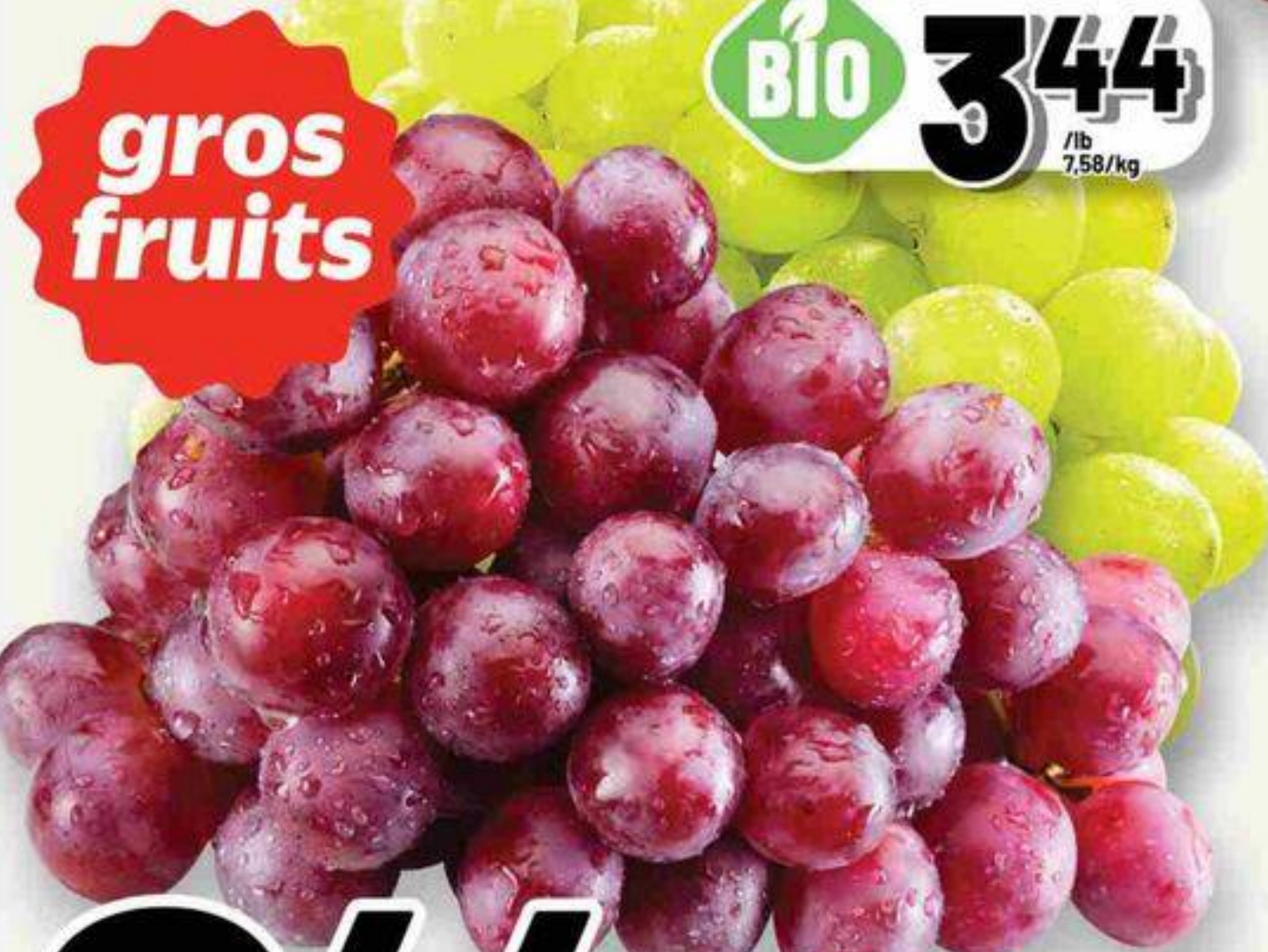




244 /lb



144 ch. ou /lb



688 /lb



488 /lb



588 /lb



988 /lb

les mardis appli

ajouter le coupon dans l'appli le mardi 21 juillet et profitez-en le jour même

mardi seulement 788

10,88 le reste de la semaine

côtes de dos de porc cuites Rôtisseries Benny

595 g. Irrésistible côtes de dos de porc cuites 680 g, choix varié Rôtisserie Benny cooked pork pack ribs reg. de 17,99 à 19,99

Irresistible BBO

CÔTES DE DOS DE PORC À LA SAUCE BBQ

PORK BACK RIBS

Kraft EXTRA CHEDDAR

3.5X MORE CHEDDAR CHEESE THAN OUR "REGULAR" CHEDDAR SLICES

14 Thick Slices Tranches épaisses

imbattable 397

fromage à la crème Philadelphia

227-250 g, Kraft Extra Cheddar fromage en tranches 390 g, choix varié Philadelphia cream cheese reg. de 6,49 à 8,29

Kraft beurre d'arachide Kraft

750 g-1 kg, choix varié Kraft peanut butter reg. 8,79

imbattable 497

Häagen-Dazs

minis

vanilla almond vanille amande

imbattable 494

Heinz ketchup aux tomates Heinz

750 ml-1 L, Heinz sauce Chili 455 ml, Kraft Miracle Whip tartinaide 650-890 ml, choix varié Heinz tomato ketchup reg. de 6,29 à 7,99

imbattable 497

Oikos yogourt grec Oikos Danone

650-750 g, Oikos Pro 650 g, choix varié Danone Oikos greek yogurt reg. 8,79

imbattable 646

Yoplait yogourt à boire Yoplait

200 ml, choix varié Yoplait Yop drinkable yogurt reg. 1,39

imbattable 97¢

Café en grains Café William

575-800 g, café moulu 700 g, Irrésistible K-Cup capsules de café 30 un., choix varié Café William coffee reg. de 20,99 à 26,99

imbattable 1799

vin rouge, blanc ou rosé

750 ml, choix varié red, white or rosé wine reg. de 10,49 à 20,49

25% de rabais

faites votre mix!

bière Corona Extra, Stella Artois, Heineken, boisson de malt Simply Spiked, White Claw

caisse, bout. canettes 12/330-355 ml, choix varié, consigne beer or malt beverage reg. de 25,49 à 28,99

1999

Corona Extra

Stella Artois

Simply Spiked ROLD

White Claw



2 lb

4.99

kiwis
Importés du Chili, panier 2 lb
kiwi
reg. 8,99

metrogo!



plateau de fruits
ou de légumes
avec ou sans trempette,
800 g-1,2 kg, choix varié
fruits or vegetables platter
11,99+tx
reg. 16,99



5\$
de rabais



pistaches rôties
salées Irresistible
850 g, préparé au Canada
dry roasted pistachio
reg. 27,99

10\$
de rabais

faites le plein d'économies



5.99

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



3.99

fromage Selection
250 g, choix varié
Selection cheese
reg. 4,99



5.99

produits
laitiers
sans lactose
Natrel ou
Lactantia
2 L, choix varié
Natrel or Lactantia
dairy products
reg. de 6,99 à 8,29



4\$
de rabais
à l'achat
de 2 pains



2/7\$
ou
3.50
l'unité



2/15\$
ou
8.49
l'unité

goûtez l'ultime
expérience
★ TENDRETÉ EXCEPTIONNELLE
★ QUALITÉ SUPÉRIEURE
★ PLUS PERSILLÉ

