

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 18 de setembro
ao 1 do outubro de 2025

**¡ OFERTA DE
LANZAMIENTO !**

Cereais
Minis
Lion/
Chocapic
NESTLÉ
Pte. 300/310g
2,49 €
8,30/8,03 €/kg

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



Galleta
LOTUS
Pte. 250g
1,85 €
7,40 €/kg

Deterxente Po
DIXÁN
50 Cacitos
9,49 €
0,19 €/lav



Lejía
ESTRELLA
Normal/piñeiro
Bot. 1,43l
2,25 €
1,57 €/kg



2ª UD. 70%



OREO



GANA CAMISETAS
DE TU EQUIPO DE LALIGA



**COMPRA
PARTICIPA
Y GANA**

Consulta bases legales, premios y productos promocionados en laliga.com/sabor.es. Promoción válida del 1/8/2025 al 31/12/2025. Promoción disponible para residentes en España mayores de 18 años. Conserva el ticket de compra.

froita

Do 18 ao 24 de setembro de 2025



Orixe: España

Pataca Selección
Bol. 3 kg

2,95€
0,98 €/kg



Orixe: España

Nectarina
vermella
Kg

1,75€



Orixe: España

Melón verde
enteiro
Kg

0,95€

carne

Do 18 ao 24 de setembro de 2025



Traseiros de polo
Kg

2,95€



Costela de porco
semicarnuda
Kg

5,49€



Nuggets de polo
ELPOZO
Kg

8,59€
7,80 €/kg

peixe

Do 18 de setembro ao 1 de outubro de 2025



Aneis lura
Kg

9,49€



Langostino Vannamei
(30/50) cocido/fresco
Kg

10,99€



Sepia "limpa"
Kg

12,99€

panadería

Do 18 de setembro ao 1 de outubro de 2025



Torta cadrada
SELVA NEGRA
Caixa 405 g

7,80€
19,26 €/kg



Ciabatta Cristallino
FRIPAN
Pack 2x95 g

1,49€
7,84 €/kg



Pan broa
CAMPELOS COTO
Pza. 485 g

1,29€
2,66 €/kg



Xamón cocido extra
CAMPOFRIO
Kg
10,95€



Centro de xamón
ibérico 50%
MAXIMUM
NAVIDUL
Pza.
51,99€



Chourizo
CAMPOFRIO
Gran Doblón
Kg
10,99€



Queixo barra Gouda
SOMBREIRO
DE COPA
Kg
10,99€



Pechuga de pavo
Brasada
CAMPOFRIO
Kg
13,95€



Queixo
D.O. Arzuúa-Ulloa
QUEINAGA
Pza. 3 Kg. Kg
10,99€



Xamón
Gran Rendimiento
NAVIDUL
kg
18,99€



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,49€
Fios de
xamón curado
ESPUNA
Pack 90 g
1,75€
19,44 €/kg



Touciño
entrefebrado
curado anacos
COREN
Pte. 250 g
3,99€
15,96 €/kg



Queixo Burgos
sen sal
GARCÍA BAQUERO
Kg
7,99€



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



Salchichas
Wieners Pollo
OSCAR MAYER
Pte 200g
1,05€
5,25 €/kg



Lacón curado
COREN
Pte. 380 g
4,49€
11,82 €/kg



Queixo en liscos
TRANCHETES
Pte. 7 u
1,29€
10,49 €/kg



Xamón curado
liscos finos
ESPUNA
Pte. 120 g
2,99€
24,92 €/kg



Queixo vexetal
100% vegano
liscos/relado
VIOLIFE
Pte. 200 g
2,49€
12,45 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,17€



Queixo untar
monodosas
PHILADELPHIA
Pack 4x35 g
1,80€
51,43 €/kg



Aceite oliva 0.4
CARBONELL
Bot. 3l
11,99€
4,00 €/l



Aceite xirasa
ABRILSOL
Bot. 1l
1,60€



Atún claro en
aceite de oliva
normal/baixo en sal
CALVO
Pack 3x1 x 65 g
3,25€
15,63 €/kg



Bonito do Norte
Aceite Oliva
PESCAMAR
Lata OL240
3,95€
27,62 €/kg



Xoubra
en aceite 8/10
VIGILANTE
Lata RR-90
1,29€
19,85 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,04€



