

moi
preto
de ti

Plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 2 ao 15 de maio
de 2024

Colonia + Body Lotion
PAULA ECHEVARRIA
Est. 100/75 ml **12,99€**



Bombóns
chocolate con leite
LINDOR
CORNET
Est. 200 g
5,99€
29,95 €/kg



Colonia
VITORIO & LUCCHINO
Nº 3 + Nº 18
Est. 150/30 ml **12,95€**



Marron glacé
CUEVAS
Fco. 300 g **12,25€**
40,83 €/kg

benvid@

Durante o teu primeiro ano
da auga encargámonos nós



E ca
TARXETA BENVIDA

3%
de desconto
durante o
primeiro ano

• Infórmate da promoción no teu súper Plenus ou Aquí habitual

fresco, san e saboroso



Peixería, froitería e carnicería válida do 2 ao 8 de maio de 2024 nos centros que dispoñan destas seccións

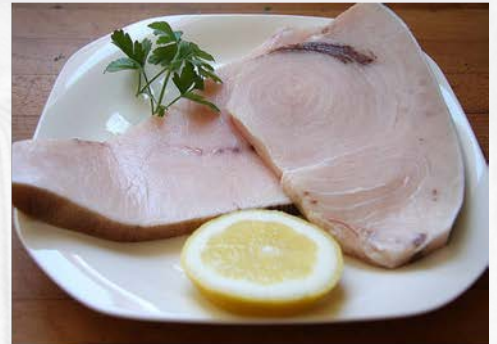
peixe



Langostino Vannamei
(30/50)
cocido/fresco
Kg **9,99€**



Pota "C"
Kg **6,99€**



Roda
peixe espada "extra"
Kg **13,99€**

froita



Orixe: España
Mazá Golden
Cal. 70/75
Kg **1,09€**



Orixe: España
Laranxa 1ª zume
Malla 2 kg **2,15€**
1,08 €/kg



Orixe: España
Pataca nova
branca
Kg **1,19€**

carne



Polo curral
COREN
Kg **5,79€**

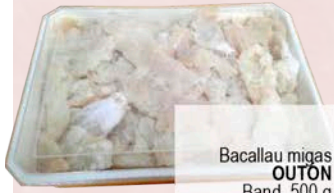


Cinta de lombo de porco
SELECTA
COREN
Kg **11,95€**



Lombo de porco
recheo
Kg **8,45€**

chacinería



Bacallau migas
OUTON
Band. 500 g
6,79€
13,58 €/kg



Salmón noruegués
reducido sal
MARTIKO
Pte. 80 g
3,99€
49,88 €/kg



Xamón serrano
Duroc Gran Res. 15
m
liscos finos
SPAR
2,59€
23,55 €/kg



Frime York
CAMPOFRIO
Kg
6,95€



Lomo adubado
forno especial
ELPOZO
Kg
6,99€



Mortadela de pavo
ELPOZO
kg
7,99€



Touciño entrefebrado
ELPOZO
Kg
8,99€



Pechuga de pavo
sen graxa/red. sal
BIEN STAR
ELPOZO
Kg
11,99€



Chourizo
CAMPOFRIO
Gran Doblón
Kg
12,49€



Xamón cocido
BONNATUR
ARGAL
Kg
14,89€



Centro paleta Duroc
curada 12 meses
TORRE DE NUNEZ
Kg
17,95€



Xamón serrano
Duroc
Gran Reserva, 18 m
TORRE DE NUNEZ
Pza. 8 kg aprox.
79,99€

conxelados



Menestra
de verduras
SPAR
Bol. 400 g
1,00€
2,50 €/kg



Mini Empanadillas
de Atún
SPAR
Bol. 400 g
1,35€
3,38 €/kg



Paituga empanada
SPAR
Pte. 4u. 300 g
1,75€
5,83 €/kg



Ensaladilla
FINDUS
Bol. 800 g
3,85€
4,81 €/kg



Gamba pelada
PESCANOVA
Caixa 240 g
4,95€
20,63 €/kg



Corazones de
pescada
PESCANOVA
Pte. 500 g
7,25€
14,50 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
4,12€



