moi preto de ti

Do 22 de xullo ao 4 de agosto de 2021

:plenus supermercados

En páxinas centrais

Especial BARBACOA

Refresco Normal/Zero **COCA-COLA** Bipack 2x2 l **3,16 €**
0,79 €/l

Deterxente **DIXAN** Mal. 55+17 cac **6,99 €**
0,10 €/cac

Vinagre **CARBONELL** Bot. 1 l **0,87 €**

Leite de pastoreo **LARSA** Brik 1 l **0,75 €**

SORTEAMOS CADA DÍA

1 SLOW COOKER

POTA DE COCCIÓN LENTA SLOW COOKER AUTOMÁTICA CHUP CHUPMATIC

Entra no sorteo diario comprando 200 g de charcutería ao corte de produtos Torre de Núñez. Participa en www.promotorredenunez.com co teu ticket de compra, do 22 de xullo ao 4 de agosto de 2021

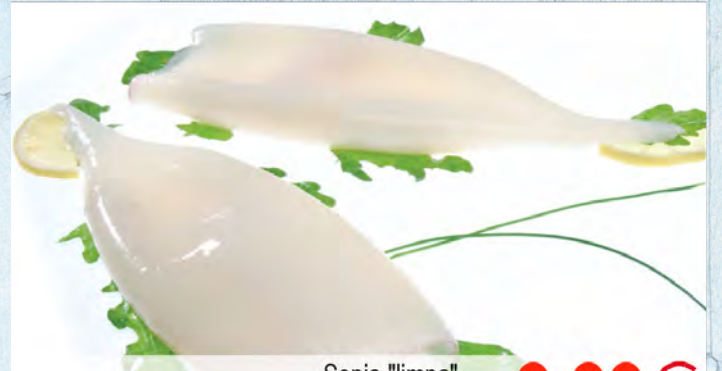
TN TORRE DE NUÑEZ

peixería

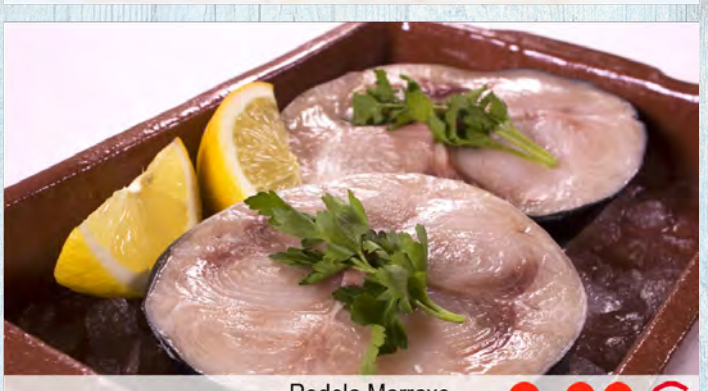
Oferta de froitería, carnicería e peixería, **válida do 22 ao 28 de xullo de 2021** en centros que dispoñan destas seccións

Langostino cocido 30/40 pzs/kg
Kg
10,99€

Aneis lura
Kg
5,99€



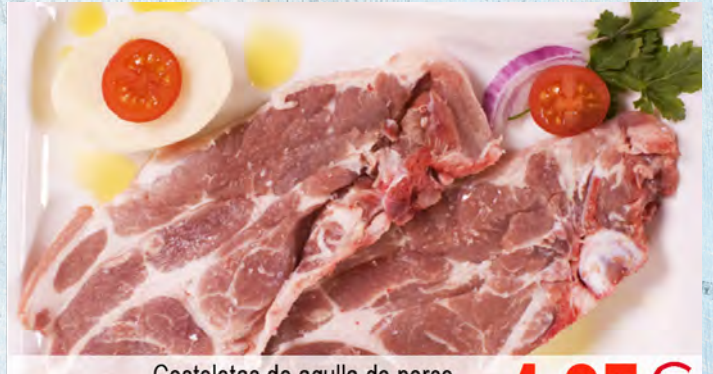
Sepia "limpa"
Kg
9,99€



Rodela Marraxo
kg
8,99€

carnicería

Centro de man sen óso, para asar. Tenreira Galega, kg
8,49€



Costeletas de agulla de porco
Kg
4,25€

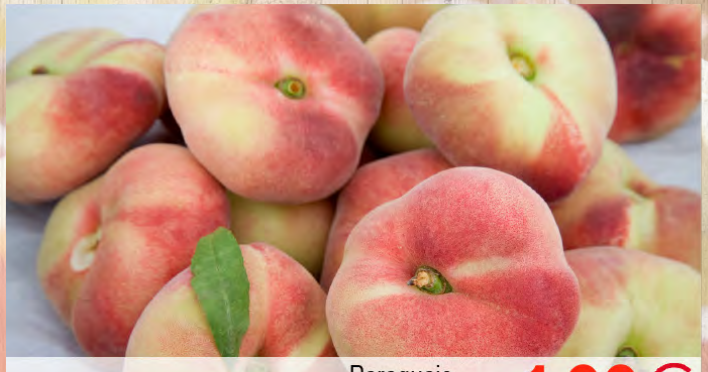
Cordeiro
Peza 8/10 kg,
Kg
10,95€

Hamburguesa misturada
kg
5,99€

froitería

Sandía enteira
FASHION
kg
0,89€

Pataca
branca
kg
0,63€



Paraguaio
kg
1,69€

Banana
kg
0,99€

panadería

Baguette plus
FRIPAN
Pza. 250 g
0,45€
1,80 €/kg

Bastón gourmet
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g
0,50€
1,79 €/kg

Barra integral
CAMPELOS DO COTO
Pza. 280 g
0,70€
2,50 €/kg

Empanadilla de follado
CAMPELOS DO COTO
Pza. 110 g
0,60€
5,36 €/kg

Empanadas
CAMPELOS DO COTO
Pza. 500 g

Atún/carne/polo
3,65€
7,75 €/kg

Bacallau con pasas
4,59€
9,18 €/kg

Promoción válida para os Plenus de Allariz, A Cañiza, Quiroga e Av Zamora (Ourense)

2X1€

Croissant artesano
mantequilla
FRIPAN
Pza. 95 g
0,55€
5,79 €/kg

Napolitana
crema/chocolate
FRIPAN
Pza. 120 g
0,65€
5,42 €/kg

Palmeira
FRIPAN
Pza. 100 g
0,55€

Aceite xirasol
UCASOL
Bot. 1 l
1,59€

Aceite Oliva
Virx. Extra Suave
CARBONELL
Bot. 1l
4,59€

2ª unidade a -70%
Sae cada unidade a **1,07€**

Olivas
CARBONELL
c/oso Fco. 400 g
s/oso Fco. 340 g
1,89€
3,15 €/kg

2ª unidade a -70%
Sae cada unidade a **1,20€**

Marmelada Diet
laranxa/framboesa
LA VIEJA FABRICA
Fco. 280 g
1,85€
5,29 €/kg

Piña en rodelas
no seu mollo/en almibre
NORVI
Lata 820 g
2,09€
4,27 €/kg

Brotes de soia
SPAR
Fco. 370 g
0,75€
4,17 €/kg

Cogomelo enteiro
SPAR
Lata 185 g
0,69€
3,73 €/kg

Espárragos
cortos
CIDACOS
Fco. 200 g
1,35€
12,27 €/kg

Faba/Garavanzo
cocidos
LUENGO ORIGEN
Fco. 570 ml
0,95€
1,67 €/l

2x3€
Sae cada unidade a **1,50€**

Atún claro
en aceite oliva
PALACIO DE ORIENTE
Lata OL-120, 111 g
1,75€
24,31 €/kg

