


PAR ICI LES ÉCONOMIES



RAISIN ROUGE OU VERT SANS PÉPINS CAT. No 1 SEEDLESS RED OR GREEN GRAPES 3,90/kg

177 /lb

CHOU-FLEUR PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE ET/OU DE L'ESPAGNE. CAT. No 1, GR 12 OU MELON MIEL À CHAIR ORANGE OR 9 CAULIFLOWER OR ORANGE FLESH HONEYDEW MELON

199 ch.

produit d'ici

AU CHOIX

88¢

POMMES CORTLAND, McINTOSH, SMITTEN PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA DE FANTASIE, GR 88-113 CORTLAND, McINTOSH OR SMITTEN APPLES 88¢/lb-1,94/kg

Boothouse FARMS SINCE 1915

CAROTTES COUPÉES PELÉES PRODUIT DES É.-U. CAT. No 1, 3/4" g PEELED BABY-CUT CARROTS 88¢

PATATES DOUCES PRODUIT DES É.-U., CAT. No 1 SWEET POTATOES 88¢/lb-1,94/kg

Mes Vendredis GRATUITS!

EXCLUSIF AUX MEMBRES **metro&moi**

WOW! Aucun achat requis

CETTE SEMAINE

VALEUR DE 3,99\$



YOGOURT NATURE SIGGI'S 500 g SIGGI'S FLAVOURLESS PLAIN YOGURT

• Coupon disponible sur l'appli **Mon Metro** le **vendredi** seulement!

• Coupon échangeable jusqu'au **jeudi** suivant

DU JEUDI 28 JANVIER AU MERCREDI 3 FÉVRIER 2021
FROM THURSDAY TO WEDNESDAY JANUARY 28 - FEBRUARY 3, 2021

10\$ DE RABAIS

à l'achat de 3 produits
FAITES VOTRE MIX!

produit d'ici

CUBES DE SAUMON AKI SUSHI SURGÉLÉS, 225 g AHI SUSHI SALMON CUBES

15⁹⁹

SAUMON COHO FUMÉ TRANCHÉ GRIZZLY SURGÉLÉ, 370 g GRIZZLY Sliced Smoked Coho Salmon

13⁹⁹

SAUMON COHO FUMÉ TRANCHÉ GRIZZLY SURGÉLÉ, 370 g GRIZZLY Sliced Smoked Coho Salmon

AKI SUSHI SAUMON EN CUBES TARTARE & POKE

Northern Shrimp Crevettes nordiques

9⁹⁹

CREVETTES NORDIQUES IRRÉSISTIBLES SURGÉLÉES, DÉCORTIQUÉES, 150-250 un./lb., 340 g IRRÉSISTIBLES NORTHERN SHRIMP

— FORMAT — ÉCONOMIQUE

AU CHOIX

4⁹⁹

POIRES ROCHA CAISSE 2 kg OU PLAQUEMINES (KAKIS) VANILLE CAISSE, GR 5-8 ROCHA PEARS OR VANILLA PEKISHIMONS

GRANFER

AU CHOIX

7⁹⁹

FIGES FRAÎCHES BRUNES CAISSE 15-18 un. OU MANGUES ROUGES CAISSE 2 kg OU AVOCATS CAISSE 2 kg BROWN FRESH FIGS, RED MANGUES, AVOCADOS

Fat Cats un goût inoubliable!

DON MANUEL MEXICAN HASS AVOCADOS

NAT

PAR ICI LES ÉCONOMIES

metro
mon épicier

2/4\$ ou 2,99 l'unité

35% DE RABAIS SUR LES CHARCUTERIES LAFLEUR, OLYMPEL ET FLAMINGO SÉLECTIONNÉES DU COMPTOIR SERVICE

99¢ /lb

279 /le 100 g

100% NATUREL

799 /lb

399 /lb

299 /lb

2/4\$ ou 2,99 l'unité

279 /le 100 g

100% NATUREL

799 /lb

399 /lb

299 /lb

2e GRATUIT! À L'ACHAT DE 1

299 /lb

299 /lb

299 /lb

299 /lb

199

299

697

177

444

2/3098

99¢

Nous sommes ouvert tous les jours jusqu'à 19h30



SOUPE PRÊTE-À-SERVIR HABITANT
796 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
HABITANT READY TO SERVE SOUP

2/4\$



BISCUITS DARE
NORMANDIE, MIEL, MARI FRUITS, 200 g, 14 COUS 220 g
VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE COOKIES

2/4\$

GRATUIT À L'ACHAT DE DEUX



CRAQUELINS BLÉ TISSÉ
SÉLECTION 352 DE MIEL, 255 g
SÉLECTION BLÉ TISSÉ CRACKERS

Valeur de 2,49\$
VOS RÉDUCTIONS SUR RECEVOIR



BOUILLONS SÉLECTION
946 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SÉLECTION BROTHS

ANNONCÉS À 2/3 \$



CROUSTILLES MISS VICKIE'S
185-200 g, MUNCHIES AMISÉ-CROÛTES 250-375 g, ROLD GOLD 330-400 g, SHAKYFROND NIPS SOUFFLÉ 150-220 g, SUN CHIPS CROUSTILLES MULTI-CRANES 225 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MISS VICKIE'S POTATO CHIPS

2/7\$



YOGOURT IÖGO 0 %
PROBIOS, 650 g, 4740 g, 1060 NANO, MATRÉE FROMAGE À DÉROULER 6700 g, IÖGO NANO FROMAGE 100 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IÖGO 0 % YOGURT

2/5\$

GRATUIT À L'ACHAT DE



GUIMAUVES SÉLECTION
MINIATURES MULTICOULEURS, 250 g
SÉLECTION MARSHMALLOWS

Valeur de 1,99\$
VOS RÉDUCTIONS SUR RECEVOIR



CRÈME GLACÉE SÉLECTION
946 ml, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
SÉLECTION ICE CREAM

ANNONCÉE À 3,33 \$



FROMAGE RÂPÉ BLACK DIAMOND
GALBANI, 325 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
BLACK DIAMOND SHREDDED CHEESE

5.99



CRAQUELINS BRETON DARE
VINTE, VINS GRANS, ARTISANAL, PETITES P'TIRES, 200-250 g
DARE CRISPY MINIS 100-199 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
DARE BRETON CRACKERS

20 pts/m

2/4\$



FRUITS IRRESISTIBLES
SURGÈLES, SMOOTHIE 400-600 g, BIO 300 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
IRRESISTIBLES FRUITS

3.99



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

3.99



LAIT AU CHOCOLAT QUÉBON
SCALTES, MAÏNE, MIEL, 1 L, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
QUÉBON CHOCOLATE MILK

1.99



JAMBON FUMÉ EXTRA-MAIGRE LE P'TIT CHARCUTIER
475 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
THE DELI-SHOP EXTRA LEAN SMOKED HAM

6.99



BACON FUMÉ NATURELLEMENT MÈRE MICHEL
315 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
MÈRE MICHEL NATURALLY SMOKED BACON

