

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

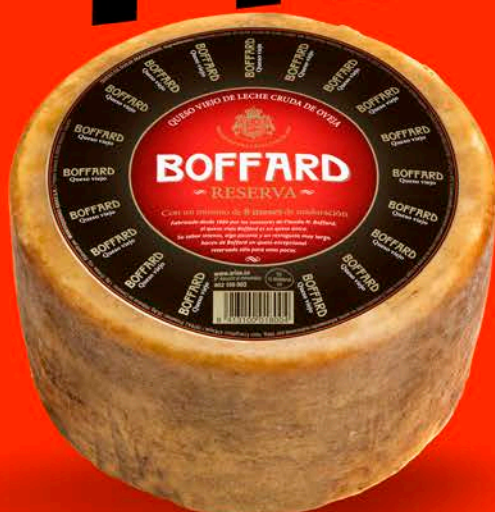
aquí

Válido do 27 de novembro
ao 10 de decembro de 2025

Especial

BLACK FRIDAY

Válido do 27 ao 29 de novembro de 2025



Queixo
Reserva
BOFFARD
Pza. 3 kg
kg

16,95€



Paleta Ibérica
100% bellota
EL SALMANTINO
Pza. 4,5 kg aprox.*

99€
22,00 €/kg



Gambón
argentino L-2
PESCANOVA
Pte. 2 kg

20,95€
10,48 €/kg



Maionesa
HELLMANN'S
Fco. 650 ml
+ REGALO
de calcetín

3,95€
6,08 €/l



*Disponibles 250 uds. Promoción válida ata esgotar as existencias

froita

Do 27 de novembro ao 3 de decembro de 2025



Orixe: España/Francia

Pataca común
Bol. 5 kg

3,45€
0,69 €/kg



Orixe: España

Mazá
PINK LADY
Kg

2,79€



Orixe: España

Pera
Conferencia
Kg

1,69€

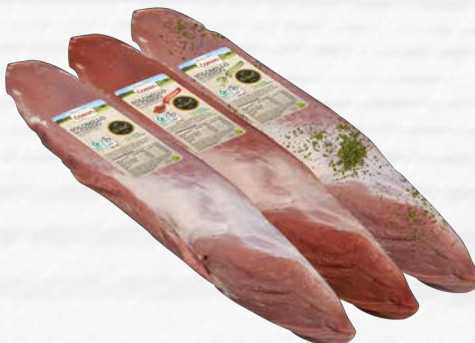
carne

Do 27 de novembro ao 3 de decembro de 2025



Costeletas porco
SELECTA COREN
Kg

10,89€



Solomillo 50% Duroc
marinado
COREN
Kg

10,45€



Corte ancho/Blanquita
Tenreira
Kg

17,99€

peixe

Do 27 de novembro ao 10 de decembro de 2025



Langostino cru
Vannamei 30/40
Kg

11,99€



Lombo de atún
Kg

14,99€



Filete de bacallau
extra grande
Kg

16,99€

panadería

Do 27 de novembro ao 10 de decembro de 2025



Pan broa
CAMPELOS COTO
Pza. 485 g

1,39€
28,66 €/kg



Barra muiñeira
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g

0,95€
3,39 €/kg



Dots
Classic/Cacao
FRIPAN
Pack 4 u

1,60€
0,40 €/u



Xamón cocido extra
CAMPOFRÍO
Kg

11,90€



Chourizo
CAMPOFRÍO
Gran Doblón
Kg

10,99€



Chourizo/salchichón
cular extra
LA ENCINA
Pza. 450 g aprox.
Kg

16,99€



Peituga de pavo
CAMPOFRÍO
Kg

14,29€



Lacón cocido
artesán
LA ENCINA
Kg

13,99€



Queixo mestura
tostado vello
CERRATO
Pza. 1500 g. kg

13,99€



Xamón cebo ibérico
EL SALMANTINO
Pza. 7,5 kg aprox.

