

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 18 de abril
ao 1 de maio de 2024

Lixivia
ACE
Bid. 4 l
2,79 €
0,70 €/l

Galleta
María Oro
CUÉTARA
Pte. 600+200 g
2,65 €
3,31 €/kg

Atún claro
en aceite
PESCAMAR
LataOL-120. 110 g
1,25 €
17,36 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,10 €

Tomate frito
caseiro
SOLIS
Fco. 550 g
2,80 €
5,09 €/kg



CALCETÍNS A MOGOLLÓN

PARA AS MAMÁS MÁIS MOLONAS!

PARTICIPA NO SORTEO DE 175 PARES DE CALCETÍNS
DO 15 AO 30 DE ABRIL, CON COMPRAS SUPERIORES
A 20 EUROS NO TEU SÚPER.
E EMPREGANDO A TUA TARXETA GÚSTAME IR AO SÚPER

Consulta as bases legais en plenusupermercados.es



fresco, san e saboroso



Peixería, froitería e carnicería válida do 18 ao 24 de abril de 2024 nos centros que dispoñan destas seccións

peixe



Langostino
Vannamei 35/45
Kg

9,99€



Lura "M"
Kg

11,99€



Lombo de Atún
Kg

15,99€

froita



Orixe: España

Mazá Golden
Bol. 1,5 kg

1,59€
1,06€/kg



Orixe: España

Laranxa zume
Calibre 5/6 g
Kg

1,29€



Orixe: Perú

Cebola doce
Kg

1,79€

carne



Centro de man
sen óso, para asar
Tenreira Galega. Kg

10,95€



Filete xamón
SELECTA COREN
Kg

6,95€



Roliños de polo
kg

6,75€

chacinería



Bacallau extra lombo longo
OUTON
Kg

20,89€



Salmón noruegués afumado
MARTIKO
Sobre 80 g

3,99€
49,88 €/kg



Salchichas Frankfurt
SPAR
Pack 3x140 g

1,65€
3,33 €/kg



Xamón cocido, peituga de pavo/polo liscos
CAMPOFRIO
Pte. 75/80 g

1,00€
13,33/12,50 €/kg



Cabeceiro de lombo
SPAR
Pack 2x50 g

2,15€
21,50 €/kg



Chourizo crigolo
TORRE DE NUNEZ
Pte. 375 g

3,15€
8,40 €/kg



Friame York
ARGAL
Kg

5,99€



Chourizo Tradición Extra
REVILLA
Cal 80
Kg

11,99€



PECHUGA de PAVO BRASEADA
CAMPOFRIO
Kg

11,99€



Xamón cocido extra
CAMPOFRIO
Kg

12,29€



Panceta dobre en metades
VALLINA
Kg

13,45€



Centro xamón serrano reserva 18 meses
TORRE de NUNEZ
Kg

20,90€

conxelados



Ensaladilla de Verduras
SPAR
Bol. 400 g

0,75€
1,88 €/kg



San Xacobes
SPAR
Bol. 320 g

1,45€
4,53 €/kg



Barríañas
KRISLIA
Kg

2,25€
11,25 €/kg



Revuelto gambas con allos e trigueiros
SPAR
Pte. 400 g

3,65€
9,13 €/kg



Langostino "G" cocido pelado
PESCANOVA
Pte. 180 g

4,29€
23,83 €/kg



Lomos de pescada
PESCANOVA
Pte. 360 g

6,59€
18,31 €/kg



Xeado
MAGNUM DOUBLE
Pack 3x85 ml

3,69€
14,47 €/l



Xeado
CARTE D'OR FRIGO
Tarr. 825 ml

3,99€
4,84 €/l



Aceite oliva Virxe Extra **ABRIL** Bot. 1 l
9,55€



Aceite xirasol **KOIPESOL** Bot. 1 l
1,59€



Vinagre **CARBONELL** Bot. 500 ml
0,65€
1,30 €/l



Paté Tapa negra **LA PIARA** Pack 3x75 g
3,25€
14,44 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,46€**

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,12€**



Salsa fina **LIGERESA** Original Fco. 210 ml
1,25€
5,95 €/l



Pasta classic/polo **YAKISOBA CLASSIC** MAGGI Pte. 120 g
1,95€
16,25 €/kg



Arroz bomba **SOS** RESERVA Pte. 1 Kg
4,99€



Café Latte Cookies/Cappuccino **NESCAFE** LATTE Bot. 190 ml
1,49€
7,27 €/l

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **2,24€**



Café en cápsulas **DOLCE GUSTO** Est. 16 u
3,99€
0,25 €/u



Tisana Adelgasana/Laxsana **SUSARON** Pte. 20 u
2,99€
0,15 €/u



Flan **EL NIÑO** Pte. 6 u
1,35€
0,23 €/u



Cacao soluble 0% Fibra/Noir/Puro 100% **COLA-CAO** Bot. 300 g/Bol. 250g
3,79€
12,63/15,16 €/kg



