

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 8 ao 21 de
xaneiro de 2026

En páxinas interiores

COMEZA O ANO AFORRANDO

TODO A



Lavalouzas
MISTOL
Bot. 900 ml

2,00 €
2,22 €/l



Deterxente
FUSION FLORAL
PUNTOMATIC
Pte. 12 cap

2,00 €
0,17 €/lav



Cereais
choco-flakes
CUÉTARA
Pte. 520 g

3,00 €
5,77 €/kg

Crema de cacao
1/2 cremas
NOCILLA
Fco. 180 g

2,00 €
11,11 €/kg



benvid@

Durante o teu primeiro ano
da auga encargámonos nós



E ca

TARXETA BENVIDA

3%

de desconto
durante o
primeiro ano

• Infórmate da promoción no teu súper Plenus ou Aquí habitual



Pataca amarela
Kg

0,59€

Orixe: España



Kiwi
Cesta 700 g

2,89€
4,12 €/kg

Orixe: España



Repolo rizo
Kg

0,79€

Orixe: España



Laranxa zume
calibre 5/6
Kg

1,25€

Orixe: España

carnicería

Do 8 ao 14 de xaneiro de 2026



Filetes de porco
Kg

5,29€



Faldra de tenreira
Kg

14,25€



Albóndegas
de porco
Kg

6,99€



Filetes rusos de tenreira
Kg

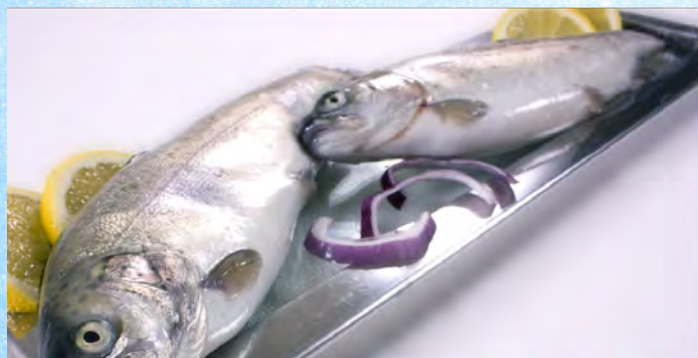
8,80€



Filete de bacallau
extra grande
Kg **17,49€**



Luras
Sudáfrica
Kg **12,99€**



Troita pequena "Premium"
Río Lor. Quiroga
Kg **8,49€**



Aneis lura
Kg **7,29€**



Madalena plus
Pza. 90 g **0,60€**
6,66 €/kg



Rosca
Pza. 425 g **1,60€**
3,76 €/kg



Delicake manzana
Pza. 110 g **1,40€**
12,73 €/kg



Barra cristalino
FRIPAN
Pza. 330 g **1,50€**
4,55 €/kg

COMEZA O AN

TOD

2x1€

2x1€



Refresco de té
limón sen azucre/
mango y maracuyá
LIPTON
Lata 33 cl
0,79€
2,39 €/l



