



obtenez jusqu'à
1250
points moi
valeur de 10\$

notre
meilleur prix
depuis 2020

BIO au même prix
244

699

169 / lb 3.75/lb
249

99¢

497

249

199

144

499

1799

333

497

99¢

149

375 points moi

3 jours seulement
599
7,99-17 le reste de la semaine

combo écono
à prix d'entrepôt
misez sur la variété, créez votre combo!

3/10\$ **399**

plus bas prix de l'année!
1.99

2 lb

citrons whole
produit d'importation de l'étranger
poids net 2 lb
poids brut 2 lb 10 oz

gros fruit

4/5\$ 1.25

grosses manges
produit d'importation de l'étranger
poids net 4/5 lb
poids brut 4/5 lb 10 oz

gros format

12\$ de rabais

15.99

Inévitable
CACHES
MIXES
BOIS AU LAIT
produit d'importation de l'étranger
poids net 12 lb
poids brut 12 lb 10 oz

11.99

veau de lait
produit d'importation de l'étranger
poids net 11 lb
poids brut 11 lb 10 oz

8.99

lambon fumé
selection
produit d'importation de l'étranger
poids net 8 lb
poids brut 8 lb 10 oz

11.99

cooked meat
Metro's Lestery
produit d'importation de l'étranger
poids net 11 lb
poids brut 11 lb 10 oz

7\$

protein
PRIME
BAKED
SMOKED
SALMON
produit d'importation de l'étranger
poids net 40 g
poids brut 40 g 10 oz

6.99

POULET CHICK
produit d'importation de l'étranger
poids net 6 lb
poids brut 6 lb 10 oz

2/6\$ 3.99

ou
saccharine
finesse
Hygrade
produit d'importation de l'étranger
poids net 2 lb
poids brut 2 lb 10 oz

6.99

le duc

huîtres régionales
standard
produit d'importation de l'étranger
poids net 6 lb
poids brut 6 lb 10 oz

20% de rabais

LA CAGE
SHAMPOO
produit d'importation de l'étranger
poids net 2 lb
poids brut 2 lb 10 oz

8.99

tarle inévitable
produit d'importation de l'étranger
poids net 8 lb
poids brut 8 lb 10 oz

3.99

gâteau moelleux
Primeur Moisson
produit d'importation de l'étranger
poids net 3 lb
poids brut 3 lb 10 oz

6.99

LIBERTÉ GREC
produit d'importation de l'étranger
poids net 6 lb
poids brut 6 lb 10 oz

7.99

produit d'importation de l'étranger
poids net 7 lb
poids brut 7 lb 10 oz

C'EST NOUVEAU!
chez metro

12.97

Gain
Tide
produit d'importation de l'étranger
poids net 12 lb
poids brut 12 lb 10 oz

Lays
REVENIR
333

Lays
Classico
333

Lays
Classico
333

Chips Ahoy!
CHOCOLATE
499

OREO
CHOCOLATE
499

OREO
CHOCOLATE
499

McCain
199

McCain
249

McCain
249

Villaggio
RUSTICO
3\$ de rabais

Villaggio
CLASSICO
3\$ de rabais

Villaggio
CLASSICO
3\$ de rabais

JOS LOUIS
399

SUNMAU
RAISIN
399

SUNMAU
RAISIN
399

POM
2/7\$

Villaggio
TOSCANA
499

Villaggio
TOSCANA
499

Tropicana
499

Tropicana
499

Tropicana
499

Lactantia
599

Lactantia
599

Lactantia
599

Velveeta
599

PHILADELPHIA
599

PHILADELPHIA
599

PARLOUR
399

PARLOUR
399

PARLOUR
399

Swanson
399

Swanson
399

Swanson
399

Shreddie
299

Honeycomb
299

Honeycomb
299

Molson
3649

Budweiser
3999

Budweiser
3999

L'AMER IPA
2199

L'AMER IPA
2199

L'AMER IPA
2199

Coors
249

Heineken
249

Corona
249

moi
GAGNER 5000\$

moi
GAGNER 5000\$

moi
GAGNER 5000\$

349

449

449

449

549

549

combo écono à prix d'entrepôt
misez sur la variété, créez votre combo



48
unités

2/19\$ ou **10.99**
l'unité



3
variétés

3/5\$ ou **2.49**
l'unité



8
variétés

3/18\$ ou **9.29**
l'unité



12
variétés

2/6\$ ou **3.49**
l'unité



6
variétés

2/6\$ ou **3.99**
l'unité



3
variétés

2/16\$ ou **9.99**
l'unité

EN
EXCLUSIVITÉ
chez
metro

retrouvez tous les combos
sur **metro.ca** et profitez-en
pour vous les faire livrer