Ventresca atún claro
aceite de oliva
CALVO
Lata 115 g
2,99€
26,00 €/kg

Salmón ao natural
CALVO
Pack 3x80 g
2,59€
17,27 €/kg

Xouba aceite oliva
PALACIO DE ORIENTE
Lata RR-90
0,89€
15,61 €/kg

Mexillón en
escabeche
CALVO
Pack 3x80 g
1,95€
16,25 €/kg

2x3€
Sae cada unidade a **1,50€**

Zamburiñas
en salsa de vieira
PESCAMAR
Lata OL-120 111g
1,85€
27,21 €/kg

Arroz
Caldosos/Ensaladas/
Sobremesas/Riosotto
SOS
Pte. 500 g
1,00€
2,00 €/kg

Pasta
chícharo/lentella
GALLO
Pte. 250 g
1,39€
5,56 €/kg

Flan
ROYAL
Pte. 186 g
8 und
0,99€
5,32 €/kg

Azucre
AZUCARERA
TetraPack 800g
0,85€
1,06 €/kg

Multinfusiones
POMPADUR
Pte. 20 sob
1,89€
0,09 €/u

Café moído natural/mistura
BONKA
Pte. 500 g
2,99€
5,98 €/kg

Cacao puro 100% intenso
NESQUIK
Bot. 290 g
3,59€
12,38 €/kg

Chocolate con leite
MILKA
Pack 3x100 g
1,79€
5,97 €/kg

Chocolate 0% azucre engadido Puro/con leite
VALOR
Lib. 100 g
1,25€

Marrón Glacé
CUEVAS
Fco. 160 g
7,65€
47,81 €/kg

Biscoito con ovo
GULLÓN
Pte. 400 g
1,59€
3,98 €/kg

Galleta Oliva/Clásica
MARINEIRA
Bol. 200 g
1,75€
8,75 €/kg

Galleta Surtido chocolate Premium
GULLÓN
Caixa 420 g
3,80€
9,45 €/kg

Galletas finas chocolate negro
DIGESTIVE FONTANEDA
Pte. 170 g
1,25€
7,35 €/kg

Galletas
CHIPS AHOY!
Pte. 300 g
1,99€
6,63 €/kg

Galletas
NAPOLITANAS CUÉTARA
Caixa 500 g
1,59€
3,18 €/kg

Cereais
NESTLÉ LION
Pte. 400 g
2,59€
6,47 €/kg

SPAR

Tomate natural triturado
SPAR
Lata 400 g
0,43€
1,08 €/kg

Millo doce gran
SPAR
Lata 300 g
0,69€
2,42 €/kg

Pemento piquillo
SPAR
Fco. 212 ml
0,89€
4,20 €/l

Fariña integral
SPAR
Pte. 500 g
0,39€
0,78 €/kg

levadura en po
SPAR
Pte. 6x15 g
0,55€
6,11 €/kg

Croisant recheo de chocolate
SPAR
Pte. 315 g
1,00€
3,17 €/kg

Pan molde sen codia
SPAR
Pte. 450 g
0,95€
2,11 €/kg

Galleta torrada
GALLETOONS SPAR
Caixa 600 g
1,39€
2,32 €/kg

Plenus supermercados

Especial BARBACOA

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 0,37€

Patacas Fritas **PATATOTAS** Bol. 500 g
2,69€
5,38 €/kg

Patacas chips **JALY'S** Bol. 70 g
0,49€
7,00 €/kg

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

Galletas **KRIT CUÉTARA** Bote 350 g
1,79€
5,11 €/kg

Pinchos mo
5,99

Snaks **SNATT'S GREFUSA** Bol. 60 g aprox.
0,79€
1,27 €/100 g

Amendoa natural repelada **EL NOGAL** Bol. 150 g
2,25€
15,00 €/kg

Cacahuet Jumbo Torrado **NOGAL** Bol. 250 g
1,59€
6,36 €/kg

Ás de polo Kg
3,99€

Faldra de Tenreira Galega Kg
6,99€

Vermú Premium branco/vermello **POVARELO** Bot. 1 l
