

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 16 ao 29 de
outubro de 2025



Do 23 ao 29 de
outubro de 2025

Crisantemo
en maceta
varias cores
Alt. aprox. 35/40 cm
4,69€
Unidade



Detergente
DIXAN
Mal. 80 cac
14,99€
0,19 €/cac



Suavizante
frescos silvestres
ar fresco
LENOR
Bot. 36+14 lav
3,59€
0,07 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,96€

Garavanzo selecto/
Faba branca
LUENGO
Pte. 1 Kg
3,91€



Galleta
María Oro
CUÉTARA
Pte. 600+200 g
3,37€
4,21 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,69€



ángel leen
APONIENTE
3 estrellas Michelin
Recomienda esta colección

PYREX®
COOKING EXPERT SINCE 1915

**Mystic.
cocina
inspiradora**



PROMOCIÓN* VÁLIDA HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

Pyrex® es una marca de Corning Incorporated utilizada bajo licencia por International Cookware y bajo sublicencia por ADI HOGAR Y HOSTELERÍA IBERIA, S.L.

froita

Do 16 ao 22 de outubro de 2025



Orixe: España

Pataca amarela
Kg

0,60€



Orixe: España

Repolo rizo
Kg

0,79€



Orixe: España

Pera
Conferencia
Kg

1,69€

carne

Do 16 ao 22 de outubro de 2025



Tiras de costela
de porco
Kg

6,69€



Lombo adubado
fresco extra Duroc
COREN
Kg

7,99€



Hamburguesas
de polo
Kg

8,90€

peixe

Do 16 ao 29 de outubro de 2025



Langostino cru
Vannamei 30/40
Kg

11,99€



Troita ración "Premium"
Río Lor. Quiroga
Kg

6,99€



Lombo de atún
Kg

14,99€

panadería

Do 16 ao 29 de outubro de 2025



Empanada 100% integral
atún/polo
CAMPELOS DO COTO
Pza. 350 g

2,80€
8,00 €/kg



Chapata tradición
FRIPAN
Und. 400 g

1,50€
3,75 €/kg



Napolitana
crema/chocolate
FRIPAN
Pza. 120 g

0,65€
5,42 €/kg



Lomo Extremadura
ESTIRPE
SERRANA
kg
23,99€



Peituga de pavo
CAMPOFRIO
Kg
14,29€



Lacón curado
cocido
LALINENSE
Kg
19,80€



Lomo adubado
forno especial
ELPOZO
Kg
6,99€



Xamón serrano
DUROC
TORRE NÚÑEZ
Pte. 140+140 g
4,99€
17,82 €/kg



Cabeceiro de lomo
SPAR
Pack 2x50 g
1,99€
19,90 €/kg



Paleta ibérica 50%
MAXIMUM
NAVIDUL
Kg
49,80€



Xamón cocido/
Peituga de pavo
liscos finos
SPAR
Pte. 260 g
2,40€
9,23 €/kg



Xamón cocido
braseado
liscos finos
ESPUNA
Pte. 125 g
2,50€
20,00 €/kg



Mortadela liscos
normal/olivas
SPAR
Pte. 230 g
1,19€
5,17 €/kg



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



Queixo branco
CASTELO MOECHE
Kg
10,99€



Queixo semicurado
mestura
CASTILDUERO
Kg
9,99€



Chourizo
Tradición. Cal 80
REVILLA
Kg
10,99€



Queixo Mezcla
Semi
SPAR
Cuña 250 g
2,50€
10,00 €/kg



Queixo liscos
SPAR
Pte. 200 g
2,25€
11,25 €/kg



Queixo mini
Protein
BABYBEL
Pte. 6 u - 120 g
2,50€
20,83 €/kg

EN NESTLÉ TIRAMOS DEL CARRO

Aprovecha las promociones
de Nestlé



Postre lácteo
YOGOLINO
Pack 4x100 g

2,37€
5,93 €/kg



Aqua
AQUAREL
KIDS
Bot. sport 33 cl

**3x
1,00€**
0,42€
