



plenus
supermercados

moi
preto
de ti

Faite soci@!



Válido do 1 ao 14 de outubro de 2026

Panettone
chocolate/froitas
DON PANETTONE
Pte. 500 g

3,49€
6,98 €/kg

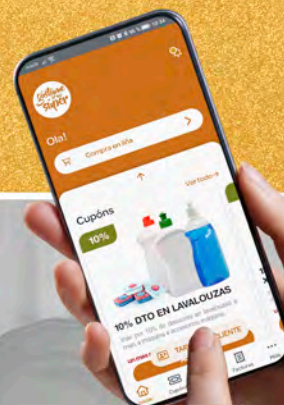
Turrón de chocolate
SUCHARD
Tab. 230 g
Prezo 1 unidade **4,99 €**
21,70 €/kg

2ª unidade
-50%
2,50€
2 unds. 16,27 €/kg



Turrón mini
SUCHARD
Bol. 130 g
Prezo 1 unidade **3,99 €**
30,69 €/kg

2ª unidade
-50%
2,00€
2 unds. 23,02 €/kg



10%

**de desconto
en lavalouzas**

Vale por 10% de desconto en lavalouzas
a man, a máquina e produtos para
limpeza a máquina.

Xa dispoñible na túa APP ou nos cupóns de caixa ao
amosar a túa tarxeta de cliente.
Válido do 1 ao 14 de outubro



FROITA

Do 1 ao 7 de outubro de 2026



Orixe: España

1,75 €

Pera conferencial
Kg



Orixe: Galicia

0,99 €

Pataca Kennebec
Kg



Orixe: España

1,75 €

Mandarina 1ª
Kg

CARNE

Do 1 ao 7 de outubro de 2026



4,95 €

Filetes de porco
Kg



2,79 €

Traseiros de polo
Kg



16,45 €

Tenreira para asar sen óso
Kg

PEIXE

Do 1 ao 14 de outubro de 2026



~~14,99 €~~
12,99 €

Lura India
Kg



~~12,99 €~~
10,99 €

Langostino Vannamei cru
30/40
Kg

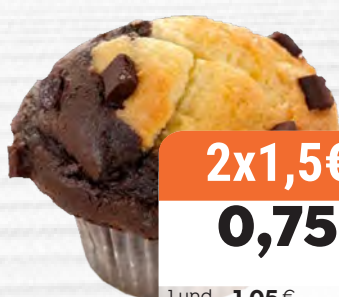


~~8,99 €~~
6,99 €

Aneis lura
Kg

PAN

Do 1 ao 14 de outubro de 2026



2x1,5€
0,75 €
unidade

1 und. **1,05 €**

Muffin fusión
Pza. 85 g



2x2€
1,00 €
unidade

1 und. **1,19 €**

Envoltini atún
FRPÁN
Pza. 135 g



~~2,99 €~~
2,80 €
8,00 €/Kg

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

CHACINERÍA



12,95€
10,95€

Queixo mestura
semicurado
EL PASTOR
Kg



10,35€
9,49€

Queixo fresco suave
LUAR
Kg



8,80€
6,99€

Queixo barra
Edam/Gouda
ROYAL
Kg



20,95€
17,95€

Lombo de Salamanca
IGLESIAS
Kg



32,95€
19,90€

Centro xamón
Extremadura Duroc
ESTIRPE SERRANA
Kg



14,65€
11,99€

Cachucha de xabarín
LALINENSE
Kg



2ª ao 50%

3,50€

2 unds. 43,69€/Kg

1 und. **6,99€**

58,25€/Kg

Paleta ibérica 50% landra
liscos
EL SALMANTINO
Pte. 120 g



23,95€
21,95€

Chourizo Magno
metades
ALEJANDRO
Kg



14,95€
12,95€

Peituga de pavo
reducido sal
ELPOZO
Kg



15,99€
13,99€

Xamón cocido
NATURARTE
CAMPOFRÍO
Kg



4,99€
4,59€

9,18€/Kg
Chourizo galego
primeira
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 500 g



2ª ao 50%

0,75€

2 unds. 15,96€/Kg

1 und. **1,49€**

21,29€/Kg

Chourizo/salchichón
Regio
ARGAL
Plato 70 g



2ª ao 50%

1,38€

2 unds. 17,93€/Kg

1 und. **2,75€**

23,91€/Kg

Peituga de pavo en
liscos
BONNATUR ARGAL
Pte. 115g



2ª ao 50%

0,78€

2 unds. 9,45€/Kg

1 und. **1,55€**

12,60€/Kg

Queixo en liscos
TRANCHETES
Pte. 7 u



3,49€
3,19€

15,95€/Kg

Queixo Brie
PRESIDENT
Pte. 200 g



3,49€
3,15€

15,75€/Kg

Queixo curado
de ovella
CERRATO
Cuña 200 g



2ª ao 50%

1,50€

2 unds. 18,69€/Kg

1 und. **2,99€**

24,92€/Kg

Queixo relado
4 queixos
EL CASERIO
Bol. 120 g

Entrega a domicilio GRATIS en compras superiores a 50€.