9,45€

Viño Rioja Crianza B. Azul **PATERNINA** Bot. 75 cl
3,95€
5,27 €/l

Pan Burguer Maxi **BIMBO** Bol. 4 u, 300 g
1,49€
4,97 €/kg

Chourizo parrilleiro Kg
5,99€

Viño Valdepeñas Tempranillo **SEÑORIO de los LLANOS** Bot. 75 cl
1,65€
2,20 €/l

Chourizo crioulo fresco Kg
5,99€

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 1,49€

Touciño entrefebrado fresco con costela Kg
4,99€

Costeleta de cordeiro Peza 2,4/3 kg Kg
14,99€

Salsa barbacoa HELLMANN'S Bot. 250 g
1,25€
5,00 €/kg

Maionesa bocabaixo HELLMANN'S Bot. 430 ml
1,99€
4,63 €/l

Ketchup clásico PRIMA Bot. 325 g
1,29€
3,97 €/kg

2ª unidade a -70% Sae cada unidade a 0,84€

Salsa Brava Bocabaixo SPAR Bot. 300 g
0,65€
2,17 €/kg

Costela de porco placa Kg
4,99€

Salsas O'PREVE Fco. 175 g
1,35€
7,71 €/kg

Salsa picante TABASCO Fco. 60 ml
2,39€
3,98 €/100 ml

Salsa de soia KIKKOMAN Bot. 250 ml
2,65€
10,60 €/l

Brochetas misturadas Kg
5,99€

Pemenda moliniño TOQUE Fco. 45 g
1,99€
44,22 €/kg

Sal rosa do Himalaya TOQUE Fco. 105 g
1,15€
10,95 €/kg

Traseiros de polo Kg
1,99€

Panos de mesa 1 capa 30x30 SPAR Pte. 80 u
0,45€
0,01 €/u

Bolsa lixo 30 l fixación elástica ALBAL Pte. 15 u
1,75€
0,12 €/u

Carbón vexetal Bol. 3 kg
2,55€
0,85 €/kg

Pastillas encendido SPAR Caixa 32 u
0,75€
0,02 €/u

Leite
LEYMA
Brik 1 l
0,71€

Bebida láctea
Omega 3/Peques
PULEVA
Brik 1 l
1,20€

Leite
condensado
LA LECHERA
Bote 370 g
1,35€
3,65 €/kg

Batido cacao
normal/0%
CACAOLAT
Bot. 1 l
1,78€

Queixo Edam
natural lascas
SPAR
Pte. 100 g
0,99€

Queixo
Mozzarella fresca
SPAR
Bol. 125 g
0,95€
7,60 €/kg

Queixo relado
4 variedades
SPAR
Bol. 200 g
1,49€
7,45 €/kg

Queixo
EL CASERÍO
Pte. 16 u
1,59€
6,36 €/kg

2x1,5€
Sae cada unidade a
0,75€

Queixo curado
SPAR
Kg
2,15€
8,59 €/kg

Queixo réxime
BERENGUELA
Barra, kg
2,00€
7,99 €/kg

Queixo
curado/semicurado
GARCÍA BAQUERO
Pza. 930 g
10,95€
11,77 €/kg

Queixo en lascas
TRANCHETES
Pte. 7 u
0,95€
7,72 €/kg

Masa de follado
SPAR
Pte. 230 g
0,95€
4,13 €/kg

Masa pizzas
BUITONI
Pte. 260 g
1,65€
6,35 €/kg

Margarina
TULIPAN
Terrina 250 g
0,85€
3,78 €/kg

Yogur griego
Stracciatella
YUGUI SPAR
Pack 4x125 g
1,19€
2,38 €/kg

Iogur líquido
amorodo/amorodo-
plátano
SPAR
Bot. 1 kg
1,35€

MILKYBAR
Shake
Bot. 180 ml
1,19€
6,61 €/l

Natillas
con galleta
SPAR
Pack 4x125g
1,19€
2,38 €/kg

Tartaleta mazá
LA LECHERA
Pack 4X85 g
2,49€
7,32 €/kg

chacinería

Bacallau
28/32
OUTON
Kg

12,85€

Salchichas
Campesan/
Jamongus