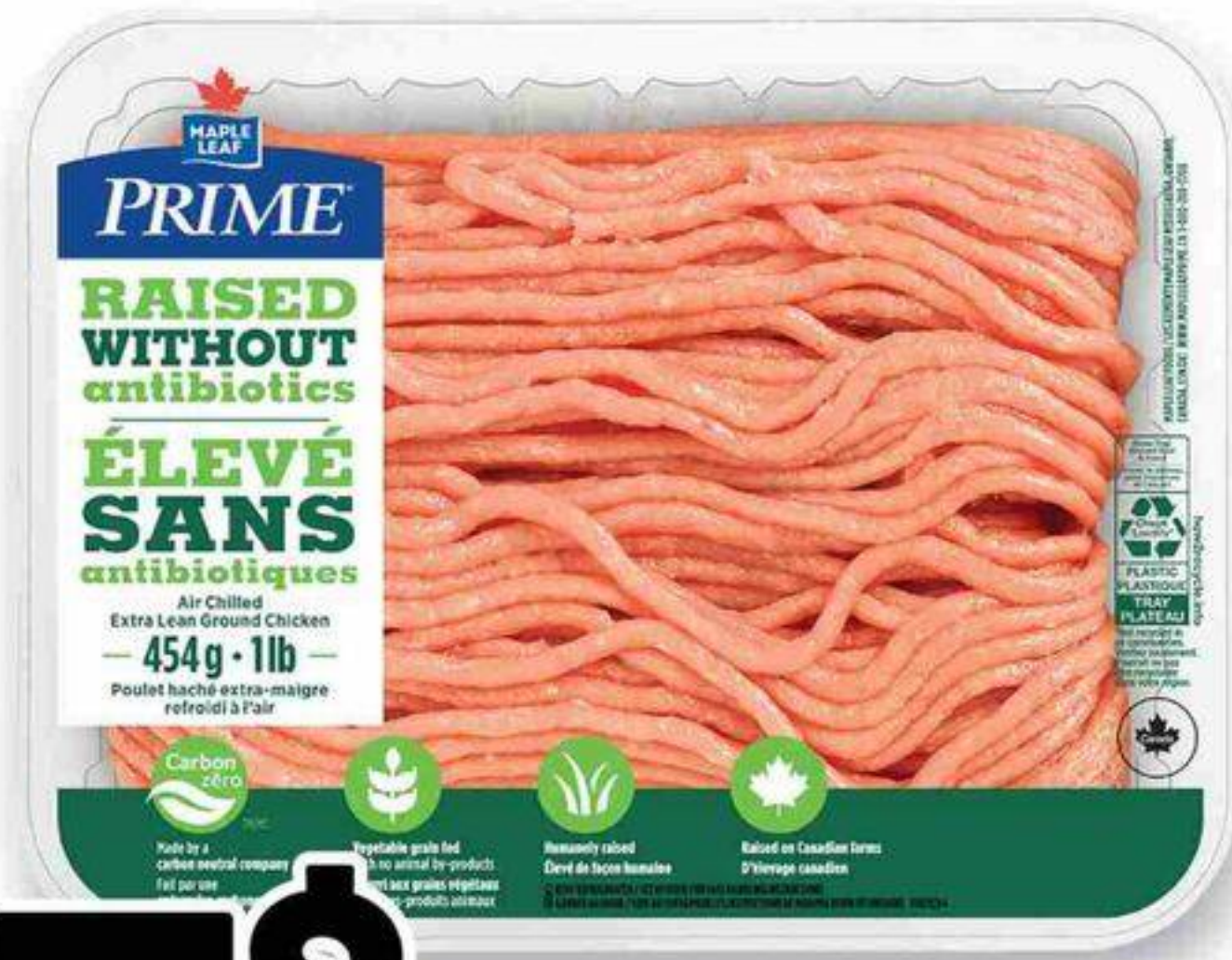


variété de boeuf
AAA Platinum Plus
choix varié
AAA Platinum Plus
beef variety
rabais
membre
15%
de rabais
pour les membres moi
sur toute la variété
de boeuf
AAA Platinum Plus



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

6.99



7\$

poulet haché extra maigre
Prime Maple Leaf
454 g
Maple Leaf Prime extra lean ground chicken
reg. 9,99



4.99
/lb

tier de flanc de porc
déossé Olymel
Olymel boneless pork belly
11,00/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg



saucisses
fumées
Lafleur
Lafleur naturel,
375-450 g,
choix varié
Lafleur wieners
reg. 5,99

2/7\$
ou
3.99
l'unité



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

rabais de
2\$/lb
tout l'été

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

mini
brochettes
de poulet
avec légumes
mini chicken
vegetables skewers

Irrésistible

APPLE WITH CINNAMON
PIE - TARTE
POMMES AVEC CANNELLE

Juicy Canadian apples baked in a golden and flaky crust. A burst of flavour.
Tarte garnie de pommes juteuses canadiennes, dans une croûte dorée et feuilletée. Une explosion de saveurs.

Gourmet tradition
Tradition gourmande

8.99

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

Selection

16% MEAT PROTEIN
OLD FASHIONED SMOKED HAM
Jambon fumé à l'ancienne
74% DE PROTÉINES DE VIANDE

175 g

émincé de jambon et pepperoni
Selection
poitrine de dinde, 175-375 g, choix varié
Selection shaved ham and pepperoni
reg. de 5,99 à 7,49

Selection

SLICED-TRANCHÉ PEPPERONI

au choix

4.99

Tre Stelle

BOCCONINI FETA
200 g

Tre Stelle
FETA
200 g

fromage
Tre Stelle
125-200 g, Castello
125-175 g, choix varié
Tre Stelle cheese
reg. de 6,99 à 8,49

P
PREMIÈRE MOISON

2.99

baguette française
325 g
french baguette
reg. 3,49

Selection

crab flavoured pollock
goberge à saveur de crabe

700 g

8.99

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

POM Signature
HAMBURGER

Villaggio
TOSCANA
SAUSAGE BUNS

pains à hot-dog ou à hamburger
Pom
4-8 un., Villaggio
6-8 un., choix varié
Pom hot dog or hamburger buns
reg. 4,99

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

Mikes
PEPPERONI BACON
FAMOUS!

40 points

7.49

pizza crûte farcie Mikes
surgelée, 777-840 g, lève-au-four 720-871 g,
mini 552-592 g, focaccia 510 g
Mikes rising crust pizza
reg. de 8,49 à 12,49

Vachon
JOS LOUIS

ah Caramel!

petits gâteaux Vachon
6-12 un., Rondeau 300 g,
choix varié
Vachon snack cakes
reg. de 5,49 à 5,99

2/8\$ ou à partir de **4.99**
l'unité

LA récolte de St-Méthode

Grand-Père
À l'avoine - Oat

2.50
de rabais
à l'achat de 2 pains

pain tranche
La récolte de St-Méthode
500-675 g, choix varié
La récolte de St-Méthode sliced bread
voir réduction sur reçu de caisse

St Hubert

MÉLANGE À SAUCE 3 POIVRES 3 PEPPERCORN SAUCE MIX

1.33

St Hubert

MÉLANGE À SAUCE BBQ SAUCE MIX

mélange à sauce St-Hubert
env. 21-52 g, Pacini 45-47 g, The Keg
22-31 g, choix varié
St-Hubert sauce mix
reg. de 2,39 à 2,49

Kellogg's

carres aux RICE KRISPIES squares

Nutri GRAIN

barres Nutri Grain Kellogg's
295 g, Special K 125 g,
carres aux Rice Krispies
176 g, Pop-Tarts 384 g,
choix varié
Kellogg's Nutri Grain bars
reg. 4,49

2.99

Ben's Original
Bistro EXPRESS™

BASMATI RICE RIZ BASMATI

2.99

Ben's Original
Bistro EXPRESS™

RICE PILAF RIZ PILAF

2.49

prix membre

Brasseur de Montréal, Unibroue

BRASSEUR DE MONTRÉAL
ÉDITION ESTIVALE

ISLE-VERTE
BON SECOURS
SAINT-ZOTIQUE

NEIPA
de Tropicana pour le Lac

ensemble CLASSIQUE 12

21.99
la caisse à l'achat de 2 caisses

24.49
la caisse

200
points à l'achat de 2

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

20%
de rabais
sur les bières sans alcool sélectionnées

Blonde LAGER
de-alcoholized beer - bière déalcoolisée
12 x 355 mL

Heineken
0.0
12 CANETTES ELANCÉES
78 CALORIES

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

Budweiser
200
points à l'achat de 2

36.49
la caisse à l'achat de 2 caisses

39.99
la caisse

11\$
d'économie

bière Labatt
Michelob Ultra,
Coors Light,
Sleeman
Clear 2.0
caisse, canettes
30/355 ml, choix
varié, consigne
beer

chaque jour à bas prix

Coors LIGHT

Sleeman
0.0
12 CANETTES ELANCÉES
78 CALORIES

45.99

offre exclusive aux membres moi

metro.ca

50%

de rabais*

sur la passe de livraison
6 mois



~~59⁹⁹\$~~

29⁹⁹\$

s'abonner

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

récolte estivale

2 L

produit d'ici

3 L

LA SAISON COMMENCE

surveillez l'arrivée des pêches de l'Ontario

chopine

BIO au même prix 170 g

bleuets
produit du Canada et/ou des É.-U., chopine blueberries
reg. 4,99

3 99 25 points

poires Bartlett ou Bosc
importées de l'Argentine, Cat. extra de fantaisie, gr 80-100 pears
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2 69 /lb

gros fruit

BIO 1 99 gr 56

oranges Navel sans pépins
produit des É.-U. et/ou importées du Mexique, gr 36-40 Navel seedless oranges
reg. 1,99

3/5 \$ 1 67 l'unité ou

gros fruit

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

3 69 ch.

fruit du dragon (pitahaya)
importé de l'Équateur, gr 10-12 dragon fruit
reg. 3,99

2 99 ch.

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

2/4 \$ 2 \$ l'unité ou

légumes frais

3 lb

très sucré et doux

oignons jaunes Vidalia
produit des É.-U., sac 3 lb Vidalia yellow onions
reg. 5,99

4 99

5 unités

BIO au même prix 3 un.

25 points

4 99

produit d'ici

pommes de terre grelots The Little Potato Co.
produit du Canada, 454 g, choix varié The Little Potato Co. creamer potatoes
reg. 4,99

20 points

3 99

BIO au même prix 285 g

3 99

trempelette Litehouse
840 g, choix varié Litehouse dip
reg. 4,99

la cerise à son meilleur

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

Northwest cherries

6 99 /lb

cerises colossales
produit des É.-U., gr 9,5 colossal cherries
15,41/kg
reg. 7,99/lb - 17,61/kg

saviez-vous que?