4.49



PAIN TRANCHE POM
CLOUT, SNIKAT, 450-475 g, MUFFINS ANGLES 4-6 cm, BAGELS TRANCHE 5-6 cm, PAINS À HAMBURGER 100 g, 100-1000-10-0-0-0, LA RECYCLÉ DE ST-METWOOE PAIN TRANCHE 550-600 g, VOS VARIÉTÉS EN MAGASIN
POM SLICED BREAD
VOS RÉDUCTIONS SUR RECEVOIR DE CAISSE

ÉCONOMISEZ 1.40
À L'ACHAT DE 3 PRODUITS PARTICIPANTS



BIÈRE HEINEKEN, CORONA EXTRA, STELLA ARTOIS, STAROPRAMEN, 1664
CAISSE, BOUT. 100 CANETTES CONSIGNÉES 24/24/315 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

19.99



BIÈRE MOLSON COORS LIGHT, ULTRA, LABATT BUD LIGHT
CAISSE, BOUT. 100 CANETTES CONSIGNÉES 24/24/315 ml, MICHELON ULTRA CANETTES 24/255 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

2/52.98
ou 31.99 la caisse



BIÈRE MOLSON DRY, LABATT BUDWEISER, SLEEMAN ORIGINAL DRAUGHT
CAISSE, BOUT. CONSIGNÉES 24/24/1 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

2/55.98
ou 31.99 la caisse



BIÈRE MOLSON COORS LIGHT, DRY, LABATT BUDWEISER, BUD LIGHT, SLEEMAN ORIGINAL DRAUGHT
CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 24-30/355 ml, VOS SÉLECTION EN MAGASIN
BEER

36.99

Exclusivité

metro&moi

DU 21 JANVIER AU 10 FÉVRIER 2021

CONCOURS PASSEZ EN MODE FOOTBALL!

À GAGNER : UN CINÉMA MAISON D'UNE VALEUR DE 10 000\$

Achetez un produit participant et présentez votre carte **metro&moi** à la caisse pour participer



*Détails sur metro.ca

Les prix annoncés dans ces pages sont en vigueur chez les marchands Metro participants de la province de Québec du jeudi 28 janvier au mercredi 3 février 2021 jusqu'à la fermeture. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Si certaines marques 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 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 28th to Wednesday, February 3rd, 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

metro&moi
Téléchargez vite l'appli **m** Mon Metro

C'EST EXCLUSIF ET NOUVEAU!
chez metro

Boîte-repas gourmande

Réchauffer 20 minutes et servir!

signée *Louis-François Marcotte*



49⁹⁹ /lb
Bonus 250 pts m

PINTADE SAUCE AUX BLEUETS LA CAGE
REPAS COMPLET POUR DEUX, 1,8 kg
LA CAGE GOURMET MEAT WITH BLUEBERRY SAUCE

produit d'ici

Au menu ce soir

Repas gastronomique pour 2 personnes

Pintade sauce aux bleuets avec chou-fleur entier au gratin et pommes de terre grelot huile d'olive romarin

Les quantités sont limitées

FIER D'ENCOURAGER LES ENTREPRISES D'ICI

produit d'ici

<p>POULET HACHÉ EXCELDOR DINDON HACHÉ, ENK 450g EXCELDOR GROUND CHICKEN 14,31/kg</p> <p>649 /lb</p>	<p>POULET ENTIER FRAIS EXCELDOR CAT. 4/5, MOINS DE 2 kg (4-4 lb) EXCELDOR FRESH WHOLE CHICKEN 7,69/kg</p> <p>349 /lb</p>	<p>BROCHETTES DE POULET EXCELDOR 350g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN EXCELDOR CHICKEN SKEWERS</p> <p>799 /lb</p> <p>Bonus 40 pts m</p>
<p>POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES EXCELDOR ASSAISONNÉES, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN EXCELDOR FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS 19,82/kg</p> <p>899 /lb</p>	<p>POITRINES DE POULET FRAIS DÉOSSÉES EXCELDOR FORMAT ÉCONOMIQUE EXCELDOR FRESH BONELESS CHICKEN BREASTS, ECONOMIC PACK 17,61/kg</p> <p>799 /lb</p>	

QUALITÉ EXPERT BOUCHER

FIER DE NOS VIANDES DE QUALITÉ

FORMAT ÉCONOMIQUE

<p>DUO DE POINTE DE SURLONGE DE BOEUF ET SURLONGE DE PORC FORMAT ÉCONOMIQUE BEEF SIRLOIN TIP ROAST AND PORK SIRLOIN ROAST DUO, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>	<p>POITRINES DE DINDON DÉOSSÉES FORMAT ÉCONOMIQUE BONELESS TURKEY BREASTS, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>	<p>BOEUF HACHÉ MAIGRE FORMAT ÉCONOMIQUE LEAN GROUND BEEF, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>	<p>CÔTES DE DOS DE PORC FRAIS FORMAT ÉCONOMIQUE FRESH PORK BACK RIBS, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>	<p>CUBES DE BOEUF BOURGUIGNON À FOMER, À RAGOUT, FORMAT ÉCONOMIQUE BOURGIGNON BEEF CUBES, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>
--	--	---	---	---

VOTRE CIRCULAIRE ET VOS OFFRES PERSONNALISÉES!

SUR L'APPLI CHAQUE SEMAINE

<p>TOUT PRÊT TOUT FRAIS POIVRE-ÉRABLE-CHIPOTLE FILETS DE PORC FRAIS ASSAISONNÉS VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN, FORMAT ÉCONOMIQUE SEASONED FRESH PORK TENDERLOINS, ECONOMIC PACK 7,69/kg</p> <p>349 /lb</p>	<p>TOUT PRÊT TOUT FRAIS BOEUF AU JUS RÔTI FRANÇAIS ASSAISONNÉ PROVENANT DE L'INTÉRIEUR DE RONDE, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SEASONED FRENCH STYLE ROAST 11,00/kg</p> <p>499 /lb</p>	<p>TOUT PRÊT TOUT FRAIS POIVRE-ÉRABLE-CHIPOTLE BOULETTES DE PORC ASSAISONNÉES FORMAT ÉCONOMIQUE SEASONED PORK MEATBALLS, ECONOMIC PACK 13,21/kg</p> <p>599 /lb</p>
<p>TRANCHE DE PALETTE DE VEAU DE GRAIN FAMILLE FONTAINE AVEC OS, ENK 1 kg FONTAINE FAMILY FRESH GRAIN-FED VEAL BLADE SLICE 15,41/kg</p> <p>699 /lb</p>	<p>TOUT PRÊT TOUT FRAIS COO AU PORC AVEC OS SANS PEAU, BARDE COO AU PORC 19,82/kg</p> <p>899 /lb</p>	<p>CÔTE DE BOEUF TOMAHAWK VIEILLI FAMILLE FONTAINE ENK 1 kg FAMILY FONTAINE AGED RIB TOMAHAWK BEEF 35,25/kg</p> <p>1599 /lb</p>

