

HEURES D'OUVERTURE EN MAGASIN MODIFIÉES



Suivant les directives du gouvernement du Québec, les heures d'ouverture ont été ajustées.

**Dès le 9 janvier,
nous serons
ouverts
tous les jours
jusqu'à**

19 h 30

Ces nouvelles heures d'ouverture sont temporaires.

Merci de votre confiance.

NOUVEAU !

— mon guide —
**mieux choisir
mieux vivre**
— metro —

une vraie révolution!

**VIVEZ UNE
EXPÉRIENCE
D'ÉPICERIE
INNOVANTE!**

Grâce à notre nouveau guide
de repérage d'attributs
Mieux Choisir Mieux Vivre,
faites plus facilement votre
épicerie selon votre style de
vie, vos préférences et vos
restrictions alimentaires.

**Plus de 40 attributs
disponibles**

En magasin

Repérez les étiquettes vertes
pour identifier les produits
avec attributs.



Sur l'appli Mon Metro

Balayez le code barres des
produits en magasin ou à la
maison pour découvrir
leurs attributs.



1.99 PÂTES ALIMENTAIRES RIZ ET
QUINOA MIEUX-ÊTRE
SANS GLUTEN, 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART RICE & QUINOA PASTA



5.49 CÉRÉALES GRANOLA OATBOX
GRANOLA, 300 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OATBOX GRANOLA CEREAL



5.99 SUBSTITUT VÉGÉTALIN DE
FROMAGE EN TRANCHES
VIOLIFE
200 g, RAPÉ 227 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
VIOLIFE SLICED CHEESE VEGAN SUBSTITUTE



2/5\$ TOFU BIOLOGIQUE
UNISOYA
PRODUIT DU QUÉBEC, 454 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
UNISOYA ORGANIC TOFU



2/7\$



**AMUSE-GUEULE
OFF THE EATEN PATH
120-177 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OFF THE EATEN PATH SNACKS**



2/8\$ BURGERS À BASE VÉGÉTALE
LIGHTLIFE
SANS GLUTEN, 227 g. VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIGHTLIFE PLANT-BASED BURGERS

Retrouvez **plus d'offres**
sur **metro.ca**

dans notre cahier spécial
/circulaire.

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE !

NOUVEAU ! UNE PREMIÈRE AU CANADA

LES ÉCONOMIES

40%
DE RABAIS



ÉMINCÉ DE JAMBON OU DE
POITRINE DE DINDE NATURAL
SELECTIONS MAPLE LEAF
POITRINE DE POULET, 175 g. SCHNEIDERS SALAMI
125-150 g. VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SHAVED HAM
OR TURKEY BREAST

399

— FORMAT —
ÉCONOMIQUE

249
le 100 g

BRIE LE BARON
MIN. 400 g
LE BARON BRIE CHEESE
11,29/lb

Irresistibles

699

**100%
NATUREL**



DÉSOSSÉES ET PARÉES

388
/lb

**PAIN TRANCHÉ
CAMPAGNOLO
ST-METHODE**
570-575 g. **SELECTION PAINS À
HAMBURGER OU À HOT-DOG, 12'**
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
**ST-MÉTHODE CAMPAGNOLO
SLICED BREAD**
**VOIR RÉDUCTION SUR
RECU DE CAISSE**

ÉCONOMISEZ
2\$
À L'ACHAT DE 3 PRODUITS



**CÔTELETTES DE
VEAU DE GRAIN
FRAIS**
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH GRAIN-FED VEAL
CHOPS, ECONOMIC PACK
100% 100%

699
/lb

THON RIO MARE
3/80 g. FILETS DE THON 10
SELECTION HUILE D'OLIVE
VOIR VARIETES EN MAGASIN
RIO MARE TUNA

4.99

**YOGOURT GREC OIKOS
DANONE**
4/100 g, **ACTIVIA** YOGOURT PROBIOTIQUE
3/150 g, **LIGHT & FREE** YOGOURT 4/95 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
DANONE OIKOS GREEK YOGURT

299

Selection ITALIA

MOZZARELLA

HIGH IN CALCIUM
TENERA
OLIVE IN CALCIUM

28% M.F. P.G. | 42% PROTEINE | MOZZARELLA DI CACAO ARABICA CACAO ARABICA
MILKSHAKE CACAO ARABICA CACAO ARABICA

400 g

**FROMAGE
SELECTION**
400 g. VOIR VARIÉTÉ
EN MAGASIN
SELECTION CHEESE

388

C'EST EXCLUSIF!
(seulement à Paris)

PIZZA FACTORY

Le garnie
THE ALL DRESSED

350 g

PIZZA CROÛTE MINCE
LA FABRIQUE
SURGELÉE, 320-355 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LA FABRIQUE THIN CRUST PIZZA

399

CRAQUELINS DE RIZ
MIEUX-ÊTRE
100 g. SNACK PACK POUDING EN COUPES
GÔTER À LA GELÉE, 4 un.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART RICE CRACKERS

85¢

The image displays three boxes of Leclerc biscuits. On the left is a box of 'Vital' biscuits, which are almond and chocolate flavored. In the center is a box of 'Célébration' biscuits, which are chocolate and hazelnut flavored. On the right is a box of 'Praeventia' biscuits, which are chocolate and red wine flavored. The boxes are arranged in a slightly overlapping manner, with the 'Praeventia' box being the most prominent on the right.

**BISCUITS CÉLÉBRATION
LECLERC**
180-240 g. PRAEVENTIA 210 g. VITAL
300 g. FEUILLE D'ÉRABLE 350 g.
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC CÉLÉBRATION COOKIES

2/4\$

599

disponible en tout temps



NOUVEAU
exclusif



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

DÉCOUVREZ LES PLATS DANS
LA SECTION DES SURGELÉS



**POULET À LA
DIJONNAISE**

Poulet nappé d'une sauce onctueuse à la moutarde
servi sur un lit de riz.



PENNE VÉGÉ

Pâtes de blé entier, version végétarienne, accompagnées
d'une sauce de style primavera.



TAJINE DE POULET

Mélange de poulet, pois chiches, couscous et
légumes, relevé d'une sauce tomate épicée.

CRUSTILLES RUFFLES
190-200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RUFFLES POTATO CHIPS

2/6\$

COCKTAIL CLAMATO MOTT'S
1.0 L, 474/62 ml, GARDEN COCKTAIL
COCKTAIL DE LÉGUMES 1.0 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MOTT'S CLAMATO COCKTAIL

2.99

GRATUIT

CRÈME GLACÉE SELECTION
946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION ICE CREAM

Valeur de **3,33\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

À L'ACHAT DE

FRIANDISES GLACÉES IRRESISTIBLES
5-6/95-98 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES FROZEN TREATS
ANNONCÉES À 4,99 \$

JUS SELECTION
NÉCTAR, 1 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION JUICE

99¢

VINAIGRETTE LE GREC
350 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LE GREC SALAD DRESSING

2.99

GRATUIT

CHOCOLAT SELECTION PREMIUM
100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION PREMIUM CHOCOLATE

Valeur de **1,99\$**

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

À L'ACHAT DE

CRUSTILLES SELECTION
454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION POTATO CHIPS
ANNONCÉES À 3,99 \$

JUS RÉFRIGÉRÉ TROPICANA
1.54 L 75 L, PINE LEAF THE GLACE 1.75 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TROPICANA REFRIGERATED JUICE

3.99

NATURALIA
NATUREL EN TOUTES SÉLECTIONS
LA SÉLECTION DANS VOTRE SÉLECTION

2/4\$

CÉRÉALES KELLOGG'S
VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S CEREAL

3.99

JUSQU'À 15% DE RABAIS

VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

DÎNER KRAFT
12/225 g
KRAFT DINNER

11.99

MAYONNAISE HELLMANN'S
1.42 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HELLMANN'S MAYONNAISE

6.99

LASAGNE IRRESISTIBLES
SÉLECTION, 1.123 kg, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES, LASAGNE

7.99

PAIN TRANCHÉ POM
CLUB, SMILE, 450-475 g, PAIN À HOT-DOGS OU À HAMBURGER, 4-8 cm, WUFFLES ANGLES 6 cm, BAGELS 5-6 cm, BON MATIN PAIN TRANCHÉ 400-400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM SLICED BREAD
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CAISSE

