

moi
preto
de ti

Plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 30 de outubro ao
12 de novembro de 2025

Deterxente
líquido
ESENCIA
FLOTA
Bot. 42 lav **3,99€**
0,10 €/lav



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,70€

Papel de cociña
COLHOGAR
Pack 2 u

3,39€
1,70 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,68€



Galleta
la Buena María
FONTANEDA
Pte. 707 g **3,35€**
4,47 €/kg



NOVO

Bombóns
LINDOR
LINDT
Caixa 200 g **7,99€**
39,95 €/kg

200g



CUEVAS
Chef

QUEIXO DE CABRA CON MARRON GLACÉ

**PROBA O NOVO
DE CUEVAS CHEF**

MERCA O NOVO QUEIXO DE CABRA CON MARRON GLACÉ
E PARTICIPA NO SORTEO DUN LOTE DE PRODUTOS
CUEVAS CHEF

Consulta as bases en: www.plenusupermercados.es

froita

Do 30 de outubro ao 5 de novembro de 2025



Orixe: España

Pataca común
Bol. 5 kg

3,59€
0,72 €/kg



Orixe: España

Mazá Golden
Cal. 70/75
Kg

1,29€



Orixe: Perú

Cebola doce
Kg

1,59€

carne

Do 30 de outubro ao 5 de novembro de 2025



Filetes de porco
Kg

5,49€



Chourizo barbaeo
COREN
Kg

8,95€



Corte ancho/Blanquita
Tenreira
Kg

17,80€

peixe

Do 30 de outubro ao 12 de novembro de 2025



Aneis lura
Kg

7,99€



Langostino cocido
30/40 pzs/kg
Kg

11,99€



Hamburguesas atún
Band. 2 u 170 g

3,99€
23,47 €/Kg

panadería

Do 30 de outubro ao 12 de novembro de 2025



Barra integral
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g

0,89€
3,18 €/kg



Muffin
iogur e arandos
Pza. 82 g

0,80€
9,76 €/kg



Bocata con salvado
FRIPAN
Pza. 120 g

0,50€
4,17 €/kg



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



Queixo sandwich
LARSA
Barra. Kg
11,99€





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



Aceite oliva
virxe extra
ABRIL
Bot. 1l
4,95€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€



Feixón cocido
CIDACOS
Fco. 570 g
1,99€
4,98 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,75€



Olivas
recheas anchoa
JOLCA
Lata 200 g
1,49€
17,53 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,25€



Confeitura tempada
amorodo/pexego
HERO
Fco. 350 g
2,49€
7,11 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,43€



Sopas
**GALLINA
BLANCA**
Sobre
0,85€

2ª unidade a
-70%
Sae a
0,65€



Tomate frito
SOLIS
Pack 3x100 g
2,15€
7,17 €/kg



Maionesa
LIGERESA
Bocabaixo
Bote 430 ml
1,99€
4,63 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,15€



Ketchup zero
HEINZ
Bot. 425 g
3,25€
7,65 €/kg



Vinagre
CARBONELL
Bot. 1l
0,99€



Galletas chocolate
MINI DINOSAURUS
ARTIACH
Pte. 120 g
1,75€
14,58 €/kg



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



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



Café soluble
3 en 1
NESCAFÉ
Bol. 10x18 g
1,99€
0,20 €/u



Cacao soluble
NESQUIK
Bol. 1,2 Kg
6,99€
5,83 €/kg



Chocolate
à cunça
PALADIN
Pte. 350 g
3,79€
11,15 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€



Chocolate
con amêndoa
MILKA
Lib. 125 g
1,99€
15,92 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,43€



