



Válido do 28 de maio ao 10 de xuño de 2026

Limpador
súper perfumado
DISICLÍN
Bot. 1 l

1,59€



Deterxente líquido
ARIEL
Bot. 70 lau

15,99€
0,23 €/lau



2ª unidade

-70%

0,81€

Atún claro
en aceite de oliva
PALACIO de ORIENTE
Lata OL -120. 110 g
Prezo 1 unidade 2,69 €
37,36 €/kg



Chocolate con leite
extrafino
NESTLÉ
Lib. 250 g

2,99€
11,96 €/kg



CONCERTOS
DO XACOBEO

OU YEAH!

FESTIVAL DE ROCK E SABORES DE OURENSE

LOQUILLO
THE RAPANTS
KITTY, DAISY AND LEWIS

↳ 6 XUÑO & EXPOURENSE

SORTEAMOS 18 ENTRADAS DOBRES
PARA O FESTIVAL OU YEAH!

Só para clientes con tarxeta
Gústame ir ao Súper.

Por cada 15€ de compra e ata o
3 de xuño de 2026, participa no
sorteo de 18 entradas dobres
para o concerto do 6 de xuño.

Consulta todas a bases da promoción
en www.plenusupermercados.com.

En artigos con el mismo precio

FROITA

Do 28 de maio ao 3 de xuño de 2026



Orixe: España

Melón verde
Kg

1,59 €



Orixe: Francia

Patata
Bol. 5 kg

3,59 €

0,72 €/kg



Orixe: España

Pemento vermello
Lamuyo
Kg

2,25 €

CARNE

Do 28 de maio ao 3 de xuño de 2026



Coello fresco
Kg

7,75 €



Cinta de lombo de porco
fresca
Kg

4,95 €



Xamonciños/Contramuslos
de polo
Kg

3,49 €

PEIXE

Do 28 de maio ao 10 de xuño de 2026



Pota
Kg

6,99 €



Langostino pink 60/80
Kg

11,99 €



Troita ración
Kg

6,99 €

PAN

Do 28 de maio ao 10 de xuño de 2026



3x3€

1 und. **1,39 €**
10,94 €/Kg
Trenza de chocolate
FRIPAN
Pza. 127g



1,29 €
1,19 €
7,93 €/Kg

Empanadilla atún
100% integral
CAMPELOS DO COTO
Pza. 150 g



1,10 €
1,00 €
7,14 €/Kg

Empanadilla atún
Pza. 140 g

CHACINERÍA



12,95 €
11,95 €
€/Kg

Queixo
D.O. Arzúa-Ulloa
PAZO DO QUEIXO
Kg



10,80 €
8,99 €
€/Kg

Queixo mestura
semicurado
CERRATO
Kg



13,45 €
11,45 €
€/Kg

Queixo sándwich
normal/light
TRES OSCOS
Kg



20,95 €
17,95 €
€/Kg

Lombo de Salamanca
IGLESIAS
Kg



14,50 €
12,99 €
€/Kg

Salchichón regio
extra cular
ARGAL
Kg



25,90 €
22,90 €
€/Kg

Centro xamón serrano
reserva 18 meses
TORRE de NÚNEZ
Kg



2ª ao 50%

1,23 €

2 unds. 14,72€/Kg

1 und. **2,45 €**

19,60 €/Kg

Xamón asado serrano liscos
ARGAL
Pte. 125 g



12,99 €
11,99 €
€/Kg

Chourizo Tradición
REVILLA
Kg



13,95 €
10,99 €
€/Kg

Peituga de pavo
ELPOZO
Kg



8,95 €
6,95 €
€/Kg

Mortadela de pavo
normal/olivas
ELPOZO
Kg



4,65/4,90 €
3,99 €

15,96/10,50€/Kg
Touciño entrefebrado
curado anacos/lacón
curado
COREN
Pte. 250/380 g



3,99 €
3,60 €

12,00€/Kg
Chourizo extra lombo
doce/picante/lixeiro
TORRE de NÚNEZ
Pte. 300 g



2ª ao 50%

0,98 €

2 unds. 3,96€/1

1 und. **1,95 €**

5,91€/Kg
Salchichas
KING
ELPOZO
Pte. 330 g



4,95 €
3,99 €
19,95€/Kg

Queixo
RACLETTE
LE RUSTIQUE
Terr. 200 g



2,99 €
2,69 €
13,45€/Kg

Queixo mestura
torrado vello
CERRATO
Cuña 200 g



4,99 €
3,99 €
7,98€/Kg

Queixo fresco suave
ANGULO
Terr. 500 g



2ª ao 50%

1,30 €

2 unds. 9,73€/Kg

1 und. **2,59 €**

12,95€/Kg

Queixo
normal/light
PHILADELPHIA
Terr. 200 g

Entrega a domicilio GRATIS en compras superiores a 50€.