ÉCONOMISEZ 1.40
À L'ACHAT DE 4 PRODUITS SÉLECTIONNÉS

BIÈRE BECK'S
CANETTES CONSIGNÉES 12/330-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

16.99

BIÈRE RICHARD'S
CANETTES CONSIGNÉES 12/330-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

16.99

BIÈRE MOLSON DRY
CANETTES CONSIGNÉES 24/341-355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

2/57.98

BIÈRE COORS LIGHT
CANETTES CONSIGNÉES 28/30/355 ml, VOIR SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

36.99

FORMAT ÉCONOMIQUE

EN VIGUEUR DU 7 AU 27 JANVIER

Obtenez

2X

VOS POINTS

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 14 janvier au mercredi 20 janvier 2021 jusqu'à la fermeture. 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 coïncidant égal ou supérieur. Pas de vente aux marchands. Photos à titre indicatif seulement. Consultez votre marchand pour connaître les heures d'ouverture. Pour toutes les conditions du programme, voir sur metro.ca. Sous la présentation de la carte metro&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, metro&moi et points sont des marques de commerce de Metro inc. La circulaire affichée sur metro.ca prévaut sur les circulaires affichées sur des sites externes.

The advertised prices on these pages will be valid in your participating Quebec province Metro grocery stores from Thursday, January 14th to Wednesday, January 20th, 2021 until closing. 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. See your grocer for opening hours. With the presentation of the Metro & moi card, the points are awarded on the total amount, before taxes, and exclude the products stipulated in the terms of the program. Not applicable on bonus points, metro&moi and points are trademarks of Metro inc. The displayed flyer on metro.ca prevails on the flyers displayed on external websites.

metro.ca

PLUS DE POINTS **m** = PLUS d'économies!

metro&moi

Téléchargez l'appli **m** Mon Metro pour de nouveaux coupons chaque semaine!

produit d'ici

CONCOMBRE
du Québec
disponible à l'année

MINI CONCOMBRES
MINI CUCUMBERS
PRODUIT DU QUÉBEC
397g
3.99

CONCOMBRES
ANGLAIS SANS PÉPINS
SEEDLESS ENGLISH
CUCUMBERS
PRODUIT DU QUÉBEC
2/5\$

produit d'ici

TOMATES ROUGES
EN GRAPPE
PRODUIT DU QUÉBEC
CANADA No 1
STEMMED RED TOMATOES
7.69/kg
3.49 /lb

produit d'ici

LAITUE BOSTON
DUO MIRABEL
PRODUIT DU QUÉBEC
MIRABEL BOSTON DUO
LETTUCE
3.49

2.49 ch. **CÉLÉRI**
PRODUIT DES É.-U.
ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE.
CAT. No 1, GR 30
CELERY

99¢ **OIGNONS VERTS**
PRODUIT DES É.-U.
ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE.
GREEN ONIONS

1.49 /lb **GERMES DE HARICOT**
PRODUIT DU QUÉBEC
BEAN SPROUTS
3.28/kg

5 UNITÉS
3.99 **AVOCATS**
SAC 5 UN.
AVOCADOS
Bonus 20 pts m

LA FRAÎCHEUR
BONNE À CROQUER!

3.99 **FRAISES**
PRODUIT DES É.-U.
ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE.
CAT. No 1, 454g
STRAWBERRIES

2/6\$ **MÛRES**
IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170g
BLACKBERRIES

2/7\$ **FRAMBOISES**
IMPORTÉES DU MEXIQUE,
CAT. No 1, 170g
RASPBERRIES

3/5\$ **GROSSES MANGUES ROUGES**
GR 10
LARGE RED MANGOS

4/2.99 **KIWIS**
GR 27
KIWIS

1.99 /lb **POIRES BARTLETT, ANJOU, BOSCH, CRIMSON ROUGES**
PRODUIT DE WASHINGTON, CAT. EXTRA DE FANTASIE, GR 90-120
PEARS
Bonus 10 pts m
4.39/kg

La régularité dans les approvisionnements en fruits et légumes est à la merci des conditions météorologiques. / Fruits and vegetables can be affected by various climate changes.

Un Zeste de découvertes!

Consultez notre dossier complet sur les agrumes!
Consult our page on citrus fruits!
Balayez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone intelligent
Scan this code with your smart phone camera

Clémentines avec feuilles
Goût doux et acidulé
2.99 /lb **Bonus 15 pts m** **CLEMENTINES AVEC TIGE ET FEUILLES**
CLEMENTINE WITH STEM AND LEAVES
6.59/kg

Pomélo
Texture juteuse et gourmande
2.49 ch. **POMÉLO**
GR 14
POMELO

BIO Citron biologique
acidulé, aromatique et rafraîchissant
99¢ **CITRON BIOLOGIQUE**
GR 15
ORGANIC LEMON

BIO Pamplemousse rose biologique
Goût plus doux et moins amer que le pamplemousse blanc
1.99 ch. **PAMPLEMOUSSE ROSE BIOLOGIQUE**
GR 35
ORGANIC PINK GRAPEFRUIT

1lb **Citrons meyer**
Sucrés, parfumés et peu acidulés
3.49 **CITRONS MEYER**
1lb
MEYER LEMONS **Bonus 15 pts m**

2lb **Oranges sanguines**
Sucrées, juteuses et parfumées
4.99 **ORANGES SANGUINES**
SAC 2LB
BLOOD ORANGES

BIO Limes biologiques
chair très juteuse, acide et parfumée
3.49 **LIMES BIOLOGIQUES**
454g
ORGANIC LINES

BIO Orange Navel sans pépins biologique
croquante et sucrée, presque sans pépins, très parfumée
1.49 ch. **ORANGE NAVEL SANS PÉPINS BIOLOGIQUE**
GR 56
NAVEL ORGANIC SEEDLESS ORANGES

produit d'ici

FENOUIL (ANIS) ANDY BOY
PRODUIT DES É.-U., GR 24
ANDY BOY FENNEL (ANISE)
2.49 ch. **Bonus 10 pts m**

TOMATES CERIZO
PRODUIT DU QUÉBEC, 190g
CERIZO TOMATOES
2.99

produit d'ici

RAPINI ANDY BOY
PRODUIT DES É.-U., GR 20
ANDY BOY RAPINI
3.49 ch.

BIO MICROPOUSSES BIOLOGIQUES
POUSSES ET CIE
PRODUIT DU QUÉBEC, 75g
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
POUSSES ET CIE ORGANIC MICROGREENS
3.99

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

6.99

PLATEAU DE FRUITS OU DE LÉGUMES
465-495g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRUIT OR VEGETABLE TRAY

3.99

SALADE OU SAUTÉ DE TOFU
340-495g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TOFU SALAD OR STIR-FRY

VÉGÉ

CHAO CRÉMEUX FIELD ROAST
EN TRANCES, SANS LACTOSE, 200g
FIELD ROAST CREAMY CHAO
4.99

3.29

TRANCHES VEGGIE YVES
VEGGIE CUISINE
120-195g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YVES VEGGIE CUISINE VEGGIE SLICES

TOUS LES JOURS

À L'ACHAT DE 8 BOUTEILLES, OBTENEZ LA 7^e GRATUITEMENT

BIO NATUREL
AU PRIX DE 5,99 ch.
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CASSSE

GRATUIT

UN EMBALLAGE DE

TORTILLAS MEJICANO
RÉGULIERS, 540g
MEJICANO TORTILLAS
VALEUR DE 3,99\$
VOIR RÉDUCTION SUR REÇU DE CASSSE

À L'ACHAT DE

SALADE REPAS ATTITUDE
225g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ATTITUDE MEAL SALAD
Annoncée à 6,99\$

produit d'ici

MEJICANO

C'EST NOUVEAU!

