

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 16 ao 29 de maio
de 2024

Papel hixiénico
SCOTTEX
Pack 32 rolos **9,59€**
0,30 €/u



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,27€



Atún en aceite
PESCAMAR
Lata OL-120. 110 g **1,09€**
15,14 €/kg

Lavalouzas
MAXI PODER
FAIRY
Bot. 370+80 ml

2,99€
6,64 €/l



Tomate frito
con aceite de oliva
SOLIS
Fco. 360 g **1,69€**
4,69 €/kg



15º Concurso de Debuxo Infantil

Floriposa nos xogos olímpicos

Participa

1º Premio
Entradas para un
Aquaparc
2º e 3º Premio
Pack de manualidades
creativas

Consulta as bases en: www.plenusupermercados.es



fresco, san e saboroso



Peixería, froitería e carnicería válida do 16 ao 22 de maio de 2024 nos centros que dispoñan destas seccións

peixe



Langostino Pink "M"
(80/100 pezas/kg)
Kg

11,49€



Filete de bacallau
extra grande
Kg

12,49€



Lombo de Atún
Kg

15,99€

froita



Orixe: España

Pera
Conferencia
Kg

1,79€



Orixe: España

Cebola doce
Kg

1,79€



Orixe: España

Pataca común
Bol. 5 kg

5,35€
1,07 €/kg

carne



Hamburguesa
de porco ibérico
LEGADO
Pack 4x90 g

3,50€
9,72 €/kg



Cinta de lombo
fresco de porco
Kg

6,25€



Traseiros de polo
Kg

2,65€

chacinería



Bacallau retractil 40/60
OUTON
Kg
15,49€



Friame York
ARGAL
Kg
5,99€



Lombo adubado
ao forno
PORTALCONSA
Kg
6,29€



Touciño entrefrebrado
ELPOZO
Kg
8,99€



Chourizo
Tradición. Cal 80
REVILLA
Kg
11,99€



Peituga de pavo
Braseada
CAMPOFRIO
Kg
11,99€



Xamón cocido extra
CAMPOFRIO
Kg
12,29€



Centro xamón
serrano
reserva 18 meses
TORRE de NUÑEZ
Kg
20,90€

TN TORRE DE NUÑEZ

PALETA GRAN RESERVA + CUCHILLO JAMONERO DE REGALO

44,90€

LA EUROCOPA SE VIVE MEJOR CON TORRE DE NUÑEZ

TABLA MIXTA EMBUTIDOS DUROC

3,65€

conxelados



Xeado bombón
Wonder/Chill/Frac
MAGNUM FRIGO
Pack 3x90/3x100 ml
Frac 3x100 ml
Wonder/Chill 3x90 ml
3,99€
13,30 €/l



