aquí

Plenus supermercados

moi preto de ti

Faite soci@!

Válido do 12 ao 25 de novembro de 2026

adiántate ao Nadal



~~3,99 €~~
3,35€
15,58€/Kg
Turrón de Lacasitos
LACASA
Lib. 215 g



~~4,99 €~~
4,19€
32,99€/Kg
Bombóns
SUCHARD
Pte. 127 g



~~5,69 €~~
4,45€
22,25€/Kg
Torta Imperial
Suprema
EL ALMENDRO
Lib. 200 g



~~4,69 €~~
3,99€
0,33€/u
Surtido mini turróns
ANTIU XIXONA
Bol. 12 u, 250 g



~~9,69 €~~
8,19€
32,37€/Kg
Bombóns surtidos
SUCHARD
Pte. 253 g



~~7,95 €~~
6,95€
17,38€/Kg
Turrón
Xixona/Alacant
25
NON PLUS ULTRA
Lib. 400 g



~~5,99 €~~
4,99€
58,71€/Kg
Calendario de advento
LA ROJA
NESTLÉ
Est. 85 g



2ª ao 50%
2,25€
1 und. ~~4,49 €~~
Turrón
NESTLÉ
Lib. 200/230 g



~~6,95 €~~
6,25€
20,16€/Kg
Polvoróns artesáns
1880
Pte. 310 g



~~5,95 €~~
4,80€
24,00€/Kg
Turrón
3 chocolates/ron pasas
DELAVIUDA
Lib. 200 g



~~4,25 €~~
3,55€
17,75€/Kg
Figuriñas mazapán
DELAVIUDA
Caixa 200 g



~~13,85 €~~
12,95€
17,27€/Kg
Panettone
3 chocolates
DELAVIUDA
Pte. 750 g



~~2,35 €~~
1,95€
13,00€/Kg
Pasas sen pebidas
BORGES
Bol. 150 g



~~3,49 €~~
2,95€
7,38€/Kg
Figo
Cuello Dama A
EL NOGAL
Bol. 400 g

FROITA

Do 12 ao 18 de novembro de 2026



1,25€

Orixe: España

Laranxa cal. 5
Kg



3,49€
1,16 €/Kg

Orixe: Galicia

Pataca agria/Kennebec
Bol. 3 kg



1,79€

Orixe: Perú

Cebola doce
Kg

CARNE

Do 12 ao 18 de novembro de 2026



8,95€

Peituga de pavo
Kg



11,95€

Hamburguesas tenreira
Kg



15,95€

Anacos de tenreira
Kg

PEIXE

Do 12 ao 25 de novembro de 2026



~~3,49€~~
2,99€

Mexillón galego
"Selección"
Kg



~~17,99€~~
15,49€

Lombo de atún
"Premium"
Kg



~~12,99€~~
10,99€

Langostino Vannamei
fresco/cocido
Kg

PAN

Do 12 ao 25 de novembro de 2026



~~0,73€~~
0,69€
2,46 €/Kg

Bastón gourmet
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g



2x1€
0,50€ unidade
2 unds. 7,58€/kg
1 und. **0,65** €
9,85€/kg

Pastel de nata
Pza. 66 g



2X2,50€
1,25€ unidade
2 unds. 9,84€/Kg
1 und. **1,39** €
10,94€/Kg

Trenza Blend al cacao
Pza. 127 g

CHACINERÍA



~~13,47 €~~
12,49€

Queixo galego cazola
BREZO LORAN
Kg



~~10,80 €~~
8,99€

Queixo mestura
semicurado
CERRATO
Kg



~~8,80 €~~
6,99€

Queixo barra
sen lactosa
Gouda/Edam
CAMPORREDONDO
Kg



2ª ao 50%
0,75€
2 unds. 9,78€/Kg
1 und. **1,50** €
13,04€/Kg
Peituga pavo liscos finas
ELPOZO
Pte. 115 g



~~24,95 €~~
22,95€

Lombo Extremadura
ESTIRPE SERRANA
Kg



~~19,99 €~~
17,99€
17,99€/Kg
Xamón curado centro
semilimpo
EURICO
Kg



~~14,99 €~~
12,99€

Chourizo Regio
ARGAL
Kg



2ª ao 70%
1,05€
2 unds. 19,78€/Kg
1 und. **3,50** €
30,43€/Kg
Queixo azul
SAINT AGUR
Cuña 115 g



