



Válido do 14 ao 27 de maio de 2026

Lauvalouzas  
Aloe Vera  
FAIRY  
Bot. 400+120 ml

+30% GRATIS

**1,89€**  
4,73 €/l.



Lixiua  
normal/frescor  
floral  
CONEJO  
Bot. 2 l

**2,69€**  
1,35 €/l.



2ª unidade  
**-50%**

**0,90€**

Chocolate con leite extrafino  
NESTLÉ  
Tab. 125 g  
Prezo 1 unidade 1,79 €  
14,32 €/kg



**3,95€**  
12,66 €/kg

Atún claro  
aceite xirasol  
CALVO  
Pack 5+1 x 65 g

**Calvo**

NO DISFRUTAR CADA DÍA  
ES UN DELITO

Por la compra de  
cualquier  
producto Calvo  
entra en el sorteo de

**5 IPADS**

POLICIA DEL SABOR

EL ATÚN NO SE ELIGE AL  
**TUN TÚN**  
MEJOR, ELIGE  
Calvo

\*Promoción válida para productos Calvo señalizados del 14/05/2026 al 27/05/2026. Consulta as bases legais en plenusupermercados.es



Orixe: Perú/Senegal

Cebola doce  
Kg

**1,55€**



Orixe: España/Italia

Mazá vermella  
PINK LADY  
Kg

**2,79€**



Orixe: España

Pataca nova  
branca  
Kg

**1,35€**

carne

Do 14 ao 20 de maio de 2026



Peituga de pavo  
Kg

**8,75€**



Paleta de  
porco fresca  
Kg

**3,25€**



Carne para asar  
Kg

**16,95€**

peixe

Do 14 ao 27 de maio de 2026



Langostino cru  
Vannamei 30/40  
Kg

**10,99€**



Aneis lura  
Kg

**6,99€**



Lombo de atún  
Kg

**15,99€**

panadería

Do 14 ao 27 de maio de 2026



**2x1,5€**

Empanadillas carne/polo  
CAMPELOS DE COTO  
Pza. 110 g

**1,05€**  
9,55€/kg



Pastel de nata  
Pza. 66 g

**0,45€**  
6,82€/kg



**2x1,5€**

Envoltini de atún  
Pza. 135 g

**1,00€**  
7,41€/kg



Queixo semicurado  
GARCÍA BAQUERO  
Kg  
**13,99€**



Queixo galego/cazola  
BREZO LORAN  
Kg  
**11,95€**



Queixo Edam  
OLVEGARDEN  
Kg  
**6,99€**



Touciño entrefebrado  
ao punto de sal  
porcións  
TORRE DE NUNEZ  
Kg  
**12,90€**



Chourizo Salamanca  
IGLESIAS  
Kg  
**14,99€**



Salchichón  
cular Salamanca  
IGLESIAS  
Kg  
**14,99€**

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**0,95€**



ARGAL  
**BOCATA  
JAMÓN Y QUESO**

Salchichas  
BOCATA  
ARGAL  
Pte. 230 g  
**1,89€**  
8,22 €/kg



Xamón bodega  
medio centro  
COREN  
kg  
**18,99€**



Xamón cocido  
braseado  
PREMIER  
ARGAL  
Kg  
**8,49€**



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



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



Fuet caseiro  
ELPOZO  
Pack 2x170 g  
**3,99€**  
11,74 €/kg



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

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,13€**



San Millán  
QUESO EMOSO  
0% MATERIA GRASA

San Millán  
QUESO CREMOSO  
AIJO Y PEREJIL

San Millán  
Queijo cremoso con  
ROQUEFORT

Queixo fresco  
natural/roquefort/  
allo e perejil/0%  
SAN MILLAN  
Terr. 125/175/200 g  
**2,26€**



