

**notre plus
bas prix
de l'année!**
extra-maigre



284 /lb

pour bœuf
extra-maigre
avec oignons
et tomates
séchées
1 lb (454 g)
\$2.84

revient à **19¢**
10 maïs
à l'extérieur d'une
poignée de
11¢ la poche



30¢ /unité

produit
frc

prix membre
99¢
144



144 /unité

produit
frc

299
2 lb



299 /lb

produit
frc

grande vente
**watatow
metro**



15.99 /lb

produit
frc



244 /lb

produit
frc

444



444 /lb

produit
frc

899



899 /lb

produit
frc

799



799 /lb

produit
frc

999



999 /lb

produit
frc

**nos plus
bas prix
de l'année!**
4 jours
jeudi, vendredi,
samedi, dimanche

GoGo's **20 unités**



999
14.99 reste de la semaine

Jus à 100% **40 unités**



999
14.99 reste de la semaine

gros format



199
2.99 reste de la semaine

125 points
1\$



597

produit
frc

4\$ de rabais



4\$

produit
frc

15.09



15.09 /lb

produit
frc

NESCAFE **644**



644 /lb

produit
frc

333



333 /lb

produit
frc

288



288 /lb

produit
frc

jusqu'à **4\$ en points** dans l'appli sur fruits et légumes **500 points**

\$ \$

BAISSE DE PRIX

\$ \$

bio 148
médium
produit bio

BAISSE DE PRIX
128
ch.

concombre anglais
sans pépins
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

BAISSE DE PRIX
198
/kg

poivrons verts
produit bio
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

bio au même prix
produit bio

BAISSE DE PRIX
98¢
/kg

légume vert
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

bio 98¢
gros fruit
produit bio

BAISSE DE PRIX
88¢
ch.

citron
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

bio 198
produit bio

BAISSE DE PRIX
168
ch.

carottes coupées
et pelées
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

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

loong Weekend wataow

wataow 999

ribes de porc de porc cuites invisibles
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 499

Bacon Maple Leaf
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 2/6\$ 349
l'unité

hummi
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow à partir de 899

portions de poulet panées
Flamco
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 849

saucisses Selection
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 99¢
ch.

médailles de porc
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 699
la douzaine

moules marinières
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 899

fruits de mer
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 399 499

salade
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 899

gateau
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

wataow 199

cuisse en magasin
net p. 1.30 kg (1.30 kg)
emballage individuel

watawat

Dare

Vinta

Whippet

Breton

Petit Beurre

Veggie Crisps

Whippet Dare Whippet
\$3.99

Whippet Original
\$3.99

Breton original
\$3.49

Petit Beurre
\$4.99

Veggie Crisps
\$3.49

watatow

soupe en coupe
Snack Pack
sauce au poulet et
fromage
Watatow
1.99

Snack pack
soupe au poulet et
fromage
Watatow
3.49

zeste VM
24 cubes
24 cubes
24 cubes
25 points

VH
MIEL ET AIL
VH
PRUNES
product price

main & isolant
Orville
24 cubes
24 cubes
24 cubes
4.99

Orville
chicken
24 cubes
24 cubes
24 cubes
5.99

produit antirouille
pour cuisson Pam
1.5 L (40.5 oz)
Pam
4.99

PAM
PAM
4.99

sauce Mangelsen
24 cubes
24 cubes
24 cubes
4.49

Mangelsen
sauce
24 cubes
24 cubes
24 cubes
4.49

[illegible][illegible]

wataTow

support Activia Danone
12 x 125 ml (4.23 oz) each
\$4.99

4.99

product trio

ACTIVIA
low fat active sweet yogurt

support grec Danone
Oikos
12 x 150 ml (5.07 oz) each
\$3.99

3.99

product trio

Oikos

support Stok Danone
12 x 330 ml (11.02 oz) each
\$6.99

6.99

product trio

STOK
COLD BREW
Coke-cola

support Stok Danone
12 x 330 ml (11.02 oz) each
\$2.99

2.99

product trio

Oikos PRO
24 x 150 ml (5.07 oz) each
\$18.99

18.99

product trio

support de Silk
Silk Protein
12 x 1 L (33.81 oz) each
\$6.99

6.99

product trio

Silk
Protein
18.99

[illegible][illegible]

