aquí é

Plenus supermercados

moi preto de ti

Faite soci@!

Válido do 26 de novembro ao 9 de decembro de 2026

BLACK FRIDAY

só o 26, 27 e 28 de novembro

22,00 €

18,90 €

9,45€/Kg

Gambón arxentino L2
PESCANOVA
Pte. 2 kg

só o 26, 27 e 28 de novembro

36,99 €

23,99 €/kg

Xamón Ibérico cebo
ESTIRPE NEGRA
Pza. 7,5 Kg aprox.
Kg

só o 26, 27 e 28 de novembro

28,99 €

19,50 €/kg

Paleta ibérica 5 landras
ESTIRPE NEGRA
Kg

só o 26, 27 e 28 de novembro

25,99 €

15,95 €/kg

Queixo oveja
Gran Reserva
MONTELARREINA
Kg

2ª ao 50%

5,00 €

2 unds. 37,46€/Kg
1 und. **9,99 €**
49,95€/Kg

Bombóns
LINDOR CORNET
LINDT
Est. 200 g

FROITA

Do 26 de novembro ao 2 de decembro de 2026



0,89€

Orixe: Galicia

Repolo rizo
Kg



0,85€

Orixe: Galicia

Pataca Kennebec
Kg



2,85€

Orixe: Italia

Mazá vermella
Pink Lady
Kg

CARNE

Do 26 de novembro ao 2 de decembro de 2026



5,95€

Cinta de lombo extratenro
ELPOZO
Kg



2,99€

Paleta fresca de porco
Kg



9,95€

Hamburguesas
misturadas
Kg

PEIXE

Do 26 de novembro ao 9 de decembro de 2026



~~12,99€~~
10,99€

Langostino Vannamei
fresco/cru 30/40
Kg



~~8,99€~~
7,49€

Pota
Kg



~~4,99€~~
3,99€
23,47 €/Kg

Hamburguesas de atún
Band. 2 u – 170 g

PAN

Do 26 de novembro ao 9 de decembro de 2026



2x1,50€

0,75€ unidade
2 unds. 9,38€/Kg
1 und. **0,85** €
10,63€/Kg

Croissant de cereais
FRIPAN
Pza. 80g



~~1,05€~~
0,99€
3,54 €/Kg

Barra muiñeira
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g



2X2,50€

1,25€ unidade
2 unds. 7,35€/u
1 und. **1,59** €
1,59€/u

Tarta de mazá
Pza. 170 g

CHACINERÍA



~~12,25 €~~
11,49€

Queixo
D.O. Arzúa-Ulloa
QUEINAGA
Kg



~~13,80 €~~
11,29€

Queso curado mezcla
EL PASTOR
Kg



~~12,49 €~~
10,99€

Queixo sandwich
normal/light
LARSA
Kg



~~35,90 €~~
29,90€

Centro xamón
Gran Reserva
SELECTA COREN
Kg



~~13,90 €~~
12,49€

Touciño entrefebrado
mitades sen oso
ao punto de sal
TORRE DE NÚÑEZ
Kg



~~10,60 €~~
9,95€

Botelo
TORRE DE NÚÑEZ
Kg



2ª ao 50%
1,25€
2 unds. 26,68€/Kg
1 und. **2,49** €
35,57€/Kg
Salchichón ibérico
ARGAL
Plato 70 g



~~17,95 €~~
14,95€

Chourizo/Salchichón
Salamanca
IGLESIAS
Kg



~~12,99 €~~
10,99€

Xamón cocido extra
CAMPOFRIO
Kg



~~19,90 €~~
16,99€

Peituga de pavo asada
baixa en graxa
FRIAL
Kg



~~2,99 €~~
2,75€
25,00€/Kg
Xamón serrano
Reserva Duroc
TORRE DE NÚÑEZ
Pte. 110 g



2ª ao 50%
1,00€
2 unds. 10,00€/Kg
1 und. **2,00** €
13,33€/Kg
Xamón cocido extra
Duroc
1954 ELPOZO
Pte. 150 g



2ª ao 50%
1,00€
2 unds. 14,29€/Kg
1 und. **2,00** €
19,05€/Kg
Peituga de pavo
NATURARTE
CAMPOFRIO
Pte. 105 g



2ª ao 50%
1,85€
2 unds. 13,88€/Kg
1 und. **3,70** €
18,50€/Kg
Queixo liscos semi curado
GARCÍA BAQUERO
Pte. 200 g



~~9,10 €~~
8,49€
10,61€/Kg
Queixo Brandiño
CASTELO DE
MOECHE
Pza. 800 g



~~3,00 €~~
2,69€
15,37€/Kg
Queixo cremoso Eco
CASA GRANDE
DE XANCEDA
Terr. 175 g



~~2,26 €~~
1,99€
9,95€/Kg
Queixo untar natural
SAN MILLÁN
Terr. 200g



Entrega a domicilio GRATIS en compras superiores a 50€.
Consulta na tenda condicións e áreas de reparto.

