aquí é

Válido do
10 ao 23 de marzo de 2022

plenus supermercados

moi preto de ti

Deterxente xel
WIPP EXPRESS
Bot. 40 lav.
+ Suavizante
VERNEL
Bot. 57 lav.
7,99€
0,20 €/lav

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,33€

Cervexa
sabor limón
SHANDY CRUZCAMPO
Pack 6x25 cl
1,99€
1,33 €/l

Galleta con
pebidas de chocolate
DIGESTIVE
FONTANEDA
Pte. 338 g
2,05€
6,07 €/kg

Tomate fritido
ORLANDO
Fco. 295 g
0,75€
2,54 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
0,49€

dcoupon

-20%

Papel hixiénico
extra suave
SPAR
Pack 4 u
(Cod. 8480013634034)

Xa dispoñible na túa APP
ou obtén o teu cupón en caixa
coa túa próxima compra

15% desconto

15% en cogomelos da nosa sección de Froitería

fresco, san e saboroso

Oferta de peixería, froitería e carnicería **válida do 10 ao 16 de marzo de 2022** nos centros que dispoñan desta sección

peixe

Aneis lura
Kg
5,99€

Rodela Marraxo
kg
9,99€

Langostino Pink "M"
Kg
9,99€

froita

Limón
Malla 1 kg
1,25€

Mandarina 1ª
Kg
1,49€

Pataca
branca
kg
0,59€

carne

Faldra de
Tenreira Galega
Kg
7,25€

Costeletas de lombo
de porco
kg
4,95€

Lombo
adubado e ao allo
Kg
6,95€

chacinería

Lombos bacallau
LA GLORIA
Kg
16,75€

Salchichas Frankfurt
CAMPOFRIO
Pack 4x6 u
1,69€
3,02 €/kg

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

Friame York 11x11
ELPOZO
Kg
250 g x
1,19€
4,75 €/kg

Chourizo extra
SPAR
Kg
250 g x
1,87€
7,49 €/kg

Peituga de Pavo Reducido Sal
ELPOZO
Kg
250 g x
1,97€
7,89 €/kg

Xamón cocido extra
CAMPOFRIO
Kg
250 g x
2,44€
9,75 €/kg

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

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

Lombo de Salamanca
IGLESIAS
Kg
250 g x
3,49€
13,95 €/kg

Xamón ibérico cebo desosado
ISIDRO GONZÁLEZ
Kg
250 g x
7,49€
29,95 €/kg

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

conxelados

Xeado bombón
SPAR
Pte. 4x120 ml
1,65€
3,44 €/l

Xeado Cheescake
DELEITUM
Tarr. 381 g
3,49€
9,16 €/kg

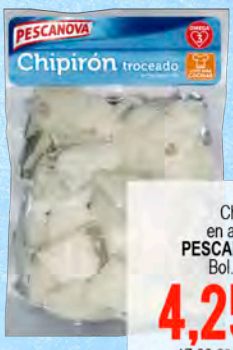
Albóndegas 0% carne
GREEN CUISINE FINDUS
Pte. 240 g
3,79€
15,79 €/kg

San Xacobe
ELMAR
Pte. 360 g
1,35€
3,75 €/kg

Surimi Placeres de mar
ELMAR
Pte. 200 g
1,95€
9,75 €/kg

Preparado de marisco
ELMAR
Bol. 1 kg
7,49€

Filetes de bacallau
PESCANOVA
Pte. 400 g
6,75€
16,88 €/kg



Chipirón en anacos
PESCANOVA
Bol. 250 g
4,25€
17,00 €/kg

Aceite 0,4º suave
CARBONELL
Bot. 1 l
3,95€

Vinagre balsámico de Módena/ mazá/Xerez
LOUIT
Bot. 250 ml
1,75€
7,00 €/l

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,65€**

Marmelada
LA VIEJA FABRICA
Fco. 350 g
2,20€
6,29 €/kg

Puré de froitas sen glute
GALIFRESH
Pack 2x150 g
0,75€
2,50 €/kg

Maionesa Salsa fina
LIGERESA
Fco. 450 g
1,99€
4,42 €/kg

Tomate Frito
SOLÍS
Lata 140 g
0,45€
3,21 €/kg

2ª unidade a **-70%**
Sae cada unidade a **1,27€**

Atún claro en aceite oliva
PALACIO DE ORIENTE
Lata OL-120 111 g
1,95€
27,08 €/kg

Mexillón escabeche/picante/ salsa marisco
P. DE ORIENTE
Lata 115 g
1,19€
17,50 €/kg

Arroz longo
SOS
Pte. 1 Kg
1,25€

Pasta sen glute
GALLO
Pte. 450 g
1,69€
3,38 €/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **0,83€**

Pan relado
GALLO
Bol. 500 g
1,10€
2,20 €/kg

Café moído descafeinado Natural/Mestura
MARCILLA
Pte. 200 g
2,85€
14,25 €/kg

Cacao soluble 0% Orixinal/Fibra/Noir
COLA-CAO
Bote 300 g
2,95€
9,83 €/kg

Chocolate con amendoas
NESTLÉ
Lib. 270 g
2,29€
8,48 €/kg

Chocolