

moi
preto
de ti

Plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 22 de xaneiro ao
4 de febreiro de 2026

Papel hixiénico 3 capas
perfumado talco
NICKY
Pte. 12 u **4,99€**
0,42 €/u

Deterxente
ciclos cortos
cor/express
SKIP
Bot. 37 lav **6,99€**
0,19 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18€



Galleta
María Dourada
GULLÓN
Pte. 3X200 g
2,35€
3,92 €/kg



Sopa
ave/polo/verduras/cocido
GALLINA BLANCA
Sobre **0,85€**



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,43€

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

froita

Do 22 ao 28 de xaneiro de 2026



Orixe: Francia

Pataca común
Bol. 5 kg

3,45€
0,69 €/kg



Orixe: Italia

Mazá Golden
VAL VENOSTA
Kg

2,25€



Orixe: España

Pera
Conferencia
Kg

1,89€

carne

Do 22 ao 28 de xaneiro de 2026



Xamón
sen óso, sen xarrete
Kg

4,90€



Peitugas
de polo
Kg

6,29€



Carne para asar
Kg

15,80€

peixe

Do 22 de xaneiro ao 4 de febreiro de 2026



Sepia "limpa"
Kg

12,99€



Hamburguesas atún
Band. 2 u 170 g

3,99€
23,47 €/Kg



Pota "C"
Kg

6,99€

panadería

Do 22 de xaneiro ao 4 de febreiro de 2026



Maia vexetal
Pza. 110 g

0,90€
8,18 €/kg



Fogaza de millo
Pza. 230 g

1,50€
6,52 €/kg



Empanada Carne/Polo/Atún
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

3,99€
7,98 €/kg



Queixo en po
EL CASERIO
Bol. 45 g
0,79€
17,56 €/kg



Queixo sándwich
TRANCHETTES
Pte. 8 liscos 160 g
2,19€
13,69 €/kg



Queixo fresco
Burgos
ANGULO
Terr. 2 kg. Kg
8,99€



Queixo brando
CASTELO MOECHE
Kg
10,80€



Queixo sándwich
normal/light
TRES OSCOS
Kg
11,45€



Queso afumado
PATELO BERNALDO
Kg
12,90€



Queixo fresco
natural/roquefort/
alho e perejil/0%
SAN MILLÁN
Terr. 125/175/200 g
1,90€
15,20/10,86/9,50 €/kg



Queixo de ovella
Reserva
RUFFINO
EL PASTOR
Kg
18,99€



Xamón cebo 50%
ibérico
EL SALAMANTINO
Pte. 120 g
5,49€
45,75 €/kg



Paleta landra 50%
ibérico
EL SALAMANTINO
Pte. 120 g
6,80€
56,67 €/kg



Xamón landra 50%
ibérico
EL SALAMANTINO
Pte. 120 g
8,49€
70,75 €/kg



Touciño
entrefebrado
TORRE DE NUNEZ
Kg
10,90€



Xamón cocido
BONNATUR ARGAL
Kg
12,99€



Centro xamón
Reserva 12/14 m
BEDUNIA
Kg
16,90€



Lombo
de Salamanca
IGLESIAS
Kg
19,80€



Centro paleta Duroc
curada 12 meses
TORRE DE NUNEZ
Kg
20,90€



Queixo relado
4 queixos/pizzas
EL CASERIO
Bol. 120 g
2,80€
23,33 €/kg



Aceite oliva
0,4%1°
CARBONELL
Bot. 1 l
4,49€



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,70€

Atún en aceite
PESCAMAR
Lata OL-120. 110 g
1,40€
19,44 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,40€

Xoubas
aceite de oliva
A CHURRUSQUINA
Lata RR-125. 12/14
2,79€
31,71 €/kg



Chicharos
CIDACOS
Pack 3x120 g
1,95€
5,42 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,70€

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



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,62€

Olivas recheas anchoa
familiar/lixreira
SERPIS
Lata 350 g
2,05€
13,67 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€

Marmeladas
HELIOS
Fco. 340 g
1,99€
5,85 €/kg



Mel País
SERRA DO XURES
Fco. 1 Kg
9,99€



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,88€

Caldo carne
KNORR
Est. 12+4 past.
1,75€
14,58 €/u



Tomate frito
ORLANDO
Brik 3x212 g
1,59€
2,50 €/kg



Salsa fina
KRAFT
Fco. 490 ml
1,99€
4,06 €/l



Arroz longo
BRILLANTE
Pack 2x125 g
1,15€
4,60 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
1,20€