ALIMENTACIÓN



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 70%

0,60€

2 unds. 7,34€/Kg
1 und. **1,99** € 12,44€/Kg

Galleta mini CHIPS AHOY!/ OREO/PRÍNCIPE
Pte. 160 g



2ª ao 50%

3,75€

2 unds. 11,24€/Kg
1 und. **7,49** € 14,98€/Kg

Café moído natural/mestura CANDELAS
Pte. 500 g



~~9,99 €~~

8,69€

7,90€/Kg

Cacao soluble COLACAO
Bol. 1,1 Kg



2ª ao 50%

1,25€

2 unds. 15,18€/Kg
1 und. **2,49** € 20,24€/Kg

Chocolate con améndoa NESTLÉ
Lib. 123 g



~~1,69 €~~

1,49€

17,53€/Kg

Snakcs 3D'S BUGLES LAYS
Bol. 100 g



2ª ao 50%

1,15€

2 unds. 0,14€/u
1 und. **2,29** € 0,19€/u

Volovanes mini DELEITUM
Pte. 12 u



~~5,99 €~~

5,99€

14,98€/Kg

Fariña fina de millo Cupcakes Party Kit MAIZENA
Pte. 400 g

ESPECIAL NADAL



~~1,79 €~~

1,49€

7,45€/Kg

Turrón chocolate crocante LA FAMA
Lib. 200 g



~~9,95 €~~

8,95€

44,75€/Kg

Turrón chocolate crocante abelá/Dubai 1880
Lib. 200 g



~~3,50 €~~

2,95€

14,75€/Kg

Turrón sen azucre duro/brando Suprema TURRÓN 25
Lib. 200



~~6,95 €~~

4,99€

34,18€/Kg

Turrón PANTERA ROSA/ TIGRETÓN EL ALMENDRO
Lib. 146 g



~~2,65 €~~

2,25€

11,25€/Kg

Turrón Xixona/Alacant LA FAMA
Lib. 200 g



~~5,40 €~~

4,40€

21,46€/Kg

Figuriñas mazapán 1880
Pte. 205 g



~~5,55 €~~

4,95€

16,50€/Kg

Surtido doces tradicionais DOÑA JIMENA
Pte. 300 g



~~6,45 €~~

5,95€

9,15€/Kg

Polvorón tradicional LA ESTEPEÑA
Pte. 650 g



~~5,95 €~~

4,95€

19,80€/Kg

Marquesas DELAVIUDA
Caixa 250 g - 12 u



~~2,89 €~~

2,59€

17,27€/Kg

Améndoas recheas de turrón E. MORENO
Pte. 150 g



~~5,50 €~~

4,79€

5,32€/Kg

Panettone chocolate/froitas DON PANETTONE
Pte. 1 kg



~~2,49 €~~

1,95€

13,00€/Kg

Torta Suprema Alacant SPAR
Pte. 150 g

ALIMENTACIÓN



~~3,75 €~~
3,60€
3,60€/l
Aceite oliva suave/intenso
ABRIL
Bot. 1 l



~~2,11 €~~
1,85€
1,85€/Kg
Arroz integral
SOS
Pte. 1 kg



~~5,09 €~~
4,69€
25,77€/Kg
Xoubas
en aceite vexetal
CORTIZO
Lata 252 g



3x2€
0,67€
unidade
1 und. **0,85 €**
Sopas
GALLINA BLANCA
Sobre

BEBIDAS



~~1,65 €~~
1,00€
2,00€/l
Refresco
Ice/Citrus
POWERADE
Bot. 50 cl



~~0,85 €~~
0,79€
2,39€/l
Refresco
laranxa/limón
FANTA
Pack 6x33cl



~~1,99 €~~
1,49€
0,99€/l
Refresco té
NESTEA
Bot. 1,5 l



~~1,69 €~~
1,39€
1,11€/l
Refresco cola
COCA-COLA
Bot. 1,25 l



3x2
0,53€
unidade
2 unds. 1,60€/l
1 und. **0,79 €**
2,39€/l
Cervexa clásica
MAHOU
Lata 33 cl



2ª ao 50%
0,41€
2 unds. 1,84€/l
1 und. **0,81 €**
2,45€/l
Cervexa 0,0%
ESTRELLA GALICIA
Lata 33 cl