Queixo fresco  
Requeixo Eco  
LOUREIRO  
Tarr. 175 g  
**2,69€**  
15,37 €/kg



Paquiños  
LA VACA QUE RIE  
Pack 4x35 g  
**2,35€**  
16,79 €/kg



Queixo liscos  
natural/ltxeiro  
LARSA  
Pte. 200 g  
**2,89€**  
14,45 €/kg



Aceite oliva  
Suave/intenso  
ABRIL  
Bot. 1l  
**4,15€**



Aceite xirasaol  
KOIPE SOL  
Bot. 1l  
**2,17€**



Bonito do norte  
en aceite de oliva  
CONSORCIO  
Fco. 295 g  
**6,49€**  
22,00 €/kg



Ventresca atún claro  
aceite de oliva  
CALVO  
Lata 115 g  
**3,49€**  
30,35 €/kg



Atún claro en  
aceite de oliva  
baixo en sal  
CALVO  
Pack 3+1 x 65 g  
**3,50€**  
16,83 €/kg



Mexillóns en  
escabeche  
CALVO  
Pack 3x80 g  
**2,65€**  
22,08 €/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,70€**



Brots de soia  
BONDUELLE  
Pack 3x200 g  
**3,39€**  
5,65 €/kg



Espárrago xemas  
5/8 pezas  
CIDACOS  
Fco. 185 g  
**2,29€**  
20,82 €/kg



Chicharos extra  
CIDACOS  
Lata 390 g  
**1,39€**  
5,56 €/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**0,70€**



Pemento Fiquillo  
ANDRÉS  
BAIGORRI  
Fco. 430 ml  
**2,49€**  
5,79 €/l



Olyas  
con/sen óso  
JOLCA  
Bol. 195/180 g  
**0,85€**  
8,50/11,33 €/kg



Tomate frito  
SOLIS  
Fco. 725 g  
**2,19€**  
3,02 €/kg



Salsa fina  
sabor casero  
CALVÉ  
Fco. 430 ml  
**1,75€**  
4,07 €/l

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**0,73€**



Arroz  
Caldosos/Ensaladas/  
Sobremesas/Risotto  
SOS  
Pte. 500 g  
**1,45€**  
2,90 €/kg



Cacao soluble  
NESQUIK  
Bote 700 g  
**5,35€**  
7,64 €/kg

2ª unidade a  
-70%  
**0,85€**



Chocolate  
70%/85% laranxa  
EXCELLENCE  
LINDT  
Lib. 100 g



Galleta  
Mini animals  
MILKA  
Bol. 99,5 g  
**1,00€**  
10,00 €/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,15€**



Biscotiños chocolate  
LULU  
FONTANEDA  
Pte. 150 g  
**2,30€**  
15,33 €/kg



Galletas Dorada  
sen azucre  
ZERO  
GULLÓN  
Pte. 330 g  
**3,25€**  
9,85 €/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,63€**



Cereais proteina  
CHOCAPIC  
NESTLE  
Pte. 340 g  
**2,79€**  
8,21 €/kg

bebidas

**6x5**  
Sae cada unidade a

**0,43 €**

Auga  
**UNIAQUA**  
Bot. 1,5 l

**0,51 €**  
0,34 €l

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**1,50 €**

Néctar  
piña/pexego/grana /  
pomelo rosa/laranxa  
**GRANINI**  
Bot. 1 l

**2,99 €**

**2ª unidade a -70%**  
Sae a

**0,30 €**

Refresco de té  
limón/limón sen  
azucre/maracuxá  
**NESTEA**  
Lata 33 cl

**0,99 €**  
3,00 €l

**1,00 €**  
2,00 €l

Refresco  
laranja/exótico/  
framboesa s/azucre  
**FANTA**  
Lata 50 cl.