Voir recette sur metro.ca

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

2x
vos points

POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES
MARINÉES, ASSAISONNÉES, FORMAT ÉCONOMIQUE
FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK
13,21/kg

5⁹⁹
/lb

PAIN DE VIANDE DE PORC
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PORK MEAT LOAF
11,00/kg

4⁹⁹
/lb

2x
vos points

ROSETTES DE BŒUF
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FORMAT ÉCONOMIQUE
BEEF PINWHEELS, ECONOMIC PACK
17,61/kg

7⁹⁹
/lb

TROIS POIVRES

8⁹⁹
/lb

BIFFECK FRANÇAIS ASSAISONNÉ
BIFFECK D'INTÉRIEUR DE BŒUF
NATUREL OU ASSAISONNÉ
SEASONED FRENCH STYLE STEAK
19,82/kg

DIJONNAISE

4⁹⁹
/lb

CÔTELETTES DE PORC DÉOSSÉES ASSAISONNÉES
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BONELESS SEASONED PORK CHOPS
11,00/kg

4⁹⁹
/lb

ROULETTE DE PORC
PIMENT ITALIEN
ROUND OF PORK
11,00/kg

LONGE DE PORC AU PESTO

Voir recette sur metro.ca

FUMÉ ICI ARTISANAL

RÔTI DE LONGE DE PORC ARTISANAL
DÉOSSÉ, FUMÉ, ASSAISONNÉ
ARTISANAL PORK LOIN ROAST
12,10/kg

5⁴⁹
/lb

BONUS 25 pts

RÔTI DE LONGE DE PORC FRAIS DÉOSSÉ
COUPE DU CENTRE, BOUT DE CÔTES, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FRESH BONELESS PORK LOIN ROAST
9,90/kg

4⁴⁹
/lb

FIER DE NOS VIANDES DE QUALITÉ

EXPERT BOUCHER

C'EST NOUVEAU! chez metro

5⁹⁹
/lb

RÔTI D'ŒIL DE PALETTE DE BŒUF
NATUREL OU ASSAISONNÉ
EYE OF BEEF ROAST BEEF
13,21/kg

2x
vos points

4⁴⁹
/lb

POITRINES DE POULET FRAIS
Avec os, format économique
FRESH CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK
9,90/kg

2x
vos points

7⁹⁹
/lb

BIFFECKS FRANÇAIS
NATUREL OU AU POIVRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
FRENCH STYLE STEAKS, ECONOMIC PACK
17,61/kg

7⁹⁹
/lb

JARRETS D'AGNEAU
SOSIGES, PROVENANT DE LA NOUVELLE-ZÉLANDE
NEW ZEALAND FROZEN LAMB SHANKS
17,61/kg

2x
vos points

5⁴⁹
/lb

BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE
FORMAT ÉCONOMIQUE
MEDIUM GROUND BEEF, ECONOMIC PACK
12,10/kg

Irresistibles Selection

3⁹⁹

ROULEAUX DE PRINTEMPS STYLE VIETNAMIEN
IRRESISTIBLES
SOSIGES, 300 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES VIETNAMESE STYLE SPRING ROLLS

9⁹⁹

TOURNEDOS DE POITRINE DE POULET
IRRESISTIBLES
SOSIGES, ASSAISONNÉS, ENVELOPPÉS DE BACON, 470 g
IRRESISTIBLES CHICKEN BREAST TOWNEDOS

10⁹⁹

CÔTES DE DOS DE PORC CUITES
IRRESISTIBLES
SOSIGES, 480 g, PAINS DE POULET 700 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES COOKED PORK BACK RIBS

6⁹⁹

PORTIONS DE POULET PANÉES SELECTION
SOSIGES, 800 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION BREADED CHICKEN PORTIONS

9⁹⁹

AILES DE POULET SELECTION
SOSIGES, 650 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION CHICKEN WINGS

4⁴⁹

PÂTES FRAÎCHES OLIVIERI
275-360 g, SAUCE POUR PÂTES 300 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OLIVIERI FRESH PASTA

6⁹⁹

EFFILOCHÉ DE CANARD CONFIT
LAC BROME
200 g
BROME LAMB SHREDDED DUCK CONFIT

6⁴⁹

BACON MAPLE LEAF
375 g, PRÉCUIT 65-85 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAPLE LEAF BACON

4⁴⁹

SAUCISSES PORC-BOEUF LAFLEUR
375 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAFLEUR PORK-BEEF SAUSAGES

mon guide mieux choisir, mieux vivre

Encore plus facile de faire votre épicerie selon votre style de vie, vos préférences et vos restrictions alimentaires.

3⁹⁹

CRETONS BIOLOGIQUES DUBRETON
150 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUBRETON ORGANIC CRETONS

3⁹⁹

HUMMUS SABRA
283 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SABRA HUMMUS

6⁹⁹

SAUCE POUR PÂTES PREMIÈRE MOISSON
700 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON PASTA SAUCE

3⁷⁹

PEPPERONI ROMA
250 g
ROMA PEPPERONI

5⁹⁹

JAMBON BIOLOGIQUE DUBRETON
125 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUBRETON ORGANIC HAM

3⁴⁹

POITRINE DE DINDE PREMIÈRE MOISSON
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PREMIÈRE MOISSON TURKEY BREAST
15,83/lb

5⁴⁹

FROMAGE AU LAIT DE CHÈVRE MIEUX-ÊTRE, IRRESISTIBLES ARTISAN
170-200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ARTISAN, LIFE SMART GOAT'S MILK CHEESE

6⁴⁹

HAVARTI ARLA
170-200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ARLA HAVARTI CHEESE

6²⁹

FROMAGE BERGERON
170-200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BERGERON CHEESE

NOS FROMAGES

4⁷⁹

LANAUDIÈRE PÂTE SEMI-FERME
Intensité : Léger
GOÛT
Doux et délicat de champignons sauvages

9⁹⁹

LOUIS D'OR
150 g
LOUIS D'OR CHEESE

4⁴⁹

OKA AVEC CHAMPIGNONS
Oka with mushrooms
20,37/lb

OFFRE
DE DERNIÈRE MINUTE !

**BIFTECK OU
RÔTI DE FILET
MIGNON DE BOEUF**



15⁹⁹
/lb

BIFTECK OU RÔTI DE FILET
MIGNON DE BŒUF
BEEF TENDERLOIN STEAK OR ROAST
35,25/kg

Jusqu'à épuisement des stocks.

**DÉCOUVREZ NOS RECETTES DE
BIFTECK OU RÔTI DE FILET MIGNON
DE BOEUF SUR *metro.ca***



**Filets mignons grillés
à l'estragon**



**Filet mignon, sauce aux
champignons et au whisky**



**Boeuf Wellington
de Max L'Affamé**

REPÉREZ NOS ESPÈCES TRAÇABLES ISSUES DE PÊCHES DURABLES!*
RECHERCHER L'AUTOCOLLANT FRAÎCHEUR TRAÇABLE POUR NOTRE SÉLECTION

GARANTIE FRAÎCHEUR TRAÇABLE
DE LA PÊCHE À L'ASSIETTE

FILETS DE SAUMON ATLANTIQUE FRAIS
SANS ARÊTES, NATURE OU ASSAISONNÉS, MIN. 500 g, FORMAT ÉCONOMIQUE, FRESH ATLANTIC SALMON FILLETS, ECONOMIC PACK, 24,23/kg

10⁹⁹ /lb

QUALITÉ TARTARE

DARNES DE THON
TUNA STEAKS, 30,84/kg

13⁹⁹ /lb

FILETS DE SOLE PRISE DU JOUR
SOURGELES, 800 g, SAUMON SAUVAGE DU PACIFIQUE 600 g, ARCTIC 500 g, CATCH OF THE DAY FISH FILLETS

9⁹⁹

BONUS 50 pts m

FONDUE ET RACLETTE

CREVETTES SAUVAGES D'ARGENTINE MARINA DEL REY
SOURGELES, NON-CUITES, 16-20 cm, /lb, PÉLÉES, DÉVÉNÉES, SANS OÙE, 13-15 cm, /lb, FACILES À PÉLER, 300 g, MARINA DEL REY WILD CAUGHT ARGENTINEAN SHRIMP