165€

22,00 €/kg



Táboa embutidos
TORRE NÚÑEZ
Pte. 150 g

3,29€

21,93 €/kg



Salchichas
Frankfurt
CAMPOFRÍO
Pack 4x6 u

1,99€

3,55 €/kg



Queixo sandwich
normal/light
TRES OSCOS
Kg

11,45€



Queixo
semicurado
GRAN CAPITÁN
Pza. 930 g

14,99€

16,12 €/kg



Queixo Brie
LE RUSTIQUE
Pza. 200 g

2,95€

14,75 €/kg



Queixo Camembert
LE RUSTIQUE
Pte. 250 g

3,79€

15,16 €/kg



Queixo fresco
Burgos
ANGULO
Terr. 2 kg. Kg

8,99€



Queixo 100%
vegano
relado/liscos
VIOLIFE
Pte. 200 g

2,49€

12,45 €/kg



Queixo untar
natural
SAN MILLÁN
Tarr. 200g

1,95€

9,75 €/kg



Queixo relado
fundido fio
SPAR
Pte. 200 g

1,75€

8,75 €/kg



Aceite oliva
Suave/Intenso
ABRIL
Bot. 1 l
3,80€



Aceite xirasol
UCASOL
Bot. 1 l
2,05€



Bonito ac. oliva
ARROYABE
Fco. 250 g
4,45€
17,80 €/kg

2ª unidad a
-50%
Sae a
0,63€



Patés
CASA
TARRADELLAS
Fco. 125 g
1,25€
10,00 €/kg



2ª unidad a
-50%
Sae a
0,95€
Olivas
recheas anchoa
LA ESPAÑOLA
Lata 350 g
1,90€
12,67 €/kg