<p>lightlife Burgers végétaliens 227 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIGHTLIFE PLANT-BASED BURGERS</p> <p>5\$</p>	<p>GRATUIT À L'ACHAT DE CRETONS BILOPAGE 20 g BILOPAGE CRETONS</p> <p>Valeur de 4,99\$ VOR RÉDUCTION SUR RECEU DE CASSIS</p>	<p>SAUCISSES PORC-BOEUF LAFLEUR 475 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAFLEUR PORK-BEEF SAUSAGES ANNONCÉES À 6,99 \$</p>
<p>BOLOGNE LE PETIT CHARCUTIER 675 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN THE DELI-SHOP BOLOGNA</p> <p>449</p>	<p>QUENELLES DE PORC OU DE POULET GILLY SURGÉLÉES, PETITS PAINS, 900 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN GILLY PORK OR CHICKEN DUMPLINGS</p> <p>699</p>	<p>PÂTE SCHNEIDERS SURGÉLÉ, QUICHE, TOURTIÈRE, 626-650 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SCHNEIDERS PÂTE</p> <p>799</p>
<p>VIANDES CUISINÉES MAPLE LEAF 250 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN MAPLE LEAF COOKED MEATS</p> <p>649</p>		

<p>CHARCUTERIE</p> <p>PAIN DE VIANDE SIMILI POULET GASPÉSIE VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN GASPÉSIE MEAT CHICKEN MEAT LOAF 6,76/lb</p> <p>149 /lb</p>	<p>PEPPERONI ROMA 88 ROMA 88 PEPPERONI 8,12/lb</p> <p>179 /lb</p>
<p>METS PRÉPARÉS</p> <p>PÂTE DE CAMPAGNE OU DE FOIE SELECTION 150 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION COUNTRY-STYLE OR LIVER PÂTE</p> <p>2/5\$</p>	<p>TOUT PRÊT TOUT FRAIS CŒUR DE CŒUR de main épicer!</p> <p>1299</p>
<p>2\$ DE RABAIS</p> <p>ÉMINCÉ DE JAMBON PAYSAN POITRINE DE DINDON, 500 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN PAYSAN SHAVED HAM</p> <p>999</p>	<p>ANTIPASTO QUATTRO MARC ANGELO SALAMI, PÊCHE, PISCICRISTO 200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN MARC ANGELO ANTIPASTO QUATTRO</p> <p>1299</p>
<p>GRATUIT ÉMINCÉ DE POITRINE DE POULET OU DE DINDE MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS JAMBON, PAYSAN, 175 g, SCHNEIDERS SALAMI 175-200 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SHAVED CHICKEN OR TURKEY BREAST</p> <p>Valeur de 5,99\$ VOR RÉDUCTION SUR RECEU DE CASSIS</p>	<p>À L'ACHAT D'UN ÉMINCÉ DE JAMBON FORÊT NOIRE MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS 400 g, POITRINE DE DINDE 375 g, MAPLE LEAF NATURAL SELECTIONS SHAVED BLACK FOREST HAM</p> <p>199</p> <p>ANNONCÉ À 11,99 \$</p>

<p>NOS FROMAGES À 7\$ OBTENEZ 3\$ DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE À L'ACHAT DE 3 FROMAGES ET PLUS</p>	
<p>MONTERÉGIE FROMAGE SUISSE RIVIERA SANS LACTOSE, 200 g RIVIERA SWISS CHEESE</p> <p>399</p>	<p>MONTERÉGIE BRIE DOUBLE CRÈME ARTISANAL 200 g UNDESICIBLES ARTISAN DOUBLE CRÈME BRIE CHEESE</p> <p>399</p>
<p>SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN CHEDDAR PERRON VIEILLI 2 ANS, 170 g PERRON CHEDDAR CHEESE</p> <p>379</p>	<p>MONTERÉGIE ROUBINE DE NOYAN 180 g ROUBINE DE NOYAN CHEESE</p> <p>399</p>
<p>LANAUDIÈRE VICTOR ET BERTHOLD 140 g VICTOR ET BERTHOLD CHEESE</p> <p>399</p>	<p>QUÉBEC PAILLOT DE CHÈVRE ALEXIS DE PORTNEUF 125 g ALEXIS DE PORTNEUF PAILLOT DE CHÈVRE CHEESE</p> <p>399</p>

REPÉREZ NOS ESPÈCES TRAÇABLES ISSUES DE PÊCHES DURABLES! **

RECHERCHER L'AUTOCOLLANT FRAÎCHEUR TRAÇABLE POUR NOTRE SÉLECTION

MENU SUSHIS ET TARTARES

- RILLETES DE SAUMON FUMÉ** **14.99** /lb
- PAVÉS DE SAUMON FRAIS FARCIS** VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN FRESH STUFFED SALMON FILETS 33.05/kg **3.99** /lb
- POKÉ DE THON GRIZZLY** SURGÈLE, SAUCE ASIATIQUE OU SAUMON SAUCE AGRUME, 140 g GRIZZLY TUNA POKÉ **8.49** /lb
- TARTARE AUX DEUX SAUMONS GRIZZLY** SURGÈLE, 150 g GRIZZLY SALMON TARTARE COMBO PACK **9.99** /lb
- DEMI-FILET DE SAUMON CANADIEN** SURGÈLE CANADIAN SALMON HALF FILET 44.07/kg **19.99** /lb
- DARNES DE THON** TUNA STEAKS 30.84/kg **13.99** /lb
- FILETS DE DORÉ EUROPEEN** SANS ARÊTES EUROPEAN PICKEREL FILETS 22.02/kg **9.99** /lb
- MORCEAUX DE SAUMON FUMÉ AU BOIS D'AULNE** VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN ALDER WOOD SMOKED SALMON PIECES 22.63/lb **4.99** (de 100 g)
- CREVETTES AVEC SAUCE IRRÉSISTIBLES** SURGÈLES, 400 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLES SEASONED SHRIMP **9.99** /lb
- OMBLE ENTIER** WHOLE CHARR 15.41/kg **6.99** /lb
- SALADE DE CREVETTES** VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SHRIMP SALAD **8.99** /lb
- SAUMON FUMÉ LA BOUCANERIE** TRANCHÉ, 300 g LA BOUCANERIE SMOKED SALMON **16.99** /lb

POISSONS ET FRUITS DE MER

* La promesse fraîcheur correspond à au moins 80% de l'approvisionnement de l'épave et peut différer selon la disponibilité du produit. L'échelle de produit en magasin indique la promesse exacte du produit. Pour plus de détails, rendez-vous sur notre site web. ** Tous de pêches et aquacultures durables.

- CONCOMBRE ANGLAIS SANS PÉPINS** PRODUIT DU QUÉBEC SEEDLESS ENGLISH CUCUMBER **2/5\$** /lb
- TOMATES ROUGES EN GRAPPE** PRODUIT DU CANADA ET/OU IMPORTÉES DU MEXIQUE STEWED RED TOMATOES 8.80/kg **3.99** /lb
- BROCOLI** PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉ DU MEXIQUE, GR 14 BROCCOLI **2.99** ch.
- OIGNONS BLANCS JUMBOS** PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE OIGNONS ROUGES PRODUIT DU QUÉBEC JUMBO WHITE ONIONS OR RED ONIONS 3.73/kg **1.69** /lb
- RUTABAGAS** PRODUIT DU QUÉBEC, CANADA No 1 RUTABAGAS 3.28/kg **1.49** /lb
- HARICOTS VERTS** PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE GREEN BEANS 6.59/kg **2.99** /lb
- BLEUETS** IMPORTÉS DU CHILI ET/OU DU PÉROU ET/OU DU MEXIQUE, CAT. No 1 BLUEBERRIES **2/7\$** /lb
- GROS ANANAS TROPICAL GOLD** OR 6 TROPICAL GOLD PINEAPPLE **3.99** ch.
- MÛRES** IMPORTÉES DU MEXIQUE, 170 g BLACKBERRIES **2/6\$** /lb
- POIRES BARTLETT, ANJOU, BOSQ, CRIMSON ROUGES** PRODUIT DE WASHINGTON, CAT. EXTRA DE FANTASIE, GR 90-100 PEARS 4.39/kg **1.99** /lb

LA FRAÎCHEUR BONNE À CROQUER!