~~16,95 €~~
12,99€

Salami
EL POZO
Kg



~~16,95 €~~
13,99€

Peituga de pavo
braseada
CAMPOFRÍO
Kg



~~15,65 €~~
11,49€

Xamón cocido Duroc
Gran Selección
FRIAL
Kg



~~5,95 €~~
4,95€
70,71€/Kg
Paleta ibérica de cebo
Al Plato
ARGAL
Pte. 70 g



~~4,90 €~~
3,99€
10,50€/Kg
Lacón curado
COREN
Pte. 380 g



2ª ao 50%
0,50€
2 unds. 20,63€/Kg
1 und. **1,10** €
27,50€/Kg
Chuorizo ibérico
en liscos
NAVIDUL
Pte. 40 g



2ª ao 70%
1,05€
2 unds. 19,78€/Kg
1 und. **3,50** €
28,00€/Kg
Queixo
CAPRICE DES DIEUX
Pte. 125 g



~~16,99 €~~
14,99€
17,03€/Kg
Queixo curado
GARCÍA BAQUERO
Pza. 880 g



~~3,15 €~~
2,95€
14,75€/Kg
Queixo liscos
natural/lixeiro
LARSA
Pte. 200 g



2ª ao 50%
1,58€
2 unds. 9,45€/Kg
1 und. **3,15** €
12,60€/Kg
Queixo en porcións
EL CASERÍO
Pte. 16 u 250 g

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

ALIMENTACIÓN



~~4,55 €~~
4,45€
Aceite oliva virxe extra
ABRIL
Bot. 1 l



~~2,29 €~~
1,99€
Aceite xirasol
KOIPESOL
Bot. 1 l



2ª ao 70%
0,81€
2 unds. 22,04€/Kg
1 und. **2,69** €
37,36€/Kg
Atún claro
en aceite oliva
PALACIO de ORIENTE
Lata OL-120



2ª ao 50%
1,50€
2 unds. 25,48€/Kg
1 und. **2,99** €
33,98€/Kg
Xoubas en
aceite de oliva
A CHURRUSQUIÑA
Lata RR-125



~~1,99 €~~
1,79€
6,17€/Kg
Pemento Piquillo
ao allo
ANDRÉS BAIAORRI
Fco. 290 g



~~1,99 €~~
1,45€
9,67€/Kg
Olivas recheas anchoa
CARBONELL
Lata 350 g



2ª ao 50%
1,00€
2 unds. 16,05€/Kg
1 und. **1,99** €
21,40€/Kg
Fideos orientais
classic/polo
YAKISOBA
Bot. 93 g



2x4€
2,00€
unidade
1 und. **2,30** €
Caldo caseiro 100%
GALLINA BLANCA
Brik 1 l



2ª ao 50%
0,78€
2 unds. 5,54€/Kg
1 und. **1,55** €
7,38€/Kg
Salsa fina
LIGERESA
Fco. 210 ml



~~1,99 €~~
1,59€
2,50€/Kg
Tomate fritido
ORLANDO
Brik 3x212 g



~~4,75 €~~
3,99€
3,99€/Kg
Arroz bomba
SOS
Pte. 1 Kg



2ª ao 50%
1,72€
2 unds. 2,57€/Kg
1 und. **3,43** €
Lentella castelá
LUENGO
Bol. 1 kg



2ª ao 50%
2,75€
2 unds. 9,80€/Kg
1 und. **5,49** €
13,07€/Kg
Galletas surtido
CUÉTARA
Caixa 420 g



2ª ao 70%
1,04€
2 unds. 2,54€/Kg
1 und. **3,45** €
4,31€/Kg
Galletas
CREME TROPICAL
GULLÓN
Pte. 800 g



2ª ao 50%
1,20€
2 unds. 5,35€/Kg
1 und. **2,39** €
7,13€/Kg
Cereais
SPECIAL K
KELLOGGS
Pte. 335 g



2ª ao 50%
Café moído
CANDELAS
Pte. 250 g



~~4,49 €~~
3,79€
11,15€/Kg
Chocolate á cunca
PALADÍN
Pte. 340 g



2ª ao 50%
2,50€
2 unds. 14,97€/Kg
1 und. **4,99** €
19,96€/Kg
Chocolate con
améndoas
NESTLÉ
Lib. 250 g



2ª ao 50%
0,92€
2 unds. 10,98€/Kg
1 und. **1,83** €
14,64€/Kg
Chocolate con leite
MILKA
Lib. 125 g



2ª ao 50%
1,03€
2 unds. 10,25€/Kg
1 und. **2,05** €
13,67€/Kg
Patacas chips xamón
RUFFLES
Bol. 150 g

