



Válido do 16 ao 29 de abril de 2026

Lavalouzas
Todo en 1
FINISH
Bol. 25+25 past.

8,49€
0,17 €/past



2ª unidade
-50%
0,75€

Tomate frito
SOLÍS
Fco. 360 g
Prezo 1 unidade **1,49 €**
4,14 €/kg



Deterxente
ARIEL
Mal. 65 lau

17,49€
0,27 €/lau



Atún claro en aceite
PESCAMAR
Lata OL-240. 220 g
Prezo 1 unidade **2,75 €**
19,23 €/kg

2ª unidade
-50%
1,38€

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 16 ao 22 de abril de 2026



Orixe: España

Laranxa zume
calibre 5/6
Kg

1,19€



Orixe: Francia

Pataca común
Bol. 5 kg

3,75€
0,75€/kg



Orixe: España

Pera
Conferencia
Kg

2,09€

carne

Do 16 ao 22 de abril de 2026



Traseiros de polo
Kg

2,45€



Costeletas de lombo
de porco
Kg

4,90€



Carne para asar
Kg

15,90€

peixe

Do 16 ao 29 de abril de 2026



Lombo de atún
Kg

15,99€



Langostino Pink
grande (60/80)
Kg

11,99€



Troita "G"
asalmonada
Kg

7,99€

panadería

Do 16 ao 29 de abril de 2026



2x1,5€

Envoltini Napoli
FRIPAN
Pza. 135 g

0,99€
7,33€/kg



3x3€

Delicake mazá
Pza. 110 g

1,50€
13,64€/kg



Empanadilla de follado
atún/carne
CAMPELOS DO COTO
Pza. 110 g

0,89€
8,09€/kg



Queixo curado
GARCIA BAQUERO
Kg
15,99€



Queixo oureado mini
LUAR
Kg
11,99€



Queixo sandwich
normal/light
LARSA
Kg
11,99€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,83€



LEGADO
IBÉRICO
Selección
JAMÓN DE CEBO
IBÉRICO
100% RAZA IBÉRICA
NO NECESITA FRÍO
ALTO OLEICO
PROTEÍNAS DE ALTA CALIDAD

Xamón ibérico cebo
liscos
LEGADO ELPOZO
Pte. 60 g
3,65€
60,83 €/kg



Xamón curado
medios ao baleiro
MARTINEZ
Kg
16,49€



Mini lacón ao baleiro
TORRE de NUÑEZ
Pza. 1,2 Kg aprox. Kg
8,99€



Salchichón
Nobleza
ELPOZO
Kg
14,95€



Peituga de pavo
CAMPROFRÍO
Kg
13,99€



Xamón cocido
BONNATUR
ARGAL
Kg
12,99€



Orella cocida
LALINENSE
Kg
11,95€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,58€



Queixo liscos
TRES OSCOS
Pte. 200 g
3,15€
19,6875 €/kg



Touciño entrefebrado
ao punto de sal
TORRE de NUÑEZ
Pte. 120 g
1,79€
14,92 €/kg



Espetec
CASA
TARRADELLAS
Pza. 180 g
2,29€
12,72 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,38€



Peituga de pavo
liscos
BONNATUR ARGAL
Pte. 115 g
2,75€
23,91 €/kg



Queixo
Punta de Brie
PRESIDENT
Pte. 200 g
3,19€
15,95 €/kg



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



Queixo relado
Grana Padano
Reserva
GIOVANNI FERRARI
Bol. 60 g
2,49€
4,15 €/kg

alimentación

Carbonell 0,4
Aceite oliva 0,4º/1º
CARBONELL
Bot. 1 l
4,45€

ABRILSOL
Aceite xirazol
ABRILSOL
Bot. 1 l
1,70€

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,78€

Palacio de Oriente
MAESTROS CONSERVIEROS
DINDE 1873
POTÓN DEL PACÍFICO
TROZOS EN SALSA AMERICANA
PALACIO DE ORIENTE
OL-120
Potón tinta/salsa americana
1,55€
19,38 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,18€

Calvo
Mejillones en escabeche
15/18 piezas
Calvo
Mexillón natural/escabeche/salsa vieira
CALVO
Lata 115 g 13/18 u
2,35€
34,06 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,85€

CIDACOS
Champiñón laminado
CIDACOS
Lata 355 g
1,69€
9,39 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,80€

Bonduelle
Chicharos moi finos
BONDUELLE
Pack 3x200 g
3,59€
8,55 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,30€

Bonduelle
Millo doce sen azucre engadido
BONDUELLE
Pack 3x70 g
2,59€
12,33 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,75€

JOLCA
Ls Maestros Aceituneros
Olivas recheas anchoa
JOLCA
Lata 200 g
1,49€
17,53 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,65€