Xeado cono
Clásico/Vainilla
CORNETTO FRIGO
Pack 6x90 ml
4,75€
8,80 €/l



Ensaladilla verduras
SPAR
Bol. 400 g
0,75€
1,88 €/kg



Salteado
de verduras
SPAR
Bol. 400 g
1,09€
2,73 €/kg



Varitas pescada
empanada
PESCANOVA
Pte. 300 g
3,09€
10,30 €/kg



Gambas
peladas
SPAR
Bol. 250 g
3,19€
15,95 €/kg



San Jacobos
LA COCINERA
Pte. 5 u. 388 g
4,69€
12,09 €/kg



Filetes de
pescada
Baby
PESCANOVA
Pte. 400 g
4,79€
11,98 €/kg

alimentación



Aceite oliva Suave/Sabor GIRALDA Bot. 1 l

8,95€



Aceite xirasol SOBROSOL Bot. 1 l

1,27€



Salsa fina CALVE Fco. 210 ml

1,25€
5,95 €/l



Cogomelos ANDRÉS BAIGORRI Fco. 314 g

1,45€
9,67 €/kg



Pepinillos sabor anchoa RIOVERDE Fco. 345 g

1,75€
5,07 €/kg



Champiñón inteiro CIDACOS Lata 355 g

1,35€
3,80 €/kg



Espárragos 6/12 CIDACOS Fco. 370 ml

2,35€
6,35 €/l



Mexillón escabeche pequeno PALACIO DE ORIENTE Lata OL120 - 115g

0,89€
5,67 €/kg



Caldo paella 100% natural GALLINA BLANCA Brik 1 l

3,49€

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **2,62€**



Galletas NAPOLITANAS CUETARA Caixa 500 g

2,45€
5,75 €/kg



Galletas María Integral GULLÓN Pte. 600 g

2,45€
4,08 €/kg



Cacao soluble 0% COLA-CAO Bol. 500 g

4,99€
9,98 €/kg



Chocolate con leite extrafino NESTLÉ Lib. 270 g

2,55€
9,44 €/kg



Crema de cacao Cookies & Cream/ 0% 2 cremas/Noir NOCILLA Vaso cris. 180 g

2,55€
14,17 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,24€**



Patacas chips ao punto de sal LAY'S Bol. 160 g

1,65€
10,31 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,49€**



Snacks Tex-Mex DORITOS MATUTANO Bol. 150 g

1,99€
14,21 €/kg



Cereais ALL-BRAN FLAKES KELLOGG'S Pte. 375 g

3,15€
8,40 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **0,90€**

Chocolatina sen glute ONDULÉ SCHAR Und. 30 g

1,20€
40,00 €/kg



Medias noites sen glute SCHAR Pte. 200g

3,29€
16,45 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **2,47€**



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

Pan payés sen glute SCHAR Pte. 200 g

3,69€
15,38 €/kg

selección SPAR

 <p>Vinagre branco SPAR Bot. 1 l</p> <p>0,69€</p>	 <p>Atún claro en aceite de oliva normal/baixo en sal SPAR Pack 3x85 g</p> <p>2,65€ 16,99 €/kg</p>	 <p>Sardinillas picante Pack 2x88 g</p> <p>Xoubas aceite oliva/picante SPAR Pack 2 x 88g</p> <p>1,95€ 15,00 €/kg</p>	 <p>Cogomelo Entero SPAR Lata 185 g</p> <p>0,79€ 4,27 €/kg</p>
 <p>Aceituna Gordal SPAR Fco. 370 g</p> <p>1,89€ 5,48 €/kg</p>	 <p>Legumbres EXTRA 1 kg</p> <p>Garavanzo mexicano SPAR Bol. 1 Kg</p> <p>2,59€</p>	 <p>Madalenas redondas SPAR Bol. 615 g</p> <p>2,35€ 3,82 €/kg</p>	 <p>Croissants 400 g</p> <p>Croissant SPAR Bol. 400 g</p> <p>1,79€ 4,48 €/kg</p>

bebidas

 <p>Auga sen gas MONDARIZ Bot. 1,5l</p> <p>0,65€ 0,43 €/l</p>	 <p>Refresco Orixinal/Zero COCA-COLA Bipack 2x2 l</p> <p>3,70€ 0,93 €/l</p>	 <p>Refresco laranxa FANTA Bipack 2x2 l</p> <p>3,00€ 0,75 €/l</p>	 <p>Tónica normal/zero SCHWEPPES Bot. 1 l</p> <p>1,50€</p>	 <p>Refresco sen gas Multifroitas SOLAN DE CABRAS Bot. 33 cl</p> <p>0,79€ 2,39 €/l</p>
 <p>Refresco limón/laranxa AQUARIUS Bot. 1,5 l</p> <p>1,75€ 1,17 €/l</p>	 <p>Cerveza KELER Lata 33 cl</p> <p>0,64€ 1,94 €/l</p>	 <p>Cerveza SAN MIGUEL Pack 6x250 ml</p> <p>2,59€ 1,73 €/l</p>	 <p>Cerveza 0,0 SAN MIGUEL Pack 6x25 cl</p> <p>3,65€ 14,60 €/l</p>	 <p>Cerveza 0,0 limón FREE DAMM Lata 33 cl</p> <p>0,59€ 1,79 €/l</p>
 <p>Víño Ribera del Duero Roble VALDERIVERO Bot. 75 cl</p> <p>4,95€ 6,60 €/l</p>	 <p>Víño Rioja SIGLO CVC Bot. 75 cl</p> <p>4,19€ 5,59 €/l</p>	 <p>Víño Valdeorras branco MOZAFRESCA Bot. 75 cl</p> <p>4,95€ 6,60 €/l</p>	 <p>Víño Monterrei COLLEITA PROPIA Bot. 75 cl</p> <p>4,79€ 6,39 €/l</p>	 <p>Víño novo branco/tinto SORBALLO Bot. 75 cl</p> <p>1,49€ 1,99 €/l</p>