**1,00 €**  
2,00 €l

Refresco cola  
Original/Zero  
**COCA-COLA**  
Lata 50 cl

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**0,60 €**

Tinto de verán  
limón/limón 0.0  
**LADRÓN DE VERANO**  
Lata 33 cl

**1,19 €**  
3,61 €l

**1,00 €**  
0,67 €l

Refresco  
**TRINA**  
Bot. 1,5 l

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**0,50 €**

Refresco  
Mazá kiwi/  
Granada açai  
**AQUARIUS**  
Lata 33 ml

**0,99 €**  
3,00 €l

**2,55 €**  
1,70 €l

Cervexa  
**SHANDY**  
Cruza Campo  
Pack 6x25 cl

**4,25 €**  
2,15 €l

Cervexa sen alcol  
**SUPER BOCK**  
Negra  
Pack 6x33 cl

**4,45 €**  
2,97 €l

Cervexa  
**VOLL DAMM**  
Pack 6x25 cl

**2,45 €**  
1,63 €l

Cervexa  
**SAN MIGUEL**  
Pack 6x25 cl

**3x2**  
Sae cada unidade a

**0,75 €**

Cervexa extra  
1906  
Lata 33 cl

**1,12 €**  
3,39 €l

**3x2**  
Sae cada unidade a

**0,53 €**

Cervexa clásica  
**MAHOU**  
Lata 33 cl

**0,79 €**  
2,39 €l

**6,99 €**  
1,77 €l

Cervexa  
5 Estrelas  
**MAHOU**  
Pack 12x33 cl

**5,99 €**  
1,51 €l

Cervexa Radler  
**AMSTEL**  
Pack 12x33 cl

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**1,98 €**

Vino  
Tierra de Castilla  
**BERBERANA**  
CARTA DE PLATA  
Bot. 75 cl

**3,95 €**  
5,27 €l

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**2,93 €**

Vino Rioja  
Crianza  
**CUMBRERO**  
Bot. 75 cl

**5,85 €**  
7,80 €l

**2ª unidade a -50%**  
Sae a

**2,68 €**

Vino branco  
D.O. Valdeorras  
**MOZAFRESCA**  
Bot. 75 cl

**5,35 €**  
7,13 €l

**1,00 €**  
1,33 €l

Vino  
**CASTILLO**  
LAGOMAR  
Bot. 75 cl

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

lácteos e refrixerados

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

Descremado 1,65€  
1,10€/l

Semi 1,71€  
1,14€/l

Enteiro 1,85€  
1,23€/l

2ª unidade a  
-70%  
Sae a  
**0,60€**

Bebida vexetal  
de amendoa Zero  
**ALMOND BREEZE**  
Brik 1 l

**1,99€**

2x1  
Sae cada unidade a  
**1,00€**

Bebida vexetal  
amendoa/avena  
**BARISTA**  
ALPRO  
Brik 1 l

**1,99€**

Café con leite/  
batido chocolate  
**PULEVA**  
Bot. 1 l

**1,99€**

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

**1,39€**  
6,95€/l

Margarina  
normal/oliva  
**FLORA**  
Tarr. 225 g

**1,89€**  
8,40€/kg

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

**3,69€**  
14,76€/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,35€**

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

**2,69€**  
6,73/7,47€/kg

logur grego Eco  
Straciatella  
**CASA GRANDE DE XANCEDA**  
Pack 2x125 g

**1,89€**  
7,56€/kg

logur con mango  
**YAOS NESTLÉ**  
Pack 4x115 g

**1,49€**  
3,24€/kg

Quefir natural  
**LARSA**  
Tarr. 125 g

**0,42€**  
3,36€/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae a  
**1,18€**

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

**2,35€**  
10,22€/kg

conxelados

Salteado  
de verduras  
**SPAR**  
Bol. 400 g

**0,99€**  
2,48€/kg

Patacas fritadas  
conxeladas  
**SPAR**  
Bol. 1 kg

**1,65€**

Pizzas  
Conxeladas  
**SPAR**  
Caixa 340/350/370 g

**2,39€**  
7,03/6,83/6,46€/kg

Luras  
a romana  
**SPAR**  
Bol. 400 g

**2,99€**  
7,48€/kg

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

**5,50€**  
22,00€/kg

Gamba pelada  
**ELMAR**  
Bol. 650 g

**12,45€**  
19,15€/kg

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  
**1,23 €**



Papel hixiénico  
**FOXY LOVE THE BEE**  
Pte. 4 rollos  
**2,45 €**  
0,61 €/u

2ª unidad a  
-50%  
Sae a  
**0,88 €**



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



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



Deterxente líquido  
Marsella  
**OMINO BIANCO**  
Bot. 45+21 lav  
**6,39 €**  
0,14 €/lav



Deterxente líquido  
**ARIEL PLATINUM**  
Bot. 20+20 lav  
**7,29 €**  
0,18 €/lav.