l'art du café à découvrir



café Nescafé
concentré
30 ml, 300 ml
400 ml, 1 L
\$5.99



boisson
régénérante
Earth's Own

café, 1 L, 1.5 L, 2 L
\$3.99

produit
marc

cliquez ici

latté à l'avoine glacé

soluement à café
International Delight

4.99



café en
grains
Café William

17.99

WILLIAM
CIAO BELLA

cliquez ici

macchiato
glacé au caramel

boisson au
café Stok

6.99



club soda Canada Dry

2/17\$ ou 9.49
l'unité

CANADA DRY

cliquez ici

sangria
avec café infusé à froid

jusqu'au 21 octobre*

ça roule
pour
moi



+ prix membre + coupons + points
+ produits gratuits + économies

metro

Jean Coutu

Super C

Brunet

P

*Des conditions s'appliquent. Détails sur programmetmoi.ca. Moi est une marque de commerce de Metro Inc.

4 unités

produit d'ici

4⁹⁹

25 points

gros légume

2⁹⁹

gros légume

1⁶⁹

3⁶⁹

BOUNDRA

mini concombres

99¢

810 1⁶⁹

3⁹⁹

PINKIES

3⁴⁹

2⁹⁹

Thymus



produit d'ici

Cannaberges Québec : Bales d'Or / Supra Fruit / Perfect Berries

Depuis 1993, la famille Robitaille cultive dans 2 cannerberges d'exception au Québec. Récoltées à leur apogée, elles se distinguent par leur fraîcheur, leur douceur et leur qualité supérieure.

2⁹⁹

Bales d'Or

cannaberges

2⁶⁹

couronne

15 points

4⁹⁹

1⁹⁹

d'ici, c'est toujours meilleur

gros poivrons verts

3⁶⁹

carottes

1⁶⁹

jusqu'à 10 variétés

courges

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

la fraîcheur en abondance

BIO



5.99

raisins rouges de vigne
sans pesticides biologiques
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



4.49

myrtilles biologiques
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



1.99

avocat biologique
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



3.99

courgettes biologiques
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



8.99

raspberries biologiques
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



2.99

céleri biologique
produit en France, 1 kg
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18

mangez végété



4.99

tranches Gusta
végétales
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



2.99

au même prix
à partir de
Soykei
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



15.99

gros format
GUSTA
PLANT-BASED
VEGETAL
1.200 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



5.99

Soykei légumes
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



5.99

boissons végétales
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



6.99

chocolats Favoris
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



7.99

boissons végétales
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



6.99

plus bas prix
de l'année!
chocolats Favoris
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18

les noix



7.99

manhattan
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18



5.49

inevitable
100 g, 100 g, 100 g
prix net et argente d'impôt
mg. 1.18

fraîcheur garantie

ou argent remis .10%

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

moi

**je dis oui aux économies
quand j'échange mes points**

dès
500
points*

=

j'obtiens
4\$
d'économies

il suffit de présenter sa carte à la caisse ou en ligne

*Les points sont échangés chez les magasins participants à partir d'un solde de 500 points (soit de 43,75 \$). Ils ne sont pas transférables et ne peuvent être utilisés que pour l'achat de produits alimentaires.



haché par nos bouchers tous les jours

extra-maigre

bœuf haché
extra-maigre
sans os, sans peau
et sans gras
24,25kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

8⁹⁹

haché
en magasin
tous les jours



26⁹⁹



produit
france

côtes de porc
de porc frais
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

4⁴⁹



filets de porc frais
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

5⁹⁹



saucisses fraîches
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

6⁴⁹



bœuf
première qualité
metro

black de
bœuf magre
sans os, sans peau
et sans gras

30%
de rabais

viandes préparées sur place pas en usine

côtes de porc
frais
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

3⁹⁹

produit
france



metrogo!

