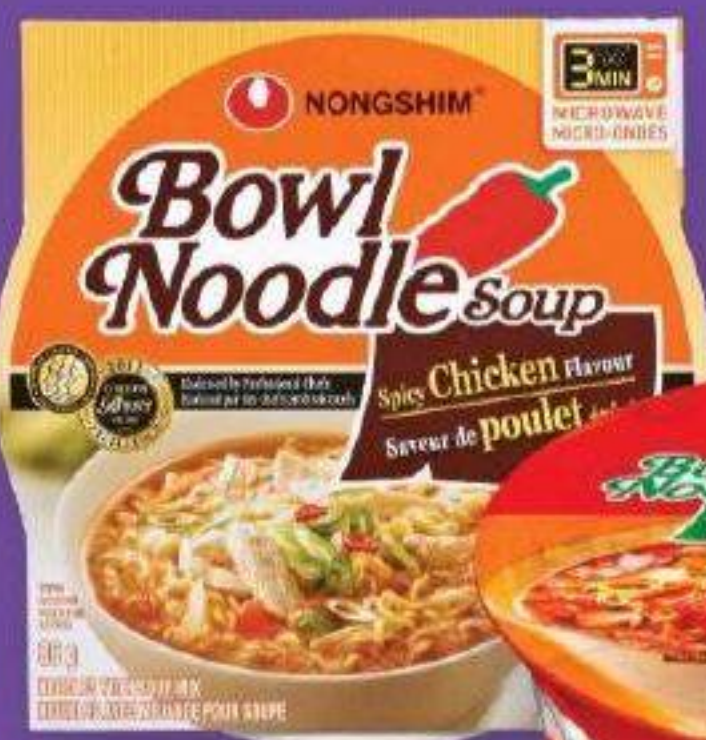
prix spécial

499

prix membre

449

bouillon Imagine
946 ml-1 L, choix varié
Imagine broth
reg. de 5,99 à 6,99



prix spécial

199

prix membre

149

bol de nouilles
Nongshim
86 g, nouilles instantanées 75-120 g,
choix varié
Nongshim noodle bowl
reg. 2,29



prix spécial

849

prix membre

799

tartelettes
Irresistible
à la portugaise 450 g
Irresistible custard tarts
reg. 8,99



prix spécial

699

prix membre

649

fromage
bocconcini
Irresistible
200 g
Irresistible bocconcini cheese



prix spécial

499

prix membre

399

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



prix spécial

649

prix membre

599

portions de poulet
farciées Selection
surgelées, 284 g, choix varié
Selection frozen stuffed
chicken portions
reg. 6,99



produit
d'ici

prix spécial

649

prix membre

549

lait au chocolat
Québon, Sealtest
2 L, choix varié
Québon, Sealtest
chocolate milk
reg. 7,49



prix spécial

649

prix membre

599

boisson au café
International Delight
1,75-1,89 L, choix varié
International Delight coffee drink
reg. 6,99



prix spécial

849

prix membre

749

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



prix spécial

229

prix membre

179

sauce à pizza
Gattuso
213 ml, choix varié
Gattuso pizza sauce
reg. 2,79



prix spécial

749

prix membre

699

bouillon
concentré
Bovril
base de soupe, 500 ml,
choix varié
Bovril concentrated
broth
reg. 3,99

metrogo!



prix spécial

1299

prix membre

1249

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



4
unités

produit
d'ici

prix spécial

699

prix membre

599

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

organisez vos journées

café en grains bio
Café William
 340 g, café moulu bio 300 g,
 Lavazza café en grains ou moulu
 biologique, 300 g, choix varié
 Café William organic coffee beans
 reg. de 17,49 à 19,99

13 99



pain
Campagnolo
St-Méthode
 570-675 g, choix varié
 St-Méthode Campagnolo
 loaf bread
 voir réduction sur
 reçu de caisse

250
de rabais
 à l'achat
 de 2 pains



125
points

8 49

bâtonnets de beurre
Lactantia
 454 g, choix varié
 Lactantia butter sticks
 reg. 9,79

boisson
à l'avoine
Earth's Own
 Barista, 946 ml,
 choix varié
 Earth's Own oat drink
 reg. de 5,99 à 7,49

