

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 21 de agosto ao
3 de setembro de 2025



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

1,12€

Olivas recheas
de anchoa do Cantábrico
GRAN SELECCIÓN
JOLCA
Lata 200 g

1,49€
17,53 €/kg



HELLMANN'S
Maionese
Bot. 450 ml
Maionese
Bocabaixo 430 ml
Salsa barbacoa
Bot. 250 g

GANA

1.000€

CADA MES

Y FANTÁSTICOS REGALOS TODAS LAS SEMANAS
COMPRANDO DOS PRODUCTOS DE CUALQUIERA DE ESTAS MARCAS
(IGUALES O COMBINADOS)



ASPIRADOR
DE MANO



FREIDORA
DE AIRE



ROBOT
ASPIRADOR



LOS EXPERTOS
DEL HOGAR

Escanea y participa en
losexpertosdelhogar.com



Promoción válida para mayores de 18 años que acepten las condiciones. Ver fechas de la promoción en www.losexpertosdelhogar.com



Orixe: Perú

Aguacate
Peza

0,89€
4,00 €/kg



Orixe: España

Sandía enteira
FASHION
Kg

1,09€



Orixe: España

Pataca común
Bol. 5 kg

4,60€
0,92 €/kg

carne

Do 21 ao 27 de agosto de 2025



Solomillo marinado
50% Duroc
COREN
Kg

9,95€



Agulla con óso de
Tenreira Galega
Kg

12,90€



Carne sen óso
para asar
Tenreira Galega
Kg

13,95€

peixe

Do 21 de agosto ao 3 de setembro de 2025



Luras
Sudáfrica
Kg

11,99€



Choquiños
Kg

6,99€



Langostino cocido
30/40 pzs/kg
Kg

11,99€

panadería

Do 21 de agosto ao 3 de setembro de 2025



Empanada
carne/polo/atún/zorza
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

3,99€
7,98 €/kg



Empanada
bacallau e pasas
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

4,99€
9,98 €/kg



Empanada
zamburiñas e gambas
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

7,99€
15,98 €/kg



Xamón curado
Medios
ARGAL
Kg
17,99€



Chourizo
Tradición. Cal 80
REVILLA
Kg
9,99€



Cachucha
de xabarin
LALINENSE
Kg
11,99€



Xamón cocido
extra
CAMPOFRIO
Kg
10,95€



Xamón serrano
taquinos
SPAR
Pack 2x75 g
2,25€
15,00 €/kg



Chourizo ibérico
normal/picante
EL SALMANTINO
Pza. 450 g
8,99€
19,98 €/kg



Xamón Reserva
4 Estacions
NAVIDUL
Pza 8 kg aprox
79,00€
9,88 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,49€
Xamón cocido/
Peituga de pavo
FINISSIMAS
CAMPOFRIO
Pte. 115 g
1,99€
17,30 €/kg



Salchichas pavo
WIENERS
OSCAR MAYER
Bol. 200 g
1,10€
5,50 €/kg



Touciño
entrefrebrado
afumado
SPAR
Pte. 200 g
2,15€
10,75 €/kg



Queixo curado
mestura
EL PASTOR
Kg
11,29€



Queixo ovella
curado
RUFFINO
EL PASTOR
Kg
17,80€



Queixo de cabra
medallons
PRESIDENT
Pte. 200 g
3,29€
16,45 €/kg



Queixo cortado
GARCIA BAQUERO
Cuña 225 g
4,50€
20,00 €/kg



Queixo mini
Protein
BABYBEL
Pte. 6 u - 120 g
2,59€
21,58 €/kg



Queixo fresco
BURGO DE ARIAS
Terr. 900 g
7,99€
8,88 €/kg



Queixo crema
Roquefort
SAN MILLAN
Tarr. 125 g
1,89€
15,12 €/kg



Aceite oliva
virxe extra
hojiblanca
COOSUR
Bot. 1 l

5,09€



Aceite xirasol
UCASOL
Bot. 1 l

1,95€

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,05€



Atún en aceite
PESCAMAR
Lata OL-120. 110 g

1,40€
19,44 €/kg

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



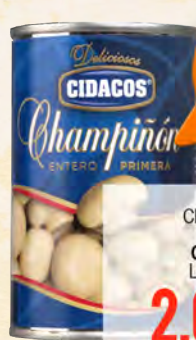
Xoubas
aceite de oliva
A CHURRUSQUINA
Lata RR-125. 12/14

