metro
c'est encore mmmeilleur

wow c'est moi



produit d'ici

2.49 /kg



prix membre 1.99

ordinairement 2.99

framboises



prix membre 1.88

ordinairement 2.49





1.99

Melons extra biologique



6.77 /kg



soupe prête-à-servir St-Hubert

prix membre 1.47

ordinairement 1.99

3 jours seulement
jeudi, vendredi et samedi

crevettes blanches du Pacifique Irrésistible



prix membre 5.99

ordinairement 7.99



imbattable 5.47

fromage P'tit Québec



8.99



99¢ /kg

oranges



5.44 /kg



8.99 /kg



imbattable 4.97

imbattable 4.94

framboises glacées Drumstick



5.44

produit laitier sans lactose Lactantia



imbattable 3.97

Robin Hood, Five Roses

imbattable 5.96

yogourt Activia Danone

vendredi gratuit
exclusif aux membres moi

valeur de 2.99$



croustilles Pringles

Du jeudi **5 novembre** au mercredi **11 novembre** 2026 From Thursday to Wednesday November 5th - November 11th, 2026

fraîcheur garantie

ou argent remis +10%

la fraîcheur de nos fruits & légumes en 4 points

1. qualité

Nos produits sont sélectionnés selon nos normes de qualité les plus élevées afin de vous assurer une fraîcheur optimale.

2. variété

Plus de variété, ça veut dire plus de choix et plus de produits à découvrir pour satisfaire tous les goûts de votre famille.

3. calibre

Nous sélectionnons avec soin le calibre de certains produits pour qu'ils soient plus gros et généreux.

4. provenance

Nous choisissons nos producteurs d'ici et d'ailleurs avec soin pour vous offrir la meilleure qualité.



2.77

laitue duo Gen V



3.99

poireaux



3.99 ch.



jus de pommes pétillant irrésistible

3/10$ ou 3.99 l'unité



7.99 /lb

Cubes de bœuf bourguignon



2/7$ ou 3.99 l'unité



1.99 le 100 g

Jambon forêt noire Irrésistible Artisan



7.99

viande pour fondue Sélection



3.99



3.88

croustilles Miss Vickie's



pizza



agneau haché maigre Famille Fontaine Origines



pain au fromage

pain tranché Pom

Villaggio CLASSICO

POM

3$ de rabais à l'achat de 2 pains

pain tranché aux raisins Sun-Maid

POM MUFFINS

SUN-MAID Raisin

2/7$

ou à partir de 4.79 l'unité

colorant à [illegible]

delight

Tropicana

4.99

Honeycomb

Rice Krispies

20 points

3.99

céréales Kellogg's, Post

CAFFÈ VERONA

Tim Hortons

capsules de café Tim Hortons

21.99

PHILADELPHIA

PHILADELPHIA ORIGINAL

4.99

fromage à la crème Philadelphia

CRAVE

CRAVE

3.99

cônes Cravé

huile d'olive Bertolli

BERTOLLI

EXTRA VIRGIN

9.99

PIZZA MOZZARELLA

10.99

fromage râpé pizza mozzarella Selection

soupe Campbell's

Selection BOUILLON DE POULET

ou 1.67 l'unité

3/5$

Campbell's Cream of Mushroom Crème de champignon

CLOVER LEAF THON PÂLE ENTIER

CLOVER LEAF THON PÂLE ÉMIETTÉ

détergent liquide pour la vaisselle Biovert

Biovert

Palmolive

1.99

250

Archibald

22.14

jusqu'à 9$ d'économie

24.49

bière Archibald, Brasseur de Montréal, Unibroue

Coors LIGHT

BUD LIGHT

35.24

jusqu'à 14$ d'économie

39.99

bière Labatt Bud Light, Molson Coors Light, Sleeman Clear 2.0

Molson CANADIAN

Budweiser

36.74

jusqu'à 11$ d'économie

39.99

bière Labatt Budweiser, Molson Canadian

petits formats à petits prix

des formats pensés pour tous les budgets



Irrésistible

achetez une boîte de hors-d'oeuvre et obtenez



avec Stéphane
c'est encore meilleur



avez-vous vu notre nouvelle publicité qui met en vedette un produit 100% d'ici?