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.

FORMAT ÉCONOMIQUE

- CREVETTES BLANCHES DU PACIFIQUE** SURGÈLES, COQUES, DÉCORIQUES, AVEC OUVRE, 21-25 UN./LB, 340 g PACIFIC WHITE SHRIMP **7.99** /lb
- FILETS DE SAUMON SAUVAGE DU PACIFIQUE** HIGH LINER SURGÈLES, 400 g HIGH LINER WILD PACIFIC SALMON FILETS **6.99** /lb
- CALMARS CROUSTILLANTS IRRÉSISTIBLES** SURGÈLES, SEL ET POIVRE, 340 g IRRÉSISTIBLES CRISPY CALAMARI **7.99** /lb
- FLOCONS DE GOBERGE À SAVEUR DE CRABE** SÉLECTION DE CRABES FLAVOURED POLLOCK FLAKES **3.99** /lb
- MUFFINS IRRÉSISTIBLES** 600 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLES MUFFINS **5.69** /lb
- BISCUITS** 15/20-29 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN COOKIES **4.99** /lb
- BEIGNES** 15/20-29 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN DONUTS **4.99** /lb
- BRIOCHES À LA CANNELLE** 840 g CINNAMON ROLLS **9.99** /lb
- PETITS GÂTEAUX** CHOCO & CARAMEL, 600 g, 24 UN. MINI CUPCAKES **9.99** /lb
- TORTILLAS** GRANS ENTIERES, 240 g TORTILLAS **2/5\$** /lb
- PITA** 225 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN PITA **3/4\$** /lb
- PAIN NAAN SANTOSH** 1 kg, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SANTOSH NAAN BREAD **4.99** /lb
- CRÔUTES À PIZZA MINCES STONEFIRE** ARTISANALES, 400 g STONEFIRE THIN PIZZA CRUSTS **3.99** /lb
- TORTILLAS** TACOS RÉGULIER, 240 g TORTILLAS **2.99** /lb
- TORTILLAS** 400 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN TORTILLAS **3.99** /lb
- BÂTONNETS FEUILLETÉS** 6/71 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN FLAKY STICKS **4.99** /lb
- BAGUETTE FRANÇAISE** CARABATA, 325 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN FRENCH BAGUETTE **2.99** /lb
- MINI MUFFINS IRRÉSISTIBLES** 276 g, CHERF FRAMING MINI BAGELS 420 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRÉSISTIBLES MINI MUFFINS **3.99** /lb
- TORTILLAS SÉLECTION** 450 g, BAGELS 510 g, MUFFINS ANGLAIS 242 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SÉLECTION TORTILLAS **2/5\$** /lb

BOULANGERIE

PAINS PLATS POUR TOUS LES GOÛTS

ADONIS

MEJI CANO

Un Zeste de découvertes!

Consultez notre dossier complet sur les agrumes!

Balayez ce code avec l'appareil photo de votre téléphone intelligent

- ORANGES CARA CARA** SAC 3 LB CARA CARA ORANGES **5.99** /lb
- ORANGES SANGUINES MORO** SAC 3 LB MORO BLOOD ORANGES OR TANGELLOS MINNEOLA SAC 3 LB **4.99** /lb
- CITRONS MEYER** 1 lb MEYER LEMONS **3.49** /lb
- LIMES** GR 175-182 LIMES **4/1.99** /lb
- PAMPLEMOUSSES ROUGES** GR 48 RED GRAPEFRUIT **99¢** ch.
- CLÉMENTINES AVEC TIGE ET FEUILLES** CLÉMENTINE WITH STEM AND LEAVES 6.59/kg **2.99** /lb
- JUS FRAIS PRESSE HERITAGE 77** 1.75 L, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN HERITAGE 77 FRESH PRESSED JUICE **2/7\$** /lb
- POIVRONS VERTS** PRODUIT DES É.-U. GREEN SWEET PEPPERS 6.59/kg **2.99** /lb
- RADIS EN FEUILLES** PRODUIT DES É.-U. ET/OU IMPORTÉS DU MEXIQUE TOP RADISHES **2/3\$** /lb
- COURGETTES** IMPORTÉES DU MEXIQUE SOUSACHES 4.39/kg **1.99** /lb
- KIWIS** GR 27 KIWIS **4/2.99** /lb
- PÊCHES OU NECTARINES** GR 40-66 PÊCHES OR LARGE NECTARINES 5.49/kg **2.49** /lb
- PLATEAU DE LÉGUMES OU DE FRUITS** AVEC OU SANS TREMPETTE, 750 g-1.25 kg, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN VEGETABLE OR FRUIT PLATTER **12.99** /lb

metro

mon épicier



mon cahier
mieux choisir
mieux vivre



C'est bio



1⁹⁹ /lb

POMMES GALA OU GRANNY SMITH BIOLOGIQUES
PRODUIT DES É.-U., CAT. EXTRA DE FANTAISIE, GR 100-113
GRANNY SMITH OR GALA APPLES
4,39/kg



CRÉMIER À L'AVOINE
EARTH'S OWN
SANS GLUTEN, ÉDITION CAFÉ, 473 ml
EARTH'S OWN OAT CREAMER

3⁴⁹



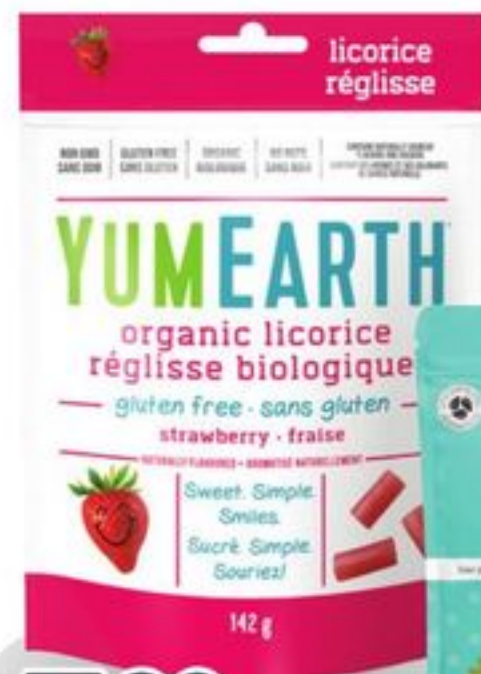
2⁴⁹ **AIL BIOLOGIQUE**
IMPORTÉ DE L'ESPAGNE, SAC 85 g
ORGANIC GARLIC

