



Válido do 29 de outubro ao 11 de novembro de 2026

vive o magosto

4,15€
3,80€
7,60€/kg

Empanada de carne
CAMPELOS do COTO
Pza. 500 g

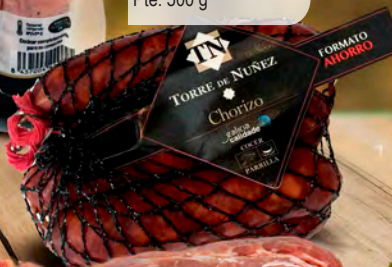
3,40€
3,15€
8,40€/kg

Chourizo crioulo
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 375 g



4,99€
4,59€
9,18€/kg

Chourizo galego
primeira
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 500 g



1,59€
3,74€/kg

Rosca
FRIPÁN
Pza. 425 g

so do 5 ao 11
de novembro

6,25€

Tira de costela de
porco
Kg



SORTEAMOS

**10 ENTRADAS
DOBLES**

para el Derbi Gallego CELTA vs DÉPOR • 3 de enero de 2027



PARTICIPA:
Registra tu
ticket y entra
en el sorteo



TORRE DE NÚÑEZ



FROITA

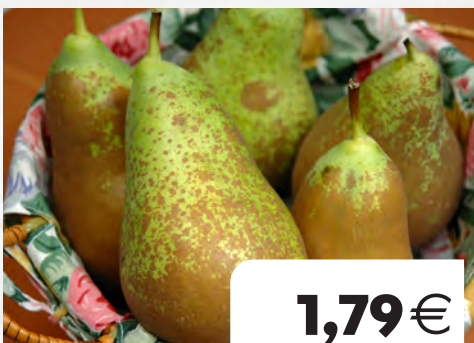
Do 29 de outubro ao 4 de novembro de 2026



Orixe: Galicia

0,90€

Pataca Kennebec
Kg



Orixe: España

1,79€

Pera Conferencia
Kg



Orixe: España

1,15€

Cebola Buti
Kg

CARNE

Do 29 de outubro ao 4 de novembro de 2026



4,95€

Filetes de porco
Kg



2,69€

Traseiros de polo
Kg



15,95€

Filete de tenreira
(Tapa e Contra)
Kg

PEIXE

Do 29 de outubro ao 11 de novembro de 2026



16,99€

Lombo peixe espada
premium
Kg



6,99€

Aneis lura extra branca
Kg



12,99€

Lura india
Kg

PAN

Do 29 de outubro ao 11 de novembro de 2026



1,05€
0,90€
3,21€/Kg

Barra integral
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g



2x1,50€
0,75€
unidade

2 unds. 9,15€/Kg
1 und. **1,05€**
12,80€/Kg
Muffin iogur e arandos
Pza. 82 g



2x2€
1,00€
unidade

2 unds. 9,09€/kg
1 und. **1,19€**
10,81€/kg
Malla vexetal
Pza. 110 g

CHACINERÍA



19,90 €
15,95 €

Queixo semicurado
GRAN CAPITÁN
Kg



13,49 €
12,49 €

Queixo oureado
LUAR
Pza. 3 kg
Kg



13,45 €
11,45 €

Queixo sándwich
normal/light
TRES OSCOS
Kg



2ª ao 50%
0,75 €

2 unds. 18,63/15,96 €/Kg
1 und. **1,49 €**
24,83/21,29 €/Kg
Lombo/salchichón/chorizo
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 60/70 g



17,99 €
16,49 €

Xamón curado medios
ao baleiro
MARTINEZ
Kg



13,90 €
12,90 €

Touciño entrefebrado
ao punto de sal
porcións
TORRE de NÚÑEZ
Kg



16,95 €
13,95 €

Salchichón
Nobleza
ELPOZO
Kg



12,90 €
11,90 €

Chourizo galego extra
TORRE de NÚÑEZ
Kg



13,95 €
9,95 €

Xamón cocido
reducido en sal
ELPOZO
Kg



13,65 €
10,95 €

Oreilla cocida
LALINENSE
Kg



2ª ao 50%
1,00 €

2 unds. 18,66€/Kg
1 und. **1,99 €**
24,88€/Kg
Xamón serrano
gran reserva duroc
TORRE de NÚÑEZ
Pte. 80 g



2ª ao 50%
1,00 €

2 unds. 12,98€/Kg
1 und. **1,99 €**
17,30€/Kg
Peituga pavo
liscos finisimos
CAMPOFRÍO
Pte. 115g



2ª ao 50%
0,70 €

2 unds. 5,25€/Kg
1 und. **1,40 €**
7,00€/Kg
Salchichas Wieners
Clásicas
OSCAR MAYER
Pte. 200 g



2ª ao 50%
0,75 €

2 unds. 6,43€/Kg
1 und. **1,50 €**
8,57€/Kg
Queixo cremoso
PHILADELPHIA
COTTAGE
Pte. 175 g



2,40 €
2,00 €

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



2,99 €
2,69 €

13,45€/Kg
Queixo tenro
en liscos
TRES OSCOS
Pte. 200 g



2ª ao 50%
1,50 €

2 unds. 8,97€/Kg
1 und. **2,99 €**
11,96€/Kg
Queixo en porcións
LA VACA QUE RIE
Pte. 250 g.