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

GROSSEUR 11,5

COLOSSALE Grosseur 9,5

GROSSEUR 9,5 **GROSSEUR 10** **GROSSEUR 10,5** **GROSSEUR 11** **GROSSEUR 11,5** **GROSSEUR 12**

tomates rouges de serre
produit du Québec
et/ou du Canada,
Cat. No 1, gr 32-39
hothouse red tomatoes
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb

**produit
D'ICI**

chou nappa
produit du Québec
et/ou du Canada
nappa cabbage
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb

cornichons frais
produit du Québec, panier 3 L
fresh pickles
reg. 8,99

7⁹⁹

laitue Aquaverti
produit du Québec, 125-140 g,
choix varié ou
laitue Good Leaf
produit du Québec et/ou du Canada,
113 g, choix varié
Aquaverti lettuce, Good Leaf lettuce
reg. 4,99

3⁹⁹

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

4⁹⁹

**pommes Cortland, McIntosh,
Spartan, Empire ou
Royal Gala**
produit du Québec,
Canada de fantaisie,
gr 88-113
Cortland, McIntosh, Spartan,
Empire or Royal Gala apples
5,93/kg
reg. 2,99/lb - 6,59/kg

2⁶⁹
/lb

7⁹⁹

**fondue au chocolat
Chocolats Favoris**
produit du Québec, 215 g, choix varié
Chocolats Favoris chocolate fondue
reg. 9,99

**tranches végé
Gusta**
produit du Québec,
155 g, choix varié
Gusta veggie slices
reg. 5,99

4⁹⁹

**Les Fermes Trudeau
perpétuent une tradition
familiale depuis 1981 à
Saint-Mathieu-de-Beloeil,
en cultivant avec soin des
produits frais de grande
qualité. Ce savoir-faire se
réflète dans leur bok choy,
reconnu pour sa fraîcheur
exceptionnelle et sa texture
croquante.**

bok choy
produit du Québec et/ou du Canada,
227 g, choix varié
bok choy
reg. 4,99

3⁹⁹

radis en feuilles
produit du Québec et/ou du Canada
bunch radishes
reg. 2,49

1⁹⁹

BIO 4⁹⁹
ch.

chou-fleur
produit du Québec et/ou du
Canada, Canada No 1, gr 12
cauliflower
reg. de 4,99 à 5,99

3⁹⁹
ch.

la fraîcheur d'ici

**maïs en épis
2 couleurs**
produit du Québec et/ou
du Canada, Canada No 1
peaches and cream
corn on the cob

**LA SAISON
COMMENCE**
**surveillez
l'arrivée
du maïs du
Québec**

**laitue romaine,
feuilles vertes
ou rouges**
produit du Québec
et/ou du Canada, gr 24
romaine, green or
red leaf lettuce
reg. de 2,99 à 3,99

BIO 2⁹⁹

1⁹⁹

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

4⁹⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

BIO

la fraîcheur en abondance

sac
3 lb

**oranges Navel
biologiques**
importées de l'Afrique du
Sud, sac 3 lb
organic Navel oranges
reg. 7,99

6⁹⁹

**avocat
biologique**
importé du Mexique
organic avocado
reg. 2,49

1⁹⁹
ch.

1 lb

4⁹⁹

kiwis biologiques
importés de l'Italie, panier 1 lb
organic kiwis
reg. 5,99

**concombre
anglais
sans pépins
biologique**
produit du Canada
organic seedless
english cucumber
reg. 2,99

2⁶⁹

sac
2 lb

3⁹⁹

carottes biologiques
produit des É.-U., sac 2 lb
organic carrots
reg. 4,99

**luzerne
biologique**
produit du Québec, 75 g
alfalfa sprout
reg. 2,99

2⁶⁹

**produit
D'ICI**

**produit
D'ICI**

5 lb

**produit
D'ICI**

**pomme de
terre jaunes
ou blanches
biologiques**
produit du Québec
organic potatoes
reg. 6,99

5⁹⁹



3⁹⁹

tomates raisins biologiques
produit du Canada, 284 g
grape tomatoes
reg. 4,99



2⁹⁹

**champignons café
Mieux-être**
produit du Canada, 227 g
cremini mushrooms
reg. 3,49



concours*
jusqu'au 29 juillet

mes
marques à
moi

total de
20
millions
de points
à gagner

participer en achetant
3 produits de ces marques

Selection

Irresistible

Personnelle



détails sur programmemoi.ca

metro

Jean Coutu

Super C

Brunet

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

difficile de trouver mmmieux pour vos BBQ



biftecks français pirate
biftecks de tournedos assaisonnés,
format économique
french pirate steaks, economic pack
17,61/kg
reg. 13,69/lb - 30,18/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

7⁹⁹ /lb

bifteck Pirate



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

4⁹⁹ /lb

côtelettes de surlonge de porc frais BBQ
assaisonnées, format économique
fresh BBQ seasoned boneless pork sirloin chops,
economic pack
11,00/kg
reg. de 5,99/lb - 13,21/kg à 6,49/lb - 14,31/kg

**marinades
miel & bacon**

**marinades
bang bang**



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

8 brochettes par paquet

produit d'ici

12\$



metrogo!

pilons de poulet frais assaisonnés
hauts de cuisse de poulet avec dos,
format économique
fresh seasoned chicken drumsticks,
economic pack
8,80/kg
reg. de 4,99/lb - 11,00/kg à 5,99/lb - 13,21/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

3⁹⁹ /lb



**marinades
bang bang**

côtelettes de porc assaisonnées coupe hôtel
seasoned pork loin chops hotel cut
17,61/kg
reg. 9,49/lb - 20,92/kg

7⁹⁹ /lb



Pirate

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

24⁹⁹ /lb

metrogo!



**marinades
bang bang**

filets de porc frais assaisonnés
format économique
fresh seasoned pork tenderloins, economic pack
13,21/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

5⁹⁹ /lb

**marinades
miel & bacon**

metrogo!

préparées en magasin par nos bouchers



maigre

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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

8⁹⁹ /lb

haché en magasin tous les jours



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**

6⁹⁹ /lb

côtes levées de porc fumées au BBQ
[cliquez ici](#)



biftecks attendris
biftecks sandwich escalopes,
format économique
tenderized steak, economic pack
26,43/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

11⁹⁹ /lb



produit d'ici

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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**

8⁹⁹ /lb



**VEAU DE LAIT
PRESTIGE**

bifteck d'ailloyau de veau de lait
milk-fed veal t-bone steak
46,27/kg
reg. 24,99/lb - 55,09/kg

20⁹⁹ /lb



FAMILLE FONTAINE

Origines

100 points

côtelettes d'agneau Famille Fontaine
décongelées, env. 500 g
Fontaine Family lamb chops
44,07/kg
reg. 23,99/lb - 52,89/kg

19⁹⁹ /lb



produit d'ici

rôti d'épaule de porc picnic, avec os
bone-in picnic pork roast
8,80/kg
reg. 4,99/lb - 11,00/kg

3⁹⁹ /lb

viandes d'ici sur le grill

produit d'ici

4 brochettes par paquet

metrogo!

grillades de flanc de porc fraîches
fresh grilled pork flank steaks
13,21/kg
reg. 8,99/lb - 19,82/lb

5⁹⁹ /lb

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

8⁹⁹

poitrines de poulet farcies
risotto, asperges-fromage
feta
stuffed chicken breasts
28,64/kg
reg. 13,99/lb - 30,84/kg

12⁹⁹ /lb



C'EST NOUVEAU! chez metro

kefta de bœuf Famille Fontaine
400 g
Fontaine Family kefta
reg. 12,99

10⁹⁹



bifteck d'onglet de bœuf thaï
Metrogo!
200 g
Metrogo! beef hanger steak Thai flavour
reg. 12,99

11⁹⁹



brochettes de poulet Excelldor
320 g, choix varié
Excelldor chicken skewers
reg. 12,99

11⁹⁹



Ferme des Voltigeurs respecte les plus hauts standards de qualité pour offrir un poulet au goût et à la texture incomparables. Nourris aux grains, sans sous-produits animaux ni farine d'os, leurs poulets sont refroidis à l'air pour une viande tendre et savoureuse. Fièremment de Drummondville depuis 1958!

produit d'ici

poitrines désossées de poulet de grain
Mieux-être Naturalia
env. 900 g
Life Smart Naturalia grain-fed boneless chicken breasts
22,02/kg
reg. 11,99/lb - 26,43/kg

9⁹⁹ /lb

cuisses de poulet
Mieux-être Naturalia
sans dos, env. 650 g
Life Smart Naturalia chicken legs
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

4⁹⁹ /lb



sauce pour pâtes au poulet Ferme des Voltigeurs
1 L
Ferme des Voltigeurs grain-fed chicken pasta sauce
reg. 18,99

16⁹⁹



poulet de grain entier Mieux-être Naturalia
Cat. «A», env. 2 kg (4,4 lb)
Life Smart Naturalia grain-fed whole chicken
11,00/kg
reg. 5,49/lb - 12,10/kg

4⁹⁹ /lb



à base de plantes



burgers à base de plantes Beyond Burger
surgelées, 678 g
Beyond Burger plant-based burgers
reg. 24,99

19⁹⁹



simili viande à base de plantes
Beyond Beef
surgelée, 340 g
Beyond Beef frozen plant-based meat substitute
reg. 11,99