NORVI
Ananás en rodela no seu mollo
NORVI
Lata 1 kg
3,29€

AVECREM
Caldo de polo -30% sal
AVECREM
GALINA BLANCA
Pte. 10 u
1,35€
0,14 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,25€

KRAFT
Salsa fina
KRAFT
Fco. 490 ml
2,49€
5,08 €/l

Chovi
Salsa de Allioi
CHOVI
Pet. 250 ml
1,65€
6,60 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,75€

Orlando
Ketchup/Mostaza
ORLANDO
Barril 300/290 g
1,49€
4,97/5,14 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae a
1,80€

ARROZ SOS
Arroz integral
SOS
Pte. 1 Kg
1,85€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,69€

PRINCIPE
Galleta rechea chocolate
PRINCIPE
Pack 3x300 g
5,99€
6,66 €/kg

Marbu Dorada
Galleta María Dorada
MARBU
Caixa 600 g
3,37€
5,62 €/kg

ColaCao
Cacao soluble
COLACAO
Mal. 2,20 kg
15,49€
7,04 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,30€

Kellogg's
Cereais
CORN FLAKES
KELLOGG'S
Pte. 375 g
2,59€
6,91 €/kg

Milka
Chocolate con leite
MILKA
Lib. 250 g
3,25€
13,00 €/kg

Nestle
Chocolate con amendoas
NESTLE
Lib. 250 g
3,99€
15,96 €/kg

selección SPAR



Barquillo
nata/chocolate
SPAR
Pte. 200 g
0,79€
3,95 €/kg



Café cápsulas
SPAR
Pte. 20 u
2,99€
0,15 €/u



Patacas fritadas
onduladas xamón
SPAR
Bol. 150 g
1,15€
7,67 €/kg



Pan de leite
con pebidas
SPAR
Pte. 6 u. 240 g
1,49€
6,21 €/kg



Biscotes
tradicional/integral
SPAR
Pack 4x135 g
1,85€



Alcaparras
En vinagre
EXTRA
SPAR
Fco. 135 g
0,95€
7,04 €/kg



Pexego en
almbre
SPAR
Pack 3x200 g
2,25€
3,75 €/kg



Salsa César
SPAR
Bot. bocabaixo 300 g
1,15€
3,83 €/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
0,50€
Néctar
sen azucre
DON SIMÓN
Bot. 1,5 l
1,65€
1,10 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,50€
Refrescos de té
limón/maracuxá
FUZE TEA
Lata 33 cl
0,99€
3,00 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,50€
Tónica
Normal/Zero
SCHWEPES
Lata 33 cl
0,99€
3,00 €/l



Cervexa 5 Estrelas
MAHOU
Pack 6x25 cl
2,99€
1,99 €/l



Cervexa 0,0
SAN MIGUEL
Pack 6x25 cl
2,29€
1,53 €/l



2ª unidade a
-70%
Sae a
0,26€
Cervexa limón
SHANDY
CRUZCAMPO
Lata 33 cl
0,85€
2,58 €/l



Cervexa
ESTRELLA GALICIA
Pack 10x33 cl
6,59€
2,00 €/l



Viño Rioja
Tempranillo
CAMPO VIEJO
Bot. 75 cl
3,79€
5,05 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
2,68€
Viño Valdeorras
branco
MOZAFRESCA
Bot. 75 cl
5,35€
7,13 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae a
0,68€
Viño
SOLDEPENAS
Bot. 11
1,99€



Sidra
LADRON
DE MANZANAS
Lata 33 cl
1,36€
4,12 €/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