Consulta na tenda condicións e áreas de reparto.



ALIMENTACIÓN



3,99€
3,89€

Aceite oliva suave
GIRALDA
Bot. 1 l



4,75€
4,65€

Aceite oliva
virxe extra
ABRIL
Bot. 1 l



2,45€
1,99€

Atún en aceite
PESCAMAR
Lata 220 g



2ª ao 50%
0,88€

2 unds. 7,29€/Kg
1 und. **1,75€**
Champiñón laminado
CIDACOS
Lata 355 g



2ª ao 50%

Combinando produtos
do mesmo prezo

Patés
CASA
TARRADELLAS
Fco. 125 g



1,95€
1,55€

14,09€/l
Espárragos xemas
ANDRÉS BAIGORRI
Fco. 212 ml



2ª ao 50%

0,43€

1 und. **0,85€**
Sopas
KNORR
Sobre



2ª ao 50%

1,13€

2 unds. 3,92€/Kg
1 und. **2,25€**
5,23€/Kg
Salsa fina
sabor caseiro
CALVÉ
Fco. 430 ml



1,49€
1,00€

3,33/3,45 €/Kg
Kétchup/Mostaza
ORLANDO
Barril 300/290 g



2ª ao 50%

0,73€

2 unds. 2,18€/Kg
1 und. **1,45€**
2,90€/Kg
Arroz especialidades
SOS
Pte. 500 g



2ª ao 50%

1,96€

2 unds. 2,94€/Kg
1 und. **3,91€**
3,91€/Kg
Garavanzo especial
callos LUENGO Bol.
1 kg



2ª ao 50%

1,69€

2 unds. 4,21€/Kg
1 und. **3,37€**
5,62€/Kg
Galleta
María Dourada
MARBÚ
Caixa 600 g



2ª ao 50%

1,00€

2 unds. 5,97€/Kg
1 und. **1,99€**
7,96€/Kg
Galleta sen azucre
chocolate/fibra
ZERO GULLÓN
Pte. 250/170 g



2ª ao 50%

2,18€

2 unds. 8,16€/Kg
1 und. **4,35€**
10,88€/Kg
Cereais
FROSTIES/ SMACKS
KELLOGG'S
Caixa 400 g



