

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí 

Válido do 19 de febreiro ao
4 de marzo de 2026

Papel hixiénico
SCOTTEX
Pack 32 u
7,89€
0,25 €/u



Deterxente xel
WIPP
EXPRESS
Bot. 40+40 lav.
11,89€
0,15 €/lav.

2ª unidade a
-50%
Sae a

1,50€



Galletas
Maria/Torrada
CUÉTARA
Pte. 800 g

2,99€
3,74 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a

0,93€



Chocolate extrafino
recheo con leite
NESTLÉ
Lib. 100 g

1,85€
18,50 €/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 Plenús ou Aquí habitual



Origen: Francia

Pataca común
Bol. 5 kg

3,45€
0,69 €/kg



Origen: España

Laranxa 1ª zume
Malla 2 kg

2,39€
1,20 €/kg



Origen: España

Mazá
Golden/vermella
Bol. 1,5 kg

1,69€
1,13 €/kg

carne

Do 19 ao 25 de febreiro de 2026



Peituga de pavo
Kg

8,99€



Cinta de lombo
fresco de porco
Kg

5,25€



Zorza de porco
Kg

6,95€

peixe

Do 19 de febreiro ao 4 de marzo de 2026



Aneis lura
Kg

6,99€



Langostino cru
Vannamei 30/40
Kg

10,99€



Filete de bacallau
extra grande
Kg

17,49€

panadería

Do 19 de febreiro ao 4 de marzo de 2026



3x3 €
Sae cada unha a
1,00€

Trenza de chocolate
FRIPAN
Pza. 127 g

1,39€
10,94 €/kg



2x1,50 €
Sae cada unha a
0,75€

Envoltini de atún
Pza. 135 g

1,00€
7,41 €/kg



Pan broa
CAMPELOS COTO
Pza. 485 g

1,35€
2,78 €/kg



Xamón cocido liscos
CASA TARRADELLAS
Pte. 150 g
1,99€
13,27 €/kg



Chorizo criollo
CARBALLAL
Pte. 300 g 4 u
2,49€
7,55 €/kg



Queixo curado
mestura
CERRATO UMAMI
Cuña 200 g
2,99€
14,95 €/kg



Queixo branco
LARSA
Pte. 500 g
3,19€
6,38 €/kg



Queixo cortado
semicurado
GARCIA BAQUERO
Cuña 225 g
4,49€
19,96 €/kg



Queixo relado
reserva
GRANA PADANO
Bol. 60g
2,49€
41,50 €/kg



Mozzarella raiada
REMY PICOT
Bol. 150 g
1,99€
13,27 €/kg



Queixo barra Gouda
SOMBREIRO DE COPA
Kg
10,99€



Doce de marmelo
EL QUIJOTE
kg
3,79€



Queixo
galego/cazola
BREZO LORAN
Kg
11,95€



Touciño entrefrebrado
ao punto de sal
porcións
TORRE DE NÚÑEZ
Kg
12,90€



Chorizo
Tradición
REVILLA
Kg
10,99€



Peituga de pavo
reducido sal
ELPOZO
Kg
12,95€



Orella cocida
LALINENSE
Kg
10,95€



Centro xamón
Extremadura Duroc
ESTIRPE SERRANA
Kg
19,90€



Lacón asado
braseado
LA ENCINA
Kg
11,69€



Xamón serrano
Reserva Duroc
TORRE DE NÚÑEZ
Pte. 110 g
2,75€
25,00 €/kg



Aceite oliva
virxe extra
Hojiblanca/Picual
COOSUR
Bot. 1 l

5,79€



Salsa fina
LIGERESA
Fco. 210 ml

1,00€
4,76 €/l



Ketchup
Bocabaixo
HEINZ
Bot. 700 g

3,99€
5,70 €/kg



Salsa bolognesa
SOLIS