Fideos orientais
TERIYAKI/PAD THAI
MAGGI
Pte. 120/128 g
1,69€
14,08/13,20 €/kg

2ª unidad a
-70%
Sae a
0,42€



Pasta
GALLO
Pte. 450 g
1,39€
3,09 €/kg

2ª unidad a
-50%
Sae a
0,93€



Concentrado
de polo
AVECREM
Est. 12 past.
1,85€
14,68 €/kg



2ª unidad a
-50%
Sae a
0,75€

Tomate frito
SOLIS
Fco. 360 g
1,49€
4,14 €/kg



2ª unidad a
-70%
Sae a
0,68€

Sofrito
con cebola e allo
SOLIS
Fco. 340 g
2,25€
6,62 €/kg

2ª unidad a
-70%
Sae a
0,31€



Chicharos extra
CIDACOS
Lata 150 g
1,05€
8,75 €/kg

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,96€



Garavanzo
especial callos
LUENGO
Bol. 1 kg
3,91€



2ª unidad a
-50%
Sae a
2,00€

Galleta
DIGESTIVE
FONTANEDA
Caixa 700 g
3,99€
5,70 €/kg



2x5€
Sae cada unidade a
2,50€

Barrita Cereais
con Chocolate
FITNESS
P6x23,5g
3,50€
24,82 €/kg

2ª unidad a
-50%
Sae a
4,10€



Café moído
natural/mezcla
BONKA
Pte. 500 g
8,20€
16,40 €/kg



Arroz
Basmati
TILDA
Pte. 1 Kg
3,25€



Cacao soluble
NESQUIK
Bote 700 g
4,99€
7,13 €/kg

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,00€



Chocolate
galleta Lotus Biscoff
MILKA
Lib. 90 g
1,99€
22,11 €/kg



Cereais
KIT KAT
NESTLE
Pte. 330 g
3,25€
9,85 €/kg



Mini tostas
BIMBO
Bol. 100/90 g
1,69€
16,90/18,78 €/kg

especial nadal

Bombóns
CHAMPS ELYSEES
LINDT
Est. 469 g

19,99€
44,92 €/kg

2x3€
Sae cada unidade a

1,50€

Turrón
chocolate crocante
LA FAMA
Lib. 200 g

1,99€
13,27 €/kg

Turrón
Alicante/Xixona
Suprema
TURRÓN 25
Tab. 250 g

3,15€
12,60 €/kg

Surtido turróns
tradicionais
DELAVIDUA
Pte. 380 g

8,95€
23,55 €/kg

Polvoróns surtidos
E. MORENO
Caixa 300 g

1,75€
5,83 €/kg

Figuriñas mazapán
DELAVIDUA
Caixa 200 g

3,55€
17,75 €/kg

BORGES
en tu cocina
PASAS SIN PEPITAS
DOLCE Y TIENDE

Pasas
sen pebidas
BORGES
Bol. 150 g

1,99€
13,27 €/kg

Figo
Cuello Dama A
EL NOGAL
Bol. 400 g

2,95€
7,38 €/kg

bebidas

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,38€

Auga
FONT-VELLA
Bot. 1,5 l

0,75€
0,50 €/l

100% EXPRESO
DON SIMON
NARANJA
PREMIUM VALENCIA

Zume laranja
espremida
con/sen polpa
DON SIMON
Brk 1 l

1,99€

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,49€

Refresco
Normal/Zero
FANTA
Lata 33 cl

0,75€
2,27 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,49€

Refresco naranja-
Zero limón/citrus
SCHWEPPE'S
Lata 33 cl

0,97€
2,94 €/l

Refresco
Energy
MONSTER
Lata 50 cl

1,45€
2,90 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,41€

Cervexa
EL ÁGUILA
Lata 33 cl

0,82€
2,48 €/l

4+2
Sae cada unidade a

0,39€

Cervexa 0.0
SAN MIGUEL
Lata 33 cl

0,59€
1,79 €/l

Shandy
Cervexa
SHANDY
CRUZCAMPO
Pack 6x25 cl

2,55€
1,70 €/l

Sae a unidade
a:

0,57€

Cervexa sen alcol
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl

3,99€
2,02 €/l

Sae a unidade
a:

0,57€

Cervexa
5 Estrellas
MAHOU
Pack 12x33 cl

6,89€
1,74 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

2,98€

Vino Ribera Duero
Carballo
ALTOS DE TAMARON
Bot. 75 cl

5,95€
7,93 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

2,88€

Vino Rioja
Crianza
CUMBRERO
Bot. 75 cl

5,75€
7,67 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

2,38€

Vino Valdepeñas
Tempranillo
SEÑORIO de los LLANOS
Bot. 75 cl

1,75€
2,33 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,67€

Vino tinto
crianza
D.O. Rioja
FAUSTINO RIVERO
Bot. 75 cl.

4,75€
6,33 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,67€

Vino
GRAN DUQUE
Brk 1 l

1,33€

lácteos e refrixerados

Leite FEIRACO Brik 1 l

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

Leite sen lactosa KAUKU Brik 1 l

Descremado 1,31€
Semi 1,34€
Enteiro 1,34€

YOSOY Avena

Bebida aavea YOSOY Brik 1 l

2ª unidade a -50% Sae a 0,63€

1,49€

Batido lateado africano/arábico PASCUAL Pete. 25 cl

1,25€
5,00€/l

OIKOS

logur grego natural/natural azucrado OIKOS Pack 4x110 g

2,37€
5,39€/kg

2x1 Sae a 2ª a 2,00€

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

3,99€
6,65€/l

ven a la Xan-Silvestre de Xanceda

¡Nos vemos el 27 y 28 de diciembre!

logur Eco Junior maza/platano CASA GRANDE DE XANCEDA Pack 2x125 g

1,79€
7,16€/kg

¡Sorteo de 1.000 entradas en el interior!