4 99



tartinade
Map-O-Spread
 beurre de sucre, Grenache
 caramel, 400 g
 Map-O-Spread spread
 reg. 3,29

2 79



9 99

oeufs blancs
Selection
 30 un., choix varié
 Selection white eggs



9 79

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

jus
réfrigéré
Simply
 1,36 L,
 choix varié,
 consigne
 Simply
 refrigerated
 juice
 reg. 7,99

5 99



30
points

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

4 49



céréales
granola
La Fourmi
 283 g, Nutbrown
 180 g, choix varié
 La Fourmi granola
 cereal
 reg. 5,99

5 49



3 49

pâte réfrigérée
Pillsbury
 340-391 g, choix varié
 Pillsbury prepared dough
 reg. de 3,99 à 4,99

gratuit

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

Valeur de
5,49\$

voir réduction sur reçu de caisse



à l'achat de
tartinade Smucker's
Double Fruit
 marmelade, 375-500 ml, confiture
 pure 500 ml, choix varié
 Smucker's Double Fruit spread

ANNONCÉE À
7,99\$



fruits
Bleu & Bon
 surgelés, 300-500 g,
 tartinade, 375-500 ml,
 choix varié
 Bleu & Bon frozen
 fruits
 reg. de 5,99 à 6,99

5 49



kéfir Liberté
 1 L, choix varié
 Liberté kefir
 reg. 7,29

5 69

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

4 49



sauce
pour pâtes
Irrésistible
 650 ml, choix varié
 Irrésistible pasta
 sauce
 reg. 5,79

4 99



huile d'olive
extra vierge
O-live & Co
 1 L
 O-live & Co extra virgin
 olive oil
 reg. 24,99

17 99

boisson réfrigérée
Minute Maid
 Fruitopia, Fuze, 1,54-1,75 L, choix
 varié, consigne
 Minute Maid refrigerated drink
 reg. de 4,99 à 5,99

3 99

+TX



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

2 49



1 99

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

25
points

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

4 99



5 99

gâteau Deep'n Delicious
McCain
 surgelé, 510 g, Muccho Burrito repas
 surgelé 300 g, choix varié
 McCain Deep'n Delicious cake
 reg. de 6,99 à 7,49

7 49

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

1 99

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

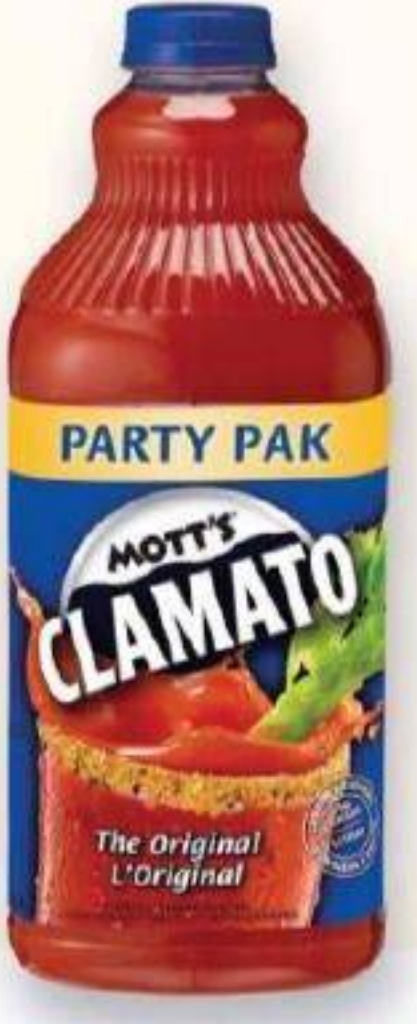


8 99

boisson non alcoolisée
The Great Gentleman
 caïsse, canettes 6/250 ml,
 choix varié, consigne
 The Great Gentleman
 non-alcoholic drink
 reg. 11,99