16,99€
15,49€

7,04€/Kg
Cacao soluble
COLACAO
Mal. 2,2 kg



4,95€
4,29€

0,27€/u
Café cápsulas
DOLCE GUSTO
Est. 16 u



BEBIDAS



6x5

0,66€

6 unds. 0,44€/l
1 und. 0,79€

0,53€/l
Auga
MONDARIZ
Bot. 1,5l



2ª ao 50%

0,33€

2 unds. 1,48€/l
1 und. 0,65€

1,97€/l
Zume mango
LIFE DON SIMÓN
Lata 33 cl



1,95€
1,65€

1,10€/l
Néctar sen azucre
DON SIMÓN
Bot 1,5 l



3,60€
2,98€

0,75€/l
Refresco laranxa
FANTA
Bipack 2x2 l



4,10€
3,80€

0,95€/l
Refresco
Orixinal/Zero
COCA-COLA
Bipack 2x2 l



0,99€
0,89€

2,70€/l
Refresco sabores
AQUARIUS
Lata 33 cl



2ª ao 50%

0,50€

2 unds. 2,25€/l
1 und. 0,99€

3,00€/l
Tónica
normal/zero
SCHWEPES
Lata 33 cl



2ª ao 50%

0,93€

2 unds. 0,93€/l
1 und. 1,85€
1,23€/l
Refresco
laranxa/limón
SCHWEPES
Bot. 1,5 l



1,59€
1,15€

2,30€/l

Cervexa
FRANZISKANER
Bot. 50 cl



1,75€

5,30€/l

Cervexa
GUINNESS
Bot. 33 cl



2ª ao 50%

0,44€

2 unds. 2,00€/l
1 und. 0,88€

2,67€/l
Cervexa 0,0% torrada
ESTRELLA GALICIA
Lata 33 cl



3x2

0,57€

2 unds. 1,75€/l
1 und. 0,86€

2,61€/l
Cervexa
5 Estrelas
MAHOU
Lata 33 cl



1,22€
1,00€

3,03€/l

Cervexa Reserva
MAHOU
Bot. 33 cl



1,85€
1,35€

4,09€/l

Cervexa belga
LEFFE
Bot. 33 cl



2ª ao 50%

0,50€

2 unds. 1,49€/l
1 und. 0,99€

1,98€/l
Cervexa dobre malta
VOLL DAMM
Lata 50 cl



2ª ao 50%

0,40€

2 unds. 1,80€/l
1 und. 0,79€

2,39€/l
Cervexa Radler 0,0%
AMSTEL
Lata 33 cl



2ª ao 50%

2,99€

2 unds. 5,98€/l
1 und. 5,98€

7,97€/l
Viño Rioja
SIGLO
Bot. 75 cl



2ª ao 50%

4,90€

2 unds. 9,80€/l
1 und. 9,80€

13,07€/l
Viño Ribera del Duero
Carballo
CELESTE
Bot. 75 cl



2ª ao 50%

1,99€

2 unds. 3,98€/l
1 und. 3,98€

5,31€/l
Viño DO Utiel-Requena
Reserva
FAUSTINO RIVERO
Bot. 75 cl



14,50€
12,99€

17,32€/l
Viño Albariño
MARTIN CODAX
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. As bebidas enerxéticas cun contido de cafeína igual ou superior a 32 mg/100 ml poden provocar efectos adversos como alteracións do sono, nerviosismo, aumento da frecuencia cardíaca e dificultades de concentración, especialmente en persoas menores de idade ou sensibles á cafeína.

LÁCTEOS E REFRIGERADOS



Pascual Movit
Leite calcio semi/desnatado
MOVIT PASCUAL Brik 1 l

1,79€
1,49€
1,49€/l



FEIRACO
Leite Brik 1 l

Enteiro 1,19€
1,11€
Semi 1,12€
1,05€
Descremado 1,07€
1,00€



Flora Folíc-B
Bebida láctea original/leixira
FLORA Brik 1 l

1,99€
1,79€



alpro
AVENA SIN AZÚCAR
2x1
1,00€
unidade
2 unds. 1,00€/l
1 und. 1,99€
Bebida aveia sen azucre
ALPRO Brik 1 l