Xeado bombón mini
MAGNUM FRIGO
Pack 6x55 ml
5,49€
16,65 €/l



Xeado
BEN & JERRY'S
Tarr. 465 ml
5,99€
12,88 €/l

alimentación



Aceite de xirasol
KOIPESOL
Bot. 75cl
1,00€
1,33€/l



Olivas recheas
LA ESPANOLA
Pack 3x120 g
3,84€
25,60 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,88€



Bonito en
aceite oliva
SPAR
Lata OL120
1,59€
21,78 €/kg



Salsa fina
Caseira
CALVE
Fco. 430 ml
1,89€
4,40€/l



Ketchup zero
HEINZ
Fco. 400 g
3,25€
8,13 €/kg



Arroz
Basmati
TILDA
Pte. 1 Kg
3,19€



Galletas
CREME TROPICAL
GULLÓN
Pte. 800 g
2,75€
3,44 €/kg



Cereais
SPECIAL K
Pte. 335 g
1,89€
5,64 €/kg

bebidas



Auga
MONDARIZ
Bot 1l
0,58€

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,09€



Néctar
piña/pexego/grana/
pomelo rosa
GRANINI
Bot. 1l
2,79€



Zumes sen azucre
JUVER
DISFRUTA
Pack 3x20 cl
1,25€
2,08€/l

2ª unidade a
-50%



Tónica
normal/zero
SCHWEPES
Lata 25 cl



Refresco
TRINA
Bot. 1,5l
1,29€
0,86€/l



Gasosa
LA CASERA
Bot. 50 cl
0,79€

2ª unidade a
-50%



Cervexa
VOLL DAMM
Lata 33 cl
0,79€
2,39€/l



Cervexa
HEINEKEN
Lata 33 cl
0,62€
1,88€/l



Cervexa 0,0%
torrada
MAHOU
Lata 33 cl
0,72€
2,18€/l



Cervexa 0,0
Torrada
ESTRELA GALICIA
Pack 6x25 cl
3,95€
2,63€/l



Viño Ribera Duero
Carballo
ALTOS DE TAMARON
Bot. 75 cl
4,45€
5,93€/l



Viño Rioja
Colleita
ANTANO
Bot. 75 cl
2,85€
3,80€/l



Viño Valdepeñas
Crianza
VIÑA ALBALÍ
Bot. 75 cl
2,79€
3,72€/l



Sidra achampanada
ecolóxica
MAELOC
Bot. 75 cl
2,49€
3,32€/l



Vermú
branco/vermello
MARTINI
Bot. 1l
9,59€



Nestlé A gusto con la vida

Buitoni
FORNO DI PIETRA

2^a ao
-50%
sae cada unha a
2,74€

3,65€
10,43 €/kg

Pizza Forno di Pietra **BUITONI**
Pza. 350 g aprox.

Nestlé BONKA
Café del Tropic

Nestlé BONKA
Café del Tropic
MEZCLA
CULTIVO SOSTENIBLE

Café moido Natural/Mestura **BONKA**
Pte. 250 g

2,65€
10,60 €/kg

11€ PRECIO AHORRO 2x200g

11,00€
27,50 €/kg

Café soluble natural/descafeinado **NESCAFÉ**
Pack 2x200 g

Nestlé NESCAFÉ
DOLCE GUSTO

30 u

Café cápsulas **DOLCE GUSTO NESCAFÉ**
Pte. 30 u

7,75€
0,26 €/u

Nestlé Extrafin

Chocolate con leite extrafino **NESTLÉ**
Tab. 125 g

1,15€
9,20 €/kg

Nestlé
CRECIMIENTO **Junior 2+**

Leite **JUNIOR 2+ NESTLÉ**
Brik 1 l

1,76€

FORMATO AHORRO
1,2 kg

Nestlé Nesquik
EL INSTANTANEO

¡DÁLE UN LIKE A LA LECHE!