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

5 99



mélange
à sauce
Selection
 21-52 g, choix varié
 Selection sauce mix
 reg. 1,29

7 99



6 99

riz à grains longs
Selection
 Lucky Koi 2 kg, instant 1,4 kg,
 basmati 1,8 kg, Mieux-être 900 g,
 choix varié
 Selection long grain rice
 reg. de 7,99 à 9,99

collations pour tous

amuse-gueule
Humpty Dumpty
250-310 g, choix varié
Humpty Dumpty snacks
reg. 4,99

2/8\$ 4\$
+TX
250 g
l'unité

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

2 99
+TX
142 g

chocolat
Swiss Classic
Lindt
100 g, choix varié
Lindt Swiss Classic
chocolate
reg. de 6,79 à 6,99

4 49
+TX



goûters au
fromage
P'tit Québec,
Cracker Barrel
168 g, choix varié
P'tit Québec,
Cracker Barrel
cheese snacks
reg. 5,99

5 49
+TX
80 Calories
8
OULET

amandes
ou fruits
enrobés de
chocolat
Irrésistible
300-340 g,
choix varié
Irrésistible chocolate
covered almonds
or fruits
reg. 7,49

6 49
+TX
100 g

bretzels Rold Gold
198-400 g, Fritos croustilles de maïs
340 g, choix varié
Rold Gold pretzels
reg. 5,29

2/8 50 4 25
+TX
l'unité



collations
Bob Snail
84-100 g,
choix varié
Bob Snail snacks
reg. de 4,79 à 4,99

3 99
+TX
10x



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

5 99
+TX



barres
Val Nature
525-630 g,
choix varié
Nature Valley bars
reg. 10,49

6 99
+TX
525 g



barres à l'avoine
Oatbox
5/24 g, choix varié
Oatbox oatmeal bars
reg. 5,29

3 99
+TX



4 49
+TX
soufflés Gerber
origanités, 42 g; biscuits, 35 g;
collations au yogourt, 20 g;
Baby Gourmet barres-collation,
5/18 g; Simply Gourmet bouchées,
60 g, choix varié
Gerber puffs
reg. de 4,99 à 5,79



bonbons
Selection
260-600 g,
choix varié
Selection candies
reg. 6,00

5 \$
+TX



30 points
friandises glacées
Fudgsicle
12/60 ml, choix varié
Fudgsicle ice bars
reg. 6,79

5 99
+TX



crème glacée
Häagen-Dazs
Baskin-Robbins
946 ml, sandwichs
4/125 ml, choix varié
Häagen-Dazs ice
cream
reg. 10,99

9 99

ménage d'automne

nettoyant tout
usage Lysol
650 ml-1,2 L, pour
salle de bain 950 ml,
de cuvette 710 ml,
80-100 g, Click Gel
4 un., choix varié
Lysol all purpose
cleaner
reg. de 5,29 à 5,99

3 99
+TX

détachant
Oxi Action
Resolve
1,35-1,38 kg, choix varié
Resolve Oxi Action stain
remover
reg. 13,99

11 99
+TX
1,35 kg

pastilles pour
lave-vaisselle
Finish Powerball
30-45 un., Jet-Dry agent de
rinçage 946 ml, choix varié
Finish Powerball
dishwasher tablets
reg. de 16,99 à 19,99

14 99
+TX



nettoyant à évier
Vim
500 ml, salle de bain 700 ml,
choix varié
Vim sink cleaner
reg. 4,49

3 49
+TX



purificateur
d'air Febreze
230-250 g,
assainisseur
d'air 1 un., Dawn
détergent pour la
vaisselle 473-650 ml,
choix varié
Febreze air freshener
reg. de 5,99 à 6,79

4 99
+TX



assouplisseur de
tissus Downy
Gain 1,66-2,63 L, Bounce
120-200 feuilles, rehausseur de
parfum 303-379 g, Gain détergent à
lessive 2,39 L, choix varié
Downy, Gain fabric softener
reg. de 13,99 à 15,99