9⁹⁹

CREVETTES ET PÉTONCLES IRRÉSISTIBLES
SOURGELES, 340 g, IRRÉSISTIBLES SHRIMP & SCALLOPS

9⁹⁹

BROCHETTE DE CREVETTES
ASSAISONNÉE AUSSÉ DISPONIBLE À 1,99\$ ch, SHRIMP SKEWER

1⁶⁹ ch

PÉTONCLES DE BAIE IRRÉSISTIBLES
SOURGELES, 80-120 cm, /lb, 400 g, IRRÉSISTIBLES BAY SCALLOPS

10⁹⁹

POISSONS ET FRUITS DE MER

SAUMON SOCKEY FUMÉ IRRÉSISTIBLES
SOURGELE, 200 g, IRRÉSISTIBLES SMOKED-SOCKEY SALMON

10⁹⁹

PAVES DE SAUMON FUMÉ
8.8 OZ ÉTABLE, SMOKE SALMON STEAKS, 20,37/lb

4⁴⁹ /lb

RILLETES DE SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ
SMOKED ATLANTIC SALMON RILLETES, 33,05/kg

14⁹⁹ /lb

COQUILLE DE FRUITS DE MER
SOURGELE, COQUILLE ST-JACQUES, 165 g, ENBALLAGE DE 4 DISPONIBLE À 12,96, SEAFOOD SHELL

3⁹⁹ ch

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

*La provenance indiquée correspond à au moins 80% de l'appareillement de l'espèce et peut différer selon la disponibilité du produit. L'origine du produit ne garantit pas la provenance exacte du produit. Pour plus de détails, rendez-vous sur notre site web. *Source de pêches et aquacultures durables.

5\$

DE RABAIS À L'ACHAT DE 2 SACS
FILETS DE POISSON SELECTION, 400 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, SELECTION FISH FILLETS

À PARTIR DE 5⁹⁹

sole
basa filets
filets de pangasius
cod morue
haddock nigle fin
poisson gobeorge
tilapia filets
filets de tilapia

IRRÉSISTIBLEMENT BRIOCHÉ!

• recette authentique
• fait à partir d'ingrédients de qualité

Irrésistibles

C'EST NOUVEAU! chez metro

IDÉAL EN PAIN DORÉ
PAIN TRANCÉ BRIOCHÉ, 500 g, BRIOCHE SLICED BREAD

4⁹⁹

IDÉAL EN BURGER
PAINS À HAMBURGER BRIOCHES, 200 g, BRIOCHE HAMBURGER BUNS

3⁹⁹

IDÉAL EN ACCOMPAGNEMENT
PETITS PAINS BRIOCHÉS, 400 g, MINI BRIOCHE BUNS

4⁹⁹

BOULANGERIE
DÉCOUVREZ NOS PRODUITS DE QUALITÉ!

Irrésistibles

MUFFINS
400 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, MUFFINS

3⁹⁹

GÂTEAUX MINI MOUSSE
3 MOUSSETTES, 3 CHOCOLATS, 300 g, MINI MOUSSE CAKES

8⁹⁹

MINI-ÉCLAIRS
SOURGELES, 450 g, PROFITEROLES 300-400 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, MINI ÉCLAIRS

7⁹⁹

MINI GÂTEAUX AU FROMAGE
CHOCOLAT NOIR-BLANC, 250 g, MINI CHEESECAKES

4⁹⁹

GÂTEAU TIRAMISU
500 g, TIRAMISU CAKE

PAINS À SOUS-MARINS
4/100 g, PAINS À SOUS-MARINS 40-65 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, SUBMARINE OR KASER ROLLS

3⁴⁹

CRÔISSANTS 100% BEURRE
6/60 g, CRÔISSANTS 100% BUTTER

3⁹⁹

BISCUITS À L'AVOINE
6/75-100 g, MINI BISCUITS 24/70 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, OATMEAL COOKIES

4⁴⁹

PAIN AUX RAISINS
TRANCHE SUN-MAID, 450 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, SUN-MAID SLICED RAISIN BREAD

2/6\$

TOUT PRÊT TOUT FRAIS

LE CHOIX DU RÔTISSEUR

Poitrine ou cuisse de poulet

REPAS

POUR 2 10⁹⁹\$

POUR 3 14⁹⁹\$

POUR 4 17⁹⁹\$

QUART DE POULET

COMPOSEZ VOTRE REPAS

COMBO 1
1 protéine + 1 accompagnement
7,99\$

COMBO 2
1 protéine + 2 accompagnements
8,99\$

Au comptoir-service des mets cuisinés

PLATS PRÉPARÉS SUR PLACE par nos chefs!

Sauté de nouilles pad sew au poulet
STIR FRY CHICKEN PAD SEW NOODLES

Poulet cari sur couscous
CURRY CHICKEN WITH COUSCOUS

Poitrine de poulet dijonnaise sensé
DIJONNAISE SENSÉ CHICKEN BREAST

Filet de saumon sauce rosée
SALMON FILET WITH ROSE SAUCE

Poulet parmigiana
CHICKEN PARMIGIANA

Macaroni au fromage avec viande fumée Dunn's
MACARONI AND CHEESE WITH DUNN'S SMOKED MEAT

SALADE DE CHOU FRISE
FETA-QUINOA-RAISINS, KALE SALAD, 8,12/lb

1⁷⁹ /lb 100 g

PIZZA 9 po
375-445 g, VARIÉTÉS EN MAGASIN, 9 in PIZZA

2/10\$

SANDWICHS ASSORTIS
500 g, FORMAT FAMILIAL, ASSORTED SANDWICHES, FAMILY PACK

8⁹⁹

CŒUR DE CŒUR de mon épicier!

10x m VOS POINTS

2\$ DE RABAIS

8⁹⁹

SAUCE À SPAGHETTI AU TOFU
SAUCE À LA VIANDE, 800 ml, TOFU SPAGHETTI SAUCE

À LA VIANDE



Des plaisirs bien
de chez nous!



Pains tranchés et baguettes

- Faits d'ingrédients sains et naturels
- Fabriqués avec la farine de blé du Québec
- Sans agents de conservation



BIO



MICHE CAMPAGNARDE
TRANCHE 700 g, PAIN BIOLOGIQUE À GRAINS GERMÉS TRANCHE 500 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN

449

Encore plus facile de repérer
votre pain préféré

Nouveaux
emballages



BAGUETTE
FRANÇAISE



PARISIEN



BAGUETTE
RUSTIQUE
AU LEVAIN



BAGUETTE
CIABATTA



BAGUETTE
CIABATTA
MULTIGRAIN

Fraîche et disponible en tout temps!

Notre baguette française
Première Moisson est
toujours disponible,
C'EST GARANTI!



IL N'EN
RESTE PLUS!

Obtenez un bon
d'achat différé de 2\$
à la courtoisie

Détail sur metro.ca

299

BAGUETTE FRANÇAISE
325 g
FRENCH BAGUETTE

Petits pains briochés en 3 façons

Pour un sandwich parfait, coupez-le en deux pour le garnir de vos
ingrédients préférés ou essayez l'une de ces succulentes recettes !



PAIN BRIOCHÉ
AU POULET PANÉ



PAIN BRIOCHÉ
À LA COURGE



PAIN BRIOCHÉ
AU SAUMON



PETITS PAINS BRIOCHÉS
4/104 g

379

m
metro
mon épicier



— mon cahier —
mieux choisir
mieux vivre

C'est bio



1.99
/lb

POMMES GALA BIOLOGIQUES
PRODUIT DE WASHINGTON, CAT. EXTRA
DE FANTAISIE, GR 100-113
ORGANIC GALA APPLES
4.39/kg



2/5\$

MANGUES BIOLOGIQUES
GR 10
ORGANIC MANGOES

FROMAGE SUISSE
BIOBIO
200 g
BIOBIO SWISS CHEESE

8.49



C'EST NOUVEAU!
dans notre

GRAINS GERMÉS



2.99

BAGUETTE
BIOLOGIQUE À GRAINS GERMÉS,
325 g
BAGUETTE



GRUAU OATBOX
CÉRÉALES GRANOLA, 300 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
OATBOX OATMEAL

5.49

OatBox

est une jeune compagnie montréalaise qui confectionne
plusieurs produits sains et nutritifs pour le déjeuner.