Xelatina
ROYAL
Pte. 114 g
2,85€
25,00 €/kg



Patacas chips
ao punto de sal
LAY'S
Bol. 150 g
1,50€
10,00 €/kg



Pan
clásico/sementes
BAGELS BIMBO
Pte 4 u 300 g
2,19€
7,30 €/kg

selección SPAR



Atún claro
en aceite de oliva
SPAR
Pack 3x65 g
2,25€
14,42 €/kg



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



Pasta
SPAR
Pte. 500 g
0,70€
1,40 €/kg



Arroz longo
SPAR
Pte. 1 Kg
1,19€



Crema cacao
1 e 2 cremas
SPAR
Vaso cristal 210 g
1,29€
6,14 €/kg



Pipas xigantes sal
SPAR
Bot. 200 g
1,09€
5,45 €/kg



Bebida amendoas
con calcio
SPAR
Brik 1 l
1,09€



Napolitanas
cacao
SPAR
Pte. 320 g
1,49€
4,66 €/kg

bebidas



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,40€

Auga sen gas
CABREIROA
Bot. 1,5 l
0,79€
0,53 €/l



Zume concentrado
DON SIMON
Pack 6x20 cl
1,75€
1,46 €/l



Refresco cola
PEPSI
Lata 33 cl
0,62€
1,88 €/l



Refresco
limón/loranxa
KAS
Bot. 2 l
1,50€
0,75 €/l



Bebida isotónica
loranxa/limón/
framboesa/ice blue
PRIME
Bot. 50 cl
1,99€
3,98 €/l



Cervexa clásica
MAHOU
Bot. 1 l
1,49€

5+1
Sae cada unidade a
0,71€



Cervexa
HEINEKEN
Lata 33 cl
0,85€
2,58 €/l



Cervexa
1906 RED VINTAGE
Pack 6x33 cl
6,49€
3,28 €/l



Cervexa
GREEN SUPER BOCK
Pack 6x33 cl
3,99€
2,02 €/l



Cervexa 0,0
SAN MIGUEL
Lata 50 cl
0,59€
1,79 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,75€
Viño tinto novo
Ribera del Duero
VEGA CUBILLAS
Bot. 75cl
5,50€
7,33 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,38€
Viño D.O.C. Rioja
SIGLO CVC
Bot. 75 cl
4,75€
6,33 €/l



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



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,00€
Viño Reserva
FAUSTINO RIVERO
Bot. 75 cl
3,99€
5,32 €/l



Viño Valdepeñas
LOS MOLINOS
Bot. 75 cl
1,95€
2,60 €/l

lácteos e refrixerados

Leite LARSA Bot. 1,5 l

Descremado 1,65€
1,10€/l

Semi 1,69€
1,13€/l

Enteiro 1,79€
1,19€/l

Bebida de soia natural/lixreira ALPRO Brik 1 l

1,79€

Bebida láctea PULEVA OMEGA-3 Brik 1 l

1,75€

Leite calcio descremado/semi MOVIT PASCUAL Brik 1 l

1,49€

logur grego natural/natural azucrado OIKOS Pack 4x110 g

2,49€
5,66€/kg

Postre chocolate choco-nata DALKY LA LECHERA Pack 4x100/30 g

2,69€
6,73/7,47 €/kg

logur descremado con froitas LARSA Tar. 125 g

0,43€
3,44€/kg

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

3,99€
6,65€/l

Manteiga ASTURIANA Terr. 250 g

3,69€
14,76€/kg

Margarina Pro-activ FLORA Terr. 225 g

2,49€
11,07€/kg

Nata cocinar/montar TULIPÁN Brik 250 ml

0,99€
3,96€/l

Ravioli RANA Pte. 250 g

3,45€
13,80€/kg

conxelados

Patatas fritadas corte fino ARTIQ Bol. 1 kg

1,89€

Luras limpas PESCANOVA Pte. 400 g

6,29€
15,73€/kg

Pescada CRUN CHYX PESCANOVA Bol. 400 g

4,49€
11,23€/kg

Langostino 22/27 cocido/cru ARTIQ Bol. 450 g

4,99€
11,09€/kg

Croquetas cocido caseiro LA COCINERA Pte. 500 g

4,59€
9,18€/kg

San Xacobs LA COCINERA Pte. 5 u. 388 g

4,69€
12,09€/kg

Lasaña boloñesa/coqmelos LA COCINERA Pte. 500 g

4,69€
8,85€/kg

Xeado BEN & JERRY'S Terr. 465 ml

5,99€
12,88€/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
2,35 €

Papel hixiénico
MAGNOLIA
Pack 6 rolos
4,69 €
0,78 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,45 €

Panos de peto
COLHOAR
Pack 18 x 8 u
2,89 €
0,16 €/u

GRATIS
+35%
PODER
DOUTAMANCHAS
ARIEL
PLATINUM

Deterxente pods
quitamanchas
ARIEL
Pte. 19+7 u
9,79 €
0,38 €/u



Deterxente en po
Actilift
ARIEL
Mal. 65 cac.

