aquí supermercados

Oferta válida do 21 de xaneiro ao 3 de febreiro de 2021

:plenus supermercados

moi preto de ti

Aceite de oliva virxe extra suave **CARBONELL** Bot. 1 l

3,35€

Pasta **GALLO** Pte. 450/500 g **0,69€** 1,53/1,38 €/kg

Papel hixiénico **SCOTTEX** Pack 32 u **5,99€** 0,19 €/u

Atún claro en aceite **PALACIO DE ORIENTE** Lata OL-240 **1,85€** 12,94€/kg

Sabes onde abrimos o noso novo súper?

Onde ti queiras!

Escanea este código e accede ao noso súper en liña

Entra en:

online.megustairalsuper.com

accede ao noso supermercado en liña e merca comodamente desde a túa casa.

Foto by crobotean / Freepik

fresco, san e saboroso

Oferta de froitería, carnicería e peixería, **válida do 21 ao 27 de xaneiro de 2021** nos centros que dispoñan destas seccións

froita

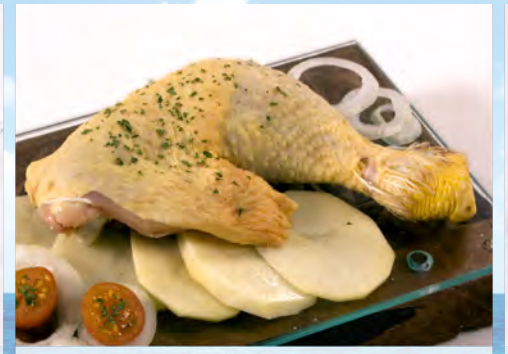
Laranxa zume
Calibre 5/6 g
kg
0,95€

Cebola doce
Kg
1,59€

Kiwi
semiplano
Kg
2,25€

carne

Agulla con óso de
Tenreira Galega,
kg
6,95€



Traseiros de polo
Kg
2,25€

Costeletas de agulla
de porco
Kg
4,49€

peixe

Dourada
Peza 400/600g
Kg
5,99€

Langostino
cocido
Kg
9,49€

Troita pequena,
Kg
7,99€

chacinería

Bacallau retractil 40/60
OUTÓN
Kg
11,59€

Salchichas Campesan/ Jamongus
CAMPOFRÍO
Pack 3x170 g
1,89€
3,71 €/kg

Touciño entrefebrado
SPAR
Pack 2x100 g
1,99€
9,95 €/kg

Chourizo extra lombo
TORRE DE NUÑEZ
Pte. 300 g
2,99€
9,97 €/kg

Lombo adubado forno especial
ELPOZO
Kg
250 g x **1,35€**
5,39 €/kg

Cachucha de porco
RIVERO
Kg
250 g x **1,75€**
6,99 €/kg

Chourizo
CAMPOFRÍO
Gran Doblón
Kg
250 g x **2,46€**
9,85 €/kg

Salchichón regio extra cular
ARGAL
250 g x **2,64€**
10,55 €/kg

Peituga de polo asada
FRIAL
Kg
250 g x **2,94€**
11,75 €/kg

Xamón cocido Duroc Gran Selección
FRIAL
Kg
250 g x **2,99€**
11,95 €/kg

Xamón Gran Rendemento
NAVIDUL
kg
250 g x **3,49€**
13,95 €/kg

Xamón
SELECTA COREN
Pza. 8 Kg aprox.
109€
13,63 €/kg

conxelados

Xeado cono Brownie/vainilla noces macadamia
SPAR
Pte. 4x110 ml
1,99€
4,52 €/l

Pizza 4 queixos/xam. queixo
LA MIA GRANDE DR. OETKER
Pte. 400 g
3,99€
9,97 €/kg

Risotto de champiñóns
SPAR
Bol. 400 g
1,15€
2,87 €/kg

Rollito Primaveira con verduras
SPAR
Pte. 400 gr
1,95€
4,88 €/kg

Gamba pelada
LONXANOVA
Pte. 210 g
3,45€
4,86 €/kg

Chipirón en anacos
PESCANOVA
Bol. 250 g
3,49€
13,96 €/kg

Filetes de pescada Baby
PESCANOVA
Pte. 400 g