Refresco Zero
limón/naranxa
AQUARADE
Lata 33 cl
0,69€
2,09 €/l



Puré de froitas
sen glute
GALIFRESH
Pack 2x150 g
1,00€
3,33 €/kg



Zume laranxa
con/sen polpa
DON SIMÓN
Brik 1 l
2,00€



Queixo mestura
tenro avena
/semicurado
CERRATO
Cuña 200 g
2,00€
10,00 €/kg



Ketchup/Mostaza
ORLANDO
Barril 300/290 g
1,00€
3,33/3,45 €/kg



Caldo de polo
AVECREM
Est. 8 u
1,00€
12,50 €/kg



Pemento
morrón inteiro
MARTINEZ
Lata 390 g
2,00€
8,00 €/kg

Snaks paucifios
pipas/queixo
SNATT'S
GREFUSA
Bol. 56/62 g

1,00€
16,13 €/kg



Vinho
GRAN DUQUE
Brik 1 l
1,00€



Salsa fina
sabor casero
CALVÉ
Fco. 430 ml
2,00€
4,65 €/l



Fariña de millo
P.A.N.
Pte. 1 Kg

2,00€



Galleta torrada mini
LOS SIMPONS
ARLUY
Pte. 275 g

2,00€
7,27 €/kg

2x1€

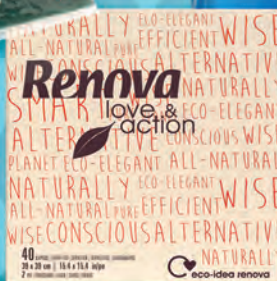


Estropallo
verde popular
SCOTCH BRITE
0,92€



Panos de peto
2 capas
SCOTTEX
Caixa 70 u
1,00€
0,01 €/u

Panos de mesa
Love&Action
RENOVA
Pte. 40 u
1,00€
0,03 €/u



AFORRANDO

BOA



Atún en aceite
PALACIO DE ORIENTE
Lata OL-120, 111 g
1,22€
16,94 €/kg



Pan torrado
RECONDO
Pte. 270 g 30 u
2,00€
7,41 €/kg



Papel hixiânico
húmido
Fresh
SCOTTEX FRESH
Pte. 74 u
2,00€
0,03 €/u



Limpador
TENN
Bot. 1,3 l
2,00€
1,54 €/l

2x3€
Iguais ou combinadas

Sardinhas/Xoubas
aceite oliva
baixo en sal
CALVO
Lata OL-120/RR-90
23,21 €/kg
1,95€



2x3€
Iguais ou combinadas



Pasta
BARILLA
Pte. 500 g
1,69€
3,38 €/kg

Salsa
Cheddar toucinho
ORLANDO
Bot. 245 g
1,99€
8,12 €/kg



2x3€

Patacas chips
ao ponto de sal
LAY'S
Bol. 150 g
1,75€
11,67 €/kg



2x3€



Patacas chips
xamón
RUFFLES
Bol. 160 g
1,99€
13,27 €/kg

3x3€



Tomate
natural inteiro
CIDACOS
Lata 500 g
1,45€
6,04 €/kg

2x3€

3x3€

Fabas
con verduras
LUENGO
Fco. 570 g
1,09€
1,91 €/kg



Garavanzos con
verduras/espinacas
LUENGO
Bot. 570 g
1,45€
2,54 €/kg

2x3€



Chocolate con leite
extrafino
NESTLÉ
Tab. 125 g
1,79€
14,32 €/kg



Batido
normal/sen lactosa
CACAO LAT
Mini brk 6x20 cl
3,00€
2,50 €/l

2x3€



Caramelos pau
LOLIPOP
FIESTA
Bol. 7 u
2,15€
0,31 €/u

2x3€



Snacks Tex-Mex
DORITOS
MATUTANO
Bol. 140 g
1,99€
14,21 €/kg



refrigerados

Leite LARSA Brik 1 l

Descremada 1,09€
Semi 1,12€
Entero 1,19€

Bebida de avena Barista YOSOY Brik 1 l

1,59€

Bebida de soja natural/lixoira ALPRO Brik 1 l

1,79€

Bebida láctea original/con nozes PULEVA OMEGA-3 Brik 1 l

1,75€

2ª unidade a -50% Sae a 1,10€

Mousse duo chocolate/limón LA LECHERA Pack 4x59 g

2,19€
9,28€/kg

2x1 Sae cada unha a 1,50€

logur grego natural/natural azucrado OIKOS Pack 4x110 g

2,99€
6,80€/kg

2x1 Sae cada unha a 1,00€

Kéfir amorodo-framboesa/pexego-maracuxá ACTIVIA Terr. 380 g

1,99€
5,24€/kg

2x1 Sae cada unha a 0,80€

Kéfir natural/mango/arandos ACTIVIA Terr. 280 g

1,59€
5,68€/kg

Manteiga ARIAS Terr. 235 g

3,80€
16,17€/kg

Margarina TULIPÁN Terr. 225 g

1,49€
6,62€/kg

Nata RENO PICOT Spray 250 g

2,70€
10,80€/kg

Pizza xamón e queixo/barbaçoa/5 quesos CAMPOFRIO Pte. 360/410 g

2,69€
7,47/6,56€/kg

conxelados

Menestra de verduras SPAR Bol. 400 g

1,00€
2,50€/kg

Judias verdes redondas (flocadas) ARTIQ Bol. 800 g

1,49€
1,86€/kg

Brocoli ARTIQ Bol. 800 g

1,65€
2,06€/kg

Base de pizza tradicional con tomate DR. OETKER Pack 2 u

4,25€
6,97€/kg

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

4,99€
11,09€/kg

Pescada sen pel porciones PESCANOVA Pte. 700 g

7,49€
10,70€/kg

Lomos de salmón PESCANOVA Pte. 250 g

8,69€
34,76€/kg

Xeado normal/mini DOUBLE MAGNUM Pte. 3/6 u

4,69€
1,56/0,78€/u



Xamón cocido
extra guitarra
SPAR
Kg

7,99€

La Vaca que ríe. POP EDITION

PARTICIPA Y PODRÁS GANAR PREMIOS

ESCANEA ME

2ª al 50%

2,99€

2,70€

ELIGE REIR

Promoción válida del 1 de enero al 31 de marzo 2026, por la compra de productos de porciones La Vaca Que Ríe. Dejarlo de bases legales depositadas ante el notario.

CÓMETE LA VIDA CON QUESO

Imágenes orientativas, pudiendo variar de modelo y color.



Centro paleta sen óso
Gran Reserva
SELECTA COREN
Kg

29,90€



Chourizo
galego extra
TORRE DE NÚÑEZ
Kg

11,90€



Chourizo extra
SPAR
Kg

8,90€



Touciño entrefebrado
ELPOZO
Kg

9,99€



Mortadela clásica
normal/aceitunas
CAMPOFRIO
Kg

6,99€



Friame York
CAMPOFRIO
Kg

6,49€



Codillo xamón curado
COREN
Pza. 750 g

2,20€

2,93 €/kg



Chourizo galego
primeira
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 500 g

4,59€

9,18 €/kg



Compango
TORRE DE NÚÑEZ
Pte. 250 g

2,50€

10,00 €/kg



Salchichas
classic/queixo
JUMBO
OSCAR MAYER
Pte. 350 g

1,99€

5,69 €/kg



Crema de Camembert
Azul/Emmental/
Camembert
RENEY PICOT
Terr. 125 g

1,30€

10,40 €/kg



Queixo sandwich
normal/light
LARSA
Kg

10,49€



Aceite oliva suave
LA ESPAÑOLA
Bot. 5 l

21,95€
4,39 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18€

Mexillón
natural/escabeche/
salsa vieira
CALVO
Lata 115 g 13/18 u

2,35€
34,06 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,78€

Potón
tinta/salsa americana
PALACIO DE ORIENTE
OL-120

1,55€
19,37 €/kg



Bonito do Norte
Aceite Oliva
PESCAMAR
Lata OL240

3,95€



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,03€

Champiñón
entero
CIDACOS
Lata 355 g

2,05€
11,39 €/kg



2x3,50€

Callos carne
COREN
Lata 625 g

4,29€
6,86 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,88€

Lentillas
roxanas
LITORAL
Lata 430 g

2,20€
5,18 €/kg



Olivas
recheas apchoa
LA ESPAÑOLA
Lata 250 g

1,75€
17,50 €/kg



Confitura
HERO-DIET
Fco. 280 g

2,35€
8,39 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,10€

Mel
EL COLMENAR
DE SARA
Fco. 1 kg

10,99€



Caldo caseiro 100%
GALLINA
BLANCA
Brik 1 l

2,20€



Tomate frito
SOLIS
Brik 3x200 g

1,80€
3,00 €/kg



Pisto
con tomate
IBSA
Fco. 370 g

1,75€
5,00 €/kg



Sazonador fajitas
air fryer
MAGGI
Pte. 27 g

1,15€
42,59 €/kg



Arroz longo
SOS
Pte. 1 Kg

1,79€



Faba
branca longa
LUENGO
Bol. 1 Kg

3,91€



Galletas surtidas
sen azucre
ZERO
GULLÓN
Pte. 319 g

5,19€
16,27 €/kg



Galleta
rechea chocolate
PRINCIPE
Pack 3 x 300 g

5,85€
6,50 €/kg



Galleta
CHIQUILIN
ARTIACHI
Pte. 525 g

3,55€
6,76 €/kg



Galleta María
sen sal-azucre
LIGERA
GULLÓN
Pte. 400 g

2,50€
6,25 €/kg



Cereais
**CORN FLAKES
KELLOGGS**
Pte. 500 g
2,89€
5,78 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,45€