Faba/Garavanzo
cocidos
LUENGO ORIGEN
Fco. 570 g
1,39€
3,48 €/kg

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



Olivas
recheas anchoa
CARBONELL
Lata 350 g
1,99€
13,27 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,65€



Caldo caseiro 100%
GALLINA BLANCA
Brk 1l
2,20€



3x2
Sae cada unidade a
0,66€
Tomate frito
ORLANDO
Brk 350 g
0,99€
2,83 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,16€
Salsa fina
LIGERESA
Fco. 210 ml
1,55€
7,38 €/l



Salsa de soia
HEINZ
Fco. 150 ml
2,49€
16,60 €/l



Arroz longo
SOS
Pte. 1 Kg
1,79€



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,49€
Galleta sen azucre
ZERO DIGESTIVE GULLON
Pte. 300+100 g
1,99€
4,97 €/kg



Cereais
FROSTIES/SMACKS
KELLOGG'S
Caixa 400 g
3,65€
9,13 €/kg



Café cápsulas
Descafeinado/Intenso
MARCILLA
Pte. 20 u
5,39€
0,27 €/u



Chocolate con leite
NESTLÉ
Pack 3x125g
4,49€
13,31 €/kg



2ª unidade a
-70%
Chocolate 70%/85%/
Laranxa
EXCELLENCE LINDT
Lib. 100 g



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,24€
Farina fina de millo
MAIZENA
Pte. 400 g
2,99€
7,48 €/kg



60 Aniversario
2ª unidade a
-70%
produtos iguais

selección SPAR

Marmelada sen azucre amorodo/pexego SPAR Fco. 350 g **1,19€** 4,25€/kg

Ketchup SPAR Bot. 560 g **0,95€** 1,70€/kg

Farina de forza SPAR Pte. 1 kg **0,79€** 1,25€/kg

Amêndoa crúa americana SPAR Bot. 200 g **2,25€** 11,25€/kg

Bolinhos tostados Normal/Integrais SPAR Pte. 225 g **0,75€** 3,33€/kg

bebidas

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **0,56€**

Agua FONT-VELLA Bot. 1,5l **0,75€** 0,50€/l

2ª unidade a **-70%**
Sae cada unidade a **0,64€**

Tónica normal/zero SCHWEPES Bot. 1l **1,59€**

Refresco limón NESTEA Lata 33 cl **0,99€** 3,00€/l

2ª unidade a **-70%**
Sae cada unidade a **1,53€**

Refresco zero limón/laranja AQUARIUS Bot. 1,5l **1,80€** 1,20€/l

Bebida isotónica Laranja/limón/frambuesa PRIME Bot. 50 cl **3,05€** 6,10€/l

Cervexa **FRANZISKANER** Bot. 50 cl

Cervexa **PAULANER** Hefe Weissbier Bot. 50 cl

Cervexa **CORONA** Bot. 35,5 cl

Cervexa **DESPERADOS** Bot. 33 cl

GUINNESS ORIGINAL Bot. 33 cl

Cervexa **JUDAS** Bot. 33 cl

2ª unidade a **-50%**
produtos iguais

PAULANER MÜNCHEN

Oktoberfest

Celebra con tus amigos

Paulaner recomienda el consumo responsable. 5,3% Alc.