9⁹⁹



saucisses à base de plantes Beyond Sausage
surgelées, 400 g, choix varié
Beyond Sausage frozen plant-based sausages
reg. 11,99

9⁹⁹



pointes de steak à base de plantes Beyond Steak
surgelées, 226 g
Beyond Steak frozen plant-based tip steak
reg. 11,99

9⁹⁹



lanières panées à base de plantes Beyond Chicken
surgelées, 226 g
Beyond Chicken frozen plant-based breaded strips
reg. 9,99

7⁹⁹



saucisses déjeuner à base de plantes Beyond Breakfast
surgelées, 236 g
Beyond Breakfast frozen plant-based links
reg. 8,99

7⁴⁹



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

8⁴⁹



burgers de paneer Musafir
surgelés, 480 g, croquettes paneer 480 g, bouchées d'omelette 336 g, poulet au beurre 357 g, choix varié Musafir frozen paneer burgers
reg. 13,99

10⁹⁹



bacon Lafleur
Lafleur naturel, 375-500 g, précuit 65-90 g, choix varié Lafleur bacon
reg. 11,99

8⁹⁹



ailes de poulet Mère Michel
surgelées, 505 g, choix varié Mère Michel frozen chicken wings
reg. 13,99

11⁹⁹



porc effiloché Plaisirs Gastronomiques
poulet au beurre, vol-au-vent au poulet, chili au bœuf, 400-480 g, choix varié Plaisirs Gastronomiques pulled pork
reg. 9,99

7⁹⁹



pâtes fraîches farcies Olivieri
500-700 g, gnocchi à poêler 520-700 g, choix varié Olivieri fresh stuffed pasta
reg. de 11,99 à 12,49

50 points 9⁹⁹

gratuit

portions de poulet panées Oh Canada
Maple Leaf Prime
surgelées, 700 g, choix varié
Maple Leaf Prime frozen Oh Canada chicken portions
reg. 17,49

Valeur de 15,99\$
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

escalopes de poulet farcies
Maple Leaf
surgelées, 568 g, choix varié
Maple Leaf frozen stuffed chicken cutlets
reg. 17,49

ANNONCÉES À 15,99\$

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

le goût frais de la mer



filets de doré européen
european golden filets
28,64/kg
reg. 21,99/lb - 48,48/kg

12⁹⁹ /lb

crevettes nordiques cuites
décorquées
cooked northern shrimp
33,05/kg
reg. 18,10/lb - 39,90/kg

14⁹⁹ /lb

75 points

BIO au même prix

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

6⁹⁹

produit d'ici

metrogo!



tournedos de saumon
pavés de saumon, rôti de saumon, filets de saumon assaisonnés, choix varié, format économique
salmon tournedos, economic pack
24,23/kg
reg. 19,99/lb - 44,07/kg

FORMAT ÉCONOMIQUE

10⁹⁹ /lb

metrogo!



emballage de 2

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

5⁹⁹

metrogo!



casse-croûte de la mer
220-440 g, choix varié
seafood snack
reg. de 8,99 à 16,99

à partir de

7⁹⁹



produit d'ici

saumon arc-en-ciel fumé
La Boucanerie
tranché, 85 g
La Boucanerie smoked Steelhead salmon
reg. 10,99

7⁹⁹



filets de poisson Coupes du marché High Liner
surgelées, saumon sauvage du Pacifique, aiglefin, morue, sole
sauvage du Pacifique, 227 g
High Liner Market Cuts fish filets
reg. de 9,99 à 11,99

à partir de

6⁹⁹



portions de poisson panées Blue Water
surgelées, 350-600 g, crevettes
255-325 g, choix varié
Blue Water breaded fish portions
reg. de 12,99 à 14,99

à partir de

8⁹⁹



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

10⁹⁹
prix membre 9⁹⁹



calmars croustillants Irresistible
surgelées, sel-poivre, 340 g
Irresistible crispy calamari
reg. 9,99

8⁹⁹
prix membre 7⁹⁹

FORMAT ÉCONOMIQUE



700 g
14⁹⁹

crevettes tempura Irresistible
surgelées, 500 g
Irresistible tempura shrimp
reg. 13,99

12⁹⁹



demi-couronne de crevettes blanches du Pacifique Irresistible
surgelées, avec sauce cocktail, 567 g
Irresistible Pacific white shrimp half ring
reg. 19,99

18\$



680 g
crevettes blanches du Pacifique Irresistible
surgelées, cuites, pelées, déveinées, avec queue ou non-cuites, faciles à peler, 31-40 un./lb, 680 g
Irresistible Pacific white shrimp
reg. de 16,99 à 20,99

à partir de 15⁹⁹

salades estivales

metrogo!



salade de goberge



salade de simili crabe épicé sriracha

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

à partir de 6⁹⁹ /lb

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

soirée sushi à la maison



onigiri Aki Sushi
2 un. - choix varié
Aki Sushi onigiri
reg. 9,99

7⁹⁹

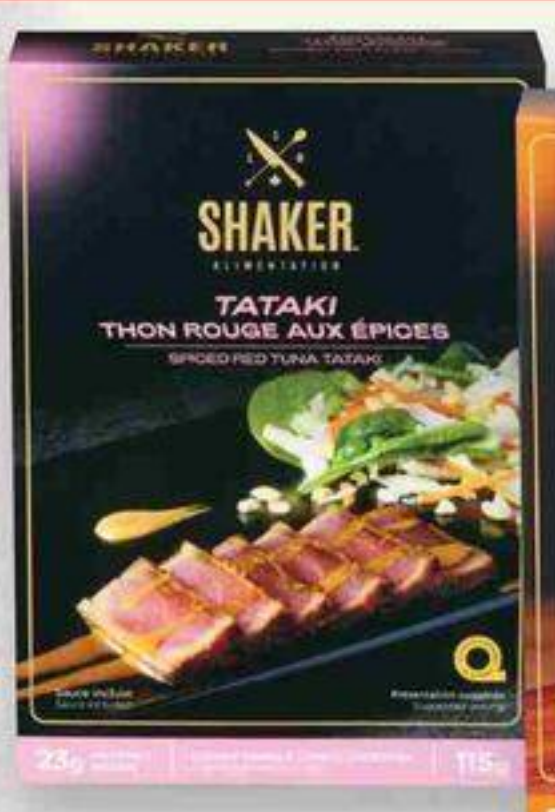
sushis 18 morceaux
sushis
reg. 28,99

19⁹⁹

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

18 morceaux

6 futomakis Crevette tempura
6 kamikaze fumé
6 futomakis Croque-végé



C'EST EXCLUSIF! chez metro

produit d'ici

tartare Shaker
surgelé, boeuf 147 g, saumon 130 g,
tataki de thon 115 g, choix varié
Shaker tartare
reg. 13,99

12⁹⁹



tartare Grizzly
surgelé, saumon ou thon 140 g,
deux saumons 170 g, choix varié
Grizzly tartare
reg. 12,99

produit d'ici

9⁹⁹



poké Irresistible
surgelé, saumon Atlantique,
thon albacore, 400 g
Irresistible poke
reg. 24,99

22⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

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

**cuits en
magasin**

**5
variétés**

**2
variétés**

**5
variétés**

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

2/10\$^{ou} 5⁴⁹
l'unité



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

**produit
D'ICI**

GLUTEN



- › moelleux
- › nappé de glaçage lisse
- › ingrédients naturels de qualité

citron



cannelle



érable



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

6⁴⁹
+TX

Irresistible **Impossible d'y résister**

**5
variétés**

**7
variétés**



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

**à partir de
14⁹⁹**



**pain brioché
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 6,79

**à partir de
4⁶⁹**



**cuits en
magasin**



muffins
4/82-88 g, choix varié
muffins

4⁹⁹
+TX

**100 %
beurre**

**cuits en
magasin**



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

**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**
5⁹⁹



**boule au pavot
et fleur de sel**
500 g
poppy seed boule with fleur de sel
reg. 4,99

4⁷⁹



**bagels
Selection**
340-510 g, pains aux raisins
anglais 342 g, tortillas
380 g, choix varié
Selection bagels
reg. de 4,19 à 4,49

**à partir de
3⁴⁹**



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

**prix spécial
10⁹⁹**
**prix membre
9⁹⁹**



**—FORMAT—
ÉCONOMIQUE**
7⁹⁹
+TX



**croissants
Première Moisson**
450 g, pains aux raisins
460 g, chocolaines 480 g,
choix varié
Première Moisson
croissants
reg. de 10,99 à 12,99

**à partir de
9⁹⁹**

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

**fraîchement tranchée
demandez d'y goûter**

jambon blanc
Première Moisson
Première Moisson white ham
13,56/lb
reg. 4,49 le 100 g - 20,37/lb

2⁹⁹
le 100 g

simili poulet Gaspésien
choix varié
Gaspésien mock chicken
8,12/lb
reg. 2,19 le 100 g - 9,93/lb

1⁷⁹
le 100 g

capicollo
Mastro
choix varié
Mastro capicollo
13,11/lb
reg. 3,09 le 100 g - 14,02/lb

