

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 12 ao 25 de xuño
de 2025

Suavizante
concentrado
VERNEL
Bot. 60 lav

2,89€
0,05 €/lav

Panos de mesa
Trapuntati 2 capas
40x40 cm
FOXY
Pte. 50 u

1,99€
0,04 €/u

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



Salsa fina
LIGERESA
Fco. 210 ml

1,00€
4,76 €/l

Bonito en aceite
**PALACIO
DE ORIENTE**
Lata OL-120

2,98€
36,34 €/kg

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

Old Spice
OFFICIAL TOMORROWLAND PARTNER
**TOMORROWLAND
24/7 FESTIVAL
FRESH**



*CON USO DIARIO DE DESODORANTE

**PRUÉBAME
GRATIS** EN

 **LA CUPONERA**



*PROMOCIÓN VÁLIDA DESDE EL 12/06/25 HASTA EL 25/06/25

froita

Do 12 ao 18 de xuño de 2025



Orixe: España

Pataca común
Bol. 5 kg

5,75€
1,15 €/kg



Orixe: Costa Rica

Piña tropical
Gold
Kg

1,79€



Orixe: Perú

Cebola doce
Kg

1,85€

carne

Do 12 ao 18 de xuño de 2025



Costeletas de lombo
de porco
Kg

5,39€



Filetes de
Tenreira Galega
(Contra e Tapa)
Kg

14,99€



Costeletas
de lombo de porco
SELECTA COREN
Kg

10,45€

peixe

Do 12 ao 25 de xuño de 2025



Langostino cocido
30/40 pzs/kg
Kg

11,99€



Sepia "limpa"
Kg

12,99€



Volandeiras del Pacífico
35/45 pzs/kg
Band. 500 g

12,59€
25,18 €/kg

panadería

Do 12 ao 25 de xuño de 2025



Empanada Carne/Polo/Atún
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

3,95€
7,90 €/kg



Pan broa
CAMPELOS COTO
Pza. 485 g

1,39€
2,87 €/kg



Croissant artesano
mantequilla
FRIPAN
Pza. 95 g

0,79€
8,31 €/kg

chacinería



Lacón braseado
TORRE DE NÚEZ
Pte. 120 g
1,49€
12,42 €/kg



Fuet
LA FUETERIA
NAVIDUL
Pza. 170 g
2,19€
12,88 €/kg



Queixo barra
sandwich
CASTELO
DE MOECHE
Kg
9,99€



Queixo
barra sandwich
LEYMA
Kg
10,99€



Lombo
TORRE DE NÚEZ
Bipack 120+120 g
4,99€
20,79 €/kg



Mortadela clásica
con olivas
CAMPOFRIO
Kg
7,29€



Chourizo ibérico extra
ferradura picante
EL SALTANTINO
Pza. 450 g
8,69€
19,31 €/kg



Peituga de pavo
bras. red. en sal
CUIDATE+
CAMPOFRIO
Kg
9,99€



Jamón asado
ao forno
BONNATUR
ARGAL
Kg
12,99€



Pan de
chourizo/salchichón
ARGAL
Kg
14,99€



Salchichón
extra cular
SELECTA COREN
Kg
16,99€



Centro paleta des.
Gran Reserva
SELECTA COREN
Kg
29,90€

conxelados



Patatas fritas
corte fino
ARTIQ
Bol 1 kg
1,89€



Calamar
en anacos
PESCANOVA
Bol. 250 g
5,29€
17,63 €/kg



Filetes de bacallau
PESCANOVA
Pte. 400 g
7,59€
18,98 €/kg



Lasaña Boloñesa
LA COCINERA
Pte. 530 g
3,99€
7,53 €/kg



Xeados
EXTREME
NESTLE
Pack 6x110 ml
2,99€
4,53 €/l



Xeados cono
EXTREME
NESTLE
Pack 6x120 ml
2,99€
4,15 €/kg



Xeados bombón
normal/mini
MAGNUM FRIGO
Pack 3x100 g/6x50 g
3,99€
12,09 €/kg



Xeados
BON BON
MAGNUM
Terr. 12 u - 240 ml
3,99€
19,56 €/l



Aceite oliva
0,4° suave/1° intenso
CARBONELL
Bot. 1 l
3,99€



Aceite oliva
Virxe Extra
ABRIL
Bot. 1 l
4,65€

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,99€



Agulla en
aceite de oliva
A CHURRUSQUINA
Lata 6/7 RR-125
2,65€
30,11€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,92€



Atún en aceite
PALACIO DE ORIENTE
Lata OL-120, 111 g
1,22€
16,94€/kg



Espárrago xemas
5/8 pezas
CIDACOS
Fco. 185 g
2,19€
19,91€/kg



Ensalada
Mediterránea
BONDUELLE
Fco. 530 g
2,99€
5,64€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,69€



