

liste des spéciaux de la semaine et menu santé du 30 Août au 5 septembre 2018

Par inspiration santé



Maxi

- Poitrines de poulet désossées et sans peau 3,98\$ /lb
- Jambon fumé Maple Leaf (600 g) 5,98\$
- Filet de saumon 8,98\$ /lb
- Thon blanc, saumon ou maquereau en conserve 1,98\$
- Maïs 10 /2,00\$
- Pommes de terre (sac de 10 lb) 3,98\$
- Avocat (6) 3,98\$
- Carottes / Oignons jaunes (sac de 3 lb) 1,98\$
- Bébés épinards Attitude (170g) 2,48\$ *600pts PC optimum

- Tomates raisins 1,98\$
- Chou-fleur 1,48\$
- Raisins rouges ou verts 1,44\$ /lb
- Pêches (3 litres) ou nectarines (2 litres) 3,98\$
- Fraises (1 litre) 2,98\$

IGA

- Filet de porc 2,88\$ /lb
- Demi filet mignon de boeuf paré 15,99\$ /lb
- Yogourt grec Liberté 2 /9,98\$
- Légumes en conserve Compliments 10 /5,00\$
- Chou-fleur 2 /4,00\$
- Panais (454 g) 2 /4,00\$
- Poireaux 5 /6,00\$
- Tomate 1,99\$ /lb
- Haricots verts ou jaunes 1,99\$ /lb
- Raisins rouges ou verts 1,29\$ /lb
- Fraises (1 litre) 2 /5\$
- Framboises 2 /5\$

Super C

- Rôti de filet mignon 9,77\$ /lb
- Épaule picnic de porc fumé Le Petit Charcutier 1,49\$ /lb
- Pommes de terre (10 lb) 2,49\$
- Maïs 12 /2,99\$
- Bébés épinards Attitude (170g) 2,99\$
- Brocoli 2 /3,50\$
- Carottes / Oignons jaunes (sac de 3 lb) 1,99\$
- Oignons verts 3 /1,99\$
- Céleri 0,99\$
- Tomates raisins 2 /3,50\$
- Fraises (1 litre) 2 /6,00\$
- Raisins rouges ou verts 0,99\$ /lb
- Cantaloup 2 /3,00\$
- Yogourt Liberté 1,99\$

Metro

- Biftecks d'aloyau (T-Bones) 5,99\$ /lb

- Jambon fumé tranché Olymel (150 g) 4,99\$ ** 2 pour 1 du jeudi au samedi+
- Thon pâle Selection (170 g) 2 /3,00\$
- Fines herbes Irresistibles 2 /4,00\$
- Bébés épinards Attitude (312g) 4,99\$
- Tomates rouges de serre 1,99\$ /lb
- Fraises (1 litre) 1,99\$
- Raisins bleus 2,99\$
- Poires (1,2 litre) 2,99\$
- Prunes noires (1,2 litre) 2,99\$
- Pommes PaulaRed (3 litres) 2,99\$
- Cantaloup 1,99\$

Provigo

- Filet de bœuf entier, non paré 9,88\$ /lb
- Filet de saumon 8,99\$ /lb
- Yogourt activia Danone (650g) 1,99\$
- Cœurs de laitue romaine 1,99\$
- Brocoli 1,99\$
- Gingembre 1,99\$ /lb
- Fraises (1 litre) 1,99\$
- Nectarines (2 litres) ou pêches (3 litres) 3,77\$
- Melon d'eau entier sans pépins 2,99\$

MENU de la semaine

[saumon en papillote et légumes du jardin](#)

[porc a l'orientale](#)

[ratatouille au tofu](#)

[sauté de poulet pommes et gingembre](#)

[riz frit au jambon](#)