brochettes de bœuf
de porc, de dinde ou
de porc avec légumes
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

11⁹⁹



pièces de
poulet frais
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

format Écono

3⁹⁹

produit
france



agneau
haché maigre
Famille Souverain
Origines
France
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

11⁹⁹



produit
france

poulet
de canard
Lac Beauport
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

15⁹⁹



produit
france

épaule de porc
de porc frais
sans os, sans peau
et sans gras
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

4⁴⁹



escalope de cuisson
de veau de lait
15,21kg
kg 10,99 - 10,99

29⁹⁹

fraîcheur garantie

ou argent remis 10%

repas express pour tous les jours

produit d'ici

boulettes de porc
assaisonnées, frites et sautées
avec sauce tomate, oignons et
sel. 10.99\$
poids 1.50kg

6.99

viande fraîche à fondue
steak haché
à partir de 20.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

9.99

bifteck d'anglet de bœuf
du Metrogo
à partir de 11.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

11.99

steak haché à la Metrogo
à partir de 11.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

11.99

steak haché à la Metrogo
à partir de 11.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

11.99

EXCELDOR

Depuis 1996, Excelдор est un partenaire de confiance pour les Québécois, offrant du poulet de qualité et de provenance fiable.

produit d'ici

brochettes de poulet Excelдор
à partir de 11.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

11.99

à l'achat de
poulet Excelдор
à partir de 10.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

10.99

produit d'ici

brochettes de poulet Excelдор
à partir de 10.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

10.99

à l'achat de
poulet Excelдор
à partir de 9.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

9.99

St Hubert

produit d'ici

St Hubert
à partir de 14.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

14.99

St Hubert

produit d'ici

St Hubert
à partir de 12.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

12.99

produit d'ici

St Hubert
à partir de 5.49\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

5.49

à l'achat de
poulet Excelдор
à partir de 8.49\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

8.49

produit d'ici

St Hubert
à partir de 8.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

8.99

produit d'ici

St Hubert
à partir de 7.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

7.99

produit d'ici

St Hubert
à partir de 6.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

6.99

produit d'ici

St Hubert
à partir de 8.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

8.99

produit d'ici

St Hubert
à partir de 14.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

14.99

économisez plus avec

Inévitable

à partir de 5.49\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

5.49

Inévitable

à partir de 5.49\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

5.49

Inévitable

à partir de 7.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

7.99

Inévitable

à partir de 11.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

11.99

Inévitable

à partir de 12.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

12.99

Inévitable

à partir de 13.99\$
poids 1.50kg - 2.50kg - 3.50kg

13.99

fraîcheur garantie ou argent remis .10%

le goût frais de la mer

qualité tartare aussi disponible

garantie fraîcheur traçable

produit d'ici

format Econo

15⁹⁹ **80 points**

qualité tartare

12⁹⁹

5⁴⁹ (le 300 g)

metrogo!

metrogo!

metrogo!