Consulta na tenda condicións e áreas de reparto.



ALIMENTACIÓN



5,59€
4,85€

Aceite oliva virxe
COOSUR
Bot. 1l



4,79€
4,39€

Aceite oliva 0,4%¹
CARBONELL
Bot. 1l



1,55€
1,39€

21,38€/Kg
Xouba en aceite 8/10
VIGILANTE
Lata RR-90



1,20€
1,20€

17,65€/Kg
Mexillón escabeche
pequeno
PALACIO de ORIENTE
Lata OL120



4,50€
3,99€

19,18€/Kg
Atún claro
en aceite de oliva
normal/baixo en sal
CALVO
Pack 3+1 x 65 g



2ª ao 50%
1,38€

2 unds. 3,48€/Kg
1 und. **2,75€**
5,19€/Kg
Remolacha
BONDUELLE
Fco. 530 g



3,59€
3,59€

14,08€/Kg
Champiñón laminado
CIDACOS
Pack 3x85 g



2ª ao 50%
1,45€

2 unds. 19,36€/Kg
1 und. **2,89€**
28,90€/Kg
Espárragos xemas
10/18
CIDACOS
Lata 155 g



2ª ao 50%
0,53€

2 unds. 5,86€/Kg
1 und. **1,05€**
8,75€/Kg
Chicharos extra
CIDACOS
Lata 150 g



2ª ao 50%
1,65€

2 unds. 4,50€/Kg
1 und. **3,29€**
6,71€/Kg
Ananás en rodela
natural/en almibre
NORVI
Lata 820 g



1,79€
1,49€

5,42€/Kg
Salsa fina
KRAFT
Fco. 275 ml



2ª ao 50%
0,95€

2 unds. 2,11€/Kg
1 und. **1,89€**
3,15€/Kg
Tomate frito
SOLIS
Brik 3x200 g



1,96€
1,79€

Arroz longo
SOS
Pte. 1 kg



2ª ao 50%
1,38€

2 unds. 7,37€/Kg
1 und. **2,75€**
11,00€/Kg
Galleta maxi choco
PRINCIPE
Pte. 250 g



2ª ao 50%
1,73€

2 unds. 2,89€/Kg
1 und. **3,45€**
4,31€/Kg
Galletas CREME
TROPICAL GULLÓN
Pte. 800 g



3,89€
2,99€

5,75€/Kg
Cereais choco/leite
FLAKES
CUÉTARA
Pte. 520/480 g



3,95€
3,69€

14,76€/Kg
Café moido
natural/mestura
BONKA
Pte. 250 g



5,39€
3,79€

11,66€/Kg
Cacao soluble 0%
COLA CAO
Bot. 350 g



3,29€
2,85€

15,83€/Kg
Crema de cacao 2
cremas 0%
NOCILLA
Vaso cristal 180 g



3,79€
2,69€

6,73€/Kg
Crema galleta lotus
BISCOFF
Fco. 400 g



Descarga **GRATIS** a app "Gústame ir ao super" na Play Store e leva a túa tarxeta sempre no móvil

BEBIDAS



2x1
1,18€
 unidade
 1 und. 2,35€
 0,38€/l
 Auga
 FONT VELLA
 Bid. 6,25 l



2,59€
2,19€
 1,83€/l
 Zumo concentrado
 ananás mazá uva/
 laranxa
 DON SIMON
 Pack 6x200 ml



1,29€
1,00€
 0,67€/l
 Gasosa
 LA CASERA
 Bot. 1,5 l



3,60€
3,15€
 0,79€/l
 Refresco laranxa
 FANTA
 Bipack 2x2 l



4,20€
3,79€
 4,74€/l
 Tónica
 SCHWEPPEES
 Pack 4x20 cl



2ª ao 70%
0,60€
 2 unds. 0,78€/l
 1 und. 1,99€
 1,33€/l
 Refresco té
 normal/sen azucre
 NESTEA
 Bot. 1,5 l