Entrega a domicilio GRATIS en compras superiores a 50€.

Consulta na tenda condicións e áreas de reparto.



ALIMENTACIÓN



13,99€
11,95€

3,98€/l
Aceite de oliva virxe
COOSUR ORO
Bot. 3 l



4,29€
3,89€

3,89€/l
Aceite oliva 0,4%
CARBONELL
Bot. 1 l



2ª ao 50%

0,95€

2 unds. 19,69€/Kg
1 und. **1,89€**
26,25€/Kg
Atún claro
PALACIO DE
ORIENTE
OL-120



2ª ao 50%

0,88€

2 unds. 7,29€/Kg
1 und. **1,75€**
9,72€/Kg
Champiñón laminado
CIDACOS
Lata 355 g

MÁS SABOR EN CADA BOCADO

Knorr

Crema de ALICIA
COLABAZA, ZANAHORIA Y DORANTES

Crema de VERDURAS MEDITERRÁNEAS

Las Sopas AVE
CON FIDEOS FINES

CALDO VEGETAL

CALDO DE PESCADO

Doble Caldo

2ª unidad 50%

*Ventas en valor caldos en pastilla sabor carne, vegetal y pescado. Fuente Nielsen AM Semana 36 2026



2ª ao 50%

1,15€

2 unds. 7,16€/Kg
1 und. **2,29€**
9,54€/Kg
Chicharos ao
natural moi finos
BONDUELLE
Lata 400g



2ª ao 50%

1,00€

2 unds. 7,46€/Kg
1 und. **1,99€**
9,95€/Kg
Oliva Manzanilla
con/sen óso
JOLCA
Fco. 350 g



2ª ao 50%

0,98€

2 unds. 6,50€/l
1 und. **1,95€**
8,67€/l
Maionesa
HELLMANN'S
Fco. 225 ml



2ª ao 50%

1,33€

2 unds. 2,74€/Kg
1 und. **2,65€**
3,66€/Kg
Tomate frito
SOLIS
Fco. 725 g



3,59€
3,25€

Arroz Basmati
TILDA
Pte. 1 Kg



2ª ao 50%

3,46€

2 unds. 10,38€/Kg
1 und. **6,92€**
13,84€/Kg
Café moído
natural/mezcla
BONKA
Pte. 500 g



2ª ao 70%

0,71€

2 unds. 2,55€/Kg
1 und. **2,35€**
3,92€/Kg
Galletas María
Dorada GULLÓN
Pack 3x200g



2ª ao 50%

0,80€

2 unds. 9,38€/Kg
1 und. **1,60€**
12,50€/Kg
Galleta chocolate
leite/branco
FILIPINOS
Pte. 93+35 g



2ª ao 50%

1,95€

2 unds. 4,67/4,31€/kg
1 und. **3,89€**
8,10/7,48 €/kg
Cereais leite/minis
Flakes
CUEVAS
Pte. 480/520 g



2ª ao 70%

0,86€

2 unds. 13,45€/Kg
1 und. **2,85€**
22,80€/Kg
Chocolate
con amendoa
MILKA
Lib. 125 g