Café moido
descafeinado natural
BONKA
Pte 250 g
4,59€
18,36 €/kg



Café cápsulas Onyx/
Ristretto/Suntuoso
Espresso
L'OR
Est. 20 cap
7,15€
0,36 €/cap

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,50€



Infusións
xenxibre e mel
HORNIMANS
Pte. 15 u
2,99€
.15 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,50€



Infusións
HORNIMANS
Pte. 20 u
2,99€
0,15 €/u



Cacao soluble
KESQUIK
Caixa 2 kg
10,35€
5,18 €/kg



Chocolate con leite
NESTLE
Pack 3x125g
4,49€
9,98 €/kg



Chocolate
con amendoa
NESTLE
Lib. 123 g
2,49€
20,24 €/kg



Pan sen glute
branco/sementes
BIMBO
Pte. 375 g
2,69€
7,17 €/kg



Crema de cacao
Crunchy/Cookies/0%
NOCILLA
Vaso cris. 180 g
2,55€
14,17 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,50€



Caramelo
líquido
ROYAL
Bot. 400 g
3,00€
7,50 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,50€



Galleta
CHOC&CHOC
MILKA
Pte. 175 g
2,99€
17,09 €/kg

SPAR



Papiña infantil
froitas
SPAR
Pack 2x200 g
1,69€
4,23 €/kg



Salsa alioli
SPAR
Bot. 300 g
1,29€
4,30 €/kg



Lentella castelá
SPAR
Bol. 1 Kg
1,99€



Galletas
pebidas chocolate
**COOKIES
SPAR**
Pte. 125 g
0,85€
6,80 €/kg



Cereais
muesli chocolate
SPAR
Pte. 500 g
2,09€
4,18 €/kg



Croissant
SPAR
Bol. 400 g
1,59€
3,98 €/kg



Bebida de avena
con calcio
SPAR
Brk 1 l
0,79€



logur grego
natural
SPAR
Pack 4x125 g
1,15€
2,30 €/kg

bebidas



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,24 €

Auga
FONTECELTA
Bot. 1,5 l
0,48 €
0,32 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,67 €

Auga con gas
SAN PELLEGRINO
Bot. 1 l
1,15 €



Zume sen azucre
DISFRUTA
DON SIMON
Brik 1 l
1,33 €



Refresco cola
normal/zero
PEPSI
Bot. 1,75 l
1,29 €
0,74 €/l



Refresco
Normal/Zero
FANTA
Lata 33 cl
0,75 €
2,27 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,50 €

Refresco té limón
normal/sen azucre
FUZE TEA
Lata 33 cl
0,99 €
3,00 €/l



Bebida
laranxa/limón
Spor Active
SPAR
Bot. 1,5 l
0,79 €
0,53 €/l



Refresco
Energy
MONSTER
Lata 50 cl
1,45 €
2,90 €/l



Cervexa
sen filtrar 0,0%
EL AGUILA
Lata 33 cl
0,82 €
2,49 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,45 €

Cervexa Especial
ESTRELLA
GALICIA
Lata 33 cl
0,89 €
2,70 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,83 €

Cervexa Extra
1906
Lata 50 cl
1,65 €
3,30 €/l



Cervexa
SAN MIGUEL
SELECTA
Bot. 33 cl
0,79 €
2,39 €/l



Cervexa
MAHOU
Pack 6x25 cl
2,75 €
1,83 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,95 €