emballage de 2

mini pizzas aux fruits de mer ou au saumon fumé

5⁹⁹

à partir de

7⁹⁹

à partir de

8⁹⁹

à partir de

9⁹⁹

à partir de

10⁹⁹

à partir de

15⁹⁹

à partir de

14⁹⁹

à partir de

8⁹⁹

à partir de

7⁹⁹

nos crustacés

produit d'ici

9⁹⁹

4⁴⁹

10⁹⁹

4⁴⁹

produits d'ici

produit d'ici

13⁹⁹

5⁹⁹

3⁹⁹

à partir de

15⁹⁹

Inévitable à moins de 10\$

10\$ et moins

ATLANTIC ATLANTIQUE

80-120

SQUID CALMAR

31-40

fraîcheur garantie

ou argent remis .10%

**tranché sur place,
prêt pour les lunchs**

produit d'ici

129
le 100g

produit d'ici

179
le 100g

produit d'ici

199
le 100g

produit d'ici

produits d'ici

30
points

449

produit d'ici

35
points

449

999

45
points

899

599

499

**petits formats à
petits prix**

**économisez en magasin
et en ligne!**

produit d'ici

599

produit d'ici

499

produit d'ici

499

produit d'ici

499

découvrez notre Parmigiano Reggiano

Inimitable

Importé d'Italie et vieilli 24 mois

449
le 100g

599
le 100g

en copeaux, râpé ou en éclats, il rehausse à merveille vos créations culinaires

fraîcheur garantie ou argent remis .10%

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

**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**

7 idées de sandwiches décadents

baguette
Première Meunerie
100% farine de blé
Poids Net 350g
\$ 3.99

rouleau de pain
de 400g
\$ 4.49

fromage
burrata
Bella Casa
100% Burrata
Poids Net 250g
\$ 14.99

4.49
le 100 g

fromage
burrata
Burrata
100%
Burrata
3.5 oz (100g)
exp. 10/19

produit
en
Canada

14⁹⁹

A small bowl of salad and a plate of food.

Image de chèvre

prosciutto
tranciato
irregolare
200 g
conservabile
entro 12 gg
11,99

fromage
de chèvre
invisible
Artisan
100% chèvre
pasteurisé
à l'eau
de source
100% LPI



5.99

JuraFlora
Produit des Bauges
COMTÉ
12 MOIS

fromage
JuraFlora
des Bauges
100 g, 1,40 €
200 g, 2,70 €
400 g, 5,20 €
800 g, 10,20 €

12,49 **65**
points



mini Selection
Wash the baby clothes, baby's first steps, baby's first words, baby's first smile. \$4.99

tarde à l'ancienne

P PREMIERE

4.29

moutarde
 incroyable
 5.10 lb. (2.30 kg)
 3.99

pita, feta & pesto

199 **309g**

549 **30 portions**

699

pesto Fontaine Sente
100g, 100g
Fontaine Sente

produit d'origine

fromage à la feta
à l'huile d'olive
avec oignons
et tomates séchées
1 kg, 100%

5.49

30 points

6.99 pesto Fontaine Santé
400 g (14.1 oz)
Purée de tomates séchées

A plate of fried dumplings (gyoza) with a dipping sauce. The dumplings are golden brown and arranged on a white plate. A small white bowl of green dipping sauce is on the left. Garnishes include green onions and a sprig of dill.

porêt noire

produit 500 g

jambon
cuite
à l'ail
et au
poivre
noir
100 %
viande
de porc
100 %
sans
os

349
le 500 g

359
/ 100 g

Three sandwiches on a plate. The sandwiches are made with white bread, filled with lettuce, tomato, and meat. They are served on a white plate with a wooden cutting board in the background.

premium

product 510

4.19

cornichons
Sélection
1,40 € par unité
Individuellement emballés

3,99



metrogo! préparés en magasin

une explosion de saveurs portugaises

peau croustillante, saveur acidulée, piquante et allée

toujours offert

quelqu'un a pris le dernier?

Obtenez un bon d'achat différé de 5 \$ lors de votre prochain achat de poulet rôti BBQ ou Naturalis.

à l'achat d'un poulet portugais, obtenez une frite individuelle

gratuite

Valeur de 2,99\$^{TX}

découvrez nos 3 repas du mois savourez et économisez!

poulet sauce BBQ



Tendre poulet BBQ saupé d'une riche sauce légèrement fumée, accompagnée d'une portion de pois de terre sucrés et de petits pois verts.

3\$ de rabais le kg

repas individuel
à partir de 1,99\$
à 1,99\$ le kg

boulettes Général-Tao



Des tendres boulettes généreusement aromatisées d'une sauce Général-Tao, accompagnées d'un riz blanc vapeur, garni d'algues marées et de graines de sésame.

penne saucisse italienne



Penne saupées d'une riche sauce tomate, accompagnées de boulettes de saucisse italienne, d'olives noires et de petits pois verts.