3,65€
9,13 €/kg

Lombo salmón sen pel
NORIBERICA
Pte. 250 g
5,29€
21,16 €/kg

Aceite xirasol
ELOSOL
Bot. 1 l
1,15€

Froitas trituradas
HERO NANOS
Bol. 100 g
0,73€

Olivas R/A
SERPIS
Pack 3x120 g
1,75€
4,86 €/kg

Marmeladas
HELIOS
Fco. 340 g
1,09€
3,21 €/kg

Patés
CASA TARRADELLAS
Pack 2x125 g
1,65€
6,60 €/kg

Patés
CASA TARRADELLAS
Fco. 125 g
0,85€
6,80 €/kg

Fabas cocidas normal/vermella
CIDACOS
Fco. 570 g
0,79€
1,98 €/kg

Tomate Frito
SOLIS
Lata 140 g
0,35€
2,50 €/kg

Sardinilla Ac. 60/65
CHURRUSQUIÑA
Lata RO-550
3,75€
10,19 €/kg

Arroz longo
SOS
Pte. 1 Kg
1,00€

Fariña de forza
GALLO
Pte. 1 Kg
0,95€

Snacks
SNATT'S MIX&GO MISTERCORN GREFUSA
Bol. 55/90 g
1,29€
23,45 €/kg

Café moído natural descafeinado
LISBOA
Pte. 250 g
1,89€
7,56 €/kg

Café en cápsulas
NESCAFÉ DOLCE GUSTO
Caixa 12/16 cap.
3,99€
0,33/0,25 €/u

Cacao soluble 0%
COLA-CAO
Bol. 500 g
4,25€
8,50 €/kg

Chocolate con améndoa
NESTLÉ
Tab. 123 g
1,00€
8,13 €/kg

Chocolate s/a Negro/Leite
NESTLÉ
Lib. 125 g
1,29€
10,32 €/kg

Galleta
DIGESTIVE FONTANEDA
Caixa 700 g
2,25€
3,21 €/kg

Galletas Mª Integral
GULLÓN
Pte. 600 g
1,95€
3,25 €/kg

Cereais
CHOCAPIC CHOCOCRUSH
Pte. 410 g
2,75€
6,71 €/kg

selección SPAR

Pemento tiras condimentado
SPAR
Fco. 314 g
0,95€
3,03 €/kg

Lentella Castelá/Pardina
SPAR
Bol. 1 Kg
1,49€

Tomate seco en aceite
DELEITUM
Fco. 190 g
1,59€
14,45 €/kg

Piña no seu mollo
SPAR
Pack 3x225 g
2,25€
3,33 €/kg

Manzanilla con anís
Té con menta
SPAR
Pte 20 u
0,59€
0,03 €/u

Patacas fritas Lisas/Onduladas
SPAR
Bolsa 160 g
0,65€
4,06 €/kg

Galletas enfornadas
SPAR
Caixa 500 g
1,15€
2,30 €/kg

Madalenas redondas
SPAR
Bol. 615 g
1,39€
2,26 €/kg

bebidas

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 0'74€

Agua mineral
SOUSAS
Bid. 5 l
0,99€
0,20 €/l

Zumes 100%
JUVER
Brik 1 l
Pexego/mazá **0,89€**
Laranxa/Piña **0,95€**

Bebida Láctea
BI-FRUTAS PASCUAL
Brik 33 cl
0,59€
1,79 €/l

Refresco
PEPSI
Lata 33 cl
0,39€
1,18 €/l

Refresco Laranxa/Limón
KAS
Bot. 2 l
1,09€
0,55 €/l

Tónica
SPAR
Extractos
Lata 33 cl
0,29€
0,88 €/l

Gasosa
SUPERGUSS
Bot. 500 ml
0,19€
0,38 €/l

Mosto branco
DON SABOR
Bot. 1 l
1,00€

Cervexa 0%
BUCKLER
Lata 33 cl
0,42€
1,27 €/l

Cervexa
SAN MIGUEL
Lata 33 cl
0,45€
1,36 €/l

Cervexa
SHANDY CRUZCAMPO
Pack 6x250 ml
1,85€
1,23 €/l

Cervexa extra
1906
Lata 33 cl
0,69€
2,09 €/l

Viño novo
ENTRE RIOS