Chocolate choco-galleta/oreo **MILKA** Lib. 300 g
2,99€
9,97 €/kg



Chocolate postres blanco **NESTLE** Lib. 180 g
2,15€
12,65 €/kg



Snaks Flamin Hot **DORITOS/RUFFLES /CHEETOS** Bol. 75/80 g
1,30€
17,33/16,25 €/kg



Galletas **CHIPS AHOY!** Pte. 300 g
3,49€
11,63 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **2,69€**

2x5€ Sae cada unidade a **2,50€**



Galletas bañadas **COLA CAO** Pte. 157g
2,49€
15,86 €/Kg



Cereais Crunchy Brownie **CHOCAPIC** Pte. 300 g
2,99€
9,97 €/kg



Cereais **COOKIE CRISP** NESTLE Pte. 375 g
3,59€
9,57 €/kg



Bãñinas cereais con chocolate **NESQUIK/FITNESS** Pack 6x25 g
2,99€
19,93 €/kg

selección SPAR



Mini biscotes
SPAR
Pte. 120 g 60 u
1,00€
8,33€/kg



Atún Aceite
SPAR
Pack 3x80 g
2,15€
13,78€/kg



Bonito
aceite oliva
SPAR
Lata 220 g
3,35€
23,43€/kg



Xouba
aceite/tomate
SPAR
Pack 2x88 g
1,79€
13,77€/kg



Champiñón
laminado
SPAR
Lata 355 g
0,99€
2,79€/kg



Macedonia de
Verduras
SPAR
Fco. 720 ml
1,49€
2,07€/kg



Olivas
rellenas anchoa
SPAR
Lata 350 g
0,95€
6,33€/kg



Pepinillos
en vinagre
SPAR
Fco. 345 g
0,89€
4,68€/kg

bebidas



Agua
AQUAREL
Bot. 5 l
1,44€
0,29€/l



Agua
AGUA SANA
Bot. 1,5 l
0,48€
0,32€/l



Refresco
Laranxa Zero/Limón
FANTA
Bot. 2 l
1,55€
0,78€/l



Refresco
NESTEA
Bot. 1,5 l
1,75€
1,17€/l

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,50€



Refrescos
TRINA
Lata 33 cl
0,66€
2,00€/l



Bebida
enerxética
RED BULL
Lata 25 cl
1,19€
4,76€/l



Cervexa especial
ALHAMBRA
Lata 33 cl
0,69€
2,09€/l



Cervexa especial
ALHAMBRA
Pack 6x25 cl
2,95€
8,94€/l



Cervexa
VOLL DAMM
Pack 6x25 cl
4,49€
2,99€/l



Cervexa
EL AGILA
Lata 33 cl
0,65€
2,15€/l



Viño
tinto/rosado/blanco
SOLDEPENAS
Bot. 1 l
1,88€



Viño Rueda
Verdejo
MAYOR DE
CASTILLA
Bot. 75 cl
2,88€
3,84€/l



Viño Verdejo
FRIZZANTE
Bot. 75 cl
2,89€
3,85€/l



Viño Mencia
Tierra de Castilla
ENCANTO
Bot. 75 cl
3,75€
5,00€/l



Viño Rioja
Crianza
PATERNINA
Banda Azul
Bot. 75 cl
4,95€
6,60€/l

refrigerados

Levando 6 Sae cada unidade a

1,05 €



Leite LARSA Brik 1 l

1,08 €

6,95 €/l

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

1,27 €



Bebida de avena KAIKU BEGETAL Brik 1 l

1,69 €

3,78 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

1,39 €



Bebida de amêndoa KAIKU BEGETAL Brik 1 l

1,85 €

8,95 €/kg



Batido chocolate SPAR Bot. 1 l

1,29 €



Nata montar 35% cocinar 18% FEIRACO Brik 20 cl

1,39 €

6,95 €/l



Margarina vexetal SPAR Terr. 500 g

1,89 €

3,78 €/kg



Queixo liscos Cheddar/Edam SPAR Pte. 200 g

1,79 €

8,95 €/kg



Queixo Mezcla Semi SPAR Cuiña 250 g

2,99 €

11,96 €/kg



Queixo Semicurado SAN VICENTE Pza. 3 kg. Kg

9,99 €



Queixo semicurado SAN VICENTE Pza. mini. Kg

10,59 €



Queixo sandwich TRES OSCOS Barra 3 kg. Kg

11,59 €



Queixo Curado GARCÍA BAQUERO Pza. 3 kg. Kg

14,99 €



Masa de follado RIKISSIMO Pte. 230 g

1,05 €

4,57 €/kg



Ensaladilla cangrexo RIKISSIMO Terr. 250 g

1,85 €

7,40 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

2,99 €



Surimi angulas gamba/ao allo LA GULA DEL NORTE Pte. 125 g

3,99 €

30,69 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

5,47 €



logur natural/amorodo DANACOL Pack 12x100 g

7,29 €

6,08 €/kg



Flan vainilla SPAR Pack 4x100 g

0,93 €

2,33 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

1,87 €



Postre chocolate DALKY LA LECHERA Pack 4x100 g

2,49 €

6,23 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a

1,79 €



logur cremoso sabores, normal/0% ACTIVIA DANONE Pack 4x120 g

2,39 €

5,20 €/kg



logur grego Natural/Amorodos /Noces KAIKU Pack 4x125 g

1,69 €

3,38 €/kg

Papel hixiérico
Seda 3 capas
FOXY
Pte. 4+2 u

2,99€
0,50€/u

NICKY
LIMÓN
LIMÃO
200 unidades
MAXI ROLLOS
perfumados al limón
para una limpieza más agradable