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



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,40€

Galletas con canela
NAPOLITANAS
CUETARA
Caixa 426 g
2,80€
6,57 €/kg



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



2ª unidade a
-50%
Sae a
4,10€

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



Cacao solúbel
0% azúcreos engadidos
NESQUIK
Bot. 300 g
4,19€
13,09 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,92€

Chocolate
con leite
MILKA
Lib. 125 g
1,83€
14,64 €/kg



Chocolate
con améndoas
NESTLE
Pack 3x123 g
5,19€
14,07 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,78€

Callada
ROYAL
Pte 4 sob.
16 racións
1,55€
0,39 €/u

selección SPAR

 Mejillones en escabeche SPAR Lata OL-120 16/20 1,15€ 16,67 €/kg	 Pemento Piquillo SPAR Fco. 340 g 1,25€ 3,68 €/kg	 Zanahoria SPAR Fco. 180 g 0,69€ 3,83 €/kg	 Ketchup SPAR Bot. 560 g 0,95€ 1,70 €/kg
 Barquillo nata 0% azucre SPAR Pte. 160 g 0,85€ 5,31 €/kg	 Crema de Cacao SPAR Vaso cristal 210 g 1,29€ 6,14 €/kg	 Magdalenas redondas SPAR Bol. 12 u. 360 g 1,35€ 3,75 €/kg	 Biscotes SPAR Pack 4x135 g 1,85€ 3,43 €/kg

bebidas

 Agua FONT VELLA Bid. 6,25 l 2,14€ 0,34 €/l	 Zumos DON SIMON Brik 1 l 1,30€	 Refresco cola PEPSI Lata 33 cl 0,59€ 1,79 €/l	 Refresco limón/laranja/laranja zero KAS Bot. 2 l 1,50€ 0,75 €/l	 Gasosa SUPER GUSS Bot. 1,5 l 0,39€ 0,26 €/l
 Cervexa Radler AMSTEL Lata 33 cl 0,78€ 2,36 €/l	 Cervexa 5 Estrelas MAHOU Pack 6x25 cl 2,99€ 1,99 €/l	 Cervexa 0.0 SAN MIGUEL Pack 6x25 cl 2,29€ 1,99 €/l	 Cervexa clásica MAHOU Lata 33 cl 0,75€ 2,27 €/l	 Cervexa SAN MIGUEL Pack 6x25 cl 2,55€ 1,70 €/l
 Viño tinto novo Ribera del Duero VEGA CUBILLAS Bot. 75 cl 5,50€ 7,33 €/l	 Viño Rioja Crianza PATERNINA Banda Azul Bot. 75 cl 6,59€ 8,79 €/l	 Viño Ribeiro RECANTE Bot. 75 cl 3,95€ 5,27 €/l	 Viño Valdeorras Mencía AS CHAS Bot. 75 cl 4,85€ 6,47 €/l	 Viño Valdepeñas Reserva VINA ALBALI Bot. 75 cl 3,35€ 4,47 €/l