alpro
MENDRAS
ALMONDRAS
SIN AZÚCAR

Bebida vegetal
amêndoa
normal/sen azucre
ALPRO
Bot. 1 l

1,49€



Chocolate

Batido chocolate
SPAR
Bot. 1 l

1,29€



LARSA
1933
PASTOREO DA NOSA TERRA

LEITE BRIK 1 L

1,08€
ENTEIRO

1,04€
SEMI

0,99€
DESNATADO

*Válido para as referencias de venda neste contro leitelorsa.es #AquíFacémosloAsí



MÁS CANTIDAD
NESCAFÉ LATTE
Cookies
Cappuccino

Café Latte
Cookies/Cappuccino
NESCAFÉ
Bot. 190 ml

1,49€
7,27 €/l

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



Pizza Familiar

Masa pizza
fina familiar
CASA
TARRADELLAS
pte. 400 g

1,85€
4,63 €/kg



La Vaca que ríe
PALITOS

Paucifios
LA VACA QUE RIE
Pack 4x35 g

2,15€
15,36 €/kg



EL CASERIO

16 QUESITOS

Queijo
EL CASERIO
Pte. 16 u

2,29€
9,16 €/kg



Queixo
Semicurado mezcila
SPAR

Queixo Mezcila
Semi
SPAR
Cuña 250 g

2,99€
11,96 €/kg



San Vicente
Semicurado

Queixo
Semicurado
SAN VICENTE
Pza. 3 kg. Kg

9,99€



Queixo sandwich
TRES OSCOS
Barra 3 kg. Kg

11,59€



García Baquero
Maestria

Queixo Curado
MAESTRIA
GARCIA BAQUERO
Pza. 3 kg. Kg

14,99€



FLOR DE
ESGUEVA

Queixo ovella
FLOR DE
ESGUEVA
Pza. 1 kg

19,99€



Natillas
vainilla

Natillas
chocolate

Natillas
vainilla/chocolate
SPAR
Pack 4x125 g

1,29€
2,58 €/kg



Royal

Xelatina 0%
Amorodo/F Bosque
ROYAL
Pack 4x90 g

1,65€
4,58 €/kg



ACTIVIA

Iogures con froitas
normal e 0%
ACTIVIA DANONE
Pack 4x120 g

2,00€
4,17 €/kg



NESTLE GOLD

Mousse chocolate
NESTLE GOLD
Pack 4x57 g

2,39€
10,48 €/kg



Nestlé
kefir

Kefir natural
NESTLE
Pack 6x100 g

2,49€
4,15 €/kg



Yopro

Iogur
YOPRO DANONE
Pack 2x160 g

2,69€
8,41 €/kg



LA GULA
DEL NORTE

Sucedáneo
de angulas
LA GULA DEL
NORTE
Pack 2x100 g

5,99€
29,95 €/kg



Rolo cocina
Tornado Azul
FOXY
Pte. 1 u

4,59€



FORMATO ECONOMICO

Panos de peto
COLHOGAR
Pack 18 x 8 u

2,29€
0,13€/u



ANHORRO78 LAVADOS

Flota
ACTIVE PLUS
FRESCOR MAR

Detergente
FLOTA
Mal. 78 cac

8,85€
0,11€/cac



Estropallo
con esponja
SCOTCH BRITE
Pack 3 u

1,69€
0,56€/u



XXL PACK

Ariel
Básico

Detergente
líquido
ARIEL
Bot. 70 lav

11,39€
0,16€/lav



ESTO ES PODER-oxi 3 EN 1

ARIEL

Detergente
cápsulas
Oxi 3 en 1
ARIEL
Pte. 12 u

5,49€
0,46€/u



flor
AZUL

flor
naranja

flor
TWIST

Suavizante
concentrado
FLOR
Bot. 59 lav.