Cacao soluble **NESQUIK**
Bolsa 1,2 Kg

5,99€
4,99 €/kg

Nestlé
70%
DARK **NESTLÉ**

Chocolate 70% **DARK NESTLÉ**
Lib. 120 g

1,69€
14,08 €/kg

SOLIS
aceite oliva

2^a ao
-50%
sae cada unha a
1,27€

1,69€
4,69 €/kg

Tomate frito aceite oliva **SOLIS**
Fco. 360 g

AQUAREL KIDS

Agua **AQUAREL KIDS**
Bot. sport 33 cl

0,42€
1,27 €/l

Caja Roja

Bombóns **CAJA ROJA NESTLÉ**
Est. 800 g

16,98€
21,23 €/kg

refrigerados

Leite
LEYMA
Brk 1 l

1,00€

Leite condensada
LA LECHERA
Bot. 450 g

2,99€
6,64 €/kg

Bebida láctea
avena
ALPRO
Brk 1 l

1,49€

Nata cocíñar 18%
COCINA
Pack 3x20 cl

1,99€
3,32 €/l

Margarina
FLORA
Tarr. 225 g

1,49€
5,96 €/kg

Batido chocolate
SPAR
Pack 6x20 cl

1,85€
1,54 €/l

Caffè latte
cappuccino/light
KAIKU
Bot. 230 ml

1,39€
6,04 €/l

Queixo ovella
100%
SPAR
Cuña 250 g

3,65€
14,60 €/kg

Queixo semicurado
GARCÍA BAQUERO
Peza 3 kg. Kg

13,99€

Queixo curado
SAN VICENTE
Pza. 3 kg. Kg

9,99€

Queixo Edam
OLVEGARDEN
Barra. Kg

6,99€

Copa
chocolate con nata
SPAR
Pack 4x115 g

1,69€
3,67 €/kg

logur
galleta Maria/trufa
LA LECHERA
Pack 2x125 g

1,59€
6,36 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,19€

Tociño de ceo
DHUL
Pack 2x100g

1,79€
8,95 €/kg

logur grego Eco
Stracciatella
CASA GRANDE DE XANCEDA
Pack 2x125 g

1,89€
7,56 €/kg

logur sabores
YUGUI SPAR
Pack 4x125 g

0,79€
1,58 €/kg

Base pizza
LA NAPOLITANA
Pte. 260 g

1,79€
6,89 €/kg

Ensaladilla
rusa/cangrexo
RIKISSIMO
Pte. 250 g

1,69€
6,76 €/kg

Pasta ravioli
carne/queixo
RIKISSIMO
Pte. 250 g

1,55€
6,20 €/kg

Pizza
RIKISSIMO
Und 400 g

2,79€
6,98 €/kg



Papel hixiénico
MAGNOLIA
Pack 6 rolos
4,39€
0,73€/u



Papel de cocina
LEVIAN
Rolo 400 ser
3,29€
0,01€/ser



FORMATO AHORRO*
ARIEL
Básico
Limpio & Fresco
Detergente po
básico
ARIEL
Mal. 40 cac
8,29€
0,21€/cac



NUEVO
-76%
Ultra Frescor
PUNTO Matic
A LA LAVADORA Y PUNTO!
Detergente
Ultra Frescor
PUNTO Matic
Pte. 22 cap
3,99€
0,18€/u



Lavalouzas
FLOTA
Bot. 750 ml
0,89€
1,19€/l



35+13 +35% GRATIS
finish
POWER
ALL IN ONE
Lavalouzas pastillas
POWER TODO EN 1
FINISH
Pte. 35+13 u
12,69€
0,26€/u