lácteos e refrixerados

Leite **ASTURIANA**
Bot. 1,5 l

Descremado **1,65€**
1,10€/l

Semi **1,70€**
1,13€/l

Enteiro **1,83€**
1,22€/l

Bebida avena normal/sen azucre **ALPRO**
Brik 1 l

2ª unidade a -50% Sae a **1,00€**

1,99€

Leite sen lactosa **KAIKU**
Brik 1 l

Descremado **1,31€**

Semi **1,34€**

Enteiro **1,34€**

logur descremado con froitas/cereais **LARSA**
Env. 125 g

0,43€
3,44 €/kg

logur fibra normal/0% **ACTIVIA DANONE**
Pack 4x115/120 g

2ª unidade a -50% Sae a **1,50€**

2,99€
6,50/6,23 €/kg

Kéfir natural normal/0% **NESTLÉ**
Bot. 500 ml

2ª unidade a -50% Sae a **1,00€**

1,99€
3,98 €/l

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

2ª unidade a -50% Sae a **2,00€**

3,99€
6,65 €/l

logur líquido natural/sabores **DANACOL**
Pack 6x100 g

2ª unidade a -50% Sae a **2,25€**

4,49€
7,48 €/kg

Manteiga tradicional/con sal **ASTURIANA**
Terr. 250 g

3,69€
14,76 €/kg

Margarina **FLORA**
Tarr. 400 g

2,49€
6,23 €/kg

Nata montar 35% **FEIRACO**
Brik 20 cl

1,39€
6,95 €/l

Masa follado rectangular **BUITONI**
Pte. 230 g

2ª unidade a -50% Sae a **1,00€**

1,99€
8,65 €/kg

conxelados

Mix brécol, coliflor e cenoria **ARTIQ**
Bol. 800 g

1,50€
1,88 €/kg

Corazóns de Merluza **PESCANOVA**
Pte. 500 g

6,75€
13,50 €/kg

Lura en anacos **ARTIQ**
Bol. 350 g

2,99€
8,54 €/kg

Lombos de salmón sen pel **ARTIQ**
Pack 2x125 g

5,50€
22,00 €/kg

Pescadxa **CRUN CHYX PESCANOVA**
Bol. 400 g

4,49€
11,23 €/kg

Variñas pescada empanada **PESCANOVA**
Pte. 300 g

2,99€
9,97 €/kg

Gamba pelada **ARTIQ**
Bol. 360 g

3,99€
11,08 €/kg

Croquetas xamón ibérico **ARTIQ**
Pte. 350 g

1,80€
5,14 €/kg



Maxi rolo cocina
LEVIAN
Pack 2x450 serv.
3,99€
2,00 €/u



Papel hixiánico
Orixinal
SCOTTEX
Pte. 16 u
3,99€
0,25 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,50€



Panos de peto
3 capas
LEVIAN
Pte. 10 u
1,00€
0,10 €/u



Deterxente po
básico
ARIEL
Mal. 40 cac
7,99€
0,20 €/cac



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



Frega-chans
MIO-CIAN
ASEVI
Bot. 11
1,85€



Suavizante
ar fresco/flores
silvestres
LENOR
Bot. 36+14 lav
3,59€
5,13 €/lav



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,65€
Limpador
multiusos
SPAR
Pist. 1 l
1,30€



Lixivia
normal/frescor floral
CONEJO
Bot. 2 l
2,69€
1,35 €/l



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



Lavalouzas
pastillas
SOMAT
Pte. 30 u
4,79€
0,18 €/lav



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18€
Recambio fregona
Amarela
VILEDA
Und
2,35€



Estropallo non raia
FROTOMAX
SPONTEX
Pte. 1+1 u
1,00€
0,50 €/u



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,62€
Baieta
amarela
BALLERINA
Pte. 3 u
2,05€
0,68 €/u



Papel aluminio
ALBAL
Rol. 30 m
3,85€
0,13 €/m



Bolsa lixo 55x60
autopeche gris
SPAR
Pte. 40 u
1,69€
0,04 €/u



Limpador Relax
Armonia/Serenidade
WC BREF
Pack 2x50 g
3,69€
36,90 €/kg

perfumería



Compresa noite
AUSONIA
Pte. 9 u
1,69€
0,19 €/u



Protege slips
FLEXI FORM CAREFREE
Pte. 30 u
1,65€
0,06 €/u



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



Body milk
pel seca
DOVE
Bot. 400 ml
3,99€
1,00 €/100 ml



Xel
Classic/Manne
MAGNO
Bot. 600 ml
2,79€
0,47 €/100 ml



Desodorizante
ADVANCED
REXONA
Spray 200 ml
2,89€
1,45 €/100 ml



Dentífrico Pro-Expert
Profesional/Sensibiliza
de
ORAL-B
Tub. 75 ml
2,65€
3,53 €/100 ml



Cepillo dental
White Medio
ORAL-B
Und.
1,59€



Maquinilla
GILLETTE BLUE-II
Pte. 5+1 u
1,99€
0,33 €/u



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



Champú
clásico/camomila
JOHNSON'S
Fco. 750 ml
3,95€
0,53 €/100ml



Xel fixador
GIORGI
Tub. 170 ml
2,49€
1,47 €/100 ml

mascotas

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,95€



Comida gatos
DAILY DELICE BREKKIES
Pack 4x85 g
1,89€
5,56 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
6,75€



Comida cans
PURINA ONE
Bol. 2,5 kg
13,49€
5,40 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
5,78€



Comida can adulto
polo/arroz
PURINA ONE
Bol. 2,5 kg
11,56€
4,62 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,10€



Salchicha cans
PERRY'S
Pza. 800 g
2,19€
2,74 €/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.: 986 134 787. E-mail: porriño@plenus.es | Av. das Camélias, 36. 36202 Vigo. Pontevedra. Tlf.: 986 119 428. E-mail: camélias@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