CAMPOFRIO
Pack 3x170 g

1,89€
3,71 €/kg

Peituga de pavo asada
reducida en sal
FRIAL
Kg

250 g x **3,13€**
12,50 €/kg

Peituga de pavo
asada baixa en graxa
FRIAL
Kg

250 g x **2,99€**
11,95 €/kg

Chourizo crioulo
RIVERO
Bolsa 4 u

1,69€
4,83 €/kg

Chourizo/salchichón
artesán Dyroc
TORRE DE NUÑEZ
Pte 100 g

1,90€

Mortadela
Siciliana/Olivas
ELPOZO
Kg

250 g x **1,00€**
3,99 €/kg

Friame York
CAMPOFRIO
Kg

250 g x **1,25€**
4,99 €/kg

Lombo adubado
forno especial
ELPOZO
Kg

250 g x **1,35€**
5,39 €/kg

Xamón cocido
Premier Braseado
ARGAL
Kg

250 g x **1,75€**
6,99 €/kg

Salchichón regio
extra cular
ARGAL
Kg

250 g x **2,64€**
10,55 €/kg

Xamón bodega
medio centro
COREN
kg

250 g x **3,12€**
12,49 €/kg

conxelados

Xeados cono
EXTREME NESTLE
Pack 8/6 u

1,99€
0,25/0,33 €/u

Xeado bombón mini
MAGNUM FRIGO
Pack 6x55 ml

2,99€
9,06 €/l

Xeado bombón
MAGNUM FRIGO
COLLECTION
Pack 3x90 ml

2,99€
11,07 €/l

Xeado 0% azucre
bombón amendoado
NESTLÉ
Pack 6x27 g

3,59€
22,16 €/kg

Helado
Cookie/Brownie
BEN&JERRY'S
Tarr. 465 ml

4,99€
10,73 €/l

Patacas fritas
conxeladas
SPAR
Bol. 1 kg

1,25€

Anéis lura romana
PESCANOVA
Bol. 400 g

1,99€
4,97 €/kg

Barriñas
KRISSIA
Pte. 300 g

2,09€
10,45 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 0,79€

Auga sen gas
FONTECELTA
Bid. 5 l
1,05€
0,21 €/l

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 1,67€

Auga s/gas
AGUA SANA
Bot. 1,5 l
0,37€
0,25 €/l

Néctar
Laranx./Piña/Pexego
GRANINI
Bot.1 l
2,22€

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

Refresco
Energy
MONSTER
Lata 50 cl
1,15€
2,30 €/l

Refresco
TRINA
Bot. 1,5 l
1,37€
0,91 €/l

Tinto de verano 0,0
DON SIMON
Bot. 1,5 l
0,95€
0,63 €/l

Cervexa
SHANDY
CRUZCAMPO
Pack 6x250 ml
1,89€
1,26 €/l

Unha copa GRATIS!!

pola compra de 6 latas ou 4 botellas

Cervexa torrada
AMSTEL ORO
Lata 33 cl
0,52€
1,58 €/l

Cervexa 0,0
Torrada
AMSTEL ORO
Lata 33 cl
0,52€
1,58 €/l

Cervexa torrada
AMSTEL ORO
Bot. 33 cl
0,75€
2,27 €/l

Cervexa torrada 0,0
AMSTEL ORO
Bot. 25 cl
0,47€
1,88 €/l

Sidra
MAYADOR
Bot. 75 cl
1,00€
1,33 €/l

Viño
SOLDEPEÑAS
Bot. 1 l
1,29€

Whisky
PASSPORT
Bot. 70 cl
8,99€
12,84 €/l

Xenebra
BOMBAY
SAPPHIRE
Bot. 70 cl
18,95€
27,07 €/l

Rolos de cociña
SCOTTEX
Casa
Pack 3 u
1,29€
0,43 €/u

Deterxente líquido básico
ARIEL
Bot. 31 Lav
3,99€
0,13 €/lav

Deterxente azul cap.
SKIP
Bol. 28 u
4,95€
0,18 €/u

Limpador multiusos desinfectante sen lixivia
DISICLIN
Pist. 750 ml
1,00€
1,33 €/l