1,27 €/l



Masa foliado
rectangular
BUITONI
Pte. 230 g

**2ª ao
-50%
sae a
1,00€**
1,99€
8,65 €/kg



Masa pizza cadrada
FINISSIMA BUITONI
Pte. 260 g

**2ª ao
-50%
sae a
0,94€**
1,88€
7,23 €/kg



Cereals
FITNESS
Pte. 300 g

**-40% AZÚCARES
y GRASAS**
2,39€
7,97 €/kg



Café soluble
natural/descafeinado
NESCAFÉ
Fco. 200 g

7,75€
38,75 €/kg



Café cápsulas
con leite/espresso int.
DOLCE GUSTO
Tripack 16 u

**Sae a
unidade a
0,23€**
11,15€



Cacao soluble
KESQUIK
Caixa 2 kg

FORMATO AHORRO 2kg
10,35€
5,18 €/kg



Chocolate extrafino
recheo con leite
NESTLÉ
Lib. 100 g

1,59€



Chocolate
caramelo salgado/
dobre choco
KIT-KAT NESTLÉ
Lib. 99 g

**2ª ao
-50%
sae a
0,93€**
1,85€
18,69 €/kg



Bombóns
NESTLÉ
CAJA ROJA
Est. 398 g

11,50€
28,89 €/kg



Chocolatina
abela extrafino
NESTLÉ
Pack 6x18 g

**2x
2,50€**
1,69€
15,65 €/kg



Lentillas
rioxanas
LITORAL
Lata 430 g

**2x
3,50€**
2,20€
5,18 €/kg



Pasta
FUSIAN
MAGGI
Pte. 71 gr

**2ª ao
-50%
sae a
0,48€**
0,95€
13,38 €/kg



Tomate frito
SOLIS
Brik 3x200 g

**2ª ao
-50%
sae a
0,90€**
1,80€
3,00 €/kg

alimentación

4,25€

2ª unidade a -50% Sae a

3,20€

2ª unidade a -70% Sae a

2,19€

2ª unidade a -50% Sae a

1,79€

2ª unidade a -50% Sae a

8,69€

2ª unidade a -50% Sae a

1,65€

1,69€

10,99€

bebidas

0,71€

2ª unidade a -50% Sae a

3,00€

2ª unidade a -50% Sae a

0,99€

2ª unidade a -50% Sae a

1,99€

2ª unidade a -50% Sae a

1,00€

1,09€

2ª unidade a -50% Sae a

7,55€

Sae a lata a

1,55€

2,55€

0,65€

2x1€ Sae cada unha a

5,99€

2ª unidade a -50% Sae a

6,49€

2ª unidade a -50% Sae a

2,79€

3,50€

2ª unidade a -50% Sae a

1,85€

lácteos e refrixerados



Leite Suprema
0% materia graxa
ASTURIANA
Bot. 1 l

1,35€



Bebida de soja
natural/lixreira
VIVESOY PASCUAL
Brik 1 l

1,69€



Leite
descremada/semi
VITA CALCIO
PULEVA
Brik 1 l

1,39€



Lácteo
enteira/semi
FLORA
Brik 1 l

1,59€



Batido
CACAOLAT
Pack 4x20 cl

3,10€
3,88 €/l



Iogur
sen lactosa
LARSA
Terr. 125 g

0,40€
3,20 €/kg



Iogur con
amorodos/arandos
LA LECHERA
Pack 2x125 g

1,37€
5,48 €/kg



Kéfir
natural/arandos
NESTLE
Pte. 150 g

0,94€
6,27 €/kg



Margarina
FLORA
Tarr. 400 g

2,49€
6,23 €/kg



Sucedáneo
de angulas
LA GULA DEL NORTE
Pack 2x100 g

6,35€
31,75 €/kg



Follas de lasaña
RANA
Pte. 250 g

1,99€
7,96 €/kg



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

13,99€
46,63 €/kg

conxelados



Chicharro fino
ARTIQ
Bol. 800 g

1,59€
1,99 €/kg



Salteado
de verduras
SPAR
Bol. 400 g

0,99€
2,48 €/kg



Mix
de brócoli, coliflor
y cenoria
ARTIQ
Bol. 800 g

1,50€
1,88 €/kg



Parrillada de verduras
asadas
ARTIQ
Bol. 400 g

1,50€
3,75 €/kg



Langostino vannamei
PESCANOVA
Caixa 2 kg

17,80€
8,90 €/kg



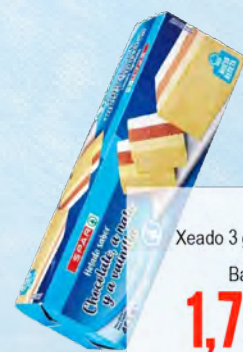
Empanadillas
LA COCINERA
Pte. 312 g - 10 und