2,79€
31,71 €/kg



Mexillón
escabeche
VIGILANTE
OL-120

1,39€
19,86 €/kg



Champiñón
entero
CIDACOS
Lata 355 g

2,05€
11,39 €/kg

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



Millo doce
BONDUELLE
Pack 3x150 g

2,69€
5,98 €/kg



Espárragos
xemas
A. BAIGORRI
Fco. 212 ml

1,39€
12,64 €/l

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



Marmeladas
HELIOS
Fco. 340 g

1,95€
5,74 €/kg



Pasta
BARILLA
Pte. 500 g

1,69€
3,38 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,10€



Concentrado
de polo
AVECREM
Est. 12 past.

1,85€
14,68 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,39€



Tomate frito
HELIOS
Fco. 570 g

1,49€
2,61 €/kg



Galletas bañadas
COLA CAO
Pte. 157g

2,49€
15,86 €/Kg



Galleta
DIGESTIVE
FONTANEDA
Caixa 700 g

3,99€
5,70 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
2,59€



Galletas
NAPOLITANAS
CUETARA
Caixa 426 g

2,80€
6,57 €/kg

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



Cereais
ALL-BRAN
Choco
Pte. 375 g

3,55€
9,47 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,19€



Chocolate
con leite
MILKA
Lib. 125 g

1,83€
14,64 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,24€



Flan
ROYAL
Pte. 186 g
8 und

1,90€
10,22 €/kg



Patacas chips
Gourmet
LAYS
Bol. 180 g

2,40€
14,12 €/kg



Pan molde
sen codia
BIMBO
Bol. 450 g

1,99€
4,42 €/kg

selección SPAR



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



Garavanzos
SPAR
Fco. 580 g
0,69€
1,19 €/kg



Arroz longo
SPAR
Pte. 1 Kg
1,19€



Galleta salgada
redonda
SPAR
Bot. 350 g
1,09€
3,11 €/kg



Café cápsulas
DOLCE GUSTO
SPAR
Pte. 16 u
2,95€
0,18 €/u



Noz mondada
SPAR
Bol. 175 g
2,39€
13,66 €/kg



Tomate natural
triturado
SPAR
Lata 400 g
0,55€
1,38 €/kg



Infusiones
SPAR
Pte. 20 u
0,65€
0,03 €/u

bebidas



Agua
BEZOYA
Bot. 1,5 l
0,69€
0,46 €/l



Refresco
Original/Zero/
Zero zero
COCA COLA
Bipack 2x2 l
3,72€
0,93 €/l



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



Refresco
Energy
BURN
Lata 50 cl
1,00€
2,00 €/l



Cervexa sen filtrar
normal/0,0%
EL AGUILA
Lata 33 cl
0,69€
2,09 €/l



5+1
Sae cada unidade a
0,85€
Cervexa
VOLL DAMM
Lata 33 cl
1,02€
3,09 €/l



Cervexa
CORONA
Bot. 35,5 cl
1,00€
2,82 €/l



2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,23€
Cervexa
Hefe Weissbier
PAULANER
Bot. 50 cl
1,89€
3,78 €/l



Cervexa Radler
AMSTEL
Pack 12x33 cl
5,99€
1,51 €/l



Viño Ribeiro
VINA COSTEIRA
Bot. 75 cl
6,95€
9,27 €/l



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



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,59€
Viño
Tierra de Castilla
Mencia
TERRA UNICA
Bot. 75 cl
3,45€
4,60 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,99€
Viño
Tierra de Castilla
Verdejo e Godello
ENCANTO
Bot. 75 cl
3,99€
5,32 €/l