5.29



Sans gluten

Le gluten est une protéine qui se retrouve dans les céréales
telles que le blé (y compris l'épeautre et le kamut), le seigle,
l'orge, le triticale (dérivé de blé et de seigle) et l'avoine
régulière. Repérez les produits sans gluten grâce à nos
nouvelles étiquettes vertes en magasin.

RÉGLISSE YUM
EARTH
142 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YUM EARTH LICORICE

MÉLANGE À MUFFINS
LULUBELLE
À GÂTEAU, 400-515 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LULUBELLE MUFFIN MIX

FARINE CUISINE
L'ANGÉLIQUE
TOUT USAGE MERVEILLEUSE, 1 kg
CUISINE L'ANGÉLIQUE FLOUR



9.99

Un souper
parfait

PENNE SAUCE AU TOFU
PENNE WITH TOFU SAUCE

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



VÉGÉ



TOUT PRÊT
TOUT FRAIS

Accompagnée d'une
miche d'antan biologique

MICHE D'ANTAN
BIOLOGIQUE, 625 g
OLD-FASHIONED LOAF

4.99

bonus
25
pts m





Créez un bol à partir d'ingrédients de chaque catégorie

Ils font rimer plaisir et santé. La quête est de toujours offrir un goût incomparable en s'assurant de n'utiliser que des ingrédients de première qualité.

1

DES LÉGUMES VERTS

Roquette
Bok choy
Chou frisé (kale)
Pois verts sucrés
Choux de Bruxelles

2

DE LA COULEUR

Chou rouge
Tomates raisins
Carottes
Chou-fleur
Courge musquée

3

DES PROTÉINES

Pois chiches
Poulet
Saumon
Haricots noirs
Edamame

4

DU RÉCONFORT

Quinoa
Riz sauvage
Nouilles soba
Sarrasin (kasha)
Boullgour

5

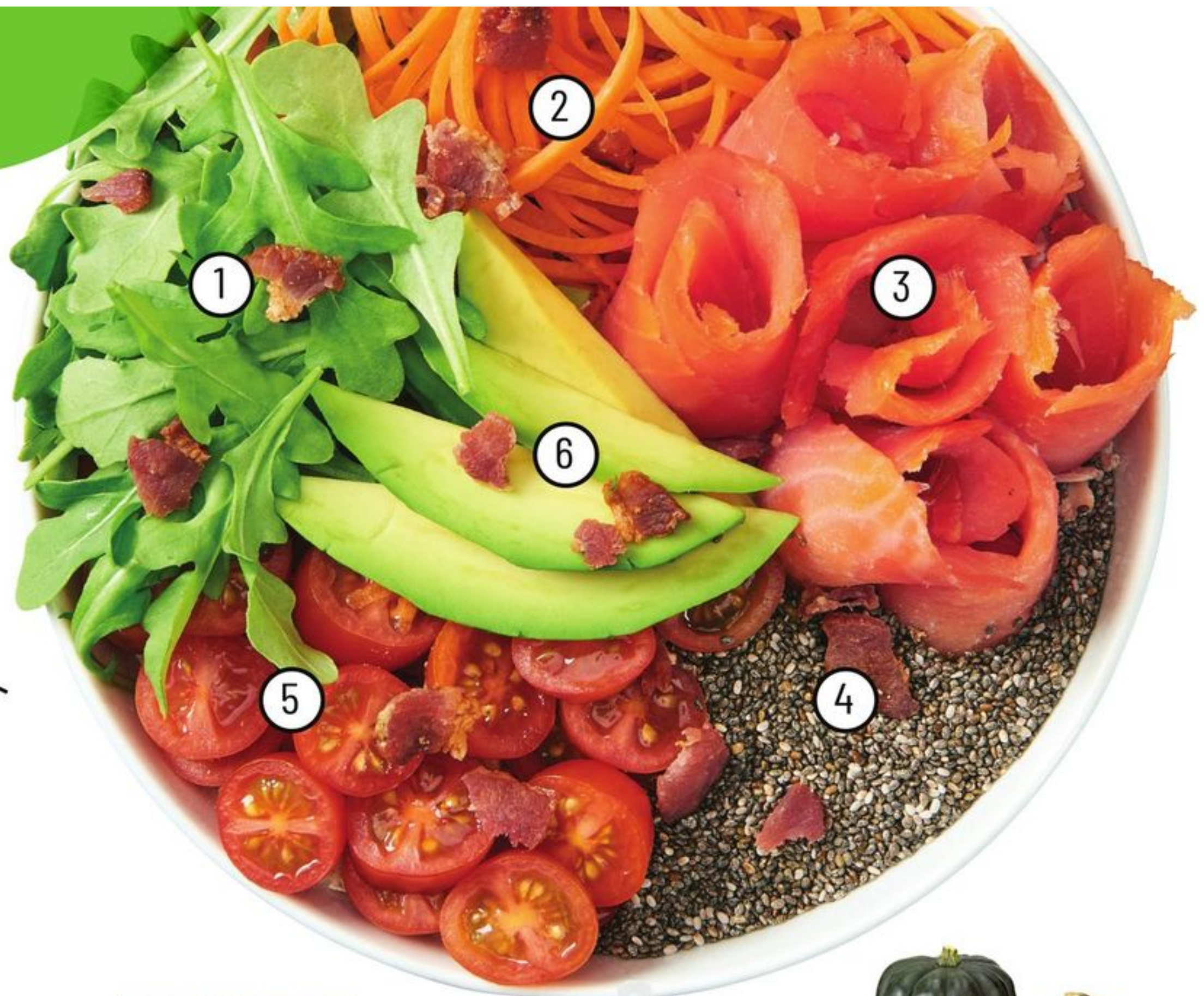
DE L'ORIGINALITÉ

Tomates raisins
Bacon
Choucroute
Fines herbes
Panko

6

DES BONS GRAS

Avocat
Noix
Graines de citrouille
Graines de chanvre
Fromage



11⁹⁹



SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ
IRRESISTIBLES BIOLOGIQUE
100 g
IRRESISTIBLES ORGANICS SMOKED ATLANTIC SALMON



2²⁹



FINES HERBES BIOLOGIQUES
IRRESISTIBLES
PRODUIT IMPORTÉ, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ORGANIC FINE HERBS



1⁷⁹



COURGES BIOLOGIQUES
IMPORTÉES DU MEXIQUE, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
ORGANIC SQUASHES
3,95/kg



6⁹⁹



SAUCISSES DE PORC
BIOLOGIQUES DUBRETON
SURGELÉES, SANS GLUTEN, 400 g, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUBRETON ORGANIC PORK SAUSAGES



5⁴⁹



POULET DE GRAIN
IRRESISTIBLES BIO
ENV. 1,8 kg
IRRESISTIBLES ORGANICS
GRAIN-FED CHICKEN
12,10/kg



8⁹⁹



GRAINES PRANA
200-250 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
PRANA SEEDS

8⁴⁹



HUILE DE
NOIX DE COCO
BIOLOGIQUE
MAISON ORPHÉE
454 g, HUILE DE CANOLA
VIERGE, 500 ml
MAISON ORPHÉE ORGANIC
COCONUT OIL



SUCRE DE CANNE
BIOLOGIQUE MILANAISE
FARINE BIOLOGIQUE BLANCHE NON-
BLANCHIE TOUT USAGE, 1 kg
MILANAISE ORGANIC SUGAR CANE



Bonus
40
pts^m

7⁹⁹

FARINE
TOUT USAGE
ROBIN HOOD
BIOLOGIQUE, 2 kg
ROBIN HOOD ALL
PURPOSE FLOUR



5⁹⁹



TEMPEH
BIOLOGIQUE
TEMPEHINE
200 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
TEMPEHINE ORGANIC
TEMPEH

Bol poké tempeh et sésame



Bol protéiné

Polyvalent, le tempeh s'apprête de mille et une façons et vaut la peine d'être découvert ! Essayez-le dans le bol poké pour un dîner riche en protéines.



BIO

Boîte à lunch diversifiée

Au compte de deux ou trois collations par jour, nous sommes rapidement à court d'idées. Pour vous inspirer, nous avons retenu une multitude de collations nourrissantes et disponibles en épicerie.