247 Frescor
DURADERO
Ver nel
Cielo Azul
Gratis
60 LAVADOS
WIPP
EXPRESS
HIGIENE & ANTIOLORES
LIMPIEZA PROFUNDA
HIGIENZA
Y COMBATE
A LOS OLORES
37 LAVADOS
Sin frotar, limpieza total
Incluso en agua fría

Detergente xel
WIPP EXPRESS
Bot. 37 lav. +
Suavizante **VERNEL**
Bot. 60 lav.
9,39€
0,25 €/lav



Lixivia
SARMIENTO
Bot. 1 l
0,45€



Limpador
Relax Armonia
WC BREF
Pack 2x50 g
2,59€



Desatascador
WC NET
ENERGY
Bot. 1 l
5,99€



Limpador
LAS 3 BRUJAS
Bot. 1 l
2,65€



Lixivia
ESTRELLA
Bot. 1,43 l
2,49€
1,74€/l



Estropallo
FROTASPON
SPONTEX
Pack 2 und
1,25€
0,42€/u



NUEVA IMAGEN
BOTELLA 100% RECICLABLE
San
SUAVIZANTE DE
LAVANDA
59
San
SUAVIZANTE DE
RADIANTE
59
San
SUAVIZANTE DE
ECOFRIENDLY
59

Suavizante
Concentrado
SAN
Bot. 1,5 l - 59 lav
1,69€
0,03 €/lav



2+1 GRATIS
vileda
MICROFIBRE
ULTRA FRESH
Baeta Microfibras
Ultra Fresh
VILED A
Pack 2+1 u
2,39€
0,80€/u



Albal
Bolsas Congelación
Triple capa
Bolsas conxelación
ALBAL
Pte. 45 u
4,29€
0,10€/u



Insecticida
RAID
Spray 400 ml
3,59€
8,98€/l

perfumería

evax
finax
segura
normal

Compresas Normal As
EVAX FINAX Y SEGURA
Pte. 12 u
1,29€
0,11 €/u

Chilly Fresh
Toallínas íntimas
CHILLY FRESH
Pte. 12 u
2,45€
0,20 €/u

Pantos
PAÑAL PAÑALES

T 3. 4-10 kg
Pte. 56 u (0,16 €/u)
T 4. 9-15 kg
Pte. 50 u (0,18 €/u)
T 5. 13-18 kg
Pte. 44 u (0,20 €/u)

8,99€

Dove
body milk

Body milk
pel seca
DOVE
Bot. 400 ml
3,99€
1,00 €/100 ml

Heno de Pravia
750ml

Xel
HENO DE PRAVIA
Bot. 750 ml
2,75€
0,37 €/100 ml

AXE
Desodorizantes
AXE
Spray 200 ml
3,49€
2,33 €/100ml

LICOR POLO
Dentífrico
LICOR DEL POLO
Bot. 75 ml
2,30€
3,07 €/100 ml

Colgate
Extra Clean
COLGATE
Pack 4 u
2,49€
0,62 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,73€

BIC
Twin Lady
Maquina
BIC TWIN LADY
Pte. 5+1 u
1,49€
0,30 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,77€

L'OREAL ELVIVE
Crema suavizante
ELVIVE
Bot. 300 ml
3,69€
1,23 €/100 ml

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,99€

L'OREAL ELVIVE
Champú
L'OREAL ELVIVE
L'OREAL
Bot. 370 ml
3,99€
1,08 €/100ml

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
3,52€

L'OREAL ELVIVE
Mascarillas
ELVIVE
Bot. 300 ml
4,69€
1,56 €/100 ml

mascotas

ultima
Comida gatos
ULTIMA CAT
Bol. 800 g
4,99€
6,24 €/kg

Friskies
Comida gatos
FRISKIES
Bol. 4 Kg
9,99€
2,50 €/kg

Friskies
Comida cans
Adulto
FRISKIES
Pte. 3 Kg
6,99€
2,33 €/kg

ultima
Comida cans
ULTIMA DOG MINI
Bolsa 1,5 Kg
6,95€
4,63 €/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.: 886 134 787. 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