17,79 €
0,27 €/cac

Lenor
CLASSICS
Perlas perfumadas
frescor abril
LENOR
Bot. 195 g
4,29 €
20,43 €/kg

Asevi
Frega-chans
MIO-CIAN
ASEVI
Bot. 1 l
1,85 €

Mr Muscle
Desatascador
Mr MUSCLE
FORZA
Bot. 1 l
5,99 €

SANYTOL
Limpador
baños
SANYTOL
Pist. 750 ml
2,79 €
3,72 €/l

NEUTREX
Lixivia
NEUTREX
Bot. 1,8 l
2,89 €
1,52 €/l

SANICENTRO
Desinfectante téxtil
sen lixivia
SANICENTRO
Bot. 1 l
2,79 €

FAIRY
Lavalouzas
FAIRY ULTRA
Bot. 480 ml
2,59 €
5,40 €/l

Somat
Lavalouzas
pastillas
SOMAT
Pte. 30 u
4,69 €
0,18 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,45 €

SPONTEX
Estropallo
FROTAMAX
SPONTEX
Pte 1+1 Gratis
0,89 €
0,45 €/u

Vileda
Baeta microfibras
cores
VILED A
Pte. 8 und
5,99 €
0,75 €/u

SPAR
Film transparente
SPAR
Rolo 30 m
0,59 €
0,02 €/m

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,93 €

SPAR
Bolsa lixo 30 l
autopeche azul
SPAR
Pte. 20 u
1,85 €
0,09 €/u



Suavizante
concentrado
MIMOSIN
Bot. 56 lav.

2,89 €
0,05 €/lav

perfumería



AUSONIA Asociación Española contra el Cáncer

1 PACK = 1 MINUTO DE INVESTIGACIÓN*

*Por cada pack de Ausonia Ultrafina de la promoción 1 pack = 1 minuto comprado entre el 1 de agosto y el 30 de noviembre de este año. Ausonia realizará una aportación a la Asociación Española Contra el Cáncer, permitiendo la financiación de un proyecto de investigación contra el cáncer de mama. La aportación por pack corresponde al coste medio de 1 minuto de investigación en el proyecto (0.06€). Para obtener más información visita ausonia.es/contracancer



Compresa as super/noite
AUSONIA AIR DRY
Pte. 12/9 u
1,39€
0,12/0,15 €/u



Compresa
AUSONIA DISCREET
Normal Pte. 12 u
Extra Pte. 10 u
Mini Pte. 24 u
3,29€
0,24/0,27/0,14 €/u



Bebida láctea
Peques3 PULEVA
Brik 1 l
1,89€



Xel baño
N.B. PALMOLIVE
Bot. 600 ml
1,99€
0,33 €/100 ml



Desodorizante
LACTOVIT
Spray 200 ml
2,49€
1,25 €/100 ml



Dentífrico
3D white perf.
ORAL-B
Tub. 75 ml
3,99€
5,32 €/100 ml



Laca
ultra forte/
volume perfecto
PANTENE
Bot. 370 ml
4,69€
1,27 €/100 ml



PANTENE **NUEVO**
Nº1 EN PELO HIDRATADO*
INCLUSO CON CALOR

Champú Bot. 325 ml
Acondicionador Tub. 275 ml
3,39€
10,43/12,33 €/100 ml

mascotas



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,75€
Comida gatos salmón
ULTIMA CAT
Bol. 750 g
5,49€
7,32 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,85€
Comida gatos
Bolas de pelo
PURINA ONE
Bol. 800 g
5,69€
7,11 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,59€
Comida gatos
FRISKIES
Lata 400 g
1,95€
4,88 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
4,05€
Comida cans salmón con arroz
DELICATE PURINA ONE
Bol. 2,5 kg
13,49€
5,40 €/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@aqueie.com | Rúa da República Argentina, 2. 15701 Santiago de Compostela. A Coruña Tel.: 881975530. E-mail: horreo@aqueie.com | Rúa Pinar 2, C-D. 36400 O Porriño. Pontevedra. Tel.: 986 126 084. E-mail: porriño@aqueie.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: 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