2,15€
1,99€
 1,00€/l
 Refrescos
 COCA-COLA
 Bot. 2 l



1,99€
1,50€
 1,20€/l
 Refresco
 Florida/California
 SUNNY DELIGHT
 Bot. 1,25 l



1,98€
1,55€
 4,70€/l
 Cervexa
 JUDAS
 Bot. 33 cl



1,89€
1,55€
 3,10€/l
 Cervexa
 Hefe Weissbier
 PAULANER
 Bot. 50 cl



3x2
0,55€
 unidade
 1 und. 0,82€
 2,48€/l
 Cervexa
 EL ÁGUILA
 Lata 33 cl



3x2
0,53€
 unidade
 1 und. 0,79€
 2,39€/l
 Cervexa Radler
 0,0% normal/torrada
 AMSTEL
 Lata 33 cl



2,95€
2,29€
 1,53€/l
 Cervexa 0,0
 SAN MIGUEL
 Pack 6x25 cl



3,99€
2,75€
 1,83€/l
 Cervexa Shandy
 MIXTA MAHOU
 Pack 6x25 cl



4,12€
3,35€
 2,23€/l
 Cervexa especial
 ESTRELLA GALICIA
 Pack 6x25 cl



4,20€
3,25€
 2,17€/l
 Cervexa 0,0
 torrada/negra
 ESTRELLA GALICIA
 Pack 6x25 cl



9,69€
9,59€
 12,79€/l
 Viño Rioja Crianza
 RAMÓN BILBAO
 Bot. 75 cl



2ª ao 50%
3,98€
 2 unds. 7,10€/l
 1 und. 7,95€
 10,60€/l
 Viño Condado branco
 SEÑORIO de
 RUBIOS
 Bot. 75 cl



2,15€
1,99€
 Viño
 SOLDEPEÑAS
 Bot. 1 l



2ª ao 50%
4,45€
 2 unds. 7,95€/l
 1 und. 8,90€
 11,87€/l
 Viño escumoso
 Albariño/Mencia
 ALMA ATLÁNTICA
 Bot. 75 cl

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 REFRIGERADOS



1,39 €
1,25 €

Leite UNICLA Brik 1 l



Leite LARSA Brik 1 l

Enteiro 1,25 €
1,19 €

Semi 1,16 €
1,09 €

Descremado 1,12 €
1,05 €



Leite sen lactosa ASTURIANA Brik 1 l

Semi 1,34 €
1,23 €

Descremado 1,28 €
1,17 €



1,85 €
1,59 €

Bebida amêndoa 0% YOSOY Brik 1 l



2ª ao 50%

0,98 €

2 unds. 1,48 €/l
1 und. **1,95 €**

Bebida de soia natural/lixreira VIVESOY PASCUAL Brik 1 l



2,19 €
2,00 €

8,47 €/Kg

Mousse dúo chocolate/limón LA LECHERA Pack 4x59 g



0,35 €
0,32 €

2,56 €/Kg

logur natural/sabores LARSA Terr. 125 g



2,19 €
1,99 €

3,98 €/Kg

Kéfir artesanal natural KALEKOI Terr. 500 g



5,99 €
4,95 €

4,13 €/l

logur líquido ACTIMEL DANONE Pack 12x100 ml



2,99 €
2,50 €

5,68 €/Kg

logur grego OIKOS Pack 4x110 g



2ª ao 50%

1,48 €

2 unds. 4,94 €/Kg
1 und. **2,95 €**

7,38 €/Kg

Margarina TULIPAN Terr. 400 g



2,25/2,19 €
1,99 €

15,92/17,30 €/Kg

Manteiga ARIAS Pack 2x62,5 g Pack 10x11,5 g

CONXELADOS



1,30 €
1,25 €

1,56 €/Kg

Ensaladilla rusa ARTIQ Bol. 800 g



3,49 €
2,69 €

7,47 €/Kg

Nuggets de pescada PESCANOVA Pte. 360 g



6,99 €
5,19 €

12,98 €/Kg

Ventresca de pescada PESCANOVA Caixa 400 g



23,95 €
17,95 €

Polbo Nº1 ELMAR Bol. 1Kg



4,90 €
3,79 €

Ameixa branca 60/80 ELMAR Bol. 1 kg



4,49 €
2,99 €

9,97 €/l

Xeado bombón Almond MAGNUM FRIGO Pack 3+1x100 ml



2ª ao 50%

1,70 €

2 unds. 9,09 €/Kg
1 und. **3,39 €**

13,56 €/Kg

Pannini barbacoa/xamón e queixo DR. OETKER Pte. 250 g



4,99 €
3,99 €

7,60 €/l

Xeado sorbete CALIPPO FRIGO Pack 5x105 ml

DROGUERÍA



11,79€
7,79€
 0,24€/u
 Papel hixiénico
 SCOTTEX
 Pack 32 u



2ª ao 50%
1,70€
 2 unds. 1,14€/u
 1 und. **3,39€**
 1,70€/u
 Rolo de coçña
 quilométrico
 COLHOGAR
 Pte. 2 u