2ª ao 50%
0,59€
2 unds. 2,02€/l
1 und. **0,89 €**
2,70€/l
Cervexa
VOLL DAMM
Lata 33 cl



3x2
0,45€
unidade
2 unds. 1,75€/l
1 und. **0,86 €**
2,61€/l
Cervexa 0,0% torrada
MAHOU
Lata 33 cl



~~4,12 €~~
3,59€
2,39€/l
Cervexa
ESTRELLA GALICIA
Pack 6x25 cl



~~3,59 €~~
2,55€
1,70€/l
Cervexa
SHANDY
CRUZCAMPO
Pack 6x25 cl



~~2,99 €~~
2,39€
1,59€/l
Cervexa 0,0
SAN MIGUEL
Pack 6x25 cl



~~3,54 €~~
2,59€
2,16€/l
Cervexa mini
5 estrellas
MAHOU
Pack 6x20cl



2ª ao 50%
2,99€
2 unds. 5,98€/l
1 und. **5,98 €**
7,97€/l
Viño Rioja crianza
CUMBRERO
Bot. 75 cl



2ª ao 50%
2,99€
2 unds. 5,98€/l
1 und. **5,98 €**
7,97€/l
Viño Ribera Duero
Roble
MAYOR de CASTILLA
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



2ª ao 50%
3,99€
2 unds. 7,98€/l
1 und. **7,98 €**
10,64€/l
Viño Condado branco
SEÑORÍO DE
RUBIOS
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 REFRIXERADOS



Leite LARSA Brik 1 l

Enteiro ~~1,25 €~~ **1,14€**

Semi ~~1,16 €~~ **1,08€**

Descremado ~~1,12 €~~ **1,03€**



Leite sen lactosa KAIKU Brik 1 l

Enteiro/Semi ~~1,39 €~~ **1,34€**

Descremado ~~1,35 €~~ **1,31€**



2ª ao 50%

0,70€

2 unds. 1,04€/l
1 und. **1,39** €
1,39€/l

Bebida de avea KAIKU Brik 1 l



~~1,95 €~~ **1,49€**

1,49€/l

Bebida de soia natural/lixeira VIVESOY PASCUAL Brik 1 l



2ª ao 50%

1,45€

2 unds. 9,51€/Kg
1 und. **2,89** €
12,68€/Kg

Mousse chocolate LA LECHERA Pack 4x57 g



2ª ao 50%

1,60€

2 unds. 5,98€/Kg
1 und. **3,19** €
7,98€/Kg

Flan de ovo DHUL Pack 4x100 g



~~2,39 €~~ **1,79€**

3,58€/Kg

Natillas vainilla/chocolate DANET Pack 4x125 g



2ª ao 50%

1,40€

2 unds. 5,81€/Kg
1 und. **2,79** €
7,75€/Kg

Iogur duo choco-nata/chocolate DALKY LA LECHERA Pack 4x90/100 g



~~2,51 €~~ **2,35€**

Yogures LARSA Pack 8x125g



~~2,99 €~~ **2,59€**

5,40€/Kg

Iogur con froitas normal/0% ACTIVIA DANONE Pack 4x120 g



~~3,89 €~~ **3,20€**

12,80€/Kg

Manteiga ASTURIANA Tar. 250 g



2ª ao 50%

0,75€

2 unds. 4,30€/Kg
1 und. **1,49** €
5,73€/Kg

Masa fresca TARRADELLAS Pte. 260 g

CONXELADOS



~~2,89 €~~ **2,35€**

5,88€/Kg

Menestra de verduras FINDUS Bol. 400 g



~~4,69 €~~ **4,39€**

10,98€/Kg

Pescada rebozada CRUNCHYX PESCANOVA Bol. 400 g



~~16,80 €~~ **14,95€**

Langostino arxentino Nº 1 ELMAR Est. 2 kg
Kg



~~4,9 €~~ **3,75€**

3,75€/Kg

Ameixa branca 60/80 ELMAR Bol. 1 kg



2ª ao 50%

1,70€

2 unds. 10,17€/Kg
1 und. **3,39** €
13,56€/Kg

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



2ª ao 50%

1,98€

2 unds. 8,35€/Kg
1 und. **3,95** €
11,13€/Kg

Pizza RISTORANTE Dr. OEKTER Pte. 350 g aprox.