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

cette semaine
je fais ma
tourn  e chez

moi

metro
jusqu'à 500 points
sur mes achats de fruits et légumes
4\$

Alimentation C
je présente ma carte à la caisse
20X les points
à l'achat de 70\$ ou plus de cosmétiques (hors produits de soins corporels)

Brunet
je présente ma carte à la caisse
15X les points
à l'achat de 40\$ ou plus de soins pour la peau (hors produits de soins corporels)

Alimentation C
rabais de 2\$
à l'achat de portions de poulet pour 12 personnes, 700 g, selon le choix de la semaine

adhérer dès maintenant sur
programmemoi.ca

offre    durée limit  e
Acc  lez votre
accumulation
de points!

jusqu'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



moi

*Offre valable jusqu'au 6 septembre 2015. Sous conditions d'adhésion. Voir les conditions de participation sur metro.ca. Les points sont cumulés avec la carte moi RBC   Visa  .

fraîches et savoureuses

3⁹⁹ **20 points**

bio 5⁹⁹

3⁹⁹ **25 points**

7⁹⁹ **3 L**

produit can.

du choix pour tous les goûts

2⁴⁹

15⁹⁹

figes fraîches
marque de la Dole 12 jacks
net 1 lb

metrogo! préparés en magasin

15⁹⁹

plateau de fruits ou de légumes
marque de la Dole 12 jacks
net 1 lb

4⁹⁹

parfait aux fruits
12 jacks
net 1 lb

8⁹⁹

salade et légumes
12 jacks
net 1 lb

8⁹⁹

haricots à la sauce
12 jacks
net 1 lb

5⁹⁹

guacamole
12 jacks
net 1 lb

gros fruit

2/5\$ 2⁵⁰

2 lb

7⁹⁹

metrogo!

gros fruit

4⁹⁹

coupe en magasin

2 L

5⁹⁹

produit can.

3⁹⁹

produit can.

8⁹⁹

produit can.

fraîcheur garantie

ou argent remis .10%

15 points

2.99

salon
cette variété
de céleri
est la plus
douce

produit d'ici

Gourma
Depuis plus de 10 ans, Gourma cultive des fines herbes
françaises de qualité supérieure dans ses serres spécialisées.
Leurs fines herbes sont reconnues pour leur fraîcheur
et leur polyvalence en cuisine. Elles sont disponibles en sachet
pour faciliter leur utilisation.