2,79€
0,05€/lav



SIN MANCHAS

MAX
KH-7

Quitamanchas
SIN MANCHAS
KH-7
Pist. 750 ml

3,65€
5,11€/l



FORMATO ECONOMICO 26

Somat

TODO EN 1 EXTRA

Lavalouzas
pastillas
SOMAT
Pte. 30 u

5,89€
0,23€/lav



Lixivia
fogar/lavadora
SPAR
Bot. 2 l

0,89€
0,45€/l

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

Schwarzkopf
Palette




DISICLIN

Limpador
Superperfumado
DISICLIN
Bot. 1 l

1,59€



QUITAGRAXAS

ZORKA

Quita-graxas
ZORKA
Pist. 750 ml

2,29€
3,05€/l



AURA

Ambientador
mikado
AURA
Fco. 50 ml

2,99€
5,98€/100 ml

Schwarzkopf
Palette

Color
SIVE

Color
CUBADERO
PARA SEÑORAS
DE CANAS
BLOCS BLANCS
PELLI BIANCHI

INTENSIVE
Creme Color
PERMANENTE

CUIDADO NUTRITIVO Y CUBIERTA
BIBLIOTECA RADIANTE PARA SEÑORAS
ROSES COBERTURA DE CANAS
CUBIERTA DE CANAS
CUBIERTA DE CANAS

Tinte cabello
INTENSIVE
PALETTE
SCHWARZKOPF

4,69€




Vasoira antichoque
sen mango
VILEDA
und

3,89€



Bolsa lixo
autopeche
VILEDA
Pte. 30 l - 15 u

1,25€
0,08€/u



Bolsas conxelación
zip
ALBAL
Pte. 12x3 l

2,69€
0,22€/u

perfumería

40+4 GRATIS 0%
Carefree
 COTTON FEEL™
 NOW
 100% algodón
 Preservación
 40+4
 Protege slip
CAREFREE
1,89€
 0,04€/u

2ª unidade a
-50%
 Sae cada unidade a
3,49€

Extra. Pte. 10 u
 (0,47 €/u)
 Normal. Pte. 12 u
 (0,39 €/u)
 Mini. Pte. 20 u
 (0,23 €/u)
 Compresa Inc.
TENA DISCREET
4,65€

NIVEA
 Triple Action
 Smo
 Milk
 Body milk
 manteca de Karité
NIVEA
 Bot. 400 ml
4,75€
 1,19€/100 ml

La Toja
 500 ml
GEL BODY MILK
La Toja
 500 ml
ALOE VERA
La Toja
 500 ml
SALES MINERALES
 Xel de baño
LA TOJA
 Bot. 550 ml
2,39€
 0,44€/100 ml

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

Magno
CLASSIC
 ORIGINAL
 FRAGRANCIA EXCLUSIVA
 JABÓN
 Pack 2x100 g
MAGNO
2,79€
 1,40€/100g

Desodorante
 invisible
 home/muller
CROWE
 Roll-on 50 ml
0,85€
 1,13€/100 ml

Toallinas
 ALL OVER CLEAN
HUGGIES
 Pte. 56 u
1,29€
 0,02€/u

Cepillo dental
ORAL-B
 White medio
1,39€

Seda dental
 cera e menta
ORAL-B
 Pte. 1 u
2,69€

Acondicionador
TRESemmé
 Keratina
 Acondicionador
TRESemmé
 Bot. 685 ml
 Champú
TRESemmé
6,29€
 0,85 €/100 ml 0,92 €/100 ml

Escuma cabelo
PANTENE
 Fco. 200 ml
3,99€
 2,00€/100 ml

Maquinilla
BIC FLEX-3
 Bol. 4+2 u
3,50€
 0,58€/u

mascotas

2ª unidade a
-50%
 Sae cada unidade a
4,19€

FATTO CON PLASTICA RICICLATA
PURINA ONE
 BIFENOS Comida gatos
 esterilizados/bolas
 pelo
PURINA ONE
 Pte. 800 g
5,59€
 6,99€/kg

Comida gatos
 Esterilizados
ONE
 Pack 4x85g
2,45€
 7,21€/kg

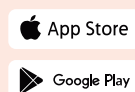
Comida Cans
 Boi&Arroz
ONE ADULT
 Pte. 1,5 kg
6,65€
 4,43€/kg

Comida cans
 adulto
ÚLTIMA DOG
 Bolsa 3 Kg
11,25€
 3,75€/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 Rio 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