Leite FEIRACO Brik 1 l

Descremado 1,00 €
Semi 1,05 €
Entero 1,11 €

Leite sen lactosa LARSA Brik 1 l

Descremada 1,14 €
Semidescremada 1,20 €

Leite descremada/semi VITA CALCIO PULEVA Brik 1 l

1,29 €

Bebida de soia natural/lixieira VIVESOY PASCUAL Brik 1 l

2ª unidade a -50% Sae a 0,98 €
1,95 €

Mousse chocolate LA LECHERA Pack 4x27 g

2x1 Sae cada unidade a 1,00 €
2,49 €
10,92 €/kg

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

0,85 €
1,99 €
7,65/9,05 €/kg

logor trufa/galleta/turion LA LECHERA Pack 2x125 g

0,80 €
1,69 €
6,76 €/kg

Crema bombón CLESA Pack 4x125 g

0,80 €
1,60 €
3,20 €/kg

logor líquido natural/sabores DANACOL Pack 6x100 g

2ª unidade a -50% Sae a 2,25 €
4,49 €
7,48 €/kg

logor sen lactosa LARSA Terr. 125 g

0,40 €
3,20 €/kg

Manteiga ASTURIANA Rulo 250 g

7,00 €
3,59 €
14,36 €/kg

Polbo cocido 2 patas A PULPEIRA Pte. 300 g aprox

7,00 €
13,99 €
46,63 €/kg

conxelados

Chícharo fino ARTIQ Bol. 800 g

1,59 €
1,99 €/kg

Filetes de pescada PESCANOVA Pte. 400 g

3,99 €
9,98 €/kg

Pescada empanada PESKITOS PESCANOVA Pte. 400 g

2,99 €
7,48 €/kg

Gamba pelada ELMAR Bol. 50/70 u 650 g

10,95 €
16,85 €/kg

Pauciños de Mar ELMAR Bol. 240 g

1,39 €
5,79 €/kg

Nuggets polo SPAR Bol. 400 g

1,99 €
4,98 €/kg

Tarta whisky 8/10 Raciones SPAR Pte. 1 l

2,39 €

Xeados bombón MAGNUM FRIGO Pack 3x100 ml

3,99 €
13,30 €/l

Papel hixiénico
Orixinal
SCOTEX
Pte. 16 u

3,99€
0,25 €/u

Rolo cocina
MAGNOLIA
Pack 2 und

0,79€
0,40 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,00€

Servilletas
40x40 2 c
**TRAPUNTATI
FOXY**
Pte. 50 u

1,99€
0,04 €/u

Deterxente xel
frescor
DIXAN
Bot. 40 lav

5,99€
0,15 €/lav

Deterxente pods
quitamanchas
ARIEL
PLATINUM
Pte. 19+7 u

9,79€
0,38 €/u

Limpadores
DON LIMPIO
Bot. 1,30 l

2,59€
1,99 €/l

Suavizante
concentrado
FLOR
Bot. 59 lav.

2,19€
0,04 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae a
0,65€

Limpador
multiusos
SPAR
Pist. 1 l

1,30€

Lavalouzas
Aloe Vera
FAIRY
Bot. 400+120 ml

1,89€
4,73 €/l

Lavalouzas
FAIRY
ULTRA
Bot. 1015 ml

4,29€
4,23 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,98€

Recambio fregona
microfibras
VILEDA

3,95€

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,05€

Estropallo
FROTASPON
SPONTEX
Pack 2 und

2,10€
0,70 €/u

2ª unidade a
-50%
Sae a
1,03€

Baeta
amarela
BALLERINA
Pte. 3 u

2,05€
0,68 €/u

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
1,75€

Bolsa lixo 30 l
fixación elástica
HANDY BAG
ALBAL
Pte. 15 u

3,49€
0,29 €/u

Insecticida
FLY KILLER
COOPERMATIC
Spray 335 ml

9,99€
29,82 €/l

Limpador crema
branco/baños
CIF
Bot. 750/650 ml

2,39€
3,19/3,68 €/l

perfumería



Body milk reafirmante pel seca
NIVEA Q10
Fco. 400 ml
5,59€
1,40€/100ml



Crema hidratante intensiva
NIVEA SOFT
Bote 375 ml
4,79€
1,28€/100ml



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



Desodorizante roll-on original/invisible
DOVE
Fco. 50 ml
2,05€
4,10€/100 ml



Compresa
AUSONIA DISCREET
Normal Pte. 12 u
Extra Pte. 10 u
Mini Pte. 24 u
3,29€



Cuiro
T5 (12-17 kg)
T6 (+15 kg)
DODOT PANTS
Pte. 30/27 u
9,69€
0,32/0,36€/u



Xel pel sensible
GILLETTE EXISTING
Bot. 200 ml
2,89€
1,45€/100 ml



Recambio maquinilla
COMFORT BREEZE VENUS
Pte. 4 u
10,99€
2,75€/u



Pasta dental
SIGNAL
Tub. 100 ml
1,65€



Cepillo dental
ORAL-B
Shine Clean
Pack 4 und
2,69€
0,67€/u



Champú
TRESEMME
Bot. 685 ml
4,99€
0,73€/100 ml



Xel fixador
GIORGI
Tub. 170 ml
2,55€
1,50€/100 ml

mascotas



2ª unidade a -50%
Sae a
1,63€
Comida gatos esterilizados
ONE
Pack 4x85g
3,25€
9,56€/kg



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
0,46€
Comida gatos esterilizados
bacallau/cabaciño
PURINA ONE
Lata 85 g
0,92€
10,82€/kg



2ª unidade a -50%
Sae a
7,48€
Comida can Medium Senior/Junior
ULTIMA
Bol. 3 kg
14,95€
4,98€/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@aqueie.com | Rúa da República Argentina, 2. 15701 Santiago de Compostela. A Coruña Tel.: 881975530. E-mail: horreo@aqueie.com | Rúa Pinar 2, C-D. 36400 O Porriño. Pontevedra. Tel.: 986 126 084. E-mail: porriño@aqueie.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 Rosalia 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