Cervexa reposada
RIVERA
Pack 6x33 cl
5,89 €
2,98 €/l



Cervexa
FRANZISKANER
Bot. 50 cl
1,55 €
3,10 €/l

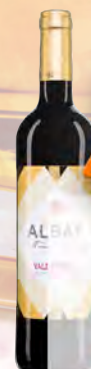


Cervexa Radler 0,0%
normal/torrada
AMSTEL
Lata 33 cl
0,78 €
2,36 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,38 €

Viño Ribeiro
MONTE LOURIDO
Bot. 75 cl
4,75 €
6,33 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,89 €

Viño
D.O. Valdeorras
ALBAR
Bot. 75 cl
3,78 €
5,04 €/l



Viño Tempranillo
VEGAS DEL BODION
Bot. 75 cl
1,69 €
2,25 €/l



Viño
SOLDEPENAS
Bot. 1 l
1,85 €

2ª unidade a
-50%
Sae a
2,73 €

Papel cocina
TORNADO AZUL
FOXY
Pte. 1 u
5,45 €

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,88 €

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

HIPER AHORRO

skip
Active Clean

Deterxente
SKIP
Mal. 90 cac
15,99 €
0,18 €/cac

ARIEL
ALL IN 1 PODS
Pte. 48 lav
12,99 €
0,27 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,90 €

Deterxente en pó
a man
PLUS MAX
Pte. 650 g
1,79 €
2,75 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,50 €

Quita-graxas
ZORKA
Pist. 750 ml
2,99 €
3,99 €/l

Mira qué precio!

Disiclin

Para todo el hogar

35 LAVADOS
35 GRATIS

WIPP

Deterxente xel
anticheiros
WIPP EXPRESS
Bot. 35+35 lav
9,59 €
0,14 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,95 €

Lavalouzas
FAIRY
Bot. 1015 ml
4,29 €
4,23 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,40 €

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

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,40 €

Ambientador
FRESH COOPERMATIC
Rec. 335 ml
2,79 €
8,33 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,45 €

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

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18 €

Bayeta N 3
SPONTEX
Pte. 1 u
2,35 €

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,13 €

Film transparente
ALBAL
Pte. 30 m
2,25 €
0,08 €/m

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,13 €

Bolsa lixo
autopeche 55x60
SPAR
Pte. 15 u
0,69 €
0,05 €/u

AUSONIA
discreet
EXTRA SEGURIDAD
MAXI NOCHE
12
Compresa Maxi noite
AUSONIA
Pte. 12 u
4,89€
0,41€/u

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

NIVEA
Crema corporal
Azul Nutritivo
NIVEA
Fco. 400 ml
4,69€
1,17€/100 ml

Dove
Xel 0%
hidratante/fresco
DOVE
Bot. 720 ml
3,49€
0,49€/100 ml

MAGNO
CLASSIC
Xabón
MAGNO
Pack 2x100 g
2,99€
1,20€/100 g

Rexona
Desodorizantes
FRESH CITRUS
REXONA
Roll on 75 ml/
Spray 150 ml
4,99€
6,65/3,33€/100ml

LICOR POLO
Dentifricio
branco polar/clorofila
LICOR DEL POLO
Tub. 75 ml
1,69€
2,25€/100 ml

Oral-B
Seda dental
cera e menta
ORAL-B
Pte. 1 u
2,99€

BIC
Flex 4
Maquiniña afeitar
BIC FLEX-4
Pte. 3+1 u
3,99€
1,00€/u

LEA
Xel de afeitar
peles sensibles
LEA
Bot. 200 ml
1,89€
0,95€/l

GARNIER
FRUCTIS
2ª unidade a
-50%
Sae a

mascotas

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

Purina
Snack líquido gatos
polo/salmón
DEL MOMENTS
PURINA
Pte. 4x10 g
1,95€
48,75€/kg

Brekkiex
Comida cans mini
BREKKIES EXCEL
Bol. 1,5 Kg
5,95€
3,97€/kg

ultima
Comida cans
adulto
ÚLTIMA DOG
Bol. 3 Kg
13,45€
4,48€/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: 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 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"



www.plenusonline.com

GRUPO CUEVAS
DESDE 1867