

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 5 ao 18 de
marzo de 2026

Deterxente líquido
Marsella
OMINO BIANCO
Bot. 45+21 lav

6,39€
0,14 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a

2,25€



Café moido
natural/mestura
BONKA
Pte. 250 g

4,50€
18,00 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae a

1,35€



Atún claro
en aceite de oliva
normal/baixo en sal
CALVO
Pack 3+1 x 65 g

4,50€
21,63 €/kg

Lavalouzas
FAIRY
Bot. 1015 ml

4,29€
4,23 €/l



nueva



**PRUEBA
GRATIS***

DANNA

1 REGÍSTRATE
en la app LA CUPONERA

2 SELECCIONA
la oferta y sube tu ticket

3 RECIBE tu reembolso
por Bizum tras acumular
10€

*Promoción válida desde el 23/02/2026 al 06/04/2026 o hasta un máximo de 57.000 tickets o 240.000€. Consultar términos y condiciones en www.lacuponera.es

froita

Do 5 ao 11 de marzo de 2026



Orixe: España

Laranxa zume
calibre 5/6
Kg

1,15€



Orixe: Francia

Pataca común
Bol. 5 kg

3,45€
0,69 €/kg



Orixe: Italia

Mazá Golden
VAL VENOSTA
Kg

2,39€

carne

Do 5 ao 11 de marzo de 2026



Cinta de lombo
fresco de porco
Kg

5,25€



Xamunciños e
contramuslos
de polo
Kg

Xamunciño
3,95€

Contramuslo
3,75€



Filetes de
Tenreira Galega
(tapa e contra)
Kg

16,45€

peixe

Do 5 ao 18 de marzo de 2026



Langostino Pink
grande (60/80)
Kg

11,99€



Luras
Sudáfrica
Kg

12,99€



Troita pequena "Premium"
Rio Lor. Quiroga
Kg

8,49€

panadería

Do 5 ao 18 de marzo de 2026



Barra integral
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g

0,90€
3,21 €/kg



Tarta de mazá
Pza. 170 g

1,20€
7,06 €/kg



Empanada 100% integral
atún/polo
CAMPELOS DO COTO
Pza. 350 g

2,80€
8,00 €/kg



Queixo semicurado
GARCIA BAQUERO
Peza 3 kg. Kg
13,99€



Queixo oureado
LUAR
Pza. 3 kg. Kg
12,49€



Queixo
D.O. San Simón
SERRA do XISTRAL
Kg
13,99€



Queixo sen lactosa
Gouda/Edam
CAMPORREDONDO
Kg
6,99€



Salchichón regio
extra cular
ARGAL
Kg
12,99€



Friame York
11x11
ELPOZO
Kg
6,25€



Centro xamón
serrano
reserva 18 meses
TORRE de NUNEZ
Kg
22,90€



Lacón asado
SELECTA
COREN
Kg
12,99€



Queixo cabra
rulo
EL PASTOR
Kg
13,99€



Peituga de pavo
asada baixa en graxa
FRIAL
Kg
16,99€



Chourizo
extra lombo
TORRE DE NUNEZ
Pte. 300 g
3,60€
12,00 €/kg



Xamón ibérico
liscos
ARGAL
Plato 70 g
7,29€
104,14 €/kg



Touciño entrefebrado
en cintas
CASA TARRADELLAS
Pte. 150 g
1,79€
11,93 €/kg



Xamón cocido
extra
CAMPOFRI
Kg
10,99€



Mozzarella relada
HOCHLAND
Bol. 200 g
2,79€
13,95 €/kg



Queixo de cabra
medallóns
PRESIDENT
Pte. 200 g
3,29€
16,45 €/kg



Queixo
orixinal/light
PHILADELPHIA
Terr. 200 g
2,22€
11,11 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
3,65€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,11€



Aceite xirasol
ELOSOL
Bot. 1l
1,69€



Aceite oliva virxe
almazara
CARBONELL
Bot. 1l
4,79€



Cebola
caramelizada
IBSA
Fco. 250 g
1,89€
6,30 €/kg



Atún claro
en aceite
**PALACIO
DE ORIENTE**
Lata OL-240 - 220g
2,45€
17,13 €/kg



Xoubas
en aceite de oliva
CORTIZO
Lata RR-90
1,89€
30,00 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,28€