2⁸⁹
le 100 g



petit format à
petit prix

4⁹⁹

cretons Norel
150 g, choix varié
Norel cretons



petit format à
petit prix

4⁹⁹

fromage
Alexis de Portneuf
125 g, choix varié
Alexis de Portneuf cheese



4⁹⁹

salade
Selection
800 g, choix varié
Selection salad



fromage
grand cheddar
Agropur
200 g, choix varié
Agropur grand
cheddar cheese
reg. de 10,99 à 12,49

à partir de
10⁴⁹

60
points

40
points

charcuterie
Marcangelo
85 g, choix varié
Marcangelo
charcuterie
reg. de 6,99 à 8,49

à partir de
6⁴⁹



65
points



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

à partir de
10⁹⁹



fromage Boursin
150 g, choix varié
Boursin cheese



prix
non-
membre
8\$

prix
membre
6⁹⁹

**découvrez nos
charcuteries spécialisées**

saucissons Viandes
Biologiques de Charlevoix
100-200 g, choix varié
Viandes Biologiques de Charlevoix sausages
reg. de 10,99 à 22,99

à partir de
9⁹⁹



pâté de campagne
Viandes
Biologiques de
Charlevoix
rillettes, 125-150 g, choix varié
Viandes Biologiques de
Charlevoix pâté
reg. de 8,99 à 9,99

à partir de
7⁹⁹



rillettes
Maison Fayard
mousse de canard,
90 g, choix varié
Maison Fayard rillettes
reg. 8,49

7⁹⁹



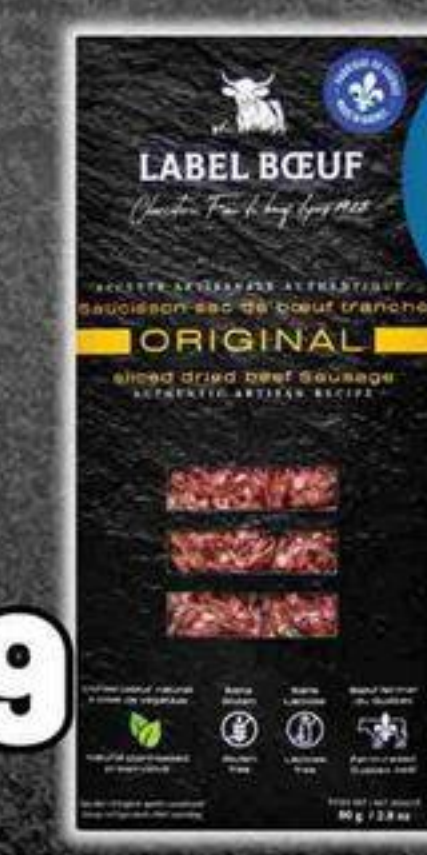
saucissons secs
Maison Fayard
100 g, choix varié
Maison Fayard dry sausages
reg. 10,99

9⁹⁹



saucisson sec
Label Boeuf
80 g, choix varié
Label Boeuf
dry sausage
reg. 8,99

8⁴⁹



salami de
boeuf wagyu
Label Boeuf
50 g, choix varié
Label Boeuf
wagyu beef salami
reg. 10,99

9⁹⁹



**Irresistible
Impossible d'y résister**



—FORMAT—
ÉCONOMIQUE

3⁵⁹
le 100 g

viande fumée style Montréal
Irresistible Artisan
min. 400 g
Irresistible Artisan Montréal style smoked meat
16,28/lb

2\$

de rabais
à l'achat de 400 g
et plus de viande
fumée style Montréal
Irresistible Artisan



pain
Bon Matin
La Mie de
l'Artisan
675 g
Bon Matin
La Mie de
l'Artisan bread



3⁴⁹

hummus Irresistible
trempette, 200-227 g, choix varié
Irresistible hummus
reg. 3,99

6⁴⁹

soupe
Irresistible
600 ml, choix varié
Irresistible soup
reg. 6,99



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

5⁹⁹



7⁹⁹

fromage gouda Irresistible
Artisan
200 g, choix varié
Irresistible Artisan gouda cheese
reg. 8,49



fraîcheur garantie

ou argent remis +10%



mes marques à moi

cette semaine seulement chez **metro**

250
points

à l'achat de
charcuterie
italienne Irrésistible

m chez Metro



🕒 7 jours

250
points

à l'achat de
fromage de chèvre
Irrésistible Artisan

m chez Metro



🕒 7 jours

250
points

à l'achat d'une
demi-couronne de crevettes
blanches du Pacifique Irrésistible

m chez Metro



🕒 7 jours

pour en profiter

1 télécharger
l'appli mon metro

2 ajouter
les coupons

3 présenter la carte Moi
en magasin ou en ligne

*Certaines conditions s'appliquent. Détails à programmemoi.ca. Moi et Metro sont des marques de Metro inc.

m

metrogo! préparés en magasin

Journée mondiale de la poutine le 20 juillet



poutine
375 g
poutine
+TX

5⁹⁹

préparée avec du poulet popcorn et de la sauce Frank's Red Hot pour ailes Buffalo



poutine au poulet croustillant avec sauce piquante
460 g
crispy chicken poutine with hot sauce
+TX

7⁹⁹

préparée avec notre boeuf fumé montréalais Irrésistible Artisan



poutine à la viande fumée
440 g
smoked meat poutine
+TX

7⁹⁹

préparée avec notre poulet BBQ

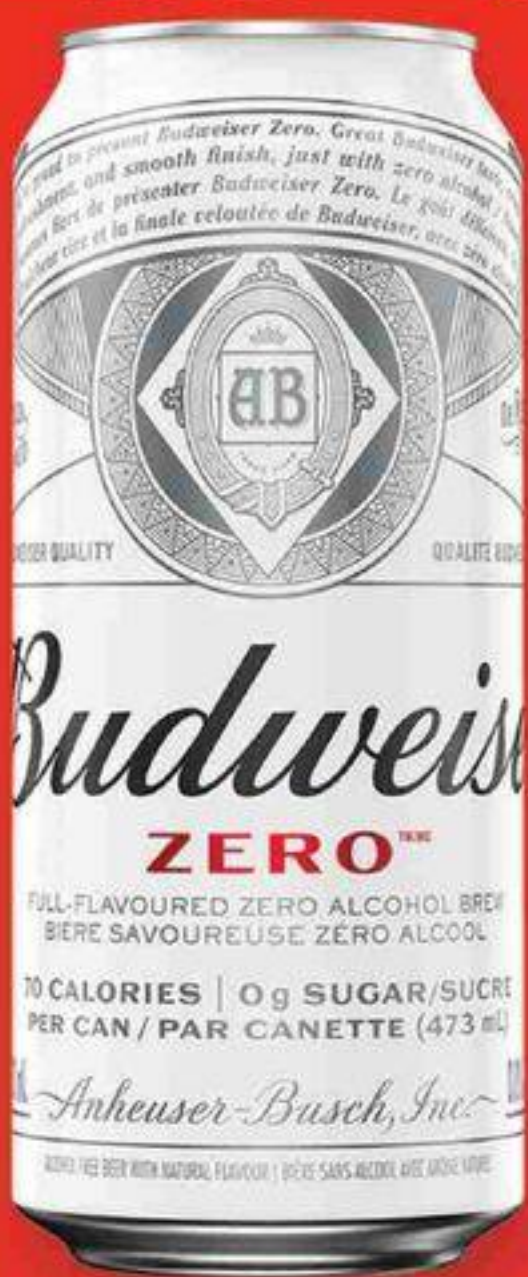


poutine au poulet BBQ
440 g
BBQ chicken poutine
+TX

7⁹⁹

gratuit

bière sans alcool
Budweiser Zéro
canette 473 ml, consigne
alcohol free beer
reg. 3,99



Valeur de 3,99\$ +TX
voir réduction sur reçu de caisse

à l'achat de

poulet BBQ cuit et chaud
min. 1 kg
hot and cooked
BBQ chicken

+TX

13⁹⁹



metrogo!

Bien rôti,
vite parti.