Viño Valdepeñas
Crianza
VINA ALBALI
Bot. 75 cl
2,45€
3,27 €/l

lácteos e refrixerados

Pascual
LECHE DESNATADA
0^a
Descremado

Pascual
LECHE ENTERA
Semi

Pascual
LECHE DESNATADA
Enteiro

Leite PASCUAL Brik 1 l

1,15€
1,19€
1,25€

Pascual
Movit
LECHE CALCIO

Leite calcio descremada/semi MOVIT PASCUAL Brik 1 l

1,49€

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

ColaCao
Batido Shake COLACAO Vaso 200 ml

1,69€
8,45 €/l

2^a unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,34€

Kaiku
CAFFÉ LATTE

Caffe latte KAIKU Bot. 230 ml

1,79€
7,78 €/l

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

Bi-frutas
Bebida láctea BI-FRUTAS PASCUAL Brik 3x33 cl

2,49€
2,52 €/l

2^a unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,02€

Dalky
Postre chocolate choco-nata DALKY LA LECHERA Pack 4x100/90 g

2,69€
6,73/7,47 €/kg

2x1
Sae cada unidade a
1,45€

ACTIVIA
iogur fibra normal/0% ACTIVIA DANONE Pack 4x115/120 g

2,89€
6,28/6,02 €/kg

Actimel
iogur líquido natural normal/0% ACTIMEL DANONE Pack 6x100 ml

3,49€
5,82 €/l

BASE DE PIZZA
Finia
LA NAPOLITANA

Base pizza tradicional/masa fina LA NAPOLITANA Pte. 260 g

1,95€
7,50 €/kg

Martiko
Salmón noruegués MARTIKO Pack 2x50 g

5,99€
59,90 €/kg

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

Krissia
Polbo cocido medio/1-2 patas A PULPEIRA Pte. 300 g aprox

11,99€
39,97 €/kg

Krissia
Barriñas surimi KRISSIA Pte. 300 g

4,65€
15,50 €/kg

conxelados

SPAR
PATATAS FRITAS
Corte Tradicional

Patacas fritas conxeladas SPAR Bol. 1 kg

1,65€

SPAR
Ensaladilla de Verduras
Con patacas, cebollas, judías verdes y guisantes. Ultracongelada