OLIVES BIOLOGIQUES DUMET
375 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
DUMET ORGANIC OLIVES

4⁹⁹



2⁹⁹ **BAGUETTE AUX GRAINS GERMÉS**
BIOLOGIQUE, 325 g
ORGANIC SPROUTED GRAIN BAGUETTE



5²⁹



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



9⁴⁹

MÉLANGE À MUFFINS LULUBELLE
À GÂTEAU, 400-415 g,
VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
LULUBELLE MUFFIN MIX



5⁵⁹

FARINE À PÂTISSERIE TOUT USAGE BOB'S RED MILL
SANS GLUTEN, 624 g, SUBSTITUT D'ŒUF 340 g
BOB'S RED MILL ALL PURPOSE BAKING FLOUR

Pour un repas parfait

SAUCE À SPAGHETTI AU TOFU
800 ml
TOFU SPAGHETTI SAUCE

MAGASINS PARTICIPANTS SEULEMENT



Accompagnée d'une
miche d'antan biologique

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

4⁹⁹





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)
Boulgour

5 DE L'ORIGINALITÉ

Tomates raisins
Bacon
Choucroute
Fines herbes
Panko

6 DES BONS GRAS

Avocat
Noix
Graines de citrouille
Graines de chanvre
Fromage



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.

Cuisson Biologique

Bien plus qu'une tendance, l'alimentation biologique est un mode de vie adopté par de plus en plus de gens. Que ce soit pour des raisons de santé, d'éthique ou d'environnement, les adeptes du bio fuient les OGM et les pesticides, et privilégient les ingrédients naturels.



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
Bonus 15 pts m



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 SQUEEZ
4/90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
GOGO SQUEEZ 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 FIGES NATURE'S BAKERY
6/57 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
NATURE'S BAKERY FIG BARS



BIO
2/3\$
BARRES ÉNERGÉTIQUES 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

CROUSTILLES 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 PATIENCE
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



BIO

PÂTES ALIMENTAIRES BIOLOGIQUES BIOITALIA
500 g, TOMATES, LÉGUMEUSES
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 billion Total Bifidobacteria
FRUIT FLAVORED - LACTOSE FREE - NO SUGAR ADDED
STRAWBERRY - FRAGRANT

20⁹⁹

LAIT FERMENTÉ PROBIOTIQUE BIO-K PLUS
6,98 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN
BIO-K PLUS PROBIOTIC FERMENTED MILK



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 !



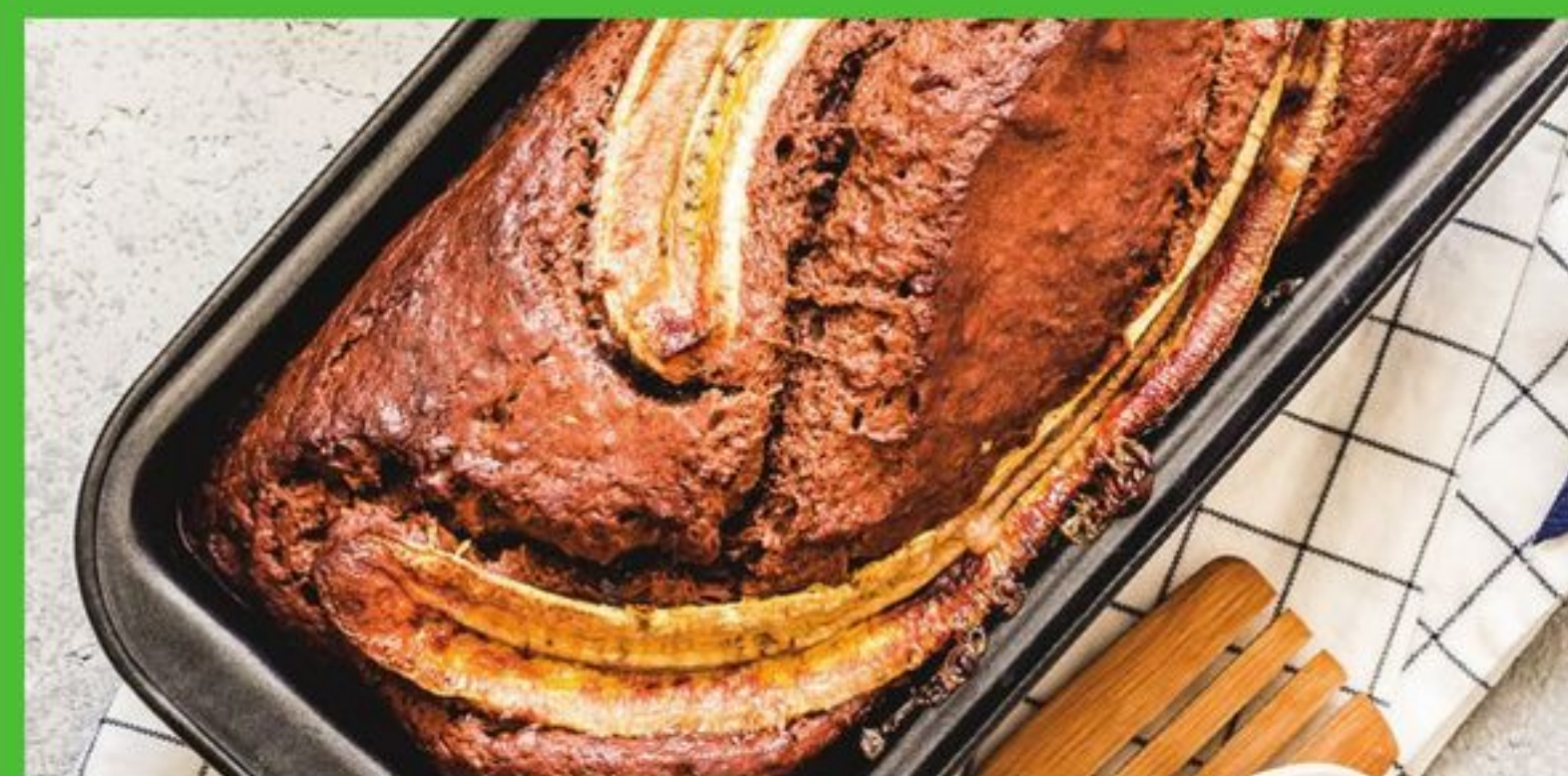
SANS LACTOSE

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.

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

5⁴⁹



BIO

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

4⁴⁹



BIO

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

5⁴⁹



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



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



Recette
issue du livre
VÉGÉ GOURMAND
de Linda Montpetit

UNE HISTOIRE DE FAMILLE ET DE PASSION DEPUIS 1992

Bon à savoir :

- Le levain est un agent de fermentation naturel composé d'eau et de farine.
- On reconnaît un pain au levain par sa croûte croustillante et sa mie plus dense.
- Les produits ont une apparence plus foncée, presque rougeâtre.



PAIN AU LEVAIN ET NOIX DE GRENOBLE
Farine de blé non traitée et non blanchie.



PAIN TRANCÉ AUX RAISINS, MIEL ET NOISETTES AU LEVAIN
Sans gras ajouté et sucré au miel.



PAIN TRANCÉ INTÉGRAL LEVAIN BIOLOGIQUE
Farine de blé entier biologique, eau filtrée et sel de mer. Source de fibres.