2ª ao 50%
1,00€
 2 unds. 0,03€/u
 1 und. **1,99€**
 0,04€/u
 Servilletas 40x40 2 C
 TRAPPUNTATI FOXY
 Pte. 50 u



13,95€
9,49€
 0,19€/cac
 Deterxente
 DIXAN
 Mal. 50 lav



7,50€
6,99€
 0,19€/lau
 Deterxente
 ciclos cortos
 SKIP
 Bot. 37 lav



3,19€
2,79€
 3,72€/l
 Limpa vitrocerámicas
 ZORKA
 Pist. 750 ml



6,30€
5,99€
 0,25€/u
 Deterxente
 4+1 Trio Caps Total
 DIXAN
 Pte. 24 cap



3,49€
2,69€
 3,59€/l
 Limpador humidade
 CILLIT BANG
 Pist. 750 ml



0,90€
0,75€
 0,75€/l
 Vinagre de limpeza
 con alcol
 SPAR
 Bot. 1l



1,05€
0,79€
 1,05€/l
 Lavalouzas
 FLOTA
 Bot. 750 ml



7,85€
5,99€
 0,15€/u
 Lavalouzas cápsulas
 FAIRY
 Pte. 21+20 u



1,99€
 0,66€/u
 Estropallo con esponxa
 SCOTCH BRITE
 Pack 3 u



2ª ao 50%
0,80€
 2 unds. 0,53€/u
 1 und. **1,59€**
 0,80€/u
 Baleta microfibras
 economic
 SPONTEX
 Pack 2 u



2ª ao 50%
1,65€
 2 unds. 0,04€/lau
 1 und. **3,29€**
 0,06€/lau
 Suavizante concentrado
 FLOR
 Bot. 59 lav



2ª ao 50%
1,90€
 2 unds. 0,13€/m
 1 und. **3,79€**
 0,19€/m
 Papel aluminio
 ALBAL
 Rolo 20 m

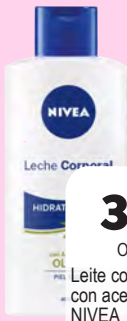


0,79€
0,69€
 0,05€/u
 Bolsa lixo
 autopeche 55x60
 SPAR
 Pte. 15 u



11,49€
9,99€
 29,82€/l
 Insecticida
 FLY KILLER
 COOPERMATIC
 Spray 335 ml

PERFUMARÍA



4,49€
3,89€
0,97€/100 ml

Leite corporal con aceite de oliva NIVEA Bot. 400 ml



3,29€
2,75€
0,46€/100 ml

Xel Classic/Marine MAGNO Bot. 600 ml



3,85€
3,59€
7,18€/100 ml

Desodorizante OLD SPICE Stick 50 ml



Cueiros Sensitive DODOT Talla 1. Pte. 58 u
14,69€

Talla 2. Pte. 58 u
16,69€

Talla 3. Pte. 56 u
17,99€



2,99€
1,99€
0,50€/u

Maquiniña 3 follas Miss Soleil BIC Pte. 3+1 u



2,29€
1,89€
0,95€/100 ml

Xel de afeitar peles sensibeis LEA Bot. 200 ml



12,99€
12,69€
12,69€/u

Maquiniña FLEXBALL PROGLIDE GILLETTE Und



2,39€
1,89€
2,52€/100 ml

Dentífrico 2 en 1 LICOR DEL POLO Bot. 75 ml



2,85€
2,49€
0,83€/u

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



2,25€
1,89€
4,73€/l

Laca fixación normal ELVIRA Bot. 400 ml



1,49€
1,39€
0,02€/u

Panos de peto 2 capas SCOTTEX Caixa 70 u



2ª ao 50%

Champú, crema, mascarilla GARNIER

MASCOTAS



3x1,69€

1 und. 0,62€
1,49€/Kg
Comida gatos SPAR Lata 415 g



2ª ao 50%

8,59€

2 unds. 1,92€/Kg
1 und. 11,45€
2,86€/Kg
Comida gatos FRISKIES Bol. 4 Kg



2ª ao 50%

4,48€

2 unds. 1,50€/Kg
1 und. 8,95€
2,24€/Kg
Comida cans Tradicional, BON MENU Bol. 4 Kg



2x1,29€

1 und. 0,85€
2,83€/Kg
Comida cans polo/boi SPAR Terr. 300 g

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

| AQUÍ | 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.: 886 134 787. 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"



O súper 24 horas na internet



www.plenusonline.com