2ª ao 70%

1,20€

2 unds. 23,54€/Kg
1 und. **3,99€**
39,90€/Kg
Chocolate
LINDT LINDOR
Lib. 100 g



12,15€
10,99€

68,69€/Kg
Marron glacé
CUEVAS
Fco. 160 g



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

BEBIDAS



2ª ao 50%
0,39€

2 unds. 0,39€/l
1 und. **0,77€**
0,51€/l
Auga
FONT VELLA
Bot. 1,5 l



2ª ao 50%
1,25€

2 unds. 1,25€/l
1 und. **2,50€**
1,67€/l
Néctar sen azucre
JÜVER
Brik 1,5 l



2ª ao 50%
1,30€

2 unds. 1,94€/l
1 und. **2,59€**
2,59€/l
Mosto
branco/tinto
GREIP
Bot. 1 l



1,69€
1,53€
0,77€/l

Refresco
7-UP
Bot. 2 l



4,20€
3,79€
4,74€/l

Tónica
SCHWEPES
Pack 4x20 cl



3x2

0,66€
unidade

2 unds. 2,01€/l
1 und. **0,99€**
3,00€/l
Refrescos
NESTEA
Lata 33 cl



2ª ao 50%

0,49€

2 unds. 2,20€/l
1 und. **0,97€**
2,94€/l
Refresco
SCHWEPES
Lata 33 cl



1,79€
1,50€
0,75€/l

Refresco
limón/laranxa
KAS
Bot. 2 l



0,89€
0,72€
2,18€/l

Cervexa sen filtrar
EL AGUILA
Bot. 33 cl



3,84€
2,99€
2,49€/l

Cervexa especial
ESTRELLA GALICIA
Pack 6x20 cl



10,08€
7,89€
1,99€/l

Cervexa
5 Estrelas
MAHOU
Pack 12x33 cl



3,54€
2,65€
1,77€/l

Cervexa sen alcol
MAHOU
Pack 6x25 cl



2ª ao 50%
0,56€

2 unds. 2,55€/l
1 und. **1,12€**
3,39€/l
Cervexa extra 1906
Lata 33 cl



1,82€
1,45€

Cervexa clásica
MAHOU
Bot. 1 l



3x2
0,57€
unidade

2 unds. 1,73€/l
1 und. **0,85€**
2,58€/l
Cervexa limón
SHANDY
CRUZCAMPO
Lata 33 cl



3,99€
2,75€
1,83€/l

Cervexa Shandy
MIXTA MAHOU
Pack 6x25 cl



3,89€
3,00€
4,00€/l

Viño Valdepeñas
Reserva
VIÑA ALBALÍ
Bot. 75 cl



2ª ao 50%
1,75€

2 unds. 3,50€/l
1 und. **3,50€**
4,67€/l
Viño Rioja Crianza
GUÍA REAL
Bot. 75 cl



7,95€
6,95€
9,93€/l

Licores
café/herbas/torrado
PANIAGUA
Bot. 70 cl



10,45€
9,35€

Vermú Premium
branco/vermello
POVARELO
Bot. 1 l

As bebidas alcóhólicas 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



Leite PASCUAL Brik 1 l

Enteiro 1,39€

1,29€

Semi 1,35€

1,25€

Descremado 1,29€

1,19€



Leite sen lactosa ASTURIANA Brik 1 l

Semi 1,34€

1,23€

Descremado 1,28€

1,17€



2x1

1,10€ unidade

2 unds. 1,10€/l

1 und. **2,19€**

Bebida amendoa sen azucre ALPRO Bot. 1 l



2,75€

2,35€

6,35€/Kg

Leite condensado LA LECHERA Bot. 370 g



2,19€

2,00€

8,47€/Kg

Mousse dúo chocolate/limón LA LECHERA Pack 4x59 g



2,15€

1,89€

7,56€/Kg

logur grego Eco Stracciatella CASA GRANDE DE XANCEDA Pack 2x125 g



2x1

1,00€ unidade

2 unds. 2,49€/Kg

1 und. **1,99€**

4,98€/Kg

Crema con proteína chocolate/vainilla DANONE Pack 4x100 g



1,89€

1,69€

3,38€/Kg

Quéfir natural CLESA Terr. 500 g



0,35€

0,32€

2,56€/Kg

logures LARSA Terr. 125 g



5,99€

4,95€

4,13€/Kg

logur líquido natural/amorodo ACTIMEL Pack 12x100 ml



1,89€

1,39€

5,56€/Kg

Margarina vexetal LIGERESA Terr. 250 g



6,35€

5,99€

29,95€/Kg

Sucedáneo de angulas LA GULA DEL NORTE Pack 2x100 g

CONXELADOS



2ª ao 50%

2,00€

2 unds. 3,74€/Kg

1 und. **3,99€**

4,99€/Kg

Chícharos finos FINDUS Bol. 750 g



2ª ao 70%

0,90€

2 unds. 7,06€/Kg

1 und. **2,99€**

11,96€/Kg

Variñas de pescada FINDUS Pte. 250 g



10,09€

9,39€

37,56€/Kg

Lombos de salmón PESCANOVA Pte. 250 g



2,19€

1,95€

9,75€/Kg

Sucedáneo de angulas ANGURIÑAS PESCANOVA Pack 2x100 g



22,9€

18,99€

18,99€/Kg

Polbo Nº 2 ELMAR Kg



2ª ao 50%

2,33€

2 unds. 8,72€/Kg

1 und. **4,65€**

11,63€/Kg

Pizza CASA DI MAMA Dr. OETKER Pte. 400 g



3,25€

2,89€

5,78€/l

Xeado de turrón SPAR Terr. 500 ml



6,99€

4,99€

10,73€/l

Xeado BEN & JERRY'S Terr. 465 ml



2ª ao 50%

1,45€

2 unds. 0,12€/u
1 und. **2,89€**
0,16€/u
Panos de peto COLHOGAR
Pack 18 x 8 u



2ª ao 50%

1,50€

2 unds. 0,03€/u
1 und. **2,99€**
0,04€/u
Papel hixiénico húmido COLHOGAR
Pte. 80 u



4,25€
3,49€

0,08€/lau
Deterxente hipoalérxénico colonia ASEVI
Bot. 42 lav



WiPP EXPRESS

Lavando mi ropa en agua fría ahorro energía.