Bot. 75 cl
0,95€
1,27 €/l

Viño DO Bierzo Mencía colleita
FLAVIUM
Bot. 75 cl
2,89€
3,85 €/l

Viño Branco
MARQUES DE VIZHOJA
Bot. 75 cl
3,99€
5,32 €/l

Leite
ASTURIANA
Brik 1 l
0,76€

Leite
sen lactosa
KAIKU
Brik 1 l
0,96€

Leite evaporado
NESTLÉ IDEAL
Brik 525 g
1,39€
2,65 €/kg

Bebida vexetal
avena/coco/amendoa
ALPRO
ASTURIANA
Brik 1 l
1,75€

Queixo liscos
Tenro
GARCÍA BAQUERO
Pte. 80g
0,89€
11,13 €/kg

Queixo
EL CASERÍO
Caixa 125 g - 8 u
0,89€
7,12 €/kg

Queixo mestura
curado
EL PASTOR
Cuña 385 g
3,19€
8,29 €/kg

Queixo Semigraso
BERENGUELA
BABY
Pza. 450 g
4,50€
10,00 €/kg

Queixo curado
GARCÍA BAQUERO
Pza. 440 g
5,75€
13,07 €/kg

250 g x

Queixo edam
RENY PICOT
Barra verm
1,40€
5,59 €/kg

250 g x

Queixo réxime
BERENGUELA
Barra, kg
2,15€
8,59 €/kg

250 g x

Queixo
semicurado
GRAN CAPITÁN
Pza. 3 Kg. Kg
2,45€
9,99 €/kg

Margarina
FLORA
Tarr. 250 g
1,15€
4,60 €/kg

Nata líquida
ASTURIANA
Brik 500 ml
1,99€
3,98 €/l

Bases empanadillas
LA NAPOLITANA
Pte. 360 g
1,79€
4,97 €/kg

Pasta
rechea
BUITONI
Pte. 250 g
2,29€
9,96 €/kg

logur
MIX-IN
SMARTIES/KIT KAT
NESTLÉ
Pack 2x128 g
1,09€
4,26 €/kg

logur cremoso
natural/sabores
LARSA
Tar. 125 g
0,45€
3,60 €/kg

logur sabores
YUGUI SPAR
Pack 4x125 g
0,59€
1,18 €/kg

Xelatina
Amorodos/Froitas do
bosque
ROYAL
Pack 4x100 g
1,25€
3,13 €/kg

Panos de peto
COLHOGAR
Pack 18 u
1,35€
0,08 €/u

Deterxente líquido xabón Marsella
FLOTA
Bot. 90 lav
5,25€
0,06 €/lav

Deterxente cápsulas 3 en 1/Color 3 en 1
ARIEL
Pte. 18 u
4,99€
0,28 €/u

Suavizante concentrado
SAN
Bot. 60 lav
1,65€
0,03 €/lav

Lavalouzas
SPAR
Bot. 1,5 l
1,00€
0,67 €/l

Lavalouzas cápsulas
FAIRY PLATINUM PLUS
Pte. 15+15 u
5,25€
0,17 €/u

Papel de cociña
LEVIAN
Rolo 400 ser
2,49€

Lixivia
SARMIENTO
Bot. 1 l
0,49€

Desengraxante desinfectante
KH-7
Pist. 650 ml
2,99€
4,60 €/l

Limpa vitrocerámicas
ZORKA
Pist. 750 ml
2,39€
3,19 €/l

Limpador madeira xabonoso
PRONTO
Bot. 750 ml
2,99€
3,99 €/l

Limpador mobles
PRONTO
Spray 300 ml
2,45€
8,17 €/l

Limpador multiusos
SPAR
Pist. 1 l
0,95€

Xel WC con lixivia
SPAR
Bot. 1 l
1,15€

Ambientador Lavanda/Bali
BRISE
Spray 300 ml
1,65€
5,50 €/l

Bolsa lixo 30 l fixación elástica
ALBAL
Pte. 15 u
1,89€
0,13 €/u

Deterxente básico
ARIEL
Mal. 60 cac
7,89€
0,13 €/cac

perfumería

Regular Pte. 20 u (0,16 €/u)
Súper Pte. 20 u (0,16 €/u)
Súper Plus Pte. 22 u (0,15 €/u)