POULET
BBQ

poulet
rôti

toujours
offert
entre
11h et 19h

garantie

quelqu'un a pris le dernier?
Obtenez un bon d'achat différé de 5 \$ lors de votre prochain achat de poulet rôti BBQ ou Naturalia. Détails au comptoir d'accueil.

fiesta mexicaine

bol repas boeuf
Sud-ouest
440 g
Southwest beef meal bowl

11⁹⁹

+TX

salade de
maïs, tomates,
lime et coriandre
salad
10,39/lb

2²⁹

le 100 g

+TX

burrito au poulet
et fromage
250 g
chicken and cheese burrito
reg. 8,99

7⁹⁹

+TX

ensemble de tacos au poulet
700 g
chicken taco kit
reg. 18,99

17⁹⁹

+TX

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT

lunchs d'été pour vos activités de plein-air



2/13\$
ou
à partir de
6,99\$ ch.*

boîte à
lunch
sandwiches,
pains farcis,
kaiser,
305-395 g,
choix varié
lunch box
reg. de 6,99
à 7,99

*Offre valable du 2 au 29 juillet 2026. Selon la variété disponible en magasin. Les achats doivent être effectués lors d'une même transaction. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre. Les prix sont sujets à changement sans préavis. Nous nous réservons le droit de suspendre, de modifier ou de mettre fin à ce programme en tout temps sans préavis.

organisez vos journées

barres Kashi Kellogg's
175-200 g, Special K 165 g, barres aux
Rice Krispies 154-198 g, choix varié
Kellogg's Kashi bars
reg. 5,29

349

+TX



fruits surgelés
Irresistible
400-600 g, smoothie 500 g,
Mieux-être 300 g, choix varié
Irresistible frozen fruits
reg. de 7,29 à 7,79

3/15\$ ou à partir de **729** l'unité



céréales
Jordans
formats et choix variés
Jordans cereal
reg. de 7,49 à 7,79

649



céréales
Enviro Kidz, Nature's Path,
Love Crunch
formats et choix variés
Nature's Path quinoa
400 g, tartarines 312 g,
choix varié
Enviro Kidz, Nature's Path,
Love Crunch cereal
reg. de 5,99 à 8,29

549



miel Selection
250 g
Selection honey

499



confiture
Dora
confiture ou
tartinade
Habitant, 500 g,
choix varié
Dora jam
reg. 4,99

449



pizza lève-au-four
Giuseppe
surgelée 720-785 g,
croûte mince 480-515 g,
Ludo Pizza 390-490 g,
choix varié
Giuseppe rising crust pizza
reg. de 7,99 à 8,99

699



ensemble mexicain
Old El Paso
510 g, dîner de tacos 250 g,
ensemble à tacos 269-309 g,
choix varié
Old El Paso mexican kit
reg. 6,99

499



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

129



sauce
trepette
Blue Dragon
190 ml, pâte de cari
thai 270 ml, sauce à
cuisson 220-253 g,
nori sushi 22 g,
choix varié
Blue Dragon
dip sauce
reg. de 5,49 à 6,29

499



agent de rinçage
Jet-Dry Finish
473-621 ml, Finish pastilles
pour lave-vaisselle 26-30 un.,
nettoyant pour la machine
3 un., choix varié
Finish Jet-Dry rinse agent
reg. de 12,49 à 15,99

1099



détergent
pour la
vaisselle
Palmolive
591-828 ml, BioVert
700 ml, choix varié
Palmolive dishwashing
detergent
reg. de 3,99 à 4,29

299

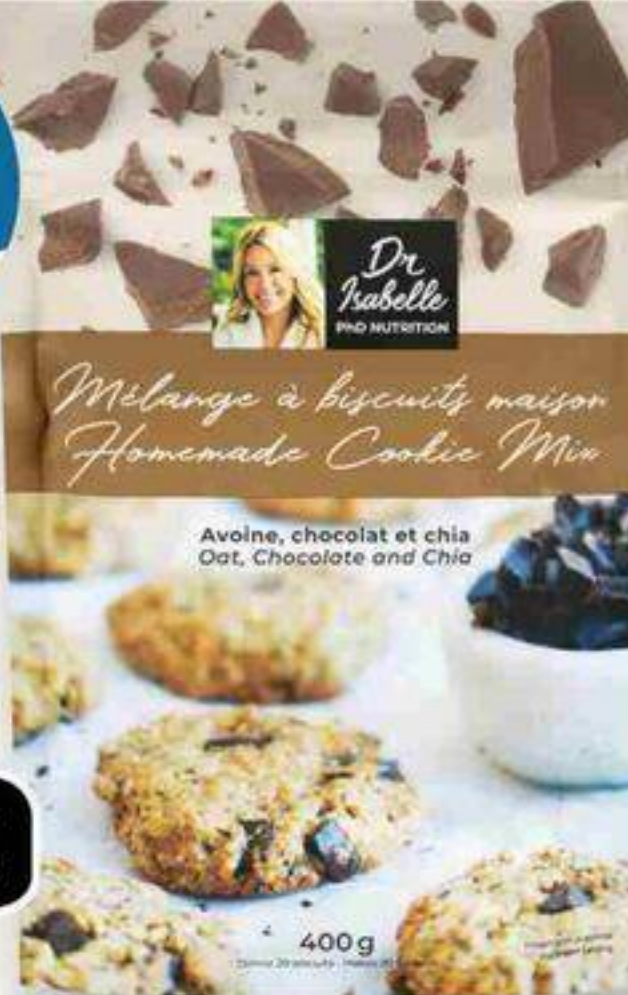


599

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

499

mélange
à biscuits
Isabelle Huot
400 g, mélange à muffins
450-465 g, choix varié
Isabelle Huot cookie mix
reg. 5,99



capsules de
café Café
Agga
10 un., choix varié
Agga Coffee coffee
capsules
reg. 7,79

699



crème
Québon
Ultra crème,
Sealtest
Lactantia, Natrel
5%, 10%, 1 L, 35%,
473 ml, choix varié
Québon Ultracream
cream, Sealtest cream
reg. de 6,19 à 7,99

499



349

pâte réfrigérée Pillsbury
pain feuilleté, croûtes à pizza, 340-391 g,
choix varié
Pillsbury refrigerated dough
reg. de 3,99 à 4,99

279

tartinade
de caramel
Grenache
400 g, Map-o-Spread 400 g
Grenache caramel spread
reg. 3,29



boisson à
l'avoine Oatly!
946 ml-1 L, choix varié
Oatly! oat drink
reg. de 5,79 à 6,49

549

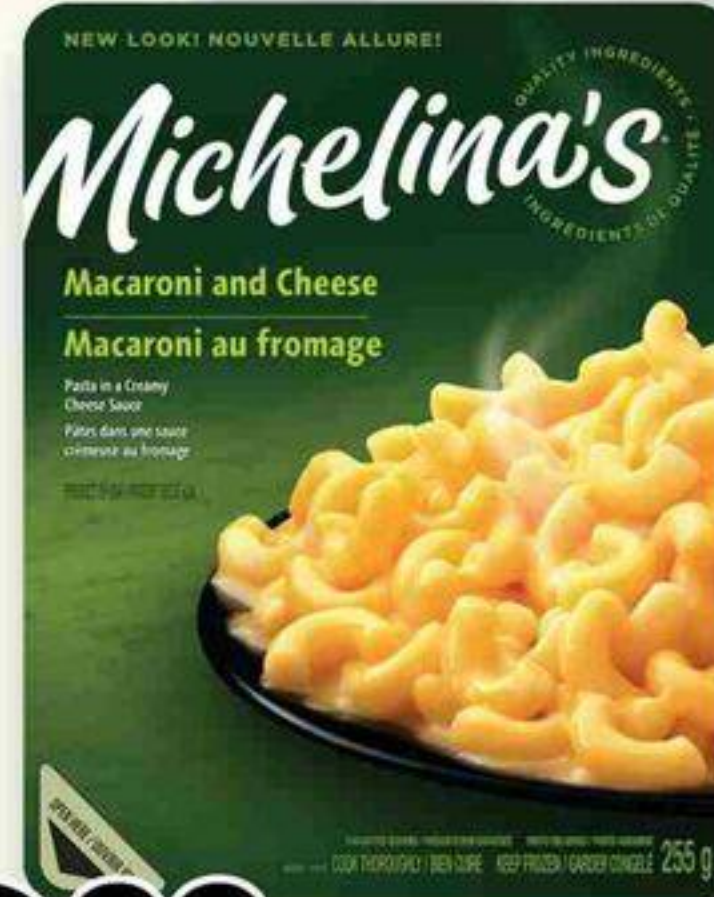


lait au chocolat
Québon, Sealtest,
Beatrice
2 L, choix varié, consigne
Québon, Sealtest, Beatrice
chocolate milk
reg. de 7,29 à 7,49

599



299



dîner Michelina's
surgelé, 255-284 g, choix varié
Michelina's dinner
reg. 3,79

349

pommes de
terre frites
Irresistible
surgelées,
454-650 g,
choix varié
Irresistible french
fried potatoes
reg. 4,29



279

repas de nouilles
Annie's
170 g, Betty Crocker purée de
pommes de terre 141-215 g,
Hamburger Helper 200-220 g,
choix varié
Annie's noodle dish
reg. de 3,99 à 4,79



299

pâtes alimentaires Catelli
900 g, sauce tomate Hunt's 680 ml,
choix varié
Catelli pasta
reg. de 3,69 à 4,79



249

bouillon
Campbell's
900 ml, concentré
250 ml, choix varié
Campbell's broth
reg. 2,99



20
points

croûtons
Mrs. Cubbison's
99-142 g, Olive Garden
croûtons 142 g, choix varié
Mrs. Cubbison's croutons
reg. de 3,99 à 4,19



249

boisson
Selection
2 L
Selection drink



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

449



pour votre pique-nique

boisson
réfrigérée
biologique
Kombucha Rise
Rise botanicals, 414 ml,
choix varié, consigne
Kombucha Rise organic
refrigerated drink
reg. de 4,29 à 4,49



3⁴⁹

CARAMILK
Candy 50g friandise



+TX
125 friandises chocolatées
Cadbury
35-50 g, choix varié
Cadbury chocolate treats
reg. 1,67

Dole
Sans Sucre ajoutée
Pêches en dés



2⁹⁹ fruits en coupe Dole
4/107 ml, en gelée 4/123 g, choix varié
Dole fruit cup
reg. 4,99