BIO
4.49
YOGOURT À BOIRE STONYFIELD FARM
6/93 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
STONYFIELD FARM DRINKABLE YOGURT



BIO
2.99
COLLATION AUX POMMES IRRESISTIBLES BIOLOGIQUE
6/113 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ORGANICS FRUIT SNACK



SANS LACTOSE
2/6\$
YOGOURT GREC IRRESISTIBLES SKYR, 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES GREEK YOGURT



BIO
5.99
FROMAGE IRRESISTIBLES BIO
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES ORGANICS CHEESE



SANS OGM
3.99
CROUSTILLES AUX LÉGUMES FLOURISH
113 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLOURISH VEGGIE CRISPS



BIO
2.99
COLLATION AUX POMMES BIOLOGIQUE GOGO SQUEEZE
4/90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GOGO SQUEEZE ORGANIC APPLE SNACK



SANS GLUTEN
3.49
MÉLANGE DE GRIGNOTINES PERFECTION SNACKS
SANS GLUTEN, 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
PERFECTION SNACKS SNACK MIX



SANS OGM
4.99
BARRES AUX FIGUES NATURE'S BAKERY
6/57 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S BAKERY FIG BARS



BIO
2/3\$
BARRES ÉNERGETIQUES CLIF BAR
50 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CLIF BAR ENERGY BARS



SANS GLUTEN
4.99
CRAQUELINS CRUNCHMASTER
SANS GLUTEN, 128 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CRUNCHMASTER CRACKERS

Petits plaisirs sans culpabiliser

On les mange à l'occasion, ces gourmandises sauront satisfaire vos papilles.

BONBONS GUMMIES REALFRUIT
180 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
REALFRUIT GUMMY CANDIES



SANS GLUTEN

COLLATION AU CHOCOLAT NOIR BARKTHINS
150 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BARKTHINS DARK CHOCOLATE SNACK



SANS OGM



SANS OGM

GROUSTILLES DE QUINOA SIMPLY 7
99-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SIMPLY 7 QUINOA CHIPS

3.49

CHOCOLAT BIOLOGIQUE GREEN & BLACK'S
90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GREEN & BLACK'S ORGANIC CHOCOLATE

3.99



BIO



BIO



SANS GLUTEN

CHOCOLAT ROCHEF
120 g, PATIENCE BOUCHÉES DE CHOCOLAT
95 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ROCHEF CHOCOLATE

4.99

Recette facile

Une salade réconfortante parfaite pour votre heure de dîner ! Simple et rapide, elle se conserve très bien et offre une portion généreuse.

Salade de brocolis et pois chiches grillés



PÂTES ALIMENTAIRES BIOLOGIQUES BIOITALIA
500 g, TOMATES, LÉGUMINEUSES
398 mL, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIOITALIA ORGANIC PASTA

2/5\$



Des choix intelligents !



SANS OGM

YOGOURT SANS OGM RIVIERA
750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA GMO FREE YOGURT

3⁴⁹



BIO

SAUCE POUR PÂTES BIOLOGIQUE BIOITALIA
358 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIOITALIA ORGANIC PASTA SAUCE

4⁴⁹



BIO

BARRES DE CÉRÉALES IRRESISTIBLES NATURALIA
100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES NATURALIA CEREAL BARS

2⁷⁹



BIO

SUBSTITUT DE VIANDE JACQUIER JACKFRUIT
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JACKFRUIT JACQUIER MEAT SUBSTITUTE

5⁹⁹



BIO

AMUSE-GUEULE HARVEST SNAPS
85-93 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
HARVEST SNAPS SNACKS

1⁹⁹



BIO

KOMBUCHA MIEUX-ÊTRE
414 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIFE SMART KOMBUCHA

2⁹⁹



BIO

Optimizes intestinal flora health
Optimise la santé de la flore intestinale
50 milliards de bactéries
FERMENTÉ À LA MAIN - LACTO-FERMENTÉ - SANS ADDITIFS - SANS OGM
STRAWBERRY - FRAISE
LAIT FERMENTÉ PROBIOTIQUE BIO-K PLUS
6/98 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIO-K PLUS PROBIOTIC FERMENTED MILK

20⁹⁹



BIO

FROMAGE BIOLOGIQUE RIVIERA
SANS LACTOSE, 200 g, FROMAGE RAPE 170 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA ORGANIC CHEESE

6⁶⁹



Le yogourt est l'ingrédient de prédilection pour remplacer de nombreuses matières grasses. Essayez-le dans notre pain aux bananes et yogourt grec, pour un goût riche et onctueux !



SANS LACTOSE

5⁹⁹

YOGOURT GREC RIVIERA
750 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA GREEK YOGURT



Pain bananes et yogourt grec



Partir du bon pied !

Pas de temps, pas d'appétit, pas d'inspiration... Il est facile de sauter le premier repas de la journée. Pour une rentrée sous le signe de la vitalité, apprenons à aimer le déjeuner avec une foule de produits pour l'intégrer à nos bonnes habitudes.



YOGOURT VÉGÉTAL AU LAIT DE COCO RIVIERA
500-650 g, 4/120 g, KEFIR AU LAIT DE COCO 946 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RIVIERA COCONUT VEGAN YOGURT

4⁹⁹

À BASE DE PLANTES



BEURRE D'AMANDES JULIA'S
SANS GLUTEN, 255 g
JULIA'S ALMOND BUTTER

7⁹⁹



SANS GLUTEN

LAIT BIOLOGIQUE LACTANTIA
1,5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LACTANTIA ORGANIC MILK

5⁴⁹



BIO



BIO

GAUFRES BIOLOGIQUES NATURE'S PATH
SURGÉLÉES, 210 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S PATH ORGANIC WAFFLES

4⁴⁹



BIO

BAGELS BIOLOGIQUES SILVER HILLS
SURGÉLÉES, 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILVER HILLS ORGANIC BAGELS

5⁴⁹

NOUVEAU !
UNE PREMIÈRE AU CANADA

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE !

Faites plus facilement votre épicerie selon votre style de vie, vos préférences et vos restrictions alimentaires grâce à notre nouveau guide de repérage d'attributs Mieux Choisir Mieux Vivre.



Repérez le vert en magasin OU avec l'appli Mon Metro !

Balayez le code barre des produits en magasin ou à la maison et découvrez leurs attributs.



sans gluten



sans lactose



végane



végé



grains entiers



bio



sans gras



paleo



fodmap



sans ogm



sans sucre



DÉCOUVREZ LE TEMPEH !

Préparé à partir de fèves de soya fermentées, le Tempeh constitue un repas complet notamment en raison de haute teneur en valeurs nutritives diverses.

Découvrez les recettes complètes.

**LANIÈRES
DE TEMPEH**
STYLE
CÔTES LEVÉES
À L'ORANGE
ET À L'ÉRABLE.



**TEMPEH
GRILLÉ**
À L'ABRICOT

Apprenez-en plus avec
Linda Montpetit

Nutritionniste **metro**



ESSEYER LE TEMPEH QUÉBÉCOIS CERTIFIÉ BIOLOGIQUE TEMPEHINE

Tempehine



"Ces muffins au léger goût sucré sont suffisamment riches en glucides et en protéines pour un petit-déjeuner sur le pouce ou comme collation nutritive entre les repas. Ils ne contiennent pas de noix, ce qui est parfait pour l'école."