Tampón **TAMPAX COMPAK** Pte. 20 u

3,29€

Xel ducha **SENSATIONS** Bot. 750 ml

1,35€
0,18 €/100ml

Champú ou acondicionador **TRESEMME** Fco. 685/855 ml

4,49€
0,66/0,53 €/100 ml

Lacas **SUNSILK** Spray 400 ml

2,19€
0,55 €/100 ml

Desodorizante **DOVE** Roll-on 50 ml

1,65€
3,30 €/100 ml

Escuma afeitar **NIVEA** Spray 200 ml

1,99€
1,00 €/100 ml

Crema **NIVEA** Lata 150 ml

2,19€
1,46 €/100 ml

Body milk con aceite de oliva **NIVEA** Bot. 400 ml

2,59€
0,65 €/100 ml

Dentífrico Branco polar/Verde **LICOR DEL POLO** Tub. 75 ml

0,99€
1,32 €/100 ml

Cepillo dental Medio **ORAL B** Pack 1+1

1,99€
1,00 €/u

Maquinilla **GILLETTE BLUE-II** Pte. 5+1 u

2,19€
0,36 €/u

Xel hixienizante mans cítrico/aloe vera **DICORA** Spray 75 ml

1,99€
2,65 €/100 ml

mascotas

Comida gatos **SPAR** Lata 415 g

0,42€
1,01 €/kg

Comida gatos carne **SPAR** Bol. 4 Kg

3,99€
1,00 €/kg

Comida cans Adulto **FRISKIES** Pte. 3 Kg

4,95€
1,65 €/kg

Comida can salmón **BEYOND** Pte. 1,4 kg

4,99€
3,56 €/kg

Folleto editado por: Ignacio de las Cuevas S.A. • C.I.F.: A-08484107 • Rúa dos Teceláns, 5. Pol. Ind. "El 21". 32001 Ourense. Telf.: 988 21 10 13. E-mail: icuevas@grupocuevas.com

PLENUS REMEDIOS
Remedios, 54-56
32002 Ourense
Tlf.: 988 244 103
remedios@plenus.es

PLENUS A GRANXA
A Granxa, 21
32005 Ourense
Tlf. e Fax: 988 608 324
agranxa@plenus.es

PLENUS Av. ZAMORA
Avd. Zamora, 41
32005 Ourense
Tlf.: 988 980 053
avzamora@plenus.es

PLENUS A RÚA
Progreso, 54-56
32350 A Rúa. Ourense
Tlf.: 988 685 455
arua@plenus.es

plenus supermercados aquí supermercados son marcas de GRUPO CUEVAS DESDE 1967

PLENUS QUIROGA
Rosalía de Castro, 7
27320 Quiroga. Lugo
Tlf.: 982 421 242
quiroga@plenus.es

PLENUS A POBOA
B. Quiroga, 22
27360 A Poboa de San Xiao. Lugo
Tlf.: 982 543 969
puebla@plenus.es

PLENUS MONTERROSO
Avd. de Lugo nº 29
27560 Monterroso. Lugo
Tlf.: 982 371 978
monterroso@plenus.es

PLENUS SAN ROQUE
San Roque, 106
27002 Lugo
Tlf.: 982 807 498
sanroque@plenus.es

PLENUS O PORRIÑO
P. de abastos. Mercado s/n
36400 O Porriño. Pontevedra
Tlf.: 886 134 787
porrino@plenus.es

PLENUS CAMELIAS
Camelias, 36
36202 Vigo. Pontevedra
Tlf.: 986 119 428
camelias@plenus.es

PLENUS HISPANIDADE
Av. Hispanidade, 76
36203 Vigo. Pontevedra
Tlf.: 986 415 837
hispanidad@plenus.es

PLENUS CABRAL
Ramón Nieto, 487
36205 Vigo. Pontevedra
Tlf.: 986 265 249
cabral@plenus.es

PLENUS A CAÑIZA
Silleda, 4
36880 A Cañiza. Pontevedra
Tlf.: 986 663 347
caniza@plenus.es

AQUÍ Av. PORTUGAL
Salvador de Madariaga, 3
32002 Ourense
Tlf.: 988 392 295
portugal@grupocuevas.com

AQUÍ RÍO SIL
Río Sil, 36
32001 Ourense
Tlf.: 988 511 503
riosil@grupocuevas.com

AQUÍ ALLARIZ
Emilia Pardo Bazán, 44
32660 Allariz. Ourense
Tlf.: 988 441 426
allariz@grupocuevas.com

@Megustairalsuper @mgis__ megustairalsuper www.megustairalsuper.com

gústame ir ao super.com