Fco. 350 g

2,80€
8,00 €/kg



Chícharros al natural
moi finos
BONDUELLE
Lata 400 g

2,15€
8,96 €/kg



Tomate triturado
CIDACOS
Lata 400 g

1,25€
3,13 €/kg



Atún claro
en aceite oliva
PALACIO DE ORIENTE
Lata OL-120 111 g

2,69€
37,36 €/kg



Fabada asturiana
LITORAL
Lata 435 g

2,60€
6,19 €/kg



Mexillón escabeche/
picante/salsa marisco
P. DE ORIENTE
Lata OL-120, 115 g

1,99€
29,26 €/kg



Olivas
con/sen óso
JOLCA
Bol. 195/180 g

0,85€
4,36/4,72 €/kg



Lentella
Castelá
LUENGO
Bol. 1 kg

2,89€



Pasta
GAROFALO
Pte. 500 g

1,79€
3,58 €/kg



Caldo de
polo/verduras
ANETO
Brik 1 l

4,30€



Café soluble
NESCAFÉ
Fco. 100 g

4,59€
45,90 €/kg



Cacao soluble
orixinal
COLA-CAO
Bot. 390 g

3,99€
10,42 €/kg



Cereais
CHOCAPIC
Pte. 375 g

2,49€
6,64 €/kg



Chocolate con
améndoas
NESTLE DARK
Lib. 150 g

3,99€
26,60 €/kg



Chocolate
Oreo
MILKA
Lib. 100 g

1,99€



Galleta
Doble crema
OREO
Pte. 185 g

1,85€
11,78 €/kg



Barquillos
chocolate
FONTANEDA
Pte. 92 g

1,80€
19,57 €/kg

selección SPAR



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



Chicharo
muy fino
SPAR
Lata 150 g
0,49€
3,27 €/kg



Paté de atún
SPAR
Pack 3x80 g
1,80€
7,50 €/kg



Arroz
redondo extra
SPAR
Bol. 1 Kg
1,15€



Café cápsulas
DOLCE GUSTO
SPAR
Pte. 16 u
2,95€
0,18 €/u



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



Pan de molde blanco
SPAR
Bolsa 460 g.
0,69€
1,50 €/kg



Copos de avena
integral
SPAR
Pte. 500 g
0,69€
1,38 €/kg

bebidas



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,34€
Auga
MONDARIZ
Bot 1 l
0,68€



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,67€
Zume sen azucre
excep. laranja/piña
DISFRUTA
DON SIMON
Brik 1 l
1,33€



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



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



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,30€
Cerveza 0,0
SAN MIGUEL
Lata 33 cl
0,60€
1,82 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,43€
Cerveza torrada
normal/0,0
AMSTEL ORO
Lata 33 cl
0,85€
2,58 €/l



Cerveza
5 Estrellas
MAHOU
Pack 12x33 cl
6,95€
1,76 €/l



Cerveza Shandy
MIXTA MAHOU
Pack 6x25 cl
2,75€
1,83 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,88€
Viño Rioja
Crianza
CUMBRERO
Bot. 75 cl
5,75€
7,67 €/l



Viño Rioja
Crianza
AZPILICUETA
Bot. 75 cl
7,99€
10,65 €/l



Viño Ribeiro
PAZO
Bot. 75 cl
4,50€
6,00 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,98€
Viño Valdeorras
MENCINO
Bot. 75 cl
5,95€
7,93 €/l