Lavalouzas Aloe Vera
FAIRY
Bot. 500 ml
1,49€
2,98 €/l

Lavalouzas todo en 1 pastillas
FINISH
Pte. 30 lav
4,99€
0,17 €/u

Abrillantador
FINISH
Fco. 500 ml
3,75€
7,50 €/l

Limpador multiusos desinf. sen lixivia
DISICLIN
Bot. 1,4 l
1,99€
1,42 €/l

Limpador
LAS 3 BRUJAS
Bot. 1 l
2,49€

Limpador WC xel Ártico/Primaveira
BREF
Pack 2 u
2,55€
1,27 €/u

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,49€**

Ambentador baño
AMBIPUR
Und
2,99€

Insecticida eléctrico recambio
KILL PAFF
Und
2,15€

Insecticida
RAID
Aerosol 600 ml
2,99€
4,98 €/l

Suavizante
FLOR
Azul
Bot. 44 Lav
1,99€
0,05 €/lav

Papel aluminio
ALBAL
Rolo 20 m
1,69€
0,08 €/m

Baeta microfibra Baños & Cristais
BAYECO
0,85€

Recambio fregona microfibras tiras
BAYECO
2,29€

perfumería

Tampón
TAMPAX COMPAK
Pte. 20 u
3,29€
0,16 €/u

Toalliñas
dermoactive
DODOT
Pte. 64 u
1,15€
0,02 €/u

Xabón líquido
mans prot.
SANEX
Bot. 300 ml
1,79€
0,60 €/100 ml

Xel baño
coco
NATURAL HONEY
Bot. 650 ml
1,65€
0,25 €/100 ml

Champú anticaspa
WILLIANS
Bot. 250 + 250 ml
2,50€
0,50 €/100 ml

Xel fixador
GIORGI
Tub. 150 ml
1,85€
1,23 €/100 ml

Desodorizante
NIVEA
Roll-On 50 ml
1,85€
3,70 €/100 ml

Bronceador
FP-50 bruma antiarea
DELIAL
Spray 200 ml
10,99€
5,50 €/100 ml

Bronceador
Leite F-30
NIVEA
Bot. 400 ml
10,99€
2,75 €/100 ml

Crema antienrrugas
día/noite
NIVEA Q-10
Fco. 50 ml
6,99€
13,98 €/100 ml

Dentífrico
Tradicional caries
COLGATE
Tub. 50 ml
0,59€
1,18 €/100ml

Cepillo dental
Extra Clean
COLGATE
Pack 4 u
1,99€
0,50 €/u

Maquiniña
BIC FLEX-3
Bol. 4+2 u
2,79€
0,47 €/u

After Shave
Bálsamo
NIVEA
Fco. 100 ml
3,99€

Xel hidroalcoholico
CENTRALINE PHARMA
Bot. 100 ml
1,00€

mascotas

Comida gatos
FRISKIES
Pte. 1,5 Kg
2,99€
1,99 €/kg

Comida gatos
Esterilizados
ONE
Pack 4x85g
1,99€
5,85 €/kg

Comida cans
ULTIMA
Mini Senior
Bol. 1,5 Kg
5,95€
3,97 €/kg

Comida cans
Tradicional/
Mediterránea
BON MENU
Bol. 4 Kg
5,15€
1,29 €/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

AQUIÉ OURENSE
Rúa Dr. Fleming 30 B-C
32003 Ourense
Tel.: 988 606 938
fleming@aquie.com

AQUIÉ SANTIAGO
Rua Rep. de Arxentina, 2
15701 Santiago de Compostela
Tel.: 881975530
horreo@aquie.com

AQUIÉ O PORRIÑO
C/Pinar Nº2, C-D
36400 Porriño
Tel.: 986 126 084
porrino@aquie.com

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

PLENUS Av. PORTUGAL
Salvador de Madariaga, 295
32002 Ourense
Tlf.: 988 244 295
PECHADO POR REFORMAS
portugal@grupocuevas.com

plenus supermercados
aquí supermercados
son marcas de
GRUPO CUEVAS desde 1947

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

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

PLENUS ALLARIZ
Emilia Pardo Bazán, 44
32660 Allariz. Ourense
Tlf.: 988 441 426
allariz@plenus.es

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

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

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

Sústame ir ao súper.com

Merca aquí