4,49€
14,39 €/kg



Xeados mini
DOUBLE MAGNUM
Pack 6x55 ml

4,99€
15,12 €/l



Xeados 3 gustos
SPAR
Barra 1 l

1,79€



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,88 €

Panos de mesa
limón 33x33
NICKY
Pte. 65 u
1,75 €
0,03 €/u



Detergente líquido
original
ARIEL
Bot. 40+10 lav
10,45 €
0,26 €/lav



Detergente
cápsulas
Oxi 3 en 1
ARIEL
Pte. 12 u
5,49 €
0,46 €/u



Limpador
PATO WC
Bot. 750 ml
2,59 €
3,45 €/l



Limpador
TENN
Bot. 1,3 l
2,69 €
2,07 €/l



Limpa
vitrocerámicas
ZORKA
Pist. 750 ml
2,79 €
3,72 €/l



Lixivia cor
NEUTREX
Bot. 950 ml
2,99 €
3,15 €/l



Lavalouzas
Maxi Poder
FAIRY
Bot. 370+80 ml
2,75 €
6,11 €/l



Lavalouzas xel
Todo en 1
FINISH
Bot. 33 lav
3,99 €
0,12 €/lav



Lavalouzas
ACTIVE PLUS
FLOTA
Pte. 50 lav
4,69 €
0,09 €/lav



Ambientador
mikado
AURA
Fco. 50 ml
2,99 €
5,98 €/100 ml



Estropallo
verde popular
SCOTCH BRITE
0,69 €



Pano
microfibras
VILED A
STYLE
Pack 4 u
3,69 €
0,92 €/u



Film transparente
ALBAL
Pte. 30 m
1,79 €
0,06 €/m



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,25 €

Bolsa lixo 30 l
antipingo
ALBAL
Pte. 15 u
2,49 €
0,21 €/u



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,95 €

Papel hixiénico
Bouquet 3 C
FOXY
Pte. 4+2 u
3,89 €
0,65 €/u



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,75 €

Papel cocina
MEGA 3
FOXY
Pack 2 u
3,49 €
1,75 €/u

DODOT



Toallinas SENSITIVE DODOT
Caixa 54 u
1,69€
0,03€/u

Toallinas dermoactive DODOT
Pte. 64 u
1,29€
0,02€/u

Toallinas DODOT BASICO
Rec. 54 u
0,85€
0,02€/u

Toallinas mainline DODOT
Pte. 208 u
3,69€
0,02€/u

Consulte no súper
tallas e prezos

Cueiros Sensitive DODOT
Pte. 58 u
14,69€
0,25€/u

Xel LA TOJA
Bot. 600 ml
2,39€
0,40€/100 ml

Enxaugadura bucal LISTERINE
Bot. 500 ml
4,19€
0,84€/100 ml

Maquiniña GILLETTE MACH-3
Pte. 1 u
6,99€

Escuma afeitar LA TOJA
Bot. 300 ml
2,59€
0,86€/100 ml

Champús H&S
Bot. 230 ml
2,89€
1,26€/100ml

Escuma Styling volumen/ Rizos definidos PANTENE
Bot. 300 ml
4,59€
1,53€/100 ml

Tinguidura cabelo INTENSIVE PALETTE SCHWARZKOPF
2,95€

mascotas

2ª unidade a -50%
Sae a **5,88€**

Comida gatos boi/peixe BREKKIES
Bot. 3,5 Kg
11,75€
3,36€/kg

2ª unidade a -50%
Sae a **0,45€**

Comida gatos GOURMET FRISKIES GOLD
Lata 85 g
0,89€
10,47€/kg

2ª unidade a -50%
Sae a **7,48€**

Comida cans Junior Medium ULTIMA DOG
Bot. 3 kg
14,95€
4,98€/kg

2ª unidade a -50%
Sae a **1,13€**

Snack can medio/mini DENTALIFE
Pack 5x115 g
2,25€
19,57€/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: 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.: 886 134 787. 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