3 RAISONS DE CHOISIR UN PAIN AU LEVAIN

1

Le levain améliore le développement des arômes plus riches et la conservation du pain.

2

Le procédé de fermentation contribue à dégrader en partie le gluten, facilitant ainsi la digestion des gens qui y sont sensibles.

3

Il a un apport plus élevé en vitamines et en minéraux.



BAGUETTE RUSTIQUE AU LEVAIN

Le levain donne au pain un goût légèrement acidulé et renforce sa croûte. Il accompagne tous les fromages forts, pâtés et terrines.

SANDWICH AU FROMAGE BRIE GRILLÉ, POIRE, PROSCIUTTO ET ROQUETTE

Délicieux sur du pain aux raisins, miel et noisettes au levain !



[Voir la recette](#)

BRUSCHETTA LÉGÈRE À LA POITRINE DE DINDE, À LA VERDURE ET AUX LÉGUMES

Difficile de résister à ces savoureuses bouchées sur baguette au levain !



[Voir la recette](#)

Selection ^{MC}



**MORUE • AIGLEFIN
SOLE • TILAPIA
GOBERGE • PANGASIUS**

5\$

**DE RABAIS
À L'ACHAT DE 2 SACS**



À PARTIR DE

FILETS DE POISSON
SELECTION
SURGELÉS, 400 g, VOIR VARIÉTÉS
EN MAGASIN
SELECTION FISH FILLETS

5.99

BLUE DRAGON

2 pour 5.88\$
Lait de Coco 400ml

- Deux ingrédients: noix de coco et de l'eau
- Absolument aucun additif
- Véritable sans OGM

3.88\$
Pâtes et Sauces 270 ml

Pâte de cari rouge Thai
Pâte de cari vert Thai
Sauce pad Thai
Sauce satay aux arachides

2 pour 4.88\$
Nouilles de Riz 250g

- Absolument aucun additif
- Véritable sans OGM
- Sans gluten

Pour plus de recettes inspirantes avec Blue Dragon, visitez...
BLUEDRAGON.CA

Barbours KING COLE

\$3.99

GUIDE D'INFUSION STEEP GUIDE
Infuser dans de l'eau fraîche bouillante.
Steep with fresh boiling water.

- 1 à 2 minutes**
1-2 minutes
Un thé de couleur vive avec une finale fraîche.
Brighten in colour with a clean finish.
- 3 à 4 minutes**
3-4 minutes
Un thé de couleur foncée avec une saveur maltée et sucrée.
Deeper in colour with sweeter malty character.
- + de 5 minutes**
5+ minutes
Un thé robuste et corsé.
Robust, full-bodied flavour.

Préparé avec soin par l'un des maîtres de thé les plus réputés au Canada, le mélange unique de thés indiens et africains de King Cole comblera tous les goûts: il vous suffit de l'infuser jusqu'à l'obtention de la couleur, de l'arôme et de la saveur que vous désirez.

Carefully crafted by one of Canada's most trusted Tea Masters, King Cole's unique blend of Indian and African teas can be best enjoyed by steeping to your desired colour, aroma and flavour.

Découvrez toutes les saveurs que King Cole a à offrir.
Experience all the flavours King Cole has to offer.

Visiter: kingcole.ca

KRAFTHOCKEYVILLE.CA

GAGNER UNE JOUTE DE LA LNH ET 250,000 \$
WIN AN NHL GAME & \$250,000

3/5 \$ au choix / any variety
Macaroni au fromage Kraft Dinner
Kraft Dinner Macaroni & Cheese
156 - 225 g

2.99 \$ chaque / each au choix / any variety
Sauce BBQ Bull's-Eye
Bull's-Eye BBQ Sauce 425 mL
Sauce Diana
Diana Sauce 375 - 500 mL
Vinaigrettes Kraft
Kraft Dressings 475 mL

3.99 \$ chaque / each au choix / any variety
Tartinade Miracle Whip
Miracle Whip Spread 850 - 890 mL
Sauce Chili Heinz
Heinz Chili Sauce 455 mL

5.99 \$ chaque / each au choix / any variety
Produit de fromage à la crème Philadelphia
Philadelphia Cream Cheese Product 340 g
Tartinade de fromage Cheez Whiz
Cheez Whiz Cheese Spread 450 g

15.99 \$ chaque / each au choix / any variety
Godets individuels Maxwell House et Nabob
Maxwell House & Nabob Single Serve Pods
boîte de 30 capsules / 30 pack

AUCUN ACHAT REQUIS. Compétition ouverte à tous les résidents légaux du Canada de 13 ans ou plus. La période d'inscription débute le 1er janvier 2021 à 11h00 (ET) et se termine le 14 février 2021 à 23h59 (ET). Une (1) communauté gagnante du Grand Prix remportera 250 000 \$ pour la rénovation des installations de son Aréna et aura la chance d'accueillir un match de hockey d'avant-saison de la LNH*. La VAD du Grand Prix est de 650 000 \$. Les trois (3) communautés qui se classent en deuxième place remporteront chacune 25 000 \$ pour la rénovation des installations de leur Aréna. Les chances de gagner un prix dépendent du nombre de participations admissibles reçues. Des notes des juges et du nombre de votes reçus. Pour participer, et pour consulter le Règlement officiel dans son intégralité, y compris les règles de la période de vote et les limites concernant la participation et les actions de ralliement, veuillez visiter le site www.krafthockeyville.ca.

NHL, l'emblème NHL, LNH, l'emblème LNH, le dessin de la Coupe Stanley, et la marque sous forme de mots « Stanley Cup » sont des marques de commerce déposées, et la marque sous forme de mots « Coupe Stanley » est une marque de commerce de la Ligue nationale de hockey. Les marques de la LNH et celles des équipes appartenant à la LNH et à ses équipes. © LNH 2020. Tous droits réservés.

NHL and the NHL Shield are registered trademarks of the National Hockey League. © NHL 2020. All Rights Reserved. NHLPA and the NHLPA logo are registered trademarks of the National Hockey League Players' Association. © NHLPA. All Rights Reserved.

NOUVEAUX PRODUITS DE Kellogg's et Kashi

3.99 \$
Eggo, VECTOR, APPLE JACKS

2.99 \$
Kashi

2/5 \$
CHEEZ-IT, CHEEZ-IT CRUNCH

PLAISIR COUPABLE

18 canettes de 355 mL de Molson Ultra

25.99 \$

70 CALORIES par portion de 355 mL

COMPTEZ POUR VOTRE ÉQUIPE

20 CANETTES 25.99 \$

LES CAISSES DE 12 CANETTES DE MOLSON EXPORT SONT ÉGALEMENT EN PROMOTION!

*18 ans et plus. En vigueur dans les établissements METRO participants du Québec du 28 janvier au 4 février 2021 ou jusqu'à épuisement des stocks, selon la première de ces conditions. Offre applicable à l'achat d'une caisse de 12 canettes de 355 mL de bière Molson Ultra. **Offre applicable à l'achat d'une caisse de 20 canettes de 355 mL de bière Molson Export. Taxes et congélateur en sus. La fixation du prix de vente au détail est du ressort exclusif du détaillant, qui doit respecter le prix maximum établi par la loi.