lácteos e refrixerados



Leite
FEIRACO
Brik 1 l

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



Bebida vexetal
amêndoa/avena
BARISTA
ALPRO
Brik 1 l

1,99€



Bebida de soia
natural/leixira
VIVESOY PASCUAL
Brik 1 l

1,69€



Batido
ENERGY
COLACAO
Pack 4x188 ml

2,49€
3,31 €/l



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

3,49€
5,82 €/l



logur cremoso
sabores
normal/0%
ACTIVA DANONE
Pack 4x115/120/125 g

2,49€
5,41/5,19/4,98 €/kg



2x1
Sae cada unha a
1,00€

logur
con froitas
LARSA
Env. 125 g

0,42€
3,36 €/kg

Kéfir natural
normal/0%
NESTLÉ
Bot. 500 ml

1,99€
3,98 €/l



Pudding Chocolate/
Choco-abelá
YOPRO DANONE
Env. 150g

1,29€
8,60 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,50€

Nata
para montar 35%
Brik 20 cl

1,00€
5,00 €/l



Margarina
normal/oliva
FLORA
Tarr. 225 g

1,89€
8,40 €/kg



Ravioli
RANA
Pte. 250 g

2,99€
11,96 €/kg

conxelados



Gamba pelada
ELMAR
Bol. 50/70 u 650 g

10,95€
16,85 €/kg



Ventrecha
de pescada
PESCANOVA
Caixa 400 g

5,99€
14,98 €/kg



Lomos de bacallau
Punto de sal
PESCANOVA
Caixa 300 g

7,99€
26,63 €/kg



Anéis lura romana
PESCANOVA
Bol. 400 g

3,49€
8,72 €/kg



Chicharos finos
FINDUS
Bol. 400 g

2,59€
6,47 €/kg



Polbo Nº 2
ELMAR
Kg

19,95€



Tarta romántica
CARTE D'OR
FRIGO
Caixa 1 l

7,99€



Helado
Salated Caramel/
Billionaire
BON BON. MAGNUM
12x17 ml

3,99€
19,56 €/l



Papel de cocina
LEVIAN
Rolo 400 ser
2,99€
0,01 €/ser



Panos de mesa
decorados
2 capas 33x33 cm
SPAR
Pte. 100 u
1,85€
0,02 €/u



Detergente
anticieiros
WIPP EXPRESS
Pte. 33 cap
10,59€
0,32 €/cap



Detergente en po
Actilift
ARIEL
Mal. 65 cac.
17,79€
0,27 €/cac



Detergente
Ultra Frescor
PUNTOMATIC
Pte. 22 cap
2,99€
0,14 €/u



Lavalouzas
cápsulas
FAIRY
Pte. 21+20 u
5,99€
0,15 €/u



Detergente
Completo
NORIT
Bot. 40 lav
6,99€
0,20 €/lav



Suavizante
concentrado
VERNEL
Bot. 70 lav
2,49€
0,05 €/lav



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



Lavalouzas
Aloe Vera
FAIRY
Bot. 400+120 ml
1,89€
4,72 €/l



Ambientador de baño
aroma limpio/tatami
japones
AMBIPUR
Pte. 1 u
2,49€



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



Estropallo universal
antibacterias
SPONTEX
Pte. 2+1 u
1,09€
0,36 €/u



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



Papel forno
ALBAL
Rolo 8 m
3,23€
0,40 €/m



Bolsa lixo
reciclada 30 l
ALBAL
Pte. 15 u
2,99€
0,25 €/u



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

perfumería

Toallinas dermoactive **DODOT**
Pte. 64 u

1,29€
0,02€/u

Tampóns Regular/Super **TAMPAX PEARL**
Pte. 24 u

4,09€
0,17€/u

Xel **N.B. PALMOLIVE**
Bot. 600 ml

2,39€
0,40€/100 ml

Desodorante Original/Home **LACTOVIT**
Roll-On 50 ml

1,89€
3,78€/100 ml

Cepillo dental **COLGATE ZIG-ZAG**
Pte. 2+1

2,49€
0,83€/u

Xel de afeitar peles sensibles **LEA**
Bot. 200 ml

1,89€
0,94€/l

Maquinaña **GILLETTE MACH-3**
Pte. 1 u

6,99€

Recambio maquinaña **COMFORT BREEZE VENUS**
Pte. 4 u

10,99€
2,75€/u

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

4,39€
5,85€/100 ml

Escala/Laca **PANTENE**
Bot. 300/370 ml

4,19€
1,40/1,13€/100 ml

2ª unidade a **-50%**

L'ORÉAL PARIS ELVIVE

Champú/crema/ acondicionador

mascotas

2ª unidade a **-50%**
Sae a **3,00€**

Comida gatos salmon **ULTIMA CAT**
Bol. 750 g

5,99€
7,99€/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae a **4,23€**

Comida cans Active **FRISKIES**
Bolsa 3 Kg

8,45€
2,82€/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae a **1,13€**

Snack can medio/mini **DENTALIFE**
Pack 5x115 g

2,25€
19,57€/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae a **1,03€**

Comida gatos **FRISKIES**
Lata 400 g

2,05€
5,13€/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