Fabada asturiana
LITORAL
Lata 435 g
2,55€
6,07 €/kg



Olivas regheas
LA ESPANOLA
Pack 3x120 g
3,95€
26,33 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae a
1,19€



Concentrado
de polo
AVECREM
Est. 12 past.
1,55€
12,30 €/kg



Caldo paella
100% natural
GALLINA BLANCA
Brik 1l
3,45€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,73€



Salsa fina
KRAFT
Fco. 275 ml
1,49€
5,42 €/l



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

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,96€



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



Arroz caldosos/
postres/risotto
SOS
Pte. 500 g
1,29€
2,58 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,95€



Galleta Lotus
BISCOFF
Pte. 250 g
1,89€
7,56 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,68€



Galleta Maria
FONTANEDA
Pte. 707 g
3,35€
4,74 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae a
0,74€



Galletas estrellas
PRINCIPE
Pte. 150 g
2,45€
16,33 €/kg



Café soluble
natural/descafeinado
NESCAFÉ
Fco. 200 g
7,95€
39,75 €/kg



Cacao soluble
COLACAO
Bol. 1,1 Kg
7,39€
6,72 €/kg



Crema de cacao
1/2 cremas
NOCILLA
Vaso 620 g
4,99€
8,05 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€



Chocolate
MILKA BUBBLY
Lib 100 g
1,99€

selección SPAR

 Champiñón laminado SPAR Lata 185 g 0,59€ 3,19 €/kg	 Tomate triturado SPAR Lata 800 g 0,89€ 1,11 €/kg	 Fabada asturiana SPAR Env. 430 g 1 r 1,35€ 3,14 €/kg	 Pasta Fideo Grueso SPAR CALIDAD SUPLENIR 0,70€ 1,40 €/kg
 FRUTOS SECOS SPAR Còctel froitos secos TEX MEX Bol. 175 g 0,95€ 5,43 €/kg	 Chocolate Blanco SPAR Lib. 75 g 0,95€ 1,27 €/kg	 Colines SPAR Bol. 250 g 0,65€ 2,60 €/kg	 Tortitas de arroz SPAR Pte. 130 g 0,89€ 6,85 €/kg

bebidas

 3x2 Sae cada unidade a 0,53€ Agua sen gas CABREIROA Bot. 1,5 l 0,79€ 0,53 €/l	 3x2 Sae cada unidade a 0,66€ Refresco laranxa FANTA Bipack 2x2 l 3,15€ 0,79 €/l	 3x2 Sae cada unidade a 0,66€ Refresco de té limón/limón sen azucre/maracuxá NESTEA Lata 33 cl 0,99€ 3,00 €/l	 3x2 Sae cada unidade a 0,66€ Refresco cola normal/zero zero COCA-COLA Bot. 1,25 l 1,39€ 1,11 €/l
 2ª unidade a -50% Sae a 0,33€ Cervexa mini 5 estrelas MAHOU Pack 6x20 cl 2,85€ 2,38 €/l	 3x2 Sae cada unidade a 0,57€ Cervexa sen alcol SUPER BOCK NEGRA sin alcohol Pack 6x33 cl 4,25€ 2,15 €/l	 3x2 Sae cada unidade a 0,57€ Cervexa MAHOU 5 ESTRELLAS Lata 33 cl 0,85€ 2,58 €/l	 2ª unidade a -50% Sae a 0,33€ Cervexa 0,0 limón/torrada FREE DAMM Lata 33 cl 0,65€ 1,97 €/l
 2ª unidade a -50% Sae a 2,98€ Viño Valdepeñas Tempranillo SEÑORIO de los LLANOS Bot. 75 cl 1,75€ 2,33 €/l	 2ª unidade a -50% Sae a 2,98€ Viño Rioja Crianza RAMÓN BILBAO Bot. 75 cl 9,59€ 12,79 €/l	 2ª unidade a -50% Sae a 2,98€ Viño Ribera Duero Carballo ALTOS DE TAMARON Bot. 75 cl 5,95€ 7,93 €/l	 2ª unidade a -50% Sae a 2,98€ Viño tinto/rosado/blanco SOLDEPENAS Bot. 1 l 1,95€