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

BEBIDAS



2ª ao 70%

0,16€

2 unds. 0,21€/l
1 und. **0,54** €
0,36€/l

Auga
UNIAQUA
Bot. 1,5 l



2ª ao 50%

1,50€

2 unds. 2,24€/l
1 und. **2,99** €

Néctar
GRANINI
Bot.1 l



2ª ao 50%

1,08€

2 unds. 1,61€/l
1 und. **2,15** €
2,15€/l

Néctar sen azucre engadido froitos vermellos/arandos
JUVER DISFRUTA
Brik 1 l



3x2

0,66€ unidade

2 unds. 2,01€/l
1 und. **0,99** €
3,00€/l

Refrescos
NESTEA
Lata 33 cl



2ª ao 50%

0,46€

2 unds. 2,76€/l
1 und. **0,92** €
3,68€/l

Tónica
normal/zero
SCHWEPPES
Lata 25 cl



2ª ao 50%

1,00€

2 unds. 1,19€/l
1 und. **1,99** €
1,59€/l

Refresco
Florida/California
SUNNY DELIGHT
Bot. 1,25 l



2ª ao 50%

0,38€

2 unds. 1,70€/l
1 und. **0,75** €
2,27€/l

Refresco zero
limón/laranxa
AQUARADE
Lata 33 cl



2ª ao 50%

0,85€

2 unds. 3,57€/l
1 und. **1,69** €
4,76€/l

Bebida enerxética
mango limón/
framboesa pexego
CELSIUS
Lata 35,5 cl



~~1,35 €~~

1,00€

3,03€/l

Cervexa
DESPERADOS
Bot. 33 cl



~~1,25 €~~

1,00€

3,03€/l

Cerveza
MAHOU
MAESTRA
Bot. 33 cl



~~1,05 €~~

0,79€

2,39€/l

Cervexa
Selecta
SAN MIGUEL
Bot. 33 cl



~~1,35 €~~

1,09€

Cervexa
SKOL
Bot. 1 l



~~4,05 €~~

2,99€

1,99€/l

Cervexa
5 Estrelas
MAHOU
Pack 6X25 cl



~~7,67 €~~

6,25€

3,16€/l

Cervexa
Red Vintage
1906
Pack 6x33 cl



~~4,75 €~~

3,99€

2,02€/l

Cervexa
Green
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl



~~4,20 €~~

3,25€

2,17€/l

Cervexa 0,0
negra/torrada
ESTRELLA GALICIA
Pack 6x25 cl



2ª ao 50%

2,98€

2 unds. 5,95€/l
1 und. **5,95** €
7,93€/l

Viño Ribera Duero
Carballo
ALTOS de TAMARON
Bot. 75 cl



2ª ao 50%

2,50€

2 unds. 4,99€/l
1 und. **4,99** €
6,65€/l

Viño Rioja
Crianza
ANTAÑO
Bot. 75 cl



2ª ao 50%

1,48€

2 unds. 2,95€/l
1 und. **2,95** €
3,93€/l

Sidra ecolóxica
achampanada
MAELOC
Bot. 75



2ª ao 50%

4,39€

2 unds. 8,78€/l
1 und. **8,78** €
11,71€/l

Cava semi seco
Cordón Negro
FREIXENET
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 FEIRACO Brik 1 l
Enteiro ~~1,19 €~~ **1,11€**
Semi ~~1,12 €~~ **1,05€**
Descremado ~~1,07 €~~ **1,00€**



Leite sen lactosa LARSA Brik 1 l
Semi ~~1,33 €~~ **1,21€**
Descremado ~~1,27 €~~ **1,15€**



~~1,95 €~~ **1,69€**
1,69€/l
Bebidas lácteas OMEGA-3 PULEVA Brik 1 l



2ª ao 50%
0,83€
2 unds. 1,24€/l
1 und. **1,65 €**
Bebida de avea YOSOY Brik 1L



2ª ao 50%
0,80€
2 unds. 2,40€/Kg
1 und. **1,60 €** 3,20€/Kg
Crema bombón normal/0% CLESA Pack 4x125 g



2ª ao 50%
0,75€
2 unds. 4,47€/Kg
1 und. **1,49 €** 5,96€/Kg
logur con arandos LA LECHERA Pack 2x125 g



2x1
0,90€ unidade
2 unds. 3,20€/Kg
1 und. **1,79 €** 6,39€/Kg
Quéfir ACTIVIA Bot. 280 g



2ª ao 50%
2,00€
2 unds. 4,99€/l
1 und. **3,99 €** 6,65€/l
logur líquido natural normal/0% ACTIMEL DANONE Pack 6x100 ml



~~1,99 €~~ **1,69€**
7,51€/Kg
Margarina TULÍPÁN Terr. 225 g



~~1,40 €~~ **0,99€**
4,95€/l
Nata para cociñar ASTURIANA Brik 200 ml



~~2,29 €~~ **1,99€**
4,74€/Kg
Bases empanadillas LA NAPOLITANA Pte. 420 g



~~2,95 €~~ **2,65€**
53,00€/Kg
Salmón afumado tradicional MARTIKO Pte. 50 g

CONXELADOS



~~1,88 €~~ **1,75€**
Patacas fritidas ARTIQ Bol. 1 kg



2ª ao 50%
1,45€
2 unds. 5,42€/Kg
1 und. **2,89 €** 7,23€/Kg
Chícharos finos FINDUS Bol. 400 g