~~5,49 €~~ **4,29€**

Tarta xeada COMTESSA FRIGO Pack XXL 1 l



~~4,29 €~~ **3,29€**

3,66€/l

Xeado vainilla CARTE D'OR Terr. 900 ml

DROGUERÍA



~~1,49 €~~
1,19€
0,02€/u

Panos de peto
2 capas
SCOTTEX
Caixa 70/100 u



~~1,99 €~~
1,59€
0,02€/u

Panos de mesa
limón 33x33
NICKY
Pte. 65 u



~~25,25 €~~
16,99€
0,19€/cac

Deterxente
SKIP
Mal. 90 cac



~~10,69 €~~
5,89€
0,11€/lau

Deterxente líquido
xel azul
DIXAN
Bot. 55 lav



~~6,30 €~~
5,99€
0,25€/u

Deterxente
4+1 Trío Caps Total
DIXAN
Pte. 24 u



~~3,99 €~~
2,49€
0,04

Suavizante
concentrado
MIMOSÍN
Bot. 56 lav.



~~7,49 €~~
4,99€
0,21€/u

Papel hixiénico
SCOTTEX
Pte. 24 u



~~2,95 €~~
2,29€
1,15€/u

Limpador WC
Poder Activo
BREF
Pack 2x 50 g



~~1,70 €~~
1,29€
0,86€/l

Limpador
PH neutro
SPAR
Bot. 1,5 l



~~3,39 €~~
2,89€
3,85€/l

Limpador WC
lixivia
PATO
Bot. 750 ml



~~1,80 €~~
1,59€

Lavalouzas
concentrado
dermo ale vera
SPAR
Bot. 1 l



~~4,99 €~~
3,99€
0,12€/cac

Lavalouzas xel
Todo en 1
FINISH
Bot. 33 lav



~~3,15 €~~
2,69€
3,59€/l

Quita-graxas
ZORKA
Pist. 750 ml



~~5,95 €~~
4,69€
0,09€/lau

Lavalouzas
Active Plus
FLOTA
Pte. 50 lav



~~4,25 €~~
3,69€
0,92€/u

Pano microfibras
Style
VILEDA
Pack 4 u



~~3,04 €~~
2,39€
0,20€/u

Bolsa lixo 30 l
perfumada
ALBAL
Pte. 15 u



~~12,70 €~~
8,89€
0,10€/lau

Deterxente líquido
SKIP
Bot. 45+45lav

PERFUMARÍA



~~2,95 €~~
2,39€
0,40€/100 ml
Xel
LA TOJA
Bot. 600 ml



~~2,39 €~~
1,99€
0,66€/100 ml
Xabón líquido
améndoas/leite&mel
PALMOLIVE
Bot. 300 ml



~~2,55 €~~
2,19€
4,38€/100 ml
Desodorizantes
REXONA
Roll-on 50 ml



~~4,99 €~~
3,69€
0,02€/u
Toalliñas
Mainline
DODOT
Pte. 208 u



~~1,95 €~~
1,59€
0,05€/u
Protexe slips
Flexiform
CAREFREE
Pte. 30 u



~~5,75 €~~
4,25€
0,18€/u
Tampóns
regular/súper
TAMPAX PEARL
Pte. 24 u



~~3,75 €~~
2,69€
1,35€/100 ml
Escuma afeitar
NIVEA
Spray 200 ml



~~4,95 €~~
3,89€
0,97€/u
Maquiniña
SENSOR 3
GILLETTE
Pack 4 u



~~1,09 €~~
0,89€
1,19€/l
Crema dental
blanqueadora/sensitive
PIERROT
Tub. 75 ml



~~2,50 €~~
1,99€
1,00€/u
Cepillo dental medio
Pro-Clean
ORAL-B
Pte. 2 u



~~2,99 €~~
2,65€
0,41€/100 ml
Champú
clásico/fortificante
FLEX
REVLÓN
Bot. 650 ml



~~2,25 €~~
1,89€
4,73€/l
Laca
fixación normal
ELVIRA
Bot. 400 ml

MASCOTAS



2ª ao 70%
1,55€
2 unds. 2,03€/Kg
1 und. **5,15** € 3,43€/Kg
Comida gatos
FRISKIES
Pte. 1,5 Kg



2ª ao 70%
0,28€
2 unds. 6,39€/Kg
1 und. **0,92** € 10,82€/Kg
Comida gatos
FRISKIES GOLD
Lata 85 g



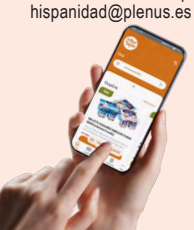
2ª ao 50%
2,98€
2 unds. 2,98€/Kg
1 und. **5,95** € 3,97€/Kg
Comida cans mini
BREKKIES EXCEL
Bol. 1,5 Kg



2ª ao 50%
1,13€
2 unds. 14,67€/Kg
1 und. **2,25** € 19,57€/Kg
Snack can
medio/mini
DENTALIFE
Pack 5x115 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 Arxentina, 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: porrino@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: porrino@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 1867