lácteos e refrixerados

Leite LARSA Brik 1 l

Descremado 1,03€
Semi 1,08€
Enteiro 1,12€

Bebida avena normal/sen azucre ALPRO Brik 1 l

1,79€

Leite calcio descremado/semita MOVIT PASCUAL Brik 1 l

1,39€

Bebida láctea original/desn. sen lact. /con nueces PULEVA OMEGA-3 Brik 1 l

1,75€

Postre chocolate choco-nata DALKY LA LECHERA Pack 4x100/90 g

2ª unidade a -50% Sae a 1,35€

2,69€
6,73€/kg

Kéfir ecolóxico LOUREIRO Terr. 185 g

1,15€
6,22€/kg

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

2x1 Sae cada unidade a 1,50€

3,49€
5,82€/l

logur grego natural/natural azucrado OIKOS Pack 4x110 g

2,99€
6,80€/kg

Manteiga ASTURIANA Past. 125 g

1,76€
14,08€/kg

Nata líquida montar/cocinar ASTURIANA Brik 500 ml

2,69€
5,38€/l

logur descremado con froitas/cereais LARSA Env. 125 g

0,43€
3,44€/kg

Masa pizza cadrada FINISSIMA BUITONI Pte. 260 g

2ª unidade a -50% Sae a 1,00€

1,99€
7,65€/kg

conxelados

Tarta xeada nata chocolate SPAR Pte. 1 l

2,49€

Revolto gambas con allos e trigueiros SPAR Pte. 400 g

2,89€
7,23€/kg

Pizza conxelada Capricciosa SPAR Und. 370 g

2,29€
6,19€/kg

Croquetas de polo SPAR Bol. 500 g

1,19€
2,38€/kg

Pescada CRUN CHYX PESCANOVA Bol. 400 g

4,49€
11,23€/kg

Lombos de salmón PESCANOVA Pte. 250 g

8,69€
34,76€/kg

Paucinos de mar ELMAR Bol. 900 g

4,95€
5,50€/kg

Langostino nº2 ELMAR Kg

13,25€

2ª unidad a
-50%
Sae a
0,65 €

Papel cocina
LOVE&ACTION
RENOVA
Rolo 100 serv.
1,29 €

2ª unidad a
-50%
Sae a
0,88 €

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

Detergente
hipoalergénico
Max Higienic
ASEVI
Bot. 50 lav
4,95 €
0,10 €/lav

Detergente
cápsulas
3 en 1
ARIEL
Pte. 18 u
6,39 €
0,36 €/u

Perfumador
Oceanic
DISICLIN
Bot. 720 ml
2,99 €
4,15 €/l

Desengraxante
EL MILAGRITO
Pist. 750 ml
2,69 €
3,59 €/l

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,95 €

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

Limpachans
MIO-CIAN
ASEVI
Bot. 1 l
1,85 €

Limpador
PATO WC
Bot. 750 ml
2,19 €
2,92 €/l

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

LIMPIEZA Y AHORRO
PASTILLAS LAVAVAJILLAS
Classic
Flota
ACTIVE PLUS
Lavalouzas
ACTIVE PLUS
FLOTA
Pte. 50 lav
4,69 €
0,09 €/lav

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,83 €

Ambientador
mikado
AURA
Fco. 50 ml
3,65 €
7,30 €/100 ml

2+1 GRATIS
vileda
MICROFIBRE
ULTRA FRESH
Baeta Microfibras
Ultra Fresh
VILEDA
Pack 2+1 u
2,39 €
0,80 €/u

2ª unidad a
-50%
Sae a
0,60 €

Estropallo grande
con esponxa
DELICATE
SCOTCH BRITE
Und.
1,19 €

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,89 €

Papel aluminio
ALBAL
Rolo 20 m
3,79 €
0,19 €/m

2ª unidad a
-50%
Sae a
1,25 €

Bolsa lixo 30 l
antipingo
ALBAL
Pte. 15 u
2,49 €
0,21 €/u

Suavizante
concentrado
Oceanic/Spring Rose
DISICLIN
Bot. 80 lav
1,89 €
1,31 €/lav



CONSERVAR, TRANSPORTAR Y CALENTAR, ENJOY!!

DE DESCUENTO

COLLECTION **JOY**



PROMOCIÓN
VÁLIDA HASTA
EL 30 DE ABRIL DE 2026