4.99

plant de fines herbes
à l'ail, ciboulette, persil, aneth, basilic
et thym

concombre
Super Select
cette variété
de concombre
est la plus
douce

99¢

brocoli
cette variété
de brocoli
est la plus
douce

3.69

poivrons doux
cette variété
de poivrons
est la plus
douce

4.99

4 unités

20 lb

75¢

14.99

revient à

3.99

chou-fleur
cette variété
de chou-fleur
est la plus
douce

les essentiels du bouilli

1.69

rutabagas
cette variété
de rutabagas
est la plus
douce

3.99

5 lb

saucisses
cette variété
de saucisses
est la plus
douce

3.99

ail
cette variété
d'ail est la plus
douce

3.99

herbes sèches
cette variété
d'herbes sèches
est la plus
douce

cliquez ici

recette de bouillie québécoise

3.99

haricots verts
cette variété
de haricots
verts est la plus
douce

1.99

2 lb

carottes
cette variété
de carottes
est la plus
douce

1.99

2 lb

patates
cette variété
de patates
est la plus
douce

fraîcheur garantie ou argent remis .10%

la fraîcheur en abondance

BIO

1 lb

brocoli
biologique
produit en Canada
1 lb
\$ 3.99

3.99

produit
BIO

pumpkin
biologique
produit en Canada
1 lb
\$ 2.50

2/5 \$ 2.50

kiwis
biologiques
produit en Canada
1 lb
\$ 5.99

5.99

poivrons
de terre
blanches
ou jaunes
biologiques
produit en Canada
1 lb
\$ 5.99

5.99



produit
BIO

mélange de
salade biologique
Attitude
produit en Canada
1 lb
\$ 4.99

4.99



produit
BIO

nos fruits exotiques

cardamome
produit en Canada
1 lb
\$ 2.49

2.49



99¢



granadille
produit en Canada
1 lb
\$ 2.69

2.69



grenade
produit en Canada
1 lb
\$ 2.99

2.99



2.99



grosses papaye
produit en Canada
1 lb
\$ 1.99

1.99



mangez Végé

tofu ferme
Mieux-être
produit en Canada
1 lb
\$ 2.69

2.69



produit
BIO

80
points

haricots végé Gusta
produit en Canada
1 lb
\$ 15.99

15.99



produit
BIO

gros
format

tofu
Unisoja
produit en Canada
1 lb
\$ 7.99

7.99



produit
BIO

gros
format

5.99



produit
BIO

thé glacé
Loop
produit en Canada
1 lb
\$ 2.50

2/5 \$ 2.50



produit
BIO

ail haché Series
produit en Canada
1 lb
\$ 4.99

4.99



produit
BIO

crabon
biologique
produit en Canada
1 lb
\$ 2.99

2.99



produit
BIO

3.99



produit
BIO

3.99

3.99

au même
prix



fraîcheur garantie

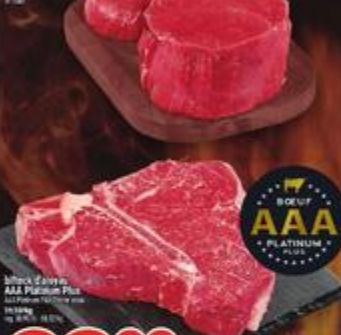
ou argent remis .10%

**difficile de trouver
mmmieux pour vos BBQ**



**50%
de rabais**

bifecks ou rôtis
de filet mignon
sel mariné 100%
100%



26⁹⁹
/lb



produit d'ici

bifeck de
bovins de vache
canadienne
famille fortaine
100%
sel mariné 100%
100%

**70
points**

13⁹⁹
/lb



produit d'ici

poitrine de porc
frais déossée
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

8⁹⁹
/lb



produit d'ici

saucisses de
cuisse de porc
déossées
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

**25
points**

4⁹⁹
/lb



produit d'ici

bifecks français
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

**65
points**

12⁹⁹
/lb

préparées en magasin par nos bouchers



9⁹⁹
/lb

**haché
en magasin
tous les
jours**



11⁹⁹
/lb



produit d'ici

bifecks sandwich
apiculés
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

12⁹⁹
/lb



produit d'ici

cubes de boeuf à brochettes
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

11⁹⁹
/lb



produit d'ici

poivron
entier frais
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

4⁴⁹
/lb



produit d'ici

apicote de porc
pièces fines
100%
sel mariné 100%
100%

ÉCONOMIQUE

3⁴⁹
/lb

fraîcheur garantie

ou argent remis .10%

brochettes et saucisses

brochettes de boeuf, de poulet, de dinde ou de porc avec légumes
rabais de **2\$/lb** tout l'été

brochettes de poulet grec marinées avec légumes
rabais de **2\$/lb** tout l'été

brochettes de poulet avec légumes
rabais de **2\$/lb** tout l'été

généreusement garnies de 20% de fromage suisse entièrement cuites

saucisses
rabais de **1\$/lb** tout l'été

saucisses
C'EST EXCLUSIF à NOUVEAU

pizza
rabais de **1\$/lb** tout l'été

metrogo!
8
rabais de **12\$**

NAGANO

Nagano vous offre des produits de porc frais haut de gamme, issus d'un élevage qualifié et rigoureux et inspirés d'un savoir-faire japonais. L'attention à la base d'origine et la sélection exigente garantissent une viande tendre, juteuse, au persillage remarquable et d'une qualité constante. Pour une expérience culinaire d'un autre ordre!