Olivas negras
sen óso
LA ESPAÑOLA
Lata 300 g
2,25€
6,43€/kg



Pasta
BARILLA
Pte. 500 g
1,19€
2,38€/kg



Tomate frito
HELIOS
Fco. 570 g
1,49€
2,61€/kg



Ketchup/Mostaza
ORLANDO
Barril 300/290 g
1,00€
3,33€/kg



Arroz
Basmati
TILDA
Pte. 1 Kg
3,25€

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,72€



Galleta Cookies
negra/cream
NOCILLA
Pte. 6 u - 120 g
2,29€
19,08€/kg



Galletas
CREME TROPICAL GULLÓN
Pte. 800 g
2,19€
2,74€/kg



Cereais
SPECIAL K
Pte. 335 g
1,99€
5,94€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
3,59€



Café Moido
Natural/Mistura/
Descafeinado
MARCILLA
Pte. 250/200 g
4,79€
19,16/23,95€/kg



Café soluble
NESCAFE
Fco. 100 g
4,25€

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
3,30€



Cacao soluble
Orixinal
COLA CAO
Bote 760 g
5,99€
7,88€/kg



Chocolate con leite
MILKA
Pack 3x90 g
4,40€
16,30€/kg



Chocolate
con amendoas
NESTLE
Lib. 250 g
3,79€
15,16€/kg



Crema de cacahuete
CAPITÁN MANI
Bot. 340 g
2,89€
8,50€/kg

selección SPAR



Anchoas en
aceite de oliva
SPAR
Lata RR-50
1,35€
46,55 €/kg



Mexillón escabeche
normal/picante
SPAR
Lata OL-120. 115g
1,15€
16,67 €/kg



Pemento Piquillo
enteiro
SPAR
Fco. 340 g
1,25€
3,68 €/kg



Barquillo chocolate
SPAR
Pte. 200 g
0,75€
3,75 €/kg



Magdalena
valenciana
SPAR
Pte. 350 g
1,09€
3,11 €/kg



Flan de queixo
ao baño Maria
SPAR
Pack 4x100g
1,89€
4,73 €/kg



Compresa
incontinencia mini
SECRETISIMA
Pte. 20 u
1,99€
0,10 €/u



Papel aluminio
SPAR
Rolo 20 m
1,55€
0,08 €/m

bebidas



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,53€
Auga sen gas
MONDARIZ
Bot. 1,5l
0,71€
0,47 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,74€
Tónica
Normal/Zero
SCHWEPES
Lata 33 cl
0,99€
3,00 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,74€
Refresco
normal/zero
FANTA
Lata 33 cl
0,75€
2,27 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,74€
Refresco té
FUZE TEA
Bot. 1,5l
1,45€
0,97 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,74€
Refresco
Energy
MONSTER
Lata 50 cl
1,45€
2,90 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,65€
Cervexa torrada
normal/0,0
AMSTEL ORO
Lata 33 cl
0,65€
1,97 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,65€
Cervexa sen filtrar
EL AGUILA
Lata 33 cl
0,65€
1,97 €/l



6x5
Sae cada unidade a
0,62€
Cervexa
SAN MIGUEL
Lata 33 cl
0,74€
2,24 €/l



2x3
Sae cada unidade a
1,50€
Cervexa
JUDAS
Bot. 33 cl
1,98€
6,00 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
0,62€
Cervexa
GREEN
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl
4,25€
2,15 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,00€
Viño
GRAN DUQUE
Brk 1l
1,33€
2,60 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,00€
Viño Valdepeñas
LOS MOLINOS
Bot. 75 cl
1,95€
2,60 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,63€
Viño Rueda
Verdejo
MAYOR DE
CASTILLA
Bot. 75 cl
3,50€
4,67 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
4,31€
Viño Rioja
Crianza
CUMBRERO
Bot. 75 cl
5,75€
7,67 €/l



2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
4,00€
Viño Valdeorras
MENCINO
Bot. 75 cl
6,15€
8,20 €/l