metro

metro.ca

brownies gratuits

à l'achat de 150$ en ligne*



CODE PROMO :
BROWNIES

profiter de l'offre

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

fraîcheur garantie
fruits & légumes

ou argent remis +10%*















la fraîcheur garantie, c'est encore meilleur

















produit d'ici

la fraîcheur du Québec

garantie ou argent remis + 10%



fraises de serre

5.99



canneberges

3.49



BAISSE DE PRIX 2.98 /lb



concombres anglais sans pépins

moyen

2/4.$ ou 2.$ l'unité



plant de fines herbes Gourmet

4.99



chou-fleur

3.99 ch.



choux de Bruxelles

3.99 /lb



très gros oignons rouges

1.69 /lb



rutabagas

BAISSE DE PRIX 1.48 /lb



BIO 1.48

chou vert moyen

88¢ /lb



carottes nantaises lavées au nettoyeur

3.69





Patates Dolbec

Entreprise familiale québécoise depuis plus de 30 ans. Patates Dolbec cultive avec passion des pommes de terre de qualité. Reconnue pour son savoir-faire, elle produit près de 40 000 tonnes de pommes de terre chaque année.

PRODUCTEUR D'ICI Dolbec



pommes de terre PARFAITE

à partir de 3.69

la fraîcheur en abondance

BIO

raisins rouge ou vert sans pépins biologiques
5.99

pamplemousse rose biologique
2.99 ea.

3 unités
avocats biologiques
4.99

canneberges biologiques
2.99

produit d'ici
carottes nantaises biologiques
3.69

produit d'ici
BAISSE DE PRIX
tomates grappe biologiques
3.98 /lb
8,77$/kg

produit d'ici
mini concombres biologiques
3.99

mélange de salade Attitude biologique
4.99

metrogo! essayez nos salades variées fraîchement préparées

grecque poulet

poulet mandarine

jambon cheddar

césar au poulet

saveurs de l'Italie

jambon oeuf emmental

coréenne

salades variées
au choix
8.99

n'oubliez pas la vinaigrette! MAG

classique | grecque | coréenne épicée | césar | ranch | balsamique miel et thym

vinaigrette Mag
69¢

économisez avec Irrésistible

mélange de grignotines Irrésistible
19.99

arachides Irrésistible
10.99

à partir de
8.99
plateau d'arachides ou de noix Irrésistible

amandes ou mélange Naturavoire
15.99

produit d'ici
huile d'olive Olio d'Oliva
vinaigre balsamique Weekend
sauce tamari Tamari

produit d'ici
haché Gusto
4.99

vinaigrette aux framboises Vinaigrette Sunrise
2/5$ 2.50 l'unité

produit d'ici
ail haché Derlea
3.99

jus de lime ou de citron reconstitué Suntree
1.49

kit à salade Dole
4.99

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

coupé par nos bouchers
c'est encore meilleur

metrogo!

Pirate

format économique

7.99 /lb

bifteck français assaisonné

metrogo!

bang bang

format économique

5.99 /lb

30 points

bœuf première qualité metro

13.99 /lb

Irrésistible

produit d'ici

6.99 /lb

produit d'ici

côtes de flanc de porc frais

format économique

4.49 /lb

produit d'ici

hauts de cuisses de poulet frais désossés

format économique

8.99 /lb

extra-maigre

haché en magasin tous les jours

bœuf haché extra-maigre

format économique

9.99 /lb

50 points

viandes préparées sur place
c'est encore meilleur

produit d'ici

côtelettes de porc frais

format économique

4.99 /lb

biftecks attendrisseur

format économique

12.99 /lb

rôti de bœuf ... désossé

11.99 /lb

côtelettes d'agneau Casa Grecque

C'EST EXCLUSIF!