Bi-frutas
Bebida láctea BI-FRUTAS
Pack 3x33 cl

2ª ao 50%
1,30€
2 unds. 1,96€/l
1 und. 2,59€
2,62€/l



Clesa
Flan de vainilla
Pack 6x100 g

2,10€
1,99€
3,32€/Kg



La Lechera
logur LA LECHERA
Pack 2x125 g

2ª ao 50%
0,85€
2 unds. 5,07€/Kg
1 und. 1,69€
6,76€/Kg



ACTIVIA
logur natural ACTIVIA DANONE
Pack 4x120g

2ª ao 50%
1,45€
2 unds. 4,34€/Kg
1 und. 2,89€
5,78€/Kg



OIKOS
logur grego natural/azucarado
OIKOS Pack 4x110 g

2x1
1,50€
unidade
2 unds. 3,40€/Kg
1 und. 2,99€
6,80€/Kg



Nestle Kefir
Quefir natural normal/0%
NESTLE Bot. 500 ml

2x1
1,00€
unidade
2 unds. 1,99€/Kg
1 und. 1,99€
3,98€/Kg



Kaiku KÉFIR
Quefir natural/mango
KAIKU Pouch 110 g

1,19€
1,00€
9,09€/Kg



Polbo cocido
2 patas A PULPEIRA
Pte. 300 g aprox

13,99€
11,99€
39,97€/Kg

CONXELADOS



PESCANOVA
Filetes de pescada Baby
PESCANOVA Pte. 400 g

6,55€
5,85€
14,63€/Kg



PESCANOVA
Calamar troceado
Lura en anacos PESCANOVA Bol. 250 g

6,25€
5,89€
19,63€/Kg



elmar
Polbo N°1 ELMAR Bol. 1 kg

23,95€
22,49€
22,49€/Kg



elmar
Gambas á gabardina EL MAR Pte. 500 g

6,99€
6,59€
13,18€/Kg



Dr. Oetker
Pizza PICCOLISSIMA
Pza. 280 g

2x1
2,13€
unidade
2 unds. 7,38€/Kg
1 und. 4,25€
14,76€/Kg



SPAR
Croquetas de bacalao
Croquetas de jamón
Croquetas de pollo
SPAR Bol. 500 g

1,89€
1,19€
2,38€/Kg



SPAR
Mini Conos
Xeado mini cono surtido
SPAR Pte. 12x17,5 g

2ª ao 50%
1,68€
2 unds. 6,98€/l
1 und. 3,35€
9,31€/l



SPAR
Tarta whisky
SPAR Pte. 1 l

3,05€
2,59€
2,59€/l



6,49€
4,49€
0,50€/u

Papel hixiénico
SCOTTEX
Megarolo 9 u



3,99€
2,49€
1,25€/u

Papel de cociña
limón
NICKY
Pack 2 u



1,8€
1,39€
0,14€/u

Panos de peto
aloe vera/mentol
POCKET SPAR
Pack 10x10 u



11,45€
8,49€
0,11€/cac

Deterxente
FLOTA
Mal. 78 cac



11,99€
10,59€
0,30€/lau

Deterxente cápsulas
3 en 1
ARIEL
Pte. 25+9 u



2,49€
1,89€
1,31€/l

Suavizante
concentrado
Oceanic/Spring
DISICLIN
Bot. 80 lav



13,99€
8,89€
0,22€/lau

Deterxente xel
WIPP EXPRESS
Bot. 40+40 Lav



3,79€
3,09€
4,29€/l

Perfumador roupa
Oceanic
DISICLIN
Bot 720 ml



3,15€
2,29€
3,05€/l

Limpador
PATO WC
Bot. 750 ml



2,16€
1,85€
1,85€/l

Fregachans
Mio/Cian
ASEVI
Bot. 1 l



3,29€
2,59€
3,45€/l

Limpador baños
SANYTOL
Pist. 750 ml



9,99€
8,69€
0,14€/lau

Lavalouzas
FINISH QUANTUM
ULTIMATE
Pte. 27+27 u



0,89€
0,69€
0,05€/u

Bolsa lixo
autopeche 55x60
SPAR
Pte. 15 u



2ª ao 50%
1,03€
0,51€/u
2,05€
0,68€/u

Baeta amarela
BALLERINA
Pte. 3 u



2,55€
1,99€

Recambio fregona
azul
VILEDA
Und



11,69€
9,99€
29,82€/l

Insecticida
Fly Killer
COOPERMATIC
Spray 335 ml



2,39€
1,89€
4,73€/l

Lavalouzas
aloe vera
FAIRY
Bot. 400+120 ml

PERFUMARÍA



4,49€
3,89€
0,97€/100 ml

Leite corporal
con aceite de oliva
NIVEA
Bot. 400 ml



3,29€
2,59€
0,43€/100 ml

Xel
Classic/Marine
MAGNO
Bot. 600 ml



2,15€
1,89€
0,76€/100 ml

Xabón líquido mans
protector
SANEX
Bot. 300 ml



2,75€
2,45€
1,23€/100 ml

Desodorizante
SANEX
Spray 200 ml



Cúeiros
Sensitive
DODOT

Talla 1. Pte. 58 u
16,69€

Talla 2. Pte. 58 u
14,29€

Talla 3. Pte. 56 u
18,89€



1,75€
1,45€
0,58€/100 ml

Escuma de afeitar
peles sensíbeis
SENSATIONS
Bot. 250 ml



2,45€
2,19€
0,37€/u

Maquiniña
GILLETTE
BLUE-II Pte. 5+1 u



2,99€
1,99€
0,50€/u

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



1,99€
1,59€
1,59€/u

Cepillo dental medio
WHITE 3D
ORAL-B
Und



2,85€
2,59€
3,45€/100 ml

Dentifric
MAX WHITE/
MAX FRESH
COLGATE
Tub. 75 ml



3,85€
3,29€
10,12/11,96€/100 ml

Champú/acondicionador
PANTENE
Bot. 325/275 ml



5,19€
4,29€
1,43€/100 ml

Escuma
Styling volumen/
Rizos definidos
PANTENE
Bot. 300 ml

MASCOTAS



2ª ao 50%
5,48€

2 unds. 5,48€/Kg
1 und. **10,95€**
7,30€/Kg

Comida gatos
esterilizados salmón
ULTIMA
Pte. 1,5 kg



2ª ao 50%
1,60€

2 unds. 7,06€/Kg
1 und. **3,20€**
9,41€/Kg

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



2ª ao 50%
2,98€

2 unds. 2,98€/Kg
1 und. **5,95€**
3,97€/Kg

Comida Cans Mini
BREKKIES EXCEL
Bol. 1,5 Kg



2ª ao 50%
1,19€

2 unds. 10,20€/Kg
1 und. **2,38€**
13,60€/Kg

Snack can
FUNTASTIX
FRISKIES
Bol. 175 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

| **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 Rosalía 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"

App Store

Google Play

O súper 24 horas na internet



www.plenusonline.com

GRUPO CUEVAS
DESDE 1987