Leite
LEYMA
Brk 1 l

Descremado 0,98€
Semi 1,03€
Entero 1,08€



Leite
Condensado
LA LECHERA
Bote 740 g

3,29€
4,45 €/kg



Bebida de avena
normal/0% azucre
YOSOY
Brk 1 l

1,49€



Leite
sen lactosa
KALKU
Brk 1 l

Descremado 1,19€
Semi 1,25€
Entero 1,29€



Yogur A2/Kefir
natural artesanal
KALEKOI
Tarr. 500 g

1,89€
3,78 €/kg



Kefir natural
normal/0%
NESTLE
Bot. 500 ml

1,88€
3,76 €/l

2x3€
Sae cada unidade a
1,50€



Yogur líquido
natural/0% sabores
ACTIMEL DANONE
Pack 6x100 ml

3,49€
5,82 €/l



Batido
CACAOLAT
Pack 4x20 cl

3,10€
3,88 €/l



Manteiga sen sal
pastilla
ARIAS
Pack 2x62,5 g

2,09€
16,72 €/kg



Nata 28%
KRONA
Spray 500 ml

5,29€
10,58 €/l



Queixo en liscos
TRANCHETES
Pte. 7 u

1,39€
11,30 €/kg



Queixo dados
KEOS
GARCIA BAQUERO
Pack 2x50 g

1,79€
17,90 €/kg



Queixo
CAPRICE DE DIEUX
Pte. 125 g

3,59€
28,72 €/kg



Queixo fresco
BURGUITOS
BURGO DE ARIAS
Pte. 108 g

1,49€
13,80 €/kg



Queixo fresco
mini de cabra
BURGO DE ARIAS
Pack 3x70 g

3,59€
17,10 €/kg



Queixo fresco
BURGO DE ARIAS
Terr. 900 g

6,99€
7,77 €/kg



Queixo azul
SAINT AGUR
Cuña 115 g

2,99€
26,00 €/kg



Queixo semicurado
mezcla
CASTILDUERO
Kg

9,99€



Pizza 5 queixos
CAMPOFRIO
Pza. 365 g

2,59€
7,10 €/kg



Colas
langostino
natural/ao allo
AGUINAMAR
Bol. 90/105 g

2,99€
33,22 €/kg

GRATIS +2
ROLLOS GRANDES

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

2,59€
0,43 €/u

400
multiusos
LEVIAN
Cocina
Pte. 400 ser

Papel de cocina
LEVIAN
Rolo 400 ser

3,29€
0,01 €/ser

39 LAVADOS
CALIDAD y AHORRO

Dixan
Detergente
DIXAN
Pte. 39 cac

8,69€
0,22 €/cac

skip
Detergente líquido
ULTIMATE
SKIP
Bot. 33 lav

7,69€
0,23 €/lav

GRATIS +35%
PODER
ARIEL
PLATINUM
Detergente pods
quitamanchas
ARIEL
Pte. 19+7 u

9,79€
0,38 €/u

Lenor
Perlas perfumadas
frescor abril
LENOR
Bot. 195 g

4,29€
20,43 €/kg

18+2 GRATIS
Soma
EXCELLENCE
4en1 Caps

Lavalouzas
EXCELLENCE
4 en 1
SOMAT
Pack 18+2 u

4,89€
0,23 €/u

EL MILAGRITO
Desengraxante
EL MILAGRITO
Pist. 750 ml

2,69€
3,59 €/l

SARMIENTO
Lixivia
SARMIENTO
Bot. 1 l

0,45€

FAIRY
Lavalouzas
FAIRY
Bot. 1015 ml

4,19€
4,13 €/l

LIMPIEZA Y AHORRO
Flota
ACTIVE PLUS
Pte. 50 lav

4,79€
0,10 €/lav

AURA
Ambientador mikado
AURA
Fco. 30 ml

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,87€

2,49€
8,30 €/100 ml

Vileda
Recambio fregona
amarela
VILED
Und

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,72€

2,29€

Spont
Frotaspon
Pack 2 und

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

1,99€
1,00 €/u

TRIPLE PACK 3
Ballerina
Baieta
amarela
BALLERINA
Pte. 3 u

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,54€

2,05€
0,68 €/u

Vileda
Bolsa lixo
autopeche 30 l
VILED
Pte. 15 u

1,19€
0,08 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,62€

Asevi
Fregasuelos
mio
CONCENTRADO

Asevi
Fregasuelos
cian
CONCENTRADO

Frega-chans
MIO-CIAN
ASEVI
Bot. 1 l

2,16€

perfumería



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,55 €

Papiña infantil
multicereais
normal/con galleta
NESTLÉ
Pte. 255 g
3,40 €
15,11 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,87 €

2,49 €
0,04 €/u



3,59 €
4,79 €/100 ml



2,55 €
0,06 €/u



2,19 €
9,52 €/100 g



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
3,74 €
4,99 €
1,25 €/100 ml



2,19 €
0,37 €/100 ml



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,78 €
3,70 €
4,93 €/100 ml



10,89 €
2,72 €/u



2,79 €
1,40 €/100 ml



2,89 €
1,26 €/100ml



4,45 €
1,11 €/100 ml

mascotas



1,19 €
2,98 €/kg



1,65 €
27,50 €/kg



6,25 €
4,17 €/kg



10,69 €
3,56 €/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 Arxentina, 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 Camélias, 36. 36202 Vigo. Pontevedra. Tlf.: 986 119 428. E-mail: camélias@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"

App Store

Google Play



www.plenusonline.com

GRUPO CUEVAS
DESDE 1987