Rolo cocina
limón
NICKY
Pack 2 u

2,75€
1,38€/u

Servilletas

Panos de mesa
brancos
30x30, 1 capa
SPAR
Pte. 160 und

1,09€
0,01€/u

56 LAVADOS
CALIDAD Y AHORRO

Dixan
Total
4+1

Deterxente po
DIXAN
Mal. 56 cac

12,99€
0,23€/cac

OMINO BIANCO
Con aceite de
Marsella Original

Deterxente líquido
Marsella/Sensitive
OMINO BIANCO
Bot. 40 lav

8,59€
0,22€/lav

Dixan
Trio Caps

Deterxente
Trio Caps
DIXAN
Pte 12 u

3,29€
0,27€/u



Limpador
DISICLIN
Bot. 1 l

1,25€

Ver nel
MALOJAS
70 LAVADOS/LAVAGENS

Suavizante
concentrado
VERNEL
Bot. 70 lav

2,95€
0,04€/lav

HECHICERA
CERA
SOPORTE PROTECTOR
Y FACILITADOR DE
MANTENIMIENTO

Cera parquet
HECHICERA
Bot. 750 ml

3,89€
5,19€/l

FAIRY
3X MÁS FUERZA

Lavalouzas
Ultra Poder
FAIRY
Bot. 870 ml

4,89€
5,62€/l

finish
POWERWASH

Lavavaixelas
**FINISH QUANTUM
ULTIMATE**
Pte. 32 u

7,99€
0,25€/u

ambipur
BAÑO BAGNO

Ambentador baño
AMBIPUR
Und

2,75€

vileda
Microfibre
Premium
2en1

Recambio fregona
microfibras
VILEDA

3,39€



Estropallo
verde popular
SCOTCH BRITE

0,69€

vileda
Suave
+30% Microfibras

Baeta suave
amarela
VILEDA
Pack 2+1

1,29€
0,43€/u

Albal
Papel Horno
Papel Cuisson

Papel forno
ALBAL
Rolo 8 m

2,39€
0,30€/m

SPAR
Bolsas de
basura
autopeche

Bolsa lixo 55x60
autopeche amarela
SPAR
Pte. 30 u

1,59€
0,05€/u

perfumería



Protege slip
Ultra Mini
TENA
Pte. 28 u

2,99€
0,11€/u



Cueiros
PASITOS

T5 12-18 kg 20 u **6,99€**
0,35 €/u

T6 17-28 kg 27 u **8,39€**
0,34 €/u



Xel baño
Clasic/Marine
MAGNO
Bot. 550 ml

2,89€
0,53 €/100 ml



Desodorizante
SANEX
Spray 200 ml

2,59€
1,30 €/100ml



5+1 FREE/
GRATIS

Maquinilla
GILLETTE
BLUE-II
Pte. 5+1 u

2,19€
0,37 €/u



650 ml FORMATO ANDRÓ
FLEX
KERATINA

Champu
clásico/fortificante
REVLON
Bot. 650 ml

2,99€
0,46 €/100 ml



Escumas
GIORGI
Fco. 210 ml

2,79€
1,12 €/100ml



Mascarilla
Banana/Papaia
FRUCTIS
HAIR FOOD
Fco. 390 ml

5,89€
1,51 100/ml



Dentífrico
Repair encía y esm.
3D white perf
ORAL-B
Tub. 75 ml

3,79€
5,05 100/ml



Neceser muller
Xel+Loción+Deo
+Xabón+Crema
DOVE

10,39€



Colonia muller
DANCE
SHAKIRA
Vap. 50 ml+Vial 75 ml

10,99€



Colonia
PAULA
ECHEVARRIA
Vap. 100 ml
+ Handcream

12,99€

mascotas



Comida gatos
carne
SPAR
Bol. 4 Kg

6,25€
1,56 €/kg



Comida cans
Tradicional/
Mediterránea
BON MENU
Bol. 4 Kg

8,45€
2,11 €/kg



Comida cans
