

moi
preto
de ti

Plenus
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 19 de marzo
ao 1 de abril de 2026

2ª unidade a
-50%
Sae a
2,15 €

Papel de cocina
para todo
COLHOGAR
Pte. 1 u
4,29 €



Olivas recheas
de anchoas
CARBONELL
Lata 350 g
1,00 €
6,67 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,51 €



Tomate frito
con aceite de oliva
SOLIS
Fco. 360 g
1,69 €
4,69 €/kg

Detergente
ACTIVO
COLÓN
Mal. 50+45 lav
11,99 €
0,13 €/lav

Un solo recipiente para...
CONSERVAR, TRANSPORTAR Y CALENTAR, ENJOY!!

50%
DE DESCUENTO

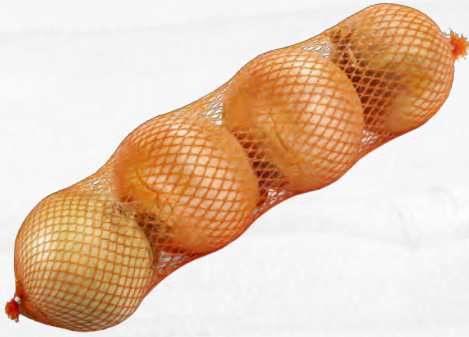
UNIQUE BOX
COLLECTION
JOY



PROMOCIÓN VÁLIDA HASTA
EL 30 DE ABRIL DE 2026

froita

Do 19 ao 25 de marzo de 2026



Orixe: España

Cebola Butti
Bol. 1 kg

1,19€



Orixe: España

Laranxa 1ª zume
Malla 2 kg

2,45€
1,23€/kg



Orixe: España

Mazá Fuji
Kg

1,49€

carne

Do 19 ao 25 de marzo de 2026



Traseiros de polo
Kg

2,45€



Hamburguesa
misturada
Kg

7,95€



Carne para asar
Kg

16,95€

peixe

Do 19 de marzo ao 1 de abril de 2026



Langostino cocido
30/40 pzs/kg
Kg

10,99€



Volandeiras do Pacífico
35/45 pzs/kg
Band. 500 g

11,99€
23,98€/kg



Sepia "limpa"
Kg

12,99€

panadería

Do 19 de marzo ao 1 de abril de 2026



Barra muiñeira
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g

0,89€
3,18€/kg



Pan burger brioche
LE BRIO
Pte. 4 u

2,65€
0,66€/u



Empanadilla
de polo
Pza. 140 g

1,10€
7,86€/kg



Queixo D.O.
Arzúa-Ulloa
QUEINAGA
Kg

11,49€



Queixo ovella
FLOR DE ESGUEVA
Kg

25,20€



Queixo mestura
semicurado
EL PASTER
Kg

11,25€



Queixo azul
SAINT AGUR
Kg

24,95€



Queixo sandwich
normal/light
LARSA
Kg

11,99€



Queixo fresco duro
ANGULO
Kg

9,49€



Xamón medio centro
reducido en sal
COREN
Kg

22,90€



Chourizo Salamanca
IGLESIAS
Kg

15,99€



Peituga de pavo
asada reducida en
sal/graxa
FRIAL
Kg

16,49€



Xamón serrano
torrado en sal
DUROC
TORRE NUNEZ
Pte. 140+140 g

5,90€

21,07 €/kg



Fuet
ARGAL
Bipack 2x110 g

2,69€

12,23 €/kg



Chourizo afumado
COREN
Pte. 320 g

3,29€

10,28 €/kg



Queixo mestura
torrado vello
CERRATO
CERRATO
TOSTADO
Cuña 200 g

2,69€

13,45 €/kg



Queixo tenro liscos
TRES OSCOS
Pte. 200 g

2,89€

14,45 €/kg



Queixo fresco mini
0%sen sal
BURGO DE ARIAS
Pack 3x72 g

3,19€

14,77 €/kg

BACALLAU



Bacallau
28/32
OUTÓN
Kg

21,95€



Bacallau
OUTÓN
Filetón/Folla 8/12
Kg

24,95€



Aceite oliva virxe extra suave
CARBONELL
Bot. 1l

5,49€



Aceite oliva Suave/Intenso
ABRIL
Bot. 1l

4,15€



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€

Zamburiñas en salsa de vieira
PESCAMAR
Lata OL-120 111g