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



Deterxente  
**FLOTA**  
Mal. 78 cac  
**8,49 €**  
0,11 €/cac



Perfumador  
Oceanic  
**DISICLIN**  
Bot. 720 ml  
**3,09 €**  
4,29 €/l



Limpador  
**TENN**  
Bot. 1,3 l  
**2,29 €**  
1,76 €/l



Limpadores  
**AJAX**  
Bot. 1,25 l  
**1,99 €**  
1,59 €/l



Lavalouzas  
**MISTOL**  
Bot. 900 ml  
**1,99 €**  
2,21 €/l



Recambio fregona  
amarela  
**VILED A**  
Und  
**1,79 €**

2ª unidad a  
-50%  
Sae a  
**0,60 €**



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

2ª unidad a  
-50%  
Sae a  
**1,50 €**



Papel aluminio  
**SPAR**  
Rolo 30 m  
**1,95 €**  
0,07 €/m



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



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



Lavalouzas  
**PLATINUM PLUS**  
**FAIRY**  
Bol. 15+15 cap  
**5,95 €**  
0,20 €/cap

perfumería

**NIVEA SUN**  
2ª unidade a **-50%**  
Pódense combinar as de igual prezo

2ª unidade a **-50%**  
Pódense combinar as de igual prezo

Xel baño **CROWE**  
Bot. 750 ml

Protexe slip maxi **CAREFREE**  
Pte. 36 u

**1,99€**  
0,06€/u

2ª unidade a **-50%**  
Sae a **1,63€**

Champú clásico/fortificante **FLEX**  
**REVLON**  
Bot. 650 ml

**3,25€**  
0,50€/100 ml

2ª unidade a **-50%**  
Sae a **0,65€**

Xabón de mans avena **SENSATIONS**  
Dosl. 500 ml

**1,30€**  
2,60€/100 ml

**NIVEA**  
Desodorizante  
**NIVEA**  
Roll-On 50 ml/Fco. 200 ml

2ª unidade a **-50%**  
Pódense combinar as de igual prezo

Maquinaña 2 follas **TWIN LADY**  
**BIC**  
Pte. 5 u

**1,49€**  
0,30€/u

Maquinaña afeitar **BIC FLEX-4**  
Pte. 3+1 u

**3,99€**  
1,00€/u

Dentifricio Pro-Expert Profesional/Sensibilida de **ORAL-B**  
Tub. 75 ml

**2,65€**  
3,53€/100 ml

Cepillo dental **White Medio**  
**ORAL-B**  
Und.

**1,59€**

mascotas

2ª unidade a **-50%**  
Sae a **0,46€**

Comida gatos **FRISKIES GOLD**  
Lata 85 g

**0,92€**  
10,82€/kg

2x2€  
Sae a **1,00€**

Snack líquido gatos polo/salmón **DELI MOMENTS**  
**PURINA**  
Pte. 4x10 g

**1,99€**  
49,75€/kg

2ª unidade a **-50%**  
Sae a **4,93€**

Comida cans polo **FRISKIES JUNIOR**  
Bot. 3 Kg

**9,85€**  
3,28€/kg

2ª unidade a **-50%**  
Sae a **6,75€**

Comida cans adulto **ÚLTIMA DOG**  
Bot. 3 Kg

**13,49€**  
4,50€/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 Argentina, 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 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](http://www.plenusonline.com)

**GRUPO CUEVAS**  
DESDE 1987