* Participa hasta el 25 de diciembre de 2025

ARIAS TRADICIONAL

Mantequilla sen sal ARIAS Pack 2x62,5 g

1,99€
15,92€/kg

masa para empanadillas LA NAPOLITANA

Bases empanadillas LA NAPOLITANA Pte. 420 g

1,99€
4,74€/kg

MIXTO

Mixto xamón e queixo CASA TARRADELLAS Pack 2x120 g

1,85€
7,71€/kg

Pizza jamón y queso CASA TARRADELLAS Pack 2x220 g

2,99€
6,79€/kg

conxelados

ARTIQ

Judías verdes redondas troceadas ARTIQ Bol. 800 g

1,49€
1,86€/kg

Feixón verde redondo/plano ARTIQ Bol. 800 g

1,49€
1,86€/kg

ARTIQ

Rodajas de merluza Argentina ARTIQ Bol. 500 g

3,99€
7,98€/kg

PESCANOVA

ANGURIÑAS

Sucedáneo de angulas ANGURIÑAS PESCANOVA Pack 2x100 g

2,25€
11,25€/kg

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

4,99€
11,09€/kg

PESCANOVA

Gambas peladas Crudas PESCANOVA Caixa 240 g

3,99€
16,63€/kg

ARTIQ

Fingers de pollo ARTIQ Bol. 400 g

2,99€
7,47€/kg

CARTE D'OR

Xeado pistacho/ frollas bosque/ mango/straciatella CARTE D'OR Tarr. 825 ml

4,69€
5,68€/kg

COMTESSA

Tarta xeada COMTESSA FRIGO Pack XXL 1 l

4,75€

2ª unidade a -50% Sae a **1,95€**

Papel hixiénico Seda 3 capas FOXY Pte. 4+2 u **3,89€**
0,65€/u

2ª unidade a -50% Sae a **2,73€**

Rolo cocíña Tornado Azul FOXY Pte. 1 u **5,45€**

2ª unidade a -50% Sae a **0,99€**

Panos de mesa 2 capas 40x40 LEVIAN Pte. 50 u **0,02€/u**

50 LAVADOS CALIDAD y AHORRO

Detexente DIXAN Mal. 50 lav **9,49€**
0,19€/lav

WIPP EXPRESS POWER CAPS

Detexente anticheiros WIPP EXPRESS Pte. 33 cap **10,59€**
0,32€/cap

Mimosin

Suavizante Origins Rosas/Lirios MIMOSIN Bot. 50 lav **2,69€**
0,05€/lav

2X1 EN ESTA BOTELLA GRATIS

2X PODER LIMPIEZA EN FRÍO

GEL ACTIVO

COLON

TU COLADA PERFECTA

FÓRMULA HIGIENE ROPA BLANCA Y DE COLOR

SÚPER AHORRO

Detexente xel azul COLON Bot 45+45 lav **8,69€**

Lenor un STOPPER

Perlas perfumadas roupa Ariel LENOR Pte. 270 g **4,69€**
17,37€/kg

Disiclin

Limpador DISICLIN Bot. 1 l **1,19€**

SANICENTRO WC

Xel WC desinfectante aroma fresco SANICENTRO Bot. 1 l **1,59€**

15+15 GRATIS

2ª unidade a -50% Sae a **3,00€**

Lavalouzas PLATINUM PLUS FAIRY Bol. 15+15 cap **6,99€**
0,23€/cap

3volution

Ambientador 3volution Arom. lim/Jap. Tat. AMBIPUR Recambio+aparato **5,99€**

Somat

Lavalouzas xel ecolóxico Todo en 1 SOMAT Bot. 40 lav **4,99€**
0,12€/l

2x 650 ml

PACK AHORRO POUPANÇA

FAIRY

MÁS RÁPIDO

2ª unidade a -50% Sae a **0,46€**

Estropallo verde popular SCOTCH BRITE **0,92€**

TRIPLE PACK 3 u

2ª unidade a -50% Sae a **1,03€**

Baieta amarela BALLERINA Pte. 3 u **2,05€**
0,68€/u

Vileda

Bolsa lixo autopeche 30 l VILEDA Pte. 15 u **1,34€**
0,09€/u

Lavalouzas Ultra poder FAIRY Pack 2x650 ml **4,69€**
3,61€/l

perfumería

TENA discreet

2ª unidade a **-50%** en toda la gama*

*Excepto TENA Discreet ultra mini

lactovit

Leite corporal Nutre/Hidrata **LACTOVIT** Bot. 400 ml

3,49€
0,87 €/100 ml

Dove

Xel coidado indulgente **DOVE** Bot. 450 ml

2,79€
0,62 €/100 ml

DODOT

Cueiros Sensitive **DODOT**

T/2 Pte. 58u **14,69€** 0,25€/u
T/1 Pte. 58u **16,69€** 0,29€/u
T/3 Pte. 56u **17,99€** 0,32€/u

AXE

Desodorizantes **AXE** Spray 150 ml

2ª unidade a **-50%** Sae a **1,88€**

3,75€
2,50 €/100ml

Oral-B

Dentífrico Avenced sarro **ORAL-B** Tub. 75 ml

3,99€
5,32 €/100 ml

Oral-B

Cepillo dental medio **ORAL-B** Pte. 2 u

2ª unidade a **-50%** Sae a **1,25€**

2,50€
1,25 €/u

Gillette Blue3

Maquina desbotábel **BLUE3 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 **PANTENE** Bot. 325 ml

3,39€
1,04 €/100 ml

PANTENE

Escuma Styling volumen/Rizos definidos **PANTENE** Bot. 300 ml

4,19€
1,40 €/100 ml

PANTENE

Máscara Suave&Liso/Rizos/Repara&Protexe **PANTENE** Bot. 300 ml

3,99€
1,33 €/100 ml

mascotas

FRISKIES

Comida gatos **FRISKIES** Pte. 1,5 Kg

2ª unidade a **-50%** Sae a **2,58€**

5,15€
3,43 €/kg

Brekkies

Comida gatos Delicious Ave **BREKKIES** Pte. 900 g

2ª unidade a **-50%** Sae a **2,13€**

4,25€
4,72 €/kg

FRISKIES

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

2ª unidade a **-50%** Sae a **3,65€**

7,29€
7,15 €/kg

PURINA ADVENTUR

Snack can nuggets xabarin **ADVENTURES** Pte. 90 g

2x2'50€ Sae cada unidade a **1,25€**

1,95€
21,67 €/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 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 1967