~~8,69 €~~ **8,05€**
20,13€/Kg
Lombos de pescada PESCANOVA Pte. 400 g



~~6,25 €~~ **5,89€**
19,63€/Kg
Lura en anacos PESCANOVA Bol. 250 g



~~32,5 €~~ **28,95€**
36,19€/Kg
Carne de vieira ELMAR Bol. 800 g



~~14,95 €~~ **13,25€**
Langostino nº2 ELMAR Kg



2ª ao 50%
Xeado MAXIBÓN NESTLÉ Pack 4X140 ml

Non combinables



~~4,99 €~~ **4,29€**
16,82€/l
Xeados DOUBLE MAGNUM FRIGO Pack 3x85 ml

DROGUERÍA



~~1,95 €~~
1,55€
0,13€/u
Panos peto
SCOTTEX
Pte 12 u



2ª ao 70%
1,14€
2 unds. 0,37€/u
1 und. **3,79** €
0,63€/u
Papel hixiénico
3 capas Nature
NICKY
Pack 6 u



2ª ao 70%
1,20€
2 unds. 1,18€/u
1 und. **3,99** €
2,00€/u
Papel de cociña
limón
NICKY
Pack 2 u



2ª ao 70%
1,00€
2 unds. 0,33€/u
1 und. **3,35** €
0,56€/u
Papel hixiénico
Calma&Protege
COLHOGAR
Pte. 4+2 u



~~13,99 €~~
7,99€
0,16€/lav
Deterxente líquido
ACTIVE CLEAN
SKIP
Bot. 2,25 l - 50 lav



~~11,79 €~~
6,99€
0,19€/lav
Deterxente
ciclos cortos
SKIP
Bot. 37 lav



~~5,99 €~~
3,99€
9,98€/Kg
Quitamanchas
OXI ADVANCE
VANISH
Bot. 400 g



~~2,99 €~~
2,49€
0,05€/lav
Suavizante
concentrado
VERNEL
Bot. 55 lav



~~1,99 €~~
1,59€
Limpador
superperfumado
DISICLIN
Bot. 1 l



~~3,09 €~~
2,79€
3,72€/l
Desengraxante
EL MILAGRITO
Pist. 750 ml



~~2,79 €~~
2,59€
5,40€/l
Lavalouzas
FAIRY ULTRA
Bot. 480 ml



~~4,79 €~~
3,59€
7,18€/l
Lavalouzas limón
FAIRY
Spray 500 ml



~~0,99 €~~
0,69€
Estropallo grande
con esponxa
SCOTCH BRITE
Und.



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



2ª ao 70%
0,71€
2 unds. 1,39€/u
1 und. **2,35** €
Baeta
Nº 3
SPONTEX
Pte. 1 u



~~3,23 €~~
2,59€
0,32€/m
Papel forno
ALBAL
Rolo 8 m



~~2,45 €~~
2,29€
0,08€/m
Papel aluminio
SPAR
Rolo 30 m

PERFUMARÍA



~~4,99 €~~
4,20€
1,05€/100 ml
Body Milk
Baixo a Ducha
NIVEA
Bot. 400 ml



~~3,89 €~~
3,49€
0,87€/100 ml
Xel
Dark Temptation
AXE
Bot. 400 ml



2ª ao 70%
1,60€
2 unds. 0,03€/u
1 und. **2,29 €**
0,05€/u
Protexe slip
CAREFREE
40+4 und



Cueiros
DODOT PANTS
Talla 5
12-17 kg. Pte. 30 u
0,33€/u
Talla 6
+15 kg. Pte. 27 u
0,37€/u
~~11,99 €~~
9,95€



2ª ao 70%
0,63€
2 unds. 0,02€/u
1 und. **2,10 €**
0,03€/u
Discos
desmaquillantes
Sensitive
DEMAK'UP
Pte. 72 u



~~1,00 €~~
0,85€
0,17€/u
Maquiniña afeitar
refugable 2 follas
LEA
Pte. 5+1 u



~~5,25 €~~
3,99€
0,80€/100 ml
Enxaugadura bucal
LISTERINE
Bot. 500 ml



~~3,85 €~~
3,29€
10,12€/100 ml
Champú/
acondicionador
PANTENE
Bot. 325/275 ml

MASCOTAS



*Marca más vendida en venta valor de alimentos para perros pequeños y gatos esterilizados según Nielsen 2025.

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