 <p>OLIVES SARDO 375 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN SARDO OLIVES</p> <p>349</p>	 <p>HUILE D'OLIVE BERTOLLI 500 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN BERTOLLI OLIVE OIL</p> <p>599</p>	 <p>COULIS DE TOMATES PASSATA IRRESISTIBLES 680 mL IRRESISTIBLES PASSATA STRAINED TOMATOES</p> <p>2/3\$</p>	 <p>LÉGUMINEUSES LIOS 540 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN LIOS LEGUMES</p> <p>2/3\$</p>
---	---	--	--

 <p>PÂTES ALIMENTAIRES DECECCO FAVUZZI, 500 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN DECECCO PASTA</p> <p>399</p>	 <p>VINAIGRE BALSMIQUE BLAZE LUSTRE BALSMIQUE, 275 mL, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN BLAZE BALSAMIC VINEGAR</p> <p>899</p>	 <p>FROMAGE MOZZARELLA GALBANI 500 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN GALBANI MOZZARELLA CHEESE</p> <p>599</p>	 <p>BIÈRE PERONI, MORETTI CAISSE, CANETTES CONSIGNÉES 12/330 mL BEER</p> <p>1999</p>
--	---	---	--

AU GOÛT DE L'ITALIE

 <p>PIZZA CRÔTE MINCE IRRESISTIBLES SURGELÉE, 340-390 g, CHOCO DESSERT 300 g, ÉTRÉPÉ À LA MAIN 240-300 g, PAIN PLAT 340-370 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN IRRESISTIBLES GUSTO ITALIANO THIN CRUST PIZZA</p> <p>399</p>	 <p>CAFÉ MOULU LAVAZZA 250 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN LAVAZZA GROUND COFFEE</p> <p>449</p>	 <p>TOMATES PASTENE 250 g, VOR VARIÉTÉS EN MAGASIN PASTENE TOMATOES</p> <p>549</p>	 <p>VIN ROUGE OU BLANC AMORETTI, BAILEY, BOUTE-EN-TRAIN, BÙ, CANTINI, BOLCE VENTI, ETABRI, VALLE DELLA ROSA, 750 mL 1-L, VOR SÉLECTION EN MAGASIN RED OR WHITE WINE</p> <p>ÉCONOMISEZ JUSQU'À 10%</p>
---	--	--	--

PRÉPAREZ VOTRE MOIS SANS ALCOL

VINS ET COCKTAILS

 <p>VIN ROUGE, BLANC OU MOUSSEUX JP.CHENET NON ALCOLISÉ, 750 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN JP CHENET RED, WHITE OR SPARKLING WINE</p> <p>1199</p>	 <p>MOÛT DE POMME XAVIER 750 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN XAVIER APPLE MUST</p> <p>499</p>	 <p>VIN NON ALCOLISÉ BLANCAT NATUR ROUGE OU BLANC, 750 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN BLANCAT NATUR NON-ALCOHOLIC WINE</p> <p>999</p>	 <p>VIN NON ALCOLISÉ ST. REGIS OU LES COCOTTES ROUGE, BLANC OU ROSE, VIN MOUSSEUX, 750 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN ST. REGIS OR LES COCOTTES NON-ALCOHOLIC WINE</p> <p>799</p>
---	---	--	---

COCKTAILS

 <p>SPIRITUEUX NON ALCOLISÉ HICKSON GIN, 750 mL HICKSON NON-ALCOHOLIC SPIRITS</p> <p>2499</p>	 <p>SPIRITUEUX NON ALCOLISÉ HP JUNIPER GIN, 750 mL HP JUNIPER NON-ALCOHOLIC SPIRITS</p> <p>2199</p>	 <p>COOLER LÉGER CASAL DOMINGO 340 mL, SPITZER VIN SANS ALCOL, 355 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN CASAL DOMINGO LIGHT COOLER</p> <p>3/4\$</p>	 <p>BOISSON NON ALCOLISÉE MOCKTAIL CANETTE CONSIGNÉE 355 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN MOCKTAIL NON-ALCOHOLIC DRINK</p> <p>2/5\$</p>
--	--	--	---

BIÈRES

 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE SOBER CARPENTER CANETTE CONSIGNÉE 473 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>2/5\$</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE KROMBACHER CANETTES CONSIGNÉES 4/500 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>749</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE HEINEKEN BOITE, 6x CANETTES CONSIGNÉES 4/330 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>2/2098</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE GROLSCH, BITBURGER CANETTES CONSIGNÉES 4/500 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>849</p>
---	--	---	---

 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE HORS SENTIERS 473 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>2/6\$</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE BECK'S BOITE, CONSIGNÉES 6/330 mL, BOTTLES ZERO, CANETTES 6/330 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>1199</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE KRONENBOURG 1664 CANETTE, BOITE, CONSIGNÉES 6/330 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>1099</p>	 <p>BIÈRE NON ALCOLISÉE CARLSBERG CANETTES CONSIGNÉES 4/500 mL, VOR SÉLECTION EN MAGASIN NON-ALCOHOLIC BEER</p> <p>999</p>
---	--	--	--

<p>340 g</p> <p>FRÔMAGE À LA CRÈME SELECTION 340 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION CREAM CHEESE</p> <p>3 79</p>	<p>Gaufres EGGO KELLOGG'S SURGÈLES, 560 g, CRÊPES 425 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN KELLOGG'S EGGO WAFFLES</p> <p>4 99</p>	<p>JUS MINUTE MAID SURGÈLE, CONCENTRÉ, 295 ml, BACABON BOISSON, ALLONGEUR, 250 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MINUTE MAID JUICE</p> <p>3/5\$</p>	<p>GRAINS ENTIERS</p> <p>CONFITURE DORA 500 ml, SIROP DE TAÏLE 500-750 ml, RYVITA CRAQUELINS 250 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN DORA JAM</p> <p>2 99</p>
--	--	--	--

<p>PRÉPARATION DE FROMAGE FONDU VELVEETA KRAFT 450 g KRAFT VELVEETA PROCESS CHEESE SPREAD</p> <p>5 99</p>	<p>MIEL DOYON 375 g, EARTH BALANCE TARTINADE TRADITIONNELLE, 425 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN DOYON HONEY</p> <p>5 99</p>	<p>FÈVES AU LARD CLARK 300 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN CLARK PORK & BEANS</p> <p>3/5\$</p>	<p>OEUF OMEGA-3 IRRESISTIBLES MIEUX-ÊTRE NUTRITIF, CALIBRE GROS, 300L, IRRESISTIBLES LIFE SMART OMEGA-3 EGGS</p> <p>3 99</p>
---	--	---	--

PARTIR DU BON PIED

<p>BEURRE D'ARACHIDE KRAFT 500 g, TARTINADE NOISETTES CREAM 375 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN KRAFT PEANUT BUTTER</p> <p>3 99</p>	<p>JUS OU BOISSON RÉFRIGÉRÉ SIMPLY 1,5 L, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SIMPLY REFRIGERATED JUICE OR DRINK</p> <p>3 99</p>	<p>CÉRÉALES QUAKER VOIR FORMATS ET VARIÉTÉS EN MAGASIN QUAKER CEREAL</p> <p>3 49</p>	<p>YOGOURT GREC SKOTIDAKIS 900 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SKOTIDAKIS GREEK YOGURT</p> <p>4 99</p>
---	---	--	--