19.99 /lb

metrogo!

oiseaux de bœuf fariés

format économique

11.99 /lb

bifteck de bavette de veau assaisonné Famille Fontaine

produit d'ici

14.99 /lb

75 points

produit d'ici

épaule de porc de poitrine désossée

4.49 /lb

fraîcheur garantie ou argent remis 10%

metrogo! vous simplifie la vie

C'EST EXCLUSIF!

produit d'ici



brochettes de poulet grec halloumi avec légumes

brochettes de poulet grec halloumi **12.99**



poitrines de poulet farcies risotto

Format XXLONG

poitrines de poulet farcies risotto **11.99**



saucisses suisses Swiss Miss

généreusement garnies de fromage suisse **11.99**



mini brochettes de poulet avec légumes **12.99**



poitrines de poulet farcies asperges et feta

Format XXLONG

poitrines de poulet farcies asperges et feta **11.99**



boulettes de porc assaisonnées

Format XXLONG

boulettes de porc assaisonnées **6.99**



produit d'ici

bacon de dos fumé Fumoirs Gosselin **7.49**

LARDONS DE BACON FUMÉ
SMOKED LARDONS BACON
GOSSELIN

lardons de bacon fumé Fumoirs Gosselin **8.49**

SMOKED MEAT
GOSSELIN

smoked meat de porc Fumoirs Gosselin **14.99**

BACON FUMÉ

bacon fumé Fumoirs Gosselin **22.99**

comme au resto

C'EST EXCLUSIF!

burgers La Belle & Le Bœuf

à partir de **15.99**

Quesada
FAJITAS

fajitas au poulet Quesada **14.99**

St-Hubert
BBQ CHICKEN

70 points

ailes de poulet St-Hubert **13.99**

SHAKER DUMPLINGS

C'EST EXCLUSIF!

dumplings Shaker **9.99**

TOURNEDOS D'POULET
CHICK'N TOURNEDOS

tournedos d'poulet Benny & Co. **12.99**

LA CAGE

côtes de dos de porc cuites La Cage **17.99**



saucisses cocktail fumées **2/7$ 3.99** l'unité

30 points

saucisses porc-bœuf Lafleur **5.49**

Lafleur

bologne Lafleur **6.99**

C'EST NOUVEAU!

6.99



saucisses Toutes sur Saint-Valentin

prix membre **8.99**

Lester

Medium Lesters **15.99**

prix membre **14.99**

pâtes farcies Irresistible **7.99**

PRIME

15.99

fraîcheur garantie ou argent remis ↓10%

poissons et fruits de mer frais, c'est encore meilleur

garantie fraîcheur traçable

format économique
19,99 /lb
125 points

metrogo!

format économique
7,99 /lb

saumon fumé fines herbes

collection fumoir metro

C'EST EXCLUSIF et NOUVEAU

saumon fumé à froid
6,50 /100 g

saumon fumé poivre rose érable

metrogo!
90 points
format économique
17,99 /lb

C'EST EXCLUSIF
produit D'ICI
7$

queues de langoustes
9,99 /lb

bio au même prix
produit D'ICI
6,99

JANES SOLE
à partir de
filets de poisson panés Janes
14,99 /lb

AQUA SALMON SALMON
croquettes de saumon
8,99 /lb

rouleaux de saumon en sole farcie
5,99
prix membre dès maintenant 4,99

C'EST EXCLUSIF
SUSHI
10,99
prix membre 9,99

Irrésistible Impossible d'y résister

125 points

poké Irrésistible
22,99

crevettes et pétoncles Irrésistible
9,99

saumon Atlantique fumé Irrésistible
9,99

médaillons de pétoncles panés Irrésistible
13,99

pavés de thon Irrésistible
12,99

mélange récolte de la mer Irrésistible
4,99

fourchette bleue

Fourchette bleue est un écoguide qui vise la mise en valeur des ressources marines du Saint-Laurent.