1,99€
29,27 €/kg



Anchoa extragrande en aceite de oliva
CONSORCIO
Lata RR-90. 65g

5,50€
84,62 €/kg



Atún en aceite vexetal
CORTIZO
Lata OL 240 - 200g

1,89€
13,22 €/kg



Pemento morrón enxeiro
MARTINEZ
Fco. 185g

1,29€
10,32 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,35€

Marmelada pexego/laranxa amarga
LA VIEJA FABRICA
Fco. 350/280g

2,69€
9,61 €/kg



3x2€
Sae cada unidade a
0,67€

Sopas **GALLINA BLANCA** Sobre

0,85€



Tomate frito
ORLANDO
Bnk 3x212g

1,59€
2,50 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,48€

Maionesa
HELLMANN'S
Fco. 450 ml

2,95€
6,56 €/l



2ª unidade a
-70%
Sae a
1,17€

Arroz longo
SOS
Pte. 1 Kg

1,79€



Faba branca longa
LUENGO
Bol. 1 kg

3,91€



Galleta
TOSTARICA CUETARA
Caixa 760g

3,29€
4,33 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,60€

Galleta mini
CHIPS AHOY! OREO/PRINCIPE
Pte. 160g

1,99€
12,44 €/kg



Cereais
COOKIE CRISP NESTLÉ
Pte. 375g

3,29€
8,77 €/kg



Cereais solubles Natural
EKO
Fco. 150g

3,15€
21,00 €/kg



2ª unidade a
50%
Sae a
0,92€

Chocolate con leite
MILKA
Lib. 125g

1,83€
14,64 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
1,90€

Chocolate postres
NESTLÉ
Lib. 180/200g

3,79€
22,29/18,95 €/kg



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,00€

Leite Condensado
LA LECHERA
Bote 740g

3,99€
5,39 €/kg



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,68€

Biscoito
TENDER MOO MILKA
Pte. 140g

2,25€
16,07 €/kg

selección SPAR

 <p>Pistacho torrado augasal SPAR Bol. 200 g</p> <p>2,99€ 14,95 €/kg</p>	 <p>Azúcar SPAR Pte. 1 kg</p> <p>0,85€</p>	 <p>Feixón verde SPAR Foo. 720 ml</p> <p>0,99€ 1,38 €/l</p>	 <p>Pexego en almbre SPAR Pack 3x200 g</p> <p>2,09€ 3,48 €/kg</p>
--	---	---	--

bebidas

 <p>2ª unidade a -50% Sae a</p> <p>0,37€</p> <p>Auga sen gas MONDARIZ Bot. 1,5l</p> <p>0,74€ 0,49 €/l</p>	 <p>2ª unidade a -50% Sae a</p> <p>1,30€</p> <p>Bebida láctea BI-FRUTAS PASCUAL Brik 3x33 cl</p> <p>2,59€ 2,62 €/l</p>	 <p>2ª unidade a -50% Sae a</p> <p>1,00€</p> <p>Refresco laranxa FANTA Bot. 1,25l</p> <p>1,25€ 1,00 €/l</p>	 <p>2ª unidade a -50% Sae a</p> <p>1,00€</p> <p>Refresco té sen azucre/limón/maracuxá NESTEA Bot. 1,5l</p> <p>1,99€ 1,33 €/l</p>
--	---	---	---



Refresco cola Orixinal/Zero
COCA-COLA
Lata 50 cl

1,15€
2,30 €/l

GANA 2 entradas para la FINAL de la UEFA Champions League

Por la compra de 6€ en gama Heineken®

CONPR • ESCANEA • GANA

Basos legais depositadas ante rotatorio. Promoción válida del 1 de marzo de 2026 al 30 de abril de 2026. Heineken® recomenda o consumo responsable. Alc. 5% Vol.