Todo comienza con **nosotros.**



8,99€
5,99€

0,21€/lau
Deterxente xel WiPP EXPRESS
Bot. 28 lav



4,39€
3,89€

5,19€/l
Quitamanchas VANISH OXI ACTION
Spray 750 ml



2ª ao 50%

1,13€

2 unds. 0,03€/lau
1 und. **2,25€**
0,04€/lau
Suavizante concentrado SAN
Bot. 1,5 l - 59 lav



1,45€
1,19€

Limpador quitagrasas SPAR
Pist. 1 l



1,49€
1,25€

Limpador DISICLIN
Bot. 1 l



4,50€
3,99€

8,87€/l
Limpador vitrocerámicas crema 5 en 1 VITROCLEN
Bot. 450 ml



2,99€
2,39€

3,19/3,68 €/l
Limpador crema branco/baños CIF
Bot. 750/650 ml



6,99€
5,69€

4,38€/l
Lavalouzas ultra poder FAIRY
Pack 2x650 ml



6,99€
4,99€

0,24€/u
Lavalouzas EXCELLENCE 4 en 1 SOMAT
Pack 18+2 u



3X DURA EL TRIPLE

Colhogar

1/2 HOJA PARA TODO

2 = 6

2ª ao 50%

1,70€

2 unds. 1,27€/u
1 und. **3,39€**
1,70€/u
Papel de cocina quilométrico COLHOGAR
Pte. 2 u



1+1 GRATIS

2ª ao 50%

0,80€

2 unds. 0,60€/u
1 und. **1,59€**
0,80€/u
Baeta microfibras economic SPONTEX
Pack 2 u



0,69€
0,55€

0,02€/m
Film transparente SPAR
Rolo 30 m



2ª ao 50%

1,00€

2 unds. 0,07€/u
1 und. **1,99€**
0,10€/u
Bolsa lixo 30 l autopeche azul SPAR
Pte. 20 u

PERFUMARÍA



6,45€
5,59€
1,40€/100 ml

Body milk
reafirmante pel seca
NIVEA Q10
Fco. 400 ml



3,95€
3,49€
0,48€/100 ml

Xel hidratante/fresco
DOVE
Bot. 720 ml



3,49€
3,19€
6,38€/100 ml

Desodorizante
OLD SPICE
Stick 50 ml



2,59€
1,99€
0,06€/u

Protexe slip maxi
CAREFREE
Pte. 36 u



Cueiros
DRYNITES

Tallas
Neno/nena 4-7 anos.
17-30 kg. Pte. 10 u
Neno 8-13 anos.
27-57 kg. Pte. 9 u

8,89€
6,99€



4,55€
3,29€
0,82€/u

Maquinilla afeitar
BIC FLEX-4
Pte. 3+1 u



2,99€
2,59€
10,36€/100 ml

Escuma afeitar
clasica/sensible
LA TOJA
Bot. 250 ml



3,95€
3,59€
4,79€/100 ml

Dentífrico
SENSODYNE
Tubo 75 ml



6,50€
5,99€
0,87€/100 ml

Champú/
Acondicionador
TRESemmé
Bot. 685 ml



3,49€
2,95€
2,95€/u

Tinguidura cabelo
INTENSIVE PALETTE
SCHWARZKOPF



Palette

Marca
No.1
en España

COLOR RADIANTE Y DURADERO



*Fuente: Nielsen, Coloración, venta en unidades, excluyendo marcas de distribuidor, Total España 2025.

MASCOTAS



2ª ao 70%
1,02€

2 unds. 5,88€/Kg
1 und. **3,39€**
9,97€/kg
Comida gatos
xelatina pavo
PURINA
Pack 4x85 g



2ª ao 70%
1,34€

2 unds. 2,92€/Kg
1 und. **4,45€**
4,94€/Kg
Comida gatos
ave/peixe
Delicious
BREKKIES
Pte. 900 g



2ª ao 70%
0,59€

2 unds. 12,78€/Kg
1 und. **1,95€**
21,67€/Kg
Snack can
nuggets xabarin
ADVENTUROS
Pte. 90 g



2ª ao 50%
7,48€

2 unds. 3,74€/Kg
1 und. **14,95€**
4,98€/Kg
Comida can
Medium
Senior/Junior
ULTIMA
Bol. 3 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 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.: 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"

App Store

Google Play

O súper 24 horas na internet



www.plenusonline.com

GRUPO CUEVAS
DESDE 1987