Viño Rioja **SIGLO** Bot. 75 cl **5,85€** 7,80€/l

Viño Albariño **PAZO SERANTELOS** Bot. 75 cl **7,45€** 9,93€/l

lácteos e refrixerados



Leite
FEIRACO
Brk 1 l

Descremado 1,08€
Semi 1,11€
Enteiro 1,18€



Bebida láctea
avena/avena sen
azucro
ALPRO
Brk 1 l

1,79€



Bebida láctea
PULEVA
OMEGA-3
Brk 1 l

1,75€



Batido
ENERGY
COLA-CAO
Pack 4x188 ml

2,490€
3,31€/l



SKYR
Natural/amorodo
DANONE
Pack de 4x100 g

1,99€
4,97€/kg



Yogur
natural/natural con
azucro
LARSA
Pack 8x125 g

2,35€



Yogur cremoso
sabores 0%
ACTIVIA DANONE
Pack 4x120 g

2,00€
4,35€/kg



Kéfir natural
NESTLÉ
Pack 6x100 g

2,49€
4,15€/kg



Margarina
TULIPÁN
Terr. 225 g

1,49€
6,62€/kg



Nata
Cociñar/montar
TULIPÁN
Brick 250 ml

0,99€
3,96€/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
4,76€

Sucedáneo
de angulas
LA GULA
DEL NORTE
Pack 2x100 g

6,35€
31,75€/kg



Pizza
CAMPOFRIO
Pte. 360/410 g

2,69€
7,47/6,56€/kg

conxelados



Brócoli
ARTIQ
Bol. 800 g

1,89€
2,36€/kg



Croquetas
de pollo
SPAR
Bol. 500 g

1,19€
2,38€/kg



Mini Empanadillas
de Atún
SPAR
Bol. 400 g

1,35€
3,38€/kg



Xeado
MACADAMIA NUT
HÄAGEN-DAZS
Pack 3x80 ml

4,69€
19,54€/l



Xeado bombón
Almond
MAGNUM FRIGO
Pack 3+1x100 ml

3,99€
13,30€/l



Xeado
CHOCOLATE/
CARAMEL
HÄAGEN-DAZS
Pack 4x95 ml

6,69€
17,61€/l



Xeado
limón/laranja
SPAR
Pack 6x65 g

1,19€
3,20€/kg



Xeado Minecraft
FRIGO
Pack 4x75ml

3,99€
13,30€/l



4,89€
0,54 €/u



2,49€
1,25 €/u



1,39€
0,01 €/u



6,39€
0,36 €/u



1,69€
0,03 €/lav



2,69€



2,39€
3,19/3,68 €/l



2,69€
3,59 €/l



0,75€



1,99€
2,21 €/l



3,99€
7,98 €/l



4,99€
0,25 €/u



2,59€
64,75 €/l



0,79€



1,59€
0,53 €/u



2,69€
0,22 €/u



9,29€
0,10 €/lav

perfumería

evax
Cottonlike
super plus
14

Compresas con ás
COTTONLIKE
EVAX

Normal (Pte 19 u)
Súper (Pte 14 u)
Súper Plus (Pte 12 u)

Noche (Pte 11 u)

2,69€
0,25 €/u

2,79€
0,15/0,20/0,23 €/u

HUGGIES
natural care

SOOTHE & COMFORT
SKIN CARE

Toallíñas
NATURAL CARE
HUGGIES
Pack 3x56 u

3,89€
0,02 €/u

lactovit

Leite corporal
Nutre/Hidrata
LACTOVIT
Bot. 400 ml

3,49€
0,87 €/100 ml

HENO DE PRAVIA

Xel
HENO DE PRAVIA
Bot. 750 ml

3,19€
0,43 €/100 ml

Heno de Pravia
ORIGINAL
Jabón Natural
Natural Felt Soap

Xabón
HENO DE PRAVIA
Pack 3x115 g

2,29€
1,00 €/100 g

24/7 FRESH

Desodorizante
OLD SPICE
Stick 50 ml

3,59€
7,18 €/100 ml

Signal

Pasta dental
SIGNAL
Tub. 100 ml

1,65€

Signal

Cepillo dental
medio
SIGNAL
Pack 4 u

2,59€
0,65 €/u

Gillette
Blue 3

Maquinilla
desbotábel
BLUE 3
GILLETTE
Pte. 4 und

3,39€
0,85 €/u

Gillette

Escuma afeitar
Classic Sensitive
GILLETTE
Bot. 200 ml

1,99€
1,00 €/100 ml

PANTENE

Champú/
Acondicionador
PANTENE
Bot. 325/275 ml

3,39€
1,04/1,23 €/100 ml

GIORGI

Xel fixador
GIORGI
Tub. 170 ml

2,49€
1,47 €/100 ml

mascotas

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

3,86€

Comida gatos
FRISKIES
Pte. 1,5 Kg

5,15€
3,43 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

3,19€

Comida gatos
Delicious
BREKKIES
Pte. 900 g

4,25€
4,72 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

1,64€

Salchicha cans
PERRYNNAT
Pza. 800 g

2,19€
2,74 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

8,67€

Comida perro adult
polo/arroz
PURINA ONE
Bot. 2,5 kg

11,56€
4,62 €/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: porrino@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: porrino@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"

App Store

Google Play



www.plenusonline.com

GRUPO CUEVAS
DESDE 1987