à partir de 219 le 100 g

créez votre propre pizza gourmande à l'italienne à la maison

pour plus d'inspiration

cliquez ici



199

mozzarella tranchée
San Tomaso
1 kg
19,99\$ le kg

599

burratini
Bella Casa
1 kg
8,99\$ le kg

8\$



solutions sur le pouce!
Repérez l'autocollant en magasin.

soupe à 2\$ à l'achat d'un sandwich sélectionné

à partir de 649

6

poulet BBQ



poulet césar bacon

dinde tortilla canneberge



jambon fromage Oka

organisez vos journées

produit éco

iöGO

749

produit éco

produit éco

250

de rabais

à l'achat de 5 produits

produit éco

549

produit éco

549

produit éco

399

produit éco

549

produit éco

499

produit éco

499

produit éco

699

produit éco

1299

produit éco

599

produit éco

599

produit éco

2/998

produit éco

499

produit éco

699

produit éco

599

produit éco

599

produit éco

599

produit éco

799

produit éco

899

produit éco

249

produit éco

249

produit éco

899

produit éco

349

produit éco

349

produit éco

349

produit éco

199

produit éco

499

produit éco

599

produit éco

699

produit éco

249

produit éco

199

les collations

bonbons
Skittles
120 g (4.2 oz)
12.99



3.99

chocolat
beurre
2/8\$



4.99

chocolat
Mars, M&M's,
Hershey's, Cadbury
100 g (3.5 oz)
1.79

99¢



5.99



3.79



7.99



3.49



2.99



3.49



5.49



12.99



12.99



8.99



5.99

l'événement 1\$ 2\$ 3\$ 4\$ 5\$



3\$



2\$



3\$



3\$



1\$



5\$



5\$



4\$



4\$



2\$



4\$



1\$



3\$



4\$



5\$

petits formats à petits prix

économisez en magasin
et en ligne!

4.99

plâtres de chocolat
Sélection
125 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

barres bonbons
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

3.99

huile capote
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.29

lait évaporé
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

grain de céréales
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

huile en cuivre
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

1.99

gâteaux Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.29

vinaigrette
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

3.79

sauce pour pâtes
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.49

riz Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

papier essuie-tout
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

vinaigrette
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

1.79

papier mouchoirs
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

3.99

papier d'aluminium
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.49

vinaigrette
Sélection
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

les rafraîchissements

2.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

3.49

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

6.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

4.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

5\$ de rabais

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

4.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

3.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

9.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

8.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

6.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

4.99

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

2/28\$ 16.49

boisson
Fruite
100 g, 100 g, 50 g
100 g, 100 g, 50 g

Nouvelle recette. Meilleur goût.

REDÉCOUVREZ ACTIVIA™

7²⁹



5²⁹



DÉLICIEUSEMENT
CRÉMEUX

SANS
GÉLATINE

PROBIOTIQUES
100X
PLUS FORTS
EN CAPACITÉ DE SURVIE
vs la culture standard de yogurt
dans les mêmes conditions de culture

NOUVEAU
FIBRE+

5⁶⁹

ESSAYEZ
MAINTENANT



LE GOÛT DE LA
PERFECTION

4²⁹



avec
FORCE
DE LA
NATURE
2X plus de
protéines

7⁴⁹



ESSAYEZ DÈS
MAINTENANT

RABAIS
de la
RENTRÉE

2⁶⁹



7⁹⁹



6⁹⁹



RABAIS
de la
RENTRÉE

5⁹⁹



NOUVEAU



19⁹⁹



Arctic Gardens

Mangez bien, même pressé

NOUVEAU
Débarquant de légumes



3.99

ARCTIC GARDENS
RICE - RIZ
100% COMPLET
250 g - 300 g
Rég. Prix: 5.95 & 6.95



4.49

ARCTIC GARDENS
MACARONI
100% COMPLET
425 g - 1 kg
Rég. Prix: 5.95 & 6.95

Fabriqué au Canada



2.99

DEL MONTE
FRUITS, SALADES DE COMPOSÉS
ET ASSORTIS, 100% GARANTIS DE PROVENANCE
BERBÈRES EN DES / FRAIS, ASSORTIS
SALADES, COMPOSÉS, ASSORTIS
250 ml
Rég. Prix: 3.29 & 3.95

Fabriqué au Canada



Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 24 septembre au mercredi 30 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 inférieur 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, designs, 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 éco-contribution 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\$). Visitez programmemoi.ca pour connaître les conditions. moi est une marque de commerce de Metro inc. *Valable dans les magasins Metro et Metro Plus du Québec. Si vous n'êtes pas satisfait(e) 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 exception) 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 appliquée 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 24th to Wednesday, September 30th 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.