Gogo SQUEEZ
Fruit Squeeze
Compote de fruits



SANS GLUTEN
10⁹⁹ collation aux pommes
Gogo Squeeze
12/90 g, choix varié
Gogo Squeeze apple snack
reg. 12,99

CLIF
Barres protéinées
Pure Protein
6/50 g, Clif Bar barre
énergétique 5/68 g,
choix varié
Pure Protein 5
protein bars
reg. de 11,99 à 12,99



10⁹⁹

Dare
VEGGIE CRISPS
LÉGUMES
sea salt
sel de mer



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

Irresistible
MILK CHOCOLATE
CHOCOLAT AU LAIT
HAZELNUTS
NOISSETTES



chocolat
Irresistible
100 g, choix varié
Irresistible chocolate
reg. 5,49

Minute Maid
POMME



4⁴⁹ boisson Minute Maid,
Déli-Cinq
8-10/200 ml, choix varié
Minute Maid drink
reg. de 5,49 à 5,99

CATELLI
SMART
SPAGHETTINI



2⁴⁹ pâtes alimentaires
Catelli Smart
Moisson Santé, 375 g, choix varié
Catelli Smart pasta
reg. 3,99

CLOVER LEAF
THON BLANC ENTIER
GERMON dans L'EAU



2⁹⁹ thon blanc
Clover Leaf
170 g, choix varié
Clover Leaf white tuna
reg. 3,99

HEINZ
PREPARED
MUSTARD
SWEET
RELISH
TOMATO
KETCHUP
AUX TOMATES



6⁹⁹ trio de condiments Heinz
moutarde-relish-ketchup, 3/375 ml
Heinz condiment trio
reg. 7,49

Gatorade
COOL BLAZE



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

SUBWAY
vinaigrette
Pure Kraft
355 ml, Subway sauce
473 ml, choix varié
Kraft Pure salad
dressing
reg. de 6,79 à 6,99



4⁹⁹

CLUB HOUSE
Country Herb
Campagna
Salads'n Dips
Salades et Trempettes



99¢ mélange à trempette
Club House
28-42 g, choix varié
Club House dip mix
reg. 1,69

Selection
Soft Moelleux



pain à
sandwich
Selection
720 g, choix varié
Selection sandwich
bread

Selection Eco
COMPOSTABLE
PLATES
BAMBOU - EN BAMBOU
ASSIETTES
COMPOSTABLES



vaisselle
compostable
Selection Eco
12 un., carton
24-40 un., plastique
50-20 un., choix varié
Selection Eco plastic
glasses
reg. de 6,99 à 9,99

friandises glacées

CELEBRATION
SANDWICHES À LA CRÈME GLACÉE
À LA VANILLE



7⁹⁹ friandises glacées
Leclerc
Célébration
4/90 ml
Leclerc Célébration
frozen treats
reg. 8,99

KitKat
FORMAT
PARTAGE
barres et
cornets



9⁹⁹ friandises glacées
Nestlé
9 un., choix varié
Nestlé frozen treats

Irresistible
CRÈME GLACÉE
EXPLOSION
DE FRAISES



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

Irresistible
CRÈME GLACÉE
ET SORBET LAITIÈRE
TOURBILLON
CITRON ET
VANILLE



Popsicle
ORANGE • ORANGE
CHERRY • CERISE
GRAPE • RAISIN



7⁹⁹ friandises glacées Popsicle
18/48 ml, choix varié
Popsicle ice pops
reg. 10,29

Popsicle
SpongeBob
SQUAREPANTS
BOB L'ÉPONGE
Fruit Punch &
Doritos Candy
Punch aux fruits
et Doritos à la pique



6⁹⁹ friandises glacées
Popsicle
6/60 ml, choix varié
Popsicle ice pops
reg. 10,99

Selection
Rêve
Orange



friandises glacées
Selection
12-24/60-120 ml, choix varié
Selection ice pops
reg. de 6,59 à 9,49

Selection
Fudge
à la folie



Sorbet Bites
Framboise • Raspberry



7⁹⁹ sorbet
Bilboquet
168 ml, choix varié
Bilboquet sorbet
reg. 8,99

STEFANO
Gelato
CANNOLI SICILIAN



7⁹⁹ crème glacée
gelato Stefano
500 ml, choix varié
Stefano gelato ice cream
reg. 8,99

Irresistible
La Crémeuse
PACANES
PRALINÉES



10⁹⁹ barres glacées
La Crémeuse Irresistible
10/72 ml, choix varié
Irresistible The Creamiest Iced bars

Irresistible
CORNETS
SUCRÉS



2⁹⁹ cornets
sucrés
Irresistible
12 un.
Irresistible cones
reg. 4,69

Selection
Ice Pops



6⁹⁹ friandises glacées Selection
36/59 ml
Selection ice pops
reg. 7,99

DOLE WHIP
COLLEZIONE AI FRUTTI D'ARBORE
ANANAS



6⁴⁹ dessert glacé
Dole Whip
414 ml, choix varié
Dole Whip frozen dessert
reg. 7,49

CHAPMAN'S
SUNDAE
CUP-COUPÉ
ICE CREAM
CRÈME GLACÉE



7⁹⁹ crème glacée
Sundae
Chapman's
12/115 ml, choix
varié
Chapman's Sundae
ice cream
reg. 8,49

Selection
VANILLA - VANILLE
ICE MILK - LAIT GLACÉ



6⁹⁹ lait glacé Selection
4 L, choix varié
Selection ice milk

sous le soleil

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

produit d'ici

2/650379
l'unité

thé glacé Fuze
Fruitopia boisson
refrigérée, 1,75 L,
Minute Maid, 1,54 L,
choix varié
Fuze iced tea
reg. de 4,99 à 5,99

fuze
thé glacé

croustilles Lay's
200-235 g, Baked 177 g,
Sun Chips 205 g, Munchies
250 g, choix varié
Lay's potato chips
reg. de 4,99 à 5,29

399

Sun Chips
MULTIGRAINS -
HARVEST CHEDDAR
CHEDDAR DE CAMPAGNE

Lay's
wavy
ondulées
ORIGINAL

boisson énergisante
Monster
canettes 4/473 ml, consigne, choix varié
Monster energy drink
reg. 10,99

999

boisson énergisante
Guru
355 ml, choix varié,
consigne
Guru energy drink
reg. 3,69

249

bière
Vagabond, Boréale, Alchimiste, La Voie Maltée
canette 473 ml, choix varié,
consigne
beer
reg. de 3,69 à 5,79

à partir de

299

biscuits Tradition Leclerc
225-350 g, Célébration mini biscuits 200 g,
choix varié
Leclerc Tradition cookies
reg. 4,99

299

Bear Paws Pattes d'ours
Molasses • Mélasse

biscuits Pattes d'ours Dare
336-490 g, choix varié
Dare Bear Paws cookies
reg. 7,79

599

maïs soufflé
Imperial
300 g, choix varié
Imperial popcorn
reg. 4,69

399

bonnons
Maynards
Sour Patch Kids,
135-154 g, choix varié
Maynards candies
reg. 3,49

249

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

399

croustilles
Lay's Stax
155-163 g, choix varié
Lay's Stax potato chips
reg. 3,49

279

maïs soufflé
Imperial
300 g, choix varié
Imperial popcorn
reg. 4,69

399

écran solaire
Personnelle
177 ml, lotion
hydratante 532 ml,
choix varié
Personnelle
sunscren lotion
reg. de 12,99 à 13,99

999

5 à 7 terrasse

cœurs d'artichauts
Irresistible
398 ml, cœurs de
palmier 398 ml,
choix varié
Irresistible
artichoke hearts
reg. 4,49

399

condiment
Chuck Hughes
375 ml, choix varié
Chuck Hughes
condiment
reg. de 7,29 à 8,19

599

moutarde Maille
200 ml, choix varié
Maille mustard
reg. 5,99

499

vinaigre balsamique
Bertolli
500 ml
Bertolli balsamic
vinegar
reg. 6,99

549

salsa Tostitos
416-418 ml, choix varié
Tostitos salsa
reg. 5,79

499

sauce
Sushi Shop
250 ml, choix varié
Sushi Shop sauce
reg. 5,99

549

cocktail
Clamato Mott's
1,89 L, choix varié,
consigne
Mott's Clamato cocktail
reg. 5,49

399

tomates séchées
Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible dried
tomatoes
reg. 5,29

399

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

499

olives vertes farcies
Pilaros
1 L, choix varié
Pilaros stuffed green olives
reg. 11,99

1099

cornichons
Strub's
1 L, olives et cornichons Coronation,
350-375 ml, choix varié
Strub's pickles
reg. de 4,99 à 6,49

399

craquelins
Irresistible
150 g, choix varié
Irresistible crackers

3/1197 ou **399**
l'unité

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

699

vin blanc, rouge ou rosé
vinier 4 L, choix varié
white, red or rose wine
reg. de 43,09 à 52,09

jusqu'à 4\$ d'économie

gratuit

LA CAGE
tartare de saumon
La Cage
 surgelé, de thon, 125 g,
tartare de boeuf 135 g
La Cage salmon tartare
reg. 13,99