-Linda Montpetit

Nutritionniste **metro**



**MUFFINS
SANS
SUCRE**
À L'ORANGE
ET AUX
FIGUES



Sans gluten



Végane



Grains entiers



Source élevée de fibre

Recette
issue du livre
VÉGÉ GOURMAND
de Linda Montpetit

CAPSULES DE CAFÉ CAFÉ AGGA
10 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
AGGA COFFEE CAPSULES

4.99

TISANES TWININGS
THÉ EN SACHETS, 20 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
TWININGS HERBAL TEA OR TEA BAGS

4.49

GAUFRES KELLOGG'S EGGO
SURGÉLÉES, 240-330 g, CRÊPES 330 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KELLOGG'S EGGO WAFFLES

2.99

CAFÉ MOULU LAVAZZA
340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LAVAZZA GROUND COFFEE

7.99

BOISSON MINUTE MAID
SURGÉLÉE, CONCENTRÉE, 295 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MINUTE MAID DRINK

3/2.50

CAFÉ MOULU MELITTA
TRADITIONNEL, 930 g
MELITTA GROUND COFFEE

9.99

YOGOURT SKYR LIBERTÉ
SUCRÉ, 500 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LIBERTÉ SKYR YOGURT

3.99

MIEL LE MIEL D'ÉMILIE
375 g, MIEL'S PAIN TRANCHE SURGÉLÉE, 340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LE MIEL D'ÉMILIE HONEY, UOP'S SWEET BREAD

4.99

PARTIR DU BON PIED

FRUITS IRRESISTIBLES
SURGÉLÉS, SMOOTHIE, 400-600 g
BIOLOGIQUES 300 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES FRUITS

4.49

FROMAGE À LA CRÈME
nature
classique cream cheese

3/7\$
ou 2.99 l'unité

BEURRE D'ARACHIDE JIF
1 kg, BONNE MAMAN CONFITURE, GELÉE, MARMELADE, TARTINADE, 250-280 ml, CARAMEL DULCE LECHE 200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JIF PEANUT BUTTER

4.99

CÉRÉALES AVOINE CROQUANTE GENERAL MILLS
399-427 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GENERAL MILLS OATMEAL CRISP CEREAL

3.99

CUISINE RAPIDE

SOUPÉ PRÊTE À SERVIR CHUNKY
540 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHUNKY READY TO SERVE SOUP

2.99

CRÈME ULTRA CRÈME QUÉBON, BEATRICE, SEALTEST
NATURAL 5%, 10%, 15%, 18%, 473 ml, 35% 227 ml, NATUREL CARÈME MÉLANGE DE CRÈME ET DE LAIT 425 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUÉBON ULTRA CREAM, BEATRICE, SEALTEST CREAM

2.99

SAUCE CHINOISE VH
340-355 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VH CHINESE SAUCE

2/5\$

PIZZA MIKES
SURGÉLÉE, 193-214 g, PIZZA DELIGHT 180-210 g, LA CROQUE À CHRISTINE 200-250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MIKES PIZZA

7.49

HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE GALLO
1 L
GALLO EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

6.99

RAGOÛT CORDON BLEU
400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CORDON BLEU STEW

2/7\$

RIZ BASMATI UNCLE BEN'S
JACKSON, 1.6 kg
UNCLE BEN'S BASMATI RICE

9.99

MANIOC M'LORD
CŒURS D'ARTICHAUT, 398 ml
M'LORD MANIOC

3.49

FROMAGE RÂPÉ SÉLECTION
320 g, MOZZARELLAS 220-320 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION SHREDDED CHEESE

5.49

GÂTEAU DEEP'N DELICIOUS McCAIN
SURGÉLÉ, 350 g, TARTÉ 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
MCCAIN DEEP'N DELICIOUS CAKE

4.99

BONIFIANT DE PAIN FLEISCHMANN'S
100 g
FLEISCHMANN'S BREAD BOOSTER

4.59

PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI
MOISSON SANTÉ, BISTRO, SMART, GRAINS COMPLÈTS, 340-375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CATELLI PASTA

3/5\$

YOGURT À BOIRE
iöco NANO
473 ml. FROMAGE À DÉBOULER
100 g. MATIÈRE PRODIGE
COLLAGÈNE 4730 g. VOR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
iöco NANO DRINKABLE YOGURT

produit d'ici

40%
LENS SUGAR
TOMES 25
POINTS

Bonus
15
pts m

BARRES
TENDRES
VITAL LECLERC
160-175 g. GO PURE BARRES
DE CÉRÉALES 5/125 g. VOR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
LECLERC VITAL CHERY BARS

produit d'ici

Bonus
25
pts m

349

2/550

PEPSI, 7-UP
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES
12/355 ml. BOUT. 12/355 ml.
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK

Bonus
30
pts m

BOISSON
ÉNERGISANTE
RED BULL
CANETTE CONSIGNÉE 473 ml.
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
RED BULL ENERGY DRINK

SANS SUCRE

599

2/7\$

BONBONS
JOLLY RANCHER
300-195 g. MATHIAS 170-195 g.
AIR HEARS 170 g. SELECTION
GUMMAUTES 454 g. BERSHEY'S
FRANÇOIS CHOCOLATES 90-120 g.
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
JOLLY RANCHER CANDIES

produit d'ici

YOGURT CRÉMEUX
YOPLAIT
SOURCE 8/16, 16/190-195 g.
VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
YOPLAIT CREAMY YOGURT

produit d'ici

2/450

599

EAU DE SOURCE
GAZEIFIÉE
MONTELLIER
1 L. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
MONTELLIER CARBONATED
SPRING WATER

produit d'ici

Bonus
10
pts m

BIÈRE NON
ALCOOLISÉE
BUDWEISER
ZERO
CAISSE, CANETTES
CONSIGNÉES
12/355 ml.
NON-ALCOHOLIC BEER

Bonus
50
pts m

99¢

1499

POUR LES PETITS CREUX

FRIANDISES
GLACEES MAGNUM
3-125-190 ml. VOR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
MAGNUM FROZEN TREATS

AMUSE-GUEULE ROLD GOLD
320-400 g. MUNCHIES 272 g. SMARTFOOD NUTS
SOUFFLE 160-220 g. SUN CHIPS CROUSTILLES
MULTIGRAINS 225 g. CAPE COD CROUSTILLES
190-220 g. VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
ROLD GOLD SNACKS

599

2/7\$

L'HEURE DU 5 À 7 D'ICI
INSTANT DE BONHEUR
IPA, Blonde, légèrement ambrée

produit d'ici

BIÈRE BIOLOGIQUE
BRASSEUR VAGABOND
CANETTE CONSIGNÉE 473 ml
ORGANIC BEER

2/699

6° C
à 10°
8° C

VAGABOND, BOUCHERVILLE, MONTÉREGIE

5.8 % alcool
IBU = 45

ACCORD BIÈRES ET METS

Selection
ECO

AGENT DE RINÇAGE
POUR LAVE-VAISSELLE
SELECTION ECO
BIODEGRADABLE, 250 ml
SELECTION ECO DISHWASHER
RINSE AGENT

DÉTERGENT POUR
LA VAISSELLE
SELECTION ECO
450 ml. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION ECO DISHES
DETERGENT

199

199

Bonus
10
pts m

FIER D'ENCOURAGER
LES ENTREPRISES D'ICI

SAVOUREZ LES VINS D'ICI

VIN OU CIDRE
DU QUÉBEC
375-750 ml. VOR
SELECTION EN MAGASIN
QUÉBEC WINE OR CIDER

SANS GLUTEN
MAÏS SOUFFLÉ
BAD MONKEY
80-200 g. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
BAD MONKEY POPCORN

299

NETTOYANT
TOUT USAGE
SELECTION ECO
950 ml. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION ECO ALL
PURPOSE CLEANER

BIODEGRADABLE
AUTOMATIC
DISHWASHER TABS
PASTILLES À
LAVE-VAISSELLE
30 PASTILLES
PASTILLES POUR
LAVE-
VAISSELLE
SELECTION
ECO
BIODEGRADABLES,
30 un.
SELECTION ECO
DISHWASHER
LOZENGES

399

599

BISCUITS
TRADITIONS DARE
600 g. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
DARE TRADITIONS
COOKIES

PASTILLES
DE CHOCOLAT
CHOCOLATS
FAVORIS
210-250 g. VOR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
CHOCOLATS FAVORIS
CHOCOLATE DROPS

349

449

PAPIER HYGIÉNIQUE
SELECTION ECO
12 ROLLEAUX DOUBLES
SELECTION ECO
BATHROOM TISSUE

NETTOYANT POUR
CUVETTE SELECTION
BIODEGRADABLE, 170 ml
SELECTION TOILET BOWL
CLEANER

599

249

LES BRASSEURS
ARTISANS

À L'ACHAT DE SIX
BIÈRES DE
MICROBRASSERIE
POUR OU CANETTES
CONSIGNÉES 340-340 ml.
PRODUITS SÉLECTIONNÉS

3\$
DE RABAIS

ASSIETTES EN FIBRE
SELECTION ECO
20-30 cm. VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SELECTION ECO FIBER PLATES

SACS COMPOSTABLES
SELECTION ECO
5-20 un. VOR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION ECO
COMPOSTABLE BAGS

199

399

mon guide
mieux choisir
mieux vivre
metro

→ Repérez le **vert**
Une vraie révolution!