Refresco Orixinal/Zero/Zero zero
COCA-COLA
Bipack 2x2l

3,80€
0,95 €/l

2x1€

2ª unidade a -50% Sae a 0,43€

 <p>Cervexa orixinal mini HEINEKEN Bot. 20,7 cl</p> <p>0,60€ 0,48 €/l</p>	 <p>Cervexa normal/0,0 HEINEKEN Lata 33 cl</p> <p>0,85€ 2,58 €/l</p>	 <p>Cervexa HEINEKEN Pack 6X25 cl</p> <p>3,35€ 2,23 €/l</p>
--	--	--



2ª unidade a
-50%
Sae a

2,75€

Viño tinto novo Ribera del Duero
VEGA CUBILLAS
Bot. 75cl

5,50€
7,33 €/l



Viño Ribeiro
VIÑA COSTEIRA
Bot. 75 cl

6,95€
9,27 €/l



Viño Valdepeñas
LOS MOLINOS
Bot. 75 cl

2,15€
2,87 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a

4,45€

Viño escumoso Albariño/Mencia
ALMA ATLANTICA
Bot. 75 cl

8,90€
11,87 €/l

As bebidas alcohólicas pódense relacionar con múltiples problemáticas como enfermidades hepáticas e diversos cancros, violencia doméstica, accidentes de tráfico e laborais, relacións sexuais de risco e diminución do rendemento.

lácteos e refrixerados



Bebida de avena
Barista
YOSOY
Brik 1 l

1,65€



Bebida vexetal
amendoa/avena
BARISTA
ALPRO
Brik 1 l

1,99€



Leite
RIO
Brik 1 l

1,00€



Batido
ENERGY
COLACAO
Pack 4x188 ml

2,49€
3,31 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,20€

Tarta de
queixo/biscuit
DHUL
Pack 2x100 g

2,39€
11,95 €/kg

Arroz con leite
copa de chocolate
DANONE
Pack 2x130/110 g

1,49€
5,73 €/kg

logur natural
descremado
LARSA
Pack 8x125 g

2,54€

Kefir Eco cremoso
froitas do bosque
CASA GRANDE
DE XANCEDA
Pack 2x125 g

1,89€
7,56 €/kg

logur con froitas
normal/0%
ACTIVA
DANONE
Pack 4x120 g

2,59€
5,40 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,75€

logur con
amorodos/arandos
LA LECHERA
Pack 2x125 g

1,49€
5,96 €/kg

Nata Montada
Normal/Lixeira
ASTURIANA
Spray 25 cl

2,49€
9,96 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18€

Masa follado
rectangular
BUITONI
Pte. 230 g

2,35€
10,22 €/kg

conxelados

Menestra
de verduras
SPAR
Bol. 400 g

1,00€
2,50 €/kg

Patatas fritas
conxeladas
SPAR
Bol. 1 kg

1,65€

Filetes de Merluza
Argentina
Sin Piel
GRANDES
Filetes de pescada
PESCANOVA
Pte. 400 g