Valeur de 11,99\$

C'EST EXCLUSIF! chez metro

à l'achat de
bière Sapporo
caisse, canettes
24/355 ml, consigne
beer
reg. 44,99

ANNONCÉE À 39,99\$+TX



C'EST NOUVEAU!
chez metro

11⁹⁹

**Starbucks^{MD} par
Collection Crema**
Mélange pour boisson au
café de spécialité 202 g
Voir variétés en magasin
Rég. 15,99

4⁹⁹ +TX

**Friandises
chocolatées Nestlé^{MD}**
76-203 g
Voir variétés en magasin
Rég. 6,99



C'EST NOUVEAU!
chez metro



C'EST NOUVEAU!
chez metro

7⁹⁹

**Starbucks^{MD}
Rehausseur de café liquide**
800-828 ml
Consigne
Voir variétés en magasin
Rég. 9,99

7⁹⁹ +TX

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



C'EST NOUVEAU!
chez metro



7⁹⁹ +TX

**Eau minérale naturelle gazéifiée
S. Pellegrino^{MD} ou
Eau gazéifiée traitée Maison Perrier^{MC}**
6 x 500 ml
Rég. 9,99

TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SAN PELLEGRINO SONT LA PROPRIÉTÉ DE SAN PELLEGRINO S.P.A., SAN PELLEGRINO TERME, (BG), ITALIE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © SAN PELLEGRINO, 2026.
TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE DE PERRIER SONT LA PROPRIÉTÉ DE PERRIER S.A., FRANCE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. ©2026 NESTLÉ. NESTLÉ UTILISE LES MARQUES DE COMMERCE
STARBUCKS SOUS LICENCE. LES MARQUES DE COMMERCE NESPRESSO® ET VERTUO® SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE.
©2026 NESTLÉ. TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. © NESTLÉ, 2026.



Mieux manger. Mieux vivre.



LAGABIÈRE
BRASSERIE ARTISANALE

D E P U I S 2 0 1 2



11^{99\$} +Taxes et consignes
Prix réguliers: de 13,99\$ à 15,99\$

• Ta Meilleure
• Ta Moins Forte
• Blonde
• Rousse
• IPA

nouspartageons.org^{††}



2/6^{\$} +Taxes et consignes
Prix réguliers: 3,49\$ - 3,99\$

• Ta Meilleure Désalcoolisée
• Blonde Désalcoolisée
• Blanche Désalcoolisée
• Rousse Désalcoolisée
• IPA Désalcoolisée
• Stout Désalcoolisée

BIÈRES DÉSALCOOLISÉES

2/7^{\$} +Taxes et consignes
Prix réguliers: 4,29\$

• Ta Meilleure
• Ta Moins Forte
• Ta Pilsner
• Ta Valeur Sûre



* Appréiez de manière responsable. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. Offre valide dans les établissements Metro participants. Du 16 au 22 juillet 2026, sujet à la disponibilité des produits. ** Visitez le site nouspartageons.org pour découvrir comment recevoir et partager le 0.50\$/cs sur nos produits partenaires 4x473ml.



Ketchup aux tomates Heinz
750 ml - 1 L, choix varié
Heinz tomato ketchup
reg : 6,99

6⁴⁹

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

3⁹⁹



C'EST NOUVEAU!
chez metro



C'EST NOUVEAU!
chez metro

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

7⁹⁹

^{MC} TORONTO BLUE JAYS, « 50^e SAISON », LE DESSIN DE LA TÊTE D'OISEAU AINSI QUE TOUTES LES MARQUES ET TOUS LES DESSINS CONNEXES SONT DES MARQUES DE COMMERCE ET/OU DES ŒUVRES PROTÉGÉES PAR DROIT D'AUTEUR DE: ROGERS BLUE JAYS BASEBALL PARTNERSHIP. © 2026 RBJBP.

GRILLER. FONDRE. RÉPÉTER.

Black Diamond
Fromage rapé
300 g - 320 g
Certaines Variétés
Rég. 8,99 \$

P'tit Québec
MOZZA
600 g
Rég. 6,49 \$

Black Diamond
MEDIUM - MI-FORT
Cheddar Cheese / Fromage cheddar
400 g | 37% min | 32% min
Rég. 7,99 \$

FIÈREMENT SIMPLE. FIÈREMENT CANADIEN.

Lactantia
Fromage à la crème
227 g
Certaines Variétés
Rég. 4,69 \$

VOUS POURRIEZ GAGNER[†] DES VACANCES DE 10,000 \$ N'IMPORTE OÙ AU PAYS PLUS DES PRIX QUOTIDIENS INSTANTANÉS

FIÈREMENT FABRIQUÉ AU QUÉBEC
*AVEC DES MATÉRIAUX LOCAUX ET IMPORTÉS

Achetez ➔ **Prenez** ➔ **Participez**

tout produit de Produits
Kruger® participant

une photo de votre reçu
avant le 16 août 2026

envoyez votre reçu à
juste-ici.ca

**Scotties® Ultra Doux avec lotion ou
SpongeTowels® UltraPRO essuie-tout
4=8 rouleaux
RÉG: 11⁹⁹\$ à 16⁹⁹\$**

**Papier hygiénique Cashmere®
12=36 rouleaux ou
Scotties® emballage multiple de 12x100's
RÉG: 16⁹⁹\$**

**Bonterra® Papier hygiénique 9=27 rouleaux,
papiers-mouchoirs 3=6 boîtes
ou essuie-tout 3=6 rouleaux
RÉG: 9⁹⁹\$**

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

14\$^{††}
DE RABAIS
À L'ACHAT DE 2

OU 41⁹⁹\$^{††}
PRIX UNITAIRE
+ TAXES ET CONSIGNE

21⁹⁹\$^{†††}
+ TAXES
ET CONSIGNE

12 Canettes 355 ML
Aussi disponible: Archibald Matante,
Joufflue, Ciboire, Bo-Père, Territoire
Prix régulier: 22,99\$

APPRÉCIEZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Vous devez avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. L'offre valide du 16 au 22 juillet dans les magasins Metro participants. Sujet à la disponibilité des produits. Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 30 canettes (355 mL) de Budweiser ou Bud Light, recevez en prime une boîte de côtes levées La Cage. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. †Offre applicable à l'achat de deux (2) caisses de 24 canettes (355 mL) de Michelob Ultra. Le prix unitaire s'applique à l'achat d'une (1) caisse. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. ††Offre applicable à l'achat d'une (1) caisse de 12 canettes (355 mL) de marques sélectionnées. Cette offre ne peut être combinée à aucune autre offre. Prix sujet à changement. Taxes et consigne en sus. Le prix de vente est du ressort exclusif du détaillant qui doit respecter le prix minimum de la bière établi par la loi. MD® Les marques de commerce sont la propriété exclusive de leur propriétaire respectif.

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 16 juillet au mercredi 22 juillet 2026 jusqu'à la fermeture. Les prix réguliers peuvent varier dans le temps et selon le magasin. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques de commerce de produits annoncés ne sont pas disponibles dans certaines régions, elles seront alors remplacées par une autre marque de commerce de même nature et d'un prix coûtant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Metro inc. se dégage de toute responsabilité en lien avec ou pouvant découler des visuels fournis par les différents fournisseurs de produits relativement aux photos, logos, dessins, typographies et provenance des produits. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes. Certains produits peuvent faire l'objet d'une écocontribution imposée par les municipalités. Détails en magasin et en ligne. Certaines conditions s'appliquent. Sous la présentation de la carte moi, l'attribution des points est calculée sur le montant total, avant taxes, et exclut les produits stipulés dans les modalités du programme. Ne s'applique pas sur les points bonus. Disponible dans les magasins participants au programme moi. Points échangeables dans les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (valeur de 4\$). Visiter programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valide dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e)s de la fraîcheur d'un produit frais (voir détails des produits frais participants sur metro.ca ou en magasin) que vous avez acheté chez Metro, nous vous rembourserons le prix du produit (incluant les taxes, si applicables) plus 10 % du prix payé pour le produit remboursé (avant taxes applicables). Le produit retourné ne doit pas avoir été consommé et ne doit pas avoir dépassé sa date de péremption. La demande de remboursement et crédit doit être effectuée dans les 3 jours suivant l'achat (sauf exceptions) en retournant le produit, accompagné de la facture d'achat. Nous nous réservons le droit de suspendre, modifier ou cesser ce programme en tout temps sans préavis. Cette offre n'est pas monnayable, ni transférable. Ne peut être appliqué sur les médicaments et autres produits de pharmacie, les boissons alcoolisées, le tabac, les billets de loterie et sur les produits dont le prix minimum est régi par la loi (par exemple, le lait). Nous travaillons présentement à la mise à jour de la provenance de l'ensemble de nos produits. Ces informations proviennent d'agences de certification, de fournisseurs de produits et d'autres partenaires de Metro. Nous ne pouvons être tenus responsables pour toute information pouvant s'avérer inexacte. Certaines conditions s'appliquent. Voir les détails en magasin et sur metro.ca.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, July 16th to Wednesday, July 22nd 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.

soutenons nos communautés

du 1^{er} au 22 juillet 2026

ajoutez



à votre facture et faites une différence



Centraide