produit d'ici

saucisses de porc Nagano
rabais de 20% sur tous les produits
Nagano
10.99

saucisses de porc Nagano
rabais de 20% sur tous les produits
Nagano
11.99

économisez gros

FORMAT ÉCONOMIQUE

60 points
poivrot tengu
11.99

60 points
saucisses à la française
11.99

60 points
saucisses à la française
12.99

14.99

15.99

17.99

produit d'ici
Lafleur
6.99

produit d'ici
RANA
5.99

produit d'ici
PINTY'S
8.99

produit d'ici
PINTY'S
15.99

StHubert
13.99

produit d'ici
8.99

produit d'ici
7.99

gratuit

à l'achat de saucisses fumées Jolly Ambers Schenkers

produit d'ici
9.99\$

fraîcheur garantie ou argent remis .10%

les délices
de la mer

garantie
fraîcheur
traçable

12
variétés
disponibles

14⁹⁹

POUR 100 METROGO DES PAYS



à partir de 5⁹⁹

metrogo!

metrogo!



huîtres fraîchement arrivées



brochettes estivales



fraîcheur garantie

ou argent remis 10%

le grand concours

watatow

**c'est
pété!**

courez la chance
de gagner

250\$

consultez les détails

**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

metrogo! préparés en magasin

**remplis de fraîcheur, de saveurs
et de variété, parfaits pour vos
lunchs sur le pouce!**



généreux
et moins
cher qu'au
resto

boucles césar
au poulet



boeuf
sud-ouest



kale, quinoa
et poulet



saumon
sésame



à partir de

60
points

10⁹⁹

saumon portugais
et riz



plus de
20
variétés de repas
individuels

repas individuels
Délivré
individuellement
à partir de 11,25\$

à partir de

24⁹⁹

le 100 g

enchilada
avec riz



macaroni au
fromage Oka



boulettes
général tao

la rôtisserie moins chère qu'au resto

végétarien



saumon
végétarien
à la
rôtisserie
à partir de
7⁹⁹

7⁹⁹



déjeuner
à la
rôtisserie
à partir de
10⁹⁹

10⁹⁹



tendres bouchées de poulet
à la rôtisserie
à partir de 12⁹⁹

12⁹⁹



repas pour 4
6,25\$
par personne

repas de poulet
à la rôtisserie
à partir de 24⁹⁹

24⁹⁹

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

poivron et
sriracha doux



sandwich au poulet
croustillant
à la rôtisserie
à partir de 7⁹⁹

7⁹⁹



BLT

40
points



salade de chou
craquelée
à la rôtisserie
à partir de 17⁹⁹

17⁹⁹



poutine
à la rôtisserie
à partir de 5⁹⁹

5⁹⁹

j'économise
plus avec

moi



organisez vos journées

café en grains bio
Café William
100 g, café moulu 50 g, 30 g
café moulu en grains bio
William 100 g, 50 g, 30 g
café moulu en grains bio
William 100 g, 50 g, 30 g

13⁹⁹

bio



produit éco

250
de rabais



produit éco



produit éco



produit éco

boisson
à l'avoine
Earth's Best
250 ml, 500 ml
Earth's Best
250 ml, 500 ml

4⁹⁹



jus
d'orange
Simply
1 L, 2 L, 3 L
Simply
1 L, 2 L, 3 L

5⁹⁹



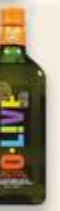
gratuit
Smucker's Strawberry
Jelly 450 g, 900 g
Smucker's Strawberry
Jelly 450 g, 900 g

5.49\$



croustilles
Miss Vickie's
100 g, 200 g, 400 g
Miss Vickie's
100 g, 200 g, 400 g

4⁴⁹



boisson rafraîchissante
Minute Maid
1 L, 2 L, 3 L
Minute Maid
1 L, 2 L, 3 L

3⁹⁹



saucisse
BIO
100 g, 200 g, 400 g
BIO
100 g, 200 g, 400 g

4⁹⁹



boisson sans alcoolisée
The Great Gatsby
100 g, 200 g, 400 g
The Great Gatsby
100 g, 200 g, 400 g

8⁹⁹



cocktail
Clamato
1 L, 2 L, 3 L
Clamato
1 L, 2 L, 3 L

5⁹⁹



[illegible]

6.99 **varieties & Selection**
100% American