12 99
+TX



sacs à ordures
Glad
26-52 un., choix varié
Glad garbage bags
reg. 8,99

7 99
+TX



chandelle parfumée
Glade
1 un., Air Wick purificateur d'air
175-180 g, 20 ml, M. Net nettoyant
multi-surface 1,21 L, Bio Absorbant
277 g, choix varié
Glade scented candle
reg. de 6,29 à 8,99

5 99
+TX



4 99
+TX



lingettes humides nettoyantes Swiffer
24 un., linges secs 20-32 un., plumeaux 10 un., choix varié
Swiffer cleaning wet cloths
reg. 13,99

12 99
+TX



savon à mains
Softsoap
1,47 L, Dove Men+Care nettoyant
pour le corps 532 ml, choix varié
Softsoap hand soap
reg. de 11,29 à 11,99

7 99
+TX



nettoyant
pour le four
Easy-Off
400 g, M. Net Effaceur
magique 3 un., Effaceur
magique 3 un., plus durable
choix varié
Easy-Off oven cleaner
reg. de 8,99 à 10,29

8 49
+TX



vaisselle
en fibre
naturelle
Selection
40 assiettes
petites assiettes
15-40 un., verres
en plastique 50 un.,
choix varié
Selection dishes
reg. de 5,29 à 6,99

4 99
+TX



serviettes de table
Selection
100 un., Selection Eco 500 un.,
Selection table napkins
reg. 8,79

6 99
+TX

pour le retour à l'école, aidons des familles dans le besoin

***en achetant un sac d'épicerie
bien rempli en magasin seulement***



***sac du retour
à l'école***

20\$

***un petit geste
qui remplit bien
plus que des sacs
d'épicerie***

**Ensemble
en santé**



**Banques
alimentaires
du Québec**

12 Bouteilles 330 mL Corona
12 Canettes 355mL Stella Artois

22⁹⁹\$⁺
+ Taxes et
consigne



Aussi Disponible
Corona et Stella Artois 12 bouteilles ou canettes
Prix régulier: 26⁴⁹\$

30 Canettes 355mL
Buweiser, Bud Light ou Michelob Ultra

44⁹⁹\$⁺
+ Taxes et
consigne



Prix régulier: 45⁹⁹\$

APPRECIÉZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. Offre valide du 3 au 9 septembre dans les établissements Metro participants ou jusqu'à épuisement des stocks. Sujet à la disponibilité des produits. * Offre valide à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) ou 12 bouteilles (330 mL) Corona ou Stella Artois. ** Offre valide à l'achat d'une (1) caisse de 30 canettes (355 mL) de Budweiser, Bud Light ou Michelob Ultra. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. M.D.® Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.



AIDEZ-NOUS À METTRE DE LA NOURRITURE SUR CHAQUE TABLE

VOUS POUVEZ CHANGER LES CHOSES!



7,99 \$
CLUB HOUSE[®] ÉPICES
FORMATS ASSORTIS 40 g - 165 g
REG. 8,99 \$



4,99 \$
FRENCH'S[®] KETCHUP 1 L
REG. 5,99 \$



1,99 \$
FRENCH'S[®] MOUTARDE JAUNE
CLASSIQUE 400 ml
REG. 3,19 \$



Pour les Fêtes cette année,
Club House[®] et French's[®] fait don de 50 000 repas à*



*Club House[®] et French's[®] fera un don de 25 000 \$ à Banques alimentaires du Québec. Le nombre de repas donnés est basé sur l'équivalence de Banques alimentaires du Québec : 1 \$ = 2 repas.

eska[®]



On a
le local
à cœur



4⁹⁹
+TX

EAU DE SOURCE
NATURELLE
ESKA
24 X 500 mL
NATURAL
SPRING WATER
reg. 7,29

6⁹⁹
+TX

EAU DE SOURCE
NATURELLE GAZÉIFIÉE
ESKA
10 X 355 mL
NATURAL CARBONATED SPRING WATER
reg. 8,49



2²⁵
+TX

EAU DE SOURCE NATURELLE
ESKA
4L
NATURAL SPRING WATER
reg. 3,39



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 3 septembre au mercredi 9 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 3rd to Wednesday, September 9th 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.