produit D'ICI

filets de sébaste
format économique
8,99 /lb

filetons de l'Atlantique Pêcherie Manicouagan
16,99 /lb

sauce aux fruits de mer Pêcherie Manicouagan
10,99

mactres de Stimpson Pêcherie Manicouagan
11,99 /lb

bio
algues en flocon Océan de saveurs
9,99

sébaste chair marie
11,99

fraîcheur garantie ou argent remis -10%













fraîcheur garantie ou argent remis -10%

plus de 8 variétés à 30% de rabais

smoked meat Montréalais Irrésistible Artisan



produit d'ici

3.19 le 100 g

poitrine de dinde rôtie Irrésistible Artisan



produit d'ici

3.29 le 100 g

salami hongrois Irrésistible Artisan



produit d'ici

4.19 le 100 g



pâté de foie ou campagne Irrésistible

à partir de 4.49

produit d'ici

35 points

crétons Noreé

6.99



produit d'ici

jambon ou jambon Tour Eiffel

7.49

produit d'ici

fromage Bergerwin classique

CLASSIQUE

à partir de 8.49



produit d'ici

fromage brie double crème L'Extra

20 points

3.49 le 100 g



produit d'ici

fromage tranché Castello

prix spécial 6.99

prix membre 5.99

charcuteries et fromages



antipasto extra tranché Irrésistible

produit d'ici



BOURSIN

fromage Boursin

produit d'ici



BALDERSON

fromage cheddar Balderson



fromage brie Castello

au choix 8$

produit d'ici



GUSTAV Raclette

saucissons Fontina & Mortadella

fromage raclette Monsieur Gustav

produit d'ici



fromage Mont St-Benoît

produit d'ici



Burratini

fromage burratini Bella Casara

format économo

Économisez plus de 20% de rabais à l'achat d'un minimum de 400 g et plus

produit d'ici



4.99 salade Selection

produit d'ici



pepperoni tranché Selection

12.99



OLYMEL

produit d'ici



fromage emmental Irrésistible

13.99

produit d'ici



fromage brie Irrésistible Artisan

14.99

7$

35 points

fraîcheur garantie ou argent remis +10%

faites un don!

du 4 au 24 novembre 2026

offrez des repas à des familles dans le besoin

2$ = 4 repas

5$ = 10 repas

10$ = 20 repas

Ensemble en santé | Banques alimentaires du Québec

moi
Partenaire fondateur

ROSES



exclusif pour les membres moi

15% de rabais[1]

sur les billets du match du **8 novembre**

je visite programmemoi.ca

[1]Offre applicable sur les billets Séries Éliminatoires 2026 des Roses de Montréal au Stade Saputo.

GO GO GO GO GO

réservez tôt votre menu traiteur metrogo!

consultez le menu complet ici





29,99 plateau mini burger au porc effiloché BBQ



34,99 plateau pains bretzel à la viande fumée Montréal



39,99 plateau focaccia italienne



27,99 plateau de fruits ou de légumes avec trempette



festin de crevettes

49,99



plateau trésor de la mer

32,99



à partir de

9,99 salade



14,99 plateau mini biscuits et brownies



18,99 plateau de trous de beignes

plus de 30 variétés de sandwichs



kaiser à la dinde fumée

5,99



croissant au jambon

5,99



wrap au poulet césar bacon

à partir de

6,49



gâteau sandwich

3,99

format économo

pennes aux saucisses italiennes



économisez 3$ ou plus par rapport au format individuel



pâté chinois

lasagne



à partir de

2,09 le 100 g



boulettes Général Tao

la saison des mijotés est de retour

tout le réconfort de l'automne dans votre assiette!