Tender
BREKKIES EXCEL
Bolsa 3 Kg

8,35€
2,78 €/kg



Comida gatos
original carne/peixe
FELIX
Pack 4x85 g

1,55€
4,59 €/kg

Folleto editado por: Ignacio de las Cuevas S.A. • C.I.F.: A-08484107 • Ciudad del Transporte. Parc. E1-F1. Pol. San Cibrao das Viñas. 32901. San Cibrao das Viñas. Ourense. Telf.: 988 21 10 13. E-mail: icuevas@grupocuevas.com

| **AQUIÉ** | Rúa Dr. Fleming 30 B-C. 32003 Ourense. Tel.: 988 606 938. E-mail: fleming@aquie.com | Rúa da República Argentina, 2. 15701 Santiago de Compostela. A Coruña Tel.: 881975530. E-mail: horreo@aquie.com | Rúa Pinar 2, C-D. 36400 O Porriño. Pontevedra. Tel.: 986 126 084. E-mail: porriño@aquie.com | **PLENUS** | Rúa Remedios, 54-56. 32002 Ourense. Tlf.: 988 244 103. E-mail: remedios@plenus.es | Rúa Salvador de Madariaga, 3. 32002 Ourense. Tlf.: 988 392 295. E-mail: portugal@plenus.es | Rúa Río Sil, 36. 32001 Ourense. Tlf.: 988 511 503. E-mail: riosil@plenus.es | Av. Zamora, 41. 32005 Ourense. Tlf.: 988 980 053. E-mail: avzamora@plenus.es | Rúa A Granxa, 21. 32005 Ourense. Tlf.: 988 608 324. E-mail: agranxa@plenus.es | Rúa Emilia Pardo Bazán, 44. 32660 Allariz. Ourense. Tlf.: 988 441 426. E-mail: allariz@plenus.es | Rúa do Progreso, 54-56. 32350 A Rúa. Ourense. Tlf.: 988 685 455. E-mail: arua@plenus.es | Rúa Rosalía de Castro, 7. 27320 Quiroga. Lugo. Tlf.: 982 421 242. E-mail: quiroga@plenus.es | Rúa Benigno Quiroga, 22. 27360 A Pobra de San Xiao. Lugo. Tlf.: 982 543 969. E-mail: puebla@plenus.es | Av. de Lugo, 29. 27560 Monterroso. Lugo. Tlf.: 982 371 978. E-mail: monterroso@plenus.es | Rúa San Roque, 106. 27002 Lugo. Tlf.: 982 807 498. E-mail: sanroque@plenus.es | Rúa Silleda, 4. 36880 A Cañiza. Pontevedra. Tlf.: 986 663 347. E-mail: caniza@plenus.es | Praza de abastos. Rúa Mercado s/n. 36400 O Porriño. Pontevedra. Tlf.: 986 134 787. E-mail: porriño@plenus.es | Av. das Camelias, 36. 36202 Vigo. Pontevedra. Tlf.: 986 119 428. E-mail: camelias@plenus.es | Av. Hispanidade, 76. 36203 Vigo. Pontevedra. Tlf.: 986 415 837. E-mail: hispanidad@plenus.es | Av. de Ramón Nieto, 487. 36205 Vigo. Pontevedra. Tlf.: 986 265 249. E-mail: cabral@plenus.es | Rúa Pilar Pena, 25. 15310 Curtis. A Coruña. Tlf.: 881 023 211. E-mail: curtis@plenus.es



Descarga a APP
"Gústame ir ao súper"



www.plenusonline.com