SOURCE DE CALCIUM

COEURS DE PALMIER M'LORD
300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
M'LORD HEARTS OF PALM

349



BIO

RIZ BASMATI BIOLOGIQUE
DAINTY
430 g, JUSQU'À 440 g
BRUN SAUVAGE 410 g
DAINTY ORGANIC
BASMATI RICE

399



SOURCE DE CALCIUM

FROMAGE COTTAGE
BEATRICE
500 g, CRÈME SURE 500 ml
BEATRICE COTTAGE CHEESE

349



SANS GLUTEN

POUDRE À PÂTE
FLEISCHMANN'S
DOUBLE ACTION SANS
GLUTEN, 340 g
FLEISCHMANN'S
BAKING POWDER

369



VÉGANE

BOISSON À L'AVOINE
SILK OAT YEAH
1,75 L, SILK BOISSON RÉFRIGÉRÉE
1,89 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SILK OAT YEAH OAT DRINK

449



SANS GLUTEN

CROÛTE À PIZZA AU CHOU-FLEUR
IRRÉSISTIBLES NATURALIA
SURGÉLÉES, 330-500 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
IRRÉSISTIBLES NATURALIA CAULIFLOWER PIZZA
CRUST

699



VÉGANE

BEURRE VÉGANE
LEGRAND
BIOLOGIQUE, 227 g
LE GRAND VEGAN BUTTER

599



BIO

EAU ALCALINE FLOW
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
FLOW ALCALINE WATER

3/5\$



SANS OGM

GUACAMOLE SABRA
227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SABRA GUACAMOLE

429



SOURCE DE VITAMINE C

RATATOUILLE D'AUCY
390 ml
D'AUCY RATATOUILLE

259



KETO

MAYONNAISE NANDO'S
255 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NANDO'S MAYONNAISE

399



SANS GLUTEN

SAUCE TAMARI SAN-J
290 ml
SAN-J TAMARI SAUCE

479



À BASE DE PLANTES

FROMAGE DAIYA
200 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DAIYA CHEESE

499



BIO

CAFÉ EN GRAINS
BIOLOGIQUE CAFÉ
WILLIAM
650 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
CAFÉ WILLIAM ORGANIC COFFEE BEANS

1699



À BASE DE PLANTES

MARGARINE MOLLE
BECCEL
427-454 g, IMPERIAL, IRRÉSISTIBLES,
907 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BECCEL SOFT MARGARINE

349



SANS OGM

DÎNER WHOLLY VEGGIE
SURGÉLÉ, 325 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
WHOLLY VEGGIE DINNER

649



BIO

SUCRE BIOLOGIQUE
BLONVILLIERS
CANNE PETIT MORCEAU, 450 g
BLONVILLIERS ORGANIC SUGAR

649



BIO

FROMAGE
LA VACHE OUI RIT
120-125 g, MINI 144 g,
BAYVRE, MINI-FRISAGES
100-120 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
THE LAUGHING COW CHEESE

3/999



BIO

BOISSON RÉFRIGÉRÉE
BIOLOGIQUE
KOMBUCHA RISE
414 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KOMBUCHA RISE ORGANIC
REFRIGERATED DRINK

299



SANS GLUTEN

CROUSTILLES
MIEUX-ÊTRE
113 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
LIFE SMART CHIPS

3/5\$



BIO

CAFÉ EN GRAINS
BIOLOGIQUE KICKING
HORSE
454 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
KICKING HORSE ORGANIC COFFEE BEANS

1399



SANS COULEURS & SAVEURS ARTIFICIELLES

BOISSON AUX FRUITS
VIVALOE
500 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
VIVALOE FRUIT DRINK

229



NATUREL

YOGURT IÖGO
PROBIO, RECETTE CANADIENNE,
450 g, YOGURT 12-14% 4740 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
IÖGO YOGURT

299



SANS SUCRE

COKE, SPRITE
MINI CANETTES CONSIGNÉES 472 ml,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
SOFT DRINK

299



SOURCE DE CALCIUM

EAU DE COCO
THIRSTY
BUDDHA
CANETTE CONSIGNÉE 490 ml,
TETLEY THE GLACE, 2 L, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
THIRSTY BUDDHA COCONUT
WATER

2/450



SOURCE DE VITAMINE C

EAU VITAMINÉE
GLACEAU
591 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
GLACEAU VITAMIN WATER

3/5\$



SANS SUCRE AJOUTÉ

JUS OU COCKTAIL
SELECTION
8/200 ml, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION JUICE OR COCKTAIL

2/550



BIO

ALIMENTS EN PURÉE
POUR BÉBÉS GERBER
BIOLOGIQUES, 90-128 ml, VOIR
VARIÉTÉS EN MAGASIN
GERBER STRAINED BABY FOOD

199

VIVEZ UNE EXPÉRIENCE D'ÉPICERIE INNOVANTE!

NOUVEAU ! UNE PREMIÈRE AU CANADA

TOUT PRÊT **TOUT FRAIS**



5⁴⁹

REPAS DE FILETS
DE POULET
AVEC Frites, SAUCE ET
SALADE
CHICKEN FILETS MEAL



2\$
DE RABAIS

**REPAS POUR
4 PERSONNES**

17⁹⁹

REPAS DE POULET
B.B.Q 4 X 4
2 COURSES, 2 POUTINES,
AVEC Frites, SAUCES ET
SALADES
4 X 4 B.B.Q CHICKEN
MEAL



1\$
DE RABAIS

5⁹⁹

REPAS DE POULET
FRIT
2 MORCEAUX, AVEC
Frites, SAUCE ET SALADE
FRIED CHICKEN MEAL



7⁴⁹

REPAS D'AILES
DE POULET
8 un., AVEC Frites,
SAUCE ET SALADE
CHICKEN WINGS MEAL



1\$
DE RABAIS

11⁹⁹

POUTINE
FAMILIALE
FAMILY POUTINE

TOUT PRÊT
TOUT FRAIS

DU LUNDI
AU VENDREDI

9⁹⁹
CH.

LUNDI | 2 SANDWICHES DU COMPTOIR SERVICE

Variétés sélectionnées



MARDI | 2 SALADES-REPAS AU TOFU

Variétés sélectionnées



MERCREDI | 2 SALADES AU CHOIX

Variétés sélectionnées



JEUDI | BOL POKE

Voir variétés en magasin



VENDREDI | 2 REPAS AU CHOIX

REPAS FISH & CHIPS | REPAS TOFU ET TREMPETTE TOMATE



VENDREDI-SAMEDI-DIMANCHE

ENSEMBLE À TACOS

POULET DOUX | TACO KIT

19⁹⁹

12 TACOS



Offre d'une durée limitée. Menu vendu tel que proposé et non interchangeable. Quantités limitées. Aucun bon différé. Taxes en sus. Photo à titre indicatif seulement.



gardein. Healthy Choice.

FAITES CHANGEMENT
AVEC DES PRODUITS À BASE DE PLANTES DÉLICIEUX

Healthy Choice

POWER BOWLS
VEGAN

Cauliflower Curry
Cauliflower & Cauliflower with Kale, Swiss Chard and Spinach served on top of Brown and Red Rice, Black Beans and Red Quinoa with a Spicy Curry Sauce.

BOLS ÉNERGIE
VÉGÉTALIEN

Curry de chou-fleur
Cauliflower et chou-fleur avec chou-fleur, brocoli à vapeur et haricots servis sur un lit de riz brun et quinoa, d'orange râpée et de quinoa rouge dans une sauce au curry.

PRODUCT OF U.S.A. / PRODUIT DES É.-U.A.

NO ARTIFICIAL COLOURS, NO ARTIFICIAL PRESERVATIVES
SANS COULEURS ARTIFICIELLES, SANS PRÉSERVATIFS
NO ADDED SUGAR / SANS SUCRE AJOUTÉ

280 g

KEEP FROZEN, COOK THOROUGHLY
GARDER CONGELÉ, BIEN CUIRE