VEAU DE LAIT



osso buco au veau



13.99 /lb
osso bucco de veau de lait

BIO **3.99** 2 lb
produit d'ici
oignons jaunes



1.99

BIO **3.99** 2 lb
produit d'ici
carottes



1.99



bouillon Mieux-être, Irrésistible
2.49



vin Au Quotidien
10.29

5 lb BIO **6.99**
produit d'ici



4.99

jusqu'à 7 variétés
produit d'ici
courges



1.99



11.99 /kg
rôti de bas de palette désossé

format économique
7.99 /kg
cubes de bœuf à ragoût désossé

10.99 /kg
rôti d'œil de palette de bœuf

3.99 /kg
rôti d'épaule de porc picnic, avec os

produit d'ici
BAISSE DE PRIX **1.48** /kg
navets



herbes fraîches Irrésistible



2.99

à partir de **3.29**
baguette Première Moisson



pâte de tomates Selection



1.29

produit d'ici
ail



4.99

produit d'ici
champignons Mieux-être biologique



1.99



fèves Club House
6.99



mélange à soupe Knorr, Lipton
3.49

organisez vos journées



6.99



10.99



6.49



5.79



5.99



6.49



9.79



11.99

3/18$ 9.29

8.99



2.25



8.99



4.99







4.79



4.99



7.99

8.99



9.99



6.49





8.99



4.49



4.99





8.69

soirée cinéma

6.49

25 points
4.49

2.50 de rabais

2.99

BIO
5.49

4.99

6.99

3.79

3.99

9.99

6.49

2.99

BIO
4.49

2.79

3e gratuit
à l'achat de deux
chocolat Ritter Sport
Valeur de 5,99$

soirée pizza

8.99

6.99

11.99

2.49

2/9$ 5.99

3.29

4.49

15 points
2.49

2.49

3.99

6.49

4.49

6.49

nos offres à moins de 5$

pâtes alimentaires Catelli
CATELLI
2.99

Pastene
TOMATES EN DICED TOMATO
produit d'ici

sauce prête-à-servir Habitant
Habitant
SOUPE AUX LÉGUMES
Habitant
SOUPE AUX POIS
2.99

purée de pomme de terre Betty Crocker
Mashed Purée
Ameida
2.79
15 points

vinaigrette Le Gros
LE GROS
3.99
produit d'ici

sauce Vh
VH
3.99
20 points
produit d'ici

crémeur à café Silk
Silk
AMANDES
3.29

légumineuse Cedar
CEDAR
Pois chiches
1.99

épices Selection
paprika
99¢

cocktail de légumes Garden Cocktail
Garden
COCKTAIL
2.49

eau de source naturelle Selection
1.79
produit d'ici

pâtes PIZZA POPS
PEPPERONI + BACON
produit d'ici
3.99

barre énergétique CLIF Bar
CLIF
1.99

biscuits Leclerc
Vital
Praeventia
3.49

BIO MADE GOOD
barres granola
3.99

pause café

café instantané Selection
7.99

café en grains biologique Kicking Horse
produit d'ici
BIO
16.97



boisson au café Stok
STOK
COLD BREW
7.99

boisson à l'avoine Earth's Own Barista
EARTH'S OWN
BARISTA
AVOINE
produit d'ici
4.99

filtres à café Melitta
Melitta
5.49

boisson au café Treeo
TREEO
latte
produit d'ici
11.99

miniatures
3.79

Tim Hortons
COLD FOAM
produit d'ici
6.49

crémeur à café Natrel
Natrel
produit d'ici
5.99
30 points

boisson végétale Silk
Silk
Amandes
produit d'ici
3.29

Camomille
produit d'ici
3.79

Petit Beurre
Gouju
4.99

sirop de café Fitzack
8.99

crème fouettée végétale Irrésistible
produit d'ici
4.49











Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 5 novembre au mercredi 11 novembre 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 taxe-santé-bution 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) 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, November 5th to Wednesday, November 11th 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.