3,99€
9,98 €/kg

Varinas pescada
empanada
PESCANOVA
Pte. 300 g

2,99€
9,97 €/kg

Polbo Nº1
ELMAR
Bol. 1kg

17,95€

Ameixa branca 60/80
ELMAR
Bol. 1 kg

3,79€

Tarta whisky
8/10 Racións
SPAR
Pte. 1 l

2,39€

Xeados cono
nata amorodo
SPAR
Pte. 6x120 ml

1,99€
2,76 €/kg

2ª unidad a **-50%**
Sae a **1,45 €**

Panos de peto **COLHOGAR**
Pack 18 x 8 u
2,89 €
0,16 €/u

2ª unidad a **-50%**
Sae a **2,73 €**

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

Detergente hipoalérgico colonia **ASEVI**
Bot. 42 lav
3,49 €
0,08 €/lav

2ª unidad a **-50%**
Sae a **1,75 €**

Papel hixiénico **NICKY**
Nature 3 capas
Pack 6 u
3,49 €
0,58 €/u

Detergente líquido **ARIEL**
Bot. 29 lav.
9,39 €
0,32 €/lav

Suavizante Sensations **Pasion/Dreams ASEVI**
Bot. 60 lav
2,19 €
0,04 €/lav

Limpador **DISICLIN**
Bot. 1 l
1,25 €

Limpa vitrocerámicas **ZORKA**
Pist. 750 ml
2,79 €
3,72 €/l

Vinagre de limpeza con detergente limón **DISICLIN**
Bot. 750 ml
1,49 €
1,99 €/l

2ª unidad a **-50%**
Sae a **1,70 €**

Lavalouzas **Maxi Poder FAIRY**
Bot. 370+80 ml
3,39 €
7,53 €/l

Lavalouzas xel ecolóxico **SOMAT**
Todo en 1
Bot. 40 lav
4,99 €
0,13 €/lav

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

2ª unidad a **-50%**
Sae a **3,00 €**

Ambientador **3volution AMBIPUR**
Aparello + recambio
5,99 €

2ª unidad a **-50%**
Sae a **1,90 €**

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

Recambio fregona azul **VILEDA**
Und
1,99 €

2ª unidad a **-50%**
Sae a **0,83 €**

Estropallo **Salvañas VILEDA**
Pack 2+1 u
1,65 €
0,55 €/u

2ª unidad a **-50%**
Sae a **1,50 €**

Bolsa lixo 30 l perfumada **HANDY BAG ALBAL**
Pte. 15 u
2,99 €
0,25 €/u

perfumería



Leite corporal
Nutre/Hidrata
LACTOVIT
Bot. 400 ml

3,49€
0,87€/100 ml



Xel
coidado indulgente
DOVE
Bot. 450 ml

2,79€
0,62€/100 ml



Desodorizante
NIVEA
Roll-on 50 ml

2,19€
4,38€/100 ml



Protexe slip
maxi
CAREFREE
Pte. 36 u

1,99€
0,06€/u



Toallíñas
PURE EXTRA CARE
HUGGIES
Pte. 56 u

2,49€
0,04€/u



Escuma de afeitar
peles sensibles
SENSATIONS
Bot. 250 ml

1,55€
0,62€/l



Maquiniña
SENSOR 3
GILLETTE
Pack 4 u

3,89€
0,97€/u



Dentífrico
Proexpert
Prot. Profunda
ORAL-B
Pack 2x75 ml

4,99€
3,33€/100 ml



Seda dental
cera e menta
ORAL-B
Pte. 1 u

2,99€



Champú
H&S
Bot. 300 + 30 ml

3,59€
9,97€/100 ml



Laca
normal/extraforte
FIXPRAY
Spray 400 ml

4,389€
1,10€/100 ml



Escumas
GIORGI
Fco. 210 ml

2,75€
1,10€/100 ml

mascotas

2ª unidade a
-50%
Sae a

5,48€



Comida gatos
non esterilizados
ULTIMA
Pte. 1,5 Kg

10,95€
7,30€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a

4,93€



Comida cans
Tender Delicious
BREKKIES
Bol. 3 Kg

9,85€
3,28€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a

1,60€



Comida cans
polo e boi
ONE MY DOG
Pte. 4x85 g

3,20€
9,41€/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a

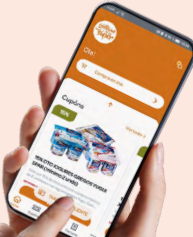
1,18€




Snak can
Picnic Variety
FRISKIES
Bol. 126 g


2,35€
18,65€/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



Descarga a APP
"Gústame ir ao súper"

 App Store

 Google Play



-15%
en chacinería
ao corte (mostrador)
mínimo 300 g

Válido do 19 de marzo ao 1 de abril de 2026