Ensaladilla verduras SPAR Bol. 400 g

0,79€
1,98 €/kg

Dr.Oetker
Casa di Mama
Pizza cuatro queixos CASA DI MAMA Dr. OETKER Pte. 400 g

4,29€
10,73 €/kg

SPAR
Pizzas Conxeladas SPAR Caixa 340 g

2,39€
7,03 €/kg

OREO
Xeado bombón OREO Pack 3x90 ml

2,99€
11,07 €/l

MAGNUM
Xeado bombón Almond MAGNUM FRIGO Pack 3+1x100 ml

3,99€
13,3 €/l

OREO
Xeado stick sandwich OREO MILKA Pack 4x75 ml

4,49€
14,97 €/l

KIDS MX
Xeado DRÁCULA/FRIGOPIE/KIDS MIX FRIGO Pack 6 u

4,49€
0,75 €/u

2ª unidade a
-75%
Sae cada unidade a
2,68 €



Papel cocina
PARA TODO
COLHOGAR
Pte. 1 u

4,29 €

2ª unidade a
-75%
Sae cada unidade a
0,93 €



Panos de mesa
Love & Action
RENOVA
Pte. 40 u

1,49 €
0,04 €/u

2ª unidade a
-75%
Sae cada unidade a
1,81 €



Panos de peto
COLHOGAR
Pack 18 x 8 u

2,89 €
0,16 €/u



Suavizante
VERNEL
Bot. 2,25 l
44 lav

3,99 €
0,07 €/lav



Limpador
DISICLIN
Bot. 1 l

1,25 €



Vinagre de limpeza
multiusos
DISICLIN
Pist. 750 ml

1,25 €
1,67 €/l

2x
650 ml

**PACK
AHORRO
POUPANÇA**



8 006540 05

Lavalouzas
Ultra poder
FAIRY
Pack 2x650 ml

5,19 €
3,99 €/l



Limpador
desinfectante
Multiusos
SANITOL
Pist. 750 ml

2,49 €
3,32 €/l



Lixivia
fogar/lavadora
SPAR
Bot. 2 l

0,78 €
0,39 €/l

21+20 GRATIS*



Lavalouzas
cápsulas
FAIRY
Pte. 21+20 u

6,39 €
0,16 €/u

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



Insecticida
BLOOM
Spray 600 ml

5,69 €
9,48 €/l



Ambientador
FRESH
COOPERMATIC
Rec. 335 ml

2,79 €
8,33 €/l



Estropallo universal
antibacterias
SPONTEX
Pte. 2+1 u

0,89 €
0,30 €/u

2+1 GRATIS



Baeta Microfibras
Ultra Fresh
VILEDA
Pack 2+1 u

2,39 €
0,80 €/u

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



Vasoira antichoque
sen mango
VILEDA
und

3,69 €



Papel aluminio
SPAR
Rolo 20 m

1,99 €
0,10 €/m

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



San
PERFUMADOR
PARA ROPA
Alondra Tropical
Campe de Flores

40 LAVANDOS

Perfumador roupa
Tropical/Flores
SAN
Bot. 40 lav

3,99 €
0,10 €/lav

perfumería

Nestlé NATIVA NATIVA
CRECIMIENTO CRECIMIENTO
Original Cereales
Sin Gluten Sin Lactosa
Omega 3 DHA Omega 3 DHA

Leite crecemento
Orxinal/Cereal
NATIVA 3 NESTLÉ
Brik 1 l

1,76€
0,33 €/100 ml

DODOT PANTS
Mejorado!
FÁCIL CAMBIAR
Cuerpo
T5 (12-17 kg)
T6 (+15 kg)
DODOT PANTS
Pte. 30/27 u

9,69€
0,32 €/u

AUSONIA
CLÁSICA
Compresa noite
AUSONIA
Pte. 9 u

1,69€
0,19 €/u

Dove
body milk
Body milk
pel seca
DOVE
Bot. 400 ml

4,69€
1,17 €/100 ml

N.B. PALMOLIVE
Xel baño
N.B. PALMOLIVE
Bot. 600 ml

1,99€
0,33 €/100 ml

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

Rexona
Desodorante
REXONA
Spray 200 ml

3,40€
1,70 €/100 ml

LISTERINE
Enxaugadura bucal
LISTERINE
Bot. 500 ml

4,19€
0,84 €/100 ml

Gillette Sensor3
Maquiniña
SENSOR 3
GILLETTE
Pack 4 u

3,89€
0,97 €/u

Gillette Fusion5
Cargador manual
GILLETTE
FUSION 5
Pack 4 u

15,69€
3,92 €/und

LEA
Escuma de afeitar
peles sensibles
SENSATIONS
Bot. 250 ml

1,55€
0,62 €/l

TRESemmé
Champú/
Acondicionador
TRESEMME
Bot. 685 ml

4,75€
0,69 €/100 ml

PANTENE
Laca
ultra forte/
volume perfecto
PANTENE
Bot. 370 ml

4,69€
1,27 €/100 ml

mascotas

Brekkies
Comida gatos
Delicious Ave
BREKKIES
Pte. 900 g

3,85€
4,28 €/kg

Felix Party Mix
Snack gatos
PARTY MIX
FELIX
Pte. 60 g

1,95€
32,50 €/kg

Friskies
Comida cans
Active
FRISKIES
Bolsa 3 Kg

8,45€
2,82 €/kg

Friskies
Comida cans
boi/polo/cordeiro
FRISKIES
Pack 12x120 g

7,29€
7,15 €/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.: 986 134 787. 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 1967