POUR LES PETITS CREUX

<p>YOGOURT SOURCE 0% YOPLAIT CRÈMEUX, 160-100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN YOPLAIT SOURCE 0% YOGURT</p> <p>5 99</p>	<p>COLLATION AUX POMMES FRUITATIONS MOTT'S 4/104-113 g, 4/104 ml, BANANE DANETTE POISSON RÉFRIGÉRÉ, 4700 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN MOTT'S FRUITATIONS APPLE SNACK, DANETTE DANETTE REFRIGERATED PUDDING</p> <p>2/5\$</p>	<p>BONBONS WERTHER'S 116-125 g, MEXEN CARAMELS 125 g, MEXEN CHOCOLAT 100-112 g, MENTOS MENTHES 4327 g, NESTLÉ FRANÇAISES CHOCOLATÉES 95-100 g, HERRY'S 90 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN WERTHER'S CANDIES</p> <p>2/5\$</p>
<p>AMUSE-GUEULE SELECTION 265-300 g, BRETZELS 400 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN SELECTION SNACKS</p> <p>3/6\$ ou 2,49 l'unité</p>	<p>CHOCOLAT THEOBROMA 80 g, GORIVA SIGNATURE 90 g, MERRI, PALON SANS SUCRE, AJOUTÉ, 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN THEOBROMA CHOCOLATE</p> <p>2/6\$</p>	<p>YOGOURT À BOIRE IÖGO NANO 6/73 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN IÖGO NANO DRINKABLE YOGURT</p> <p>3 49</p>

POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOS TOUT-PETITS!

<p>CÉRÉALES POUR BÉBÉS HEINZ 227 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN HEINZ BABY CEREAL</p> <p>2/7\$</p>	<p>ALIMENTS EN PURÉE POUR BÉBÉS PERSONNELLE BÉBÉ 100% PURÉE, 120 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PERSONNELLE BABY STRAINED BABY FOOD</p> <p>4/5\$</p>	<p>GRIGNOTINES BABY MUM-MUM GALETTES DE RIZ, BISCUITES DE RIZ BIOLOGIQUES, 50-60 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BABY MUM-MUM SNACKS</p> <p>2 99</p>	<p>ALIMENTS EN PURÉE POUR BÉBÉS PERSONNELLE BÉBÉ 120 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PERSONNELLE BABY STRAINED BABY FOOD</p> <p>2 29</p>
<p>GRAINS ENTIERS</p> <p>SOUFFLÉS GERBER GRANDS 42 g, BISCUITS À CROQUER 100 g, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN GERBER PUFFS</p> <p>2/5\$</p>	<p>LINGETTES HUMIDES POUR BÉBÉS PERSONNELLE BÉBÉ FRÂGE SCHEURE, 64 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN PERSONNELLE BABY WET WIPES</p> <p>2 99</p>	<p>COUCHES POUR BÉBÉS ATTITUDE ECO No 1 A.S., 27-36 cm, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN ATTITUDE ECO BABY DIAPERS</p> <p>15 99</p>	<p>LOTION NETTOYANTE POUR BÉBÉS BABY DOVE SHAMPOOINE, 384 ml, VOIR VARIÉTÉS EN MAGASIN BABY DOVE BABY CLEANSING LOTION</p> <p>5 99</p>



CROÛTES À TARTE TENDERFLAKE 2/99
MÉLANGE À BROWNIES BETTY CROCKER 2/99
RIZ INSTANTANÉ MINUTE RICE 2/4 50
POMMES DE TERRE CAVENDISH 2/5 50



CRÈME SURE SELECTION 2/99
SAUCE POUR PÂTES DÉLICES D'AUTREFOIS 4/99
SAUCE CORDON BLEU, ESTA 3/5 \$
LÉGUMINEUSES IRRÉSISTIBLES 4/5 \$

CUISINE RAPIDE

SPAGHETTI CALIFORNIA
LÉGUMES SELECTION, IRRÉSISTIBLES, MIEUX-ÊTRE
2/99

CRÈME ULTRA-CRÈME QUÉBON
3/99

FROMAGE SELECTION
4/49

PÂTES ALIMENTAIRES SELECTION
3/5 \$

JUS OU BOISSON RÉFRIGÉRÉE
3/99

BOISSON AUX AGRUMES
2/4 \$

COCKTAIL DE LÉGUMES
3/5 \$

EAU DE SOURCE GAZEIFIÉE
4/3 \$

L'HEURE DU 5 À 7 D'ICI

MICROBRASSERIE LE BOCKALE

IPA, BLONDE TROUBLE

3 49

0,5 % alcool
IBU = 72

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

KOMBUCHA FOUS DE L'ÎLE
2/99

DÎNER LA CUISINE À CHRISTINE
7/49

VÉGÉBURGERS MORNING STAR FARMS
4/99

CROUSTILLES KETTLE
2/5 \$

PRODUIT LAITIERS SANS LACTOSE NATREL
9/49

CROUSTILLES TORTILLA LATE JULY
3/49

CÉRÉALES GRANOLA LA FOURMI BIONIQUE
11/49

YOGOURT À BOIRE KEFIR LIBERTÉ
4/49



LIVRAISON GRATUITE

à l'achat de 3 produits participants*

Code Promo:
LIVRAISON1



[Magasinez maintenant](#)

*Valide uniquement pour les magasins sélectionnés.
Offre non disponible au service MPriorité.

PLUS DE
1000
POINTS **m**
BONUS

PLUS DE POINTS POUR
UNE PLUS GROSSE
RÉCOMPENSE !



BONUS
50
pts **m**



REPÉREZ LE VERT



BONUS
50
pts **m**

TOUT
PRÊT
TOUT
FRAIS

DU LUNDI
AU VENDREDI

9.99
CH.

LUNDI | 2 SANDWICHES DU COMPTOIR SERVICE

Variétés sélectionnées



MARDI | 2 SALADES-REPAS AU TOFU

Variétés sélectionnées



MERCREDI | 2 SALADES AU CHOIX

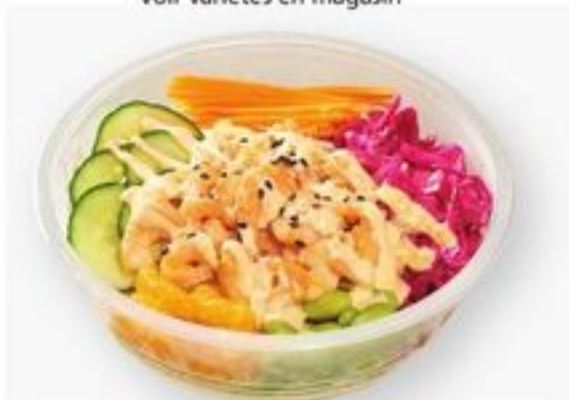
Variétés sélectionnées



Vinaigrette non incluse

JEUDI | BOL POKE

Voir variétés en magasin



VENDREDI | 2 REPAS AU CHOIX

REPAS FISH & CHIPS | REPAS TOFU ET TREMPETTE TOMATE



VENDREDI-SAMEDI-DIMANCHE

KIT À TACOS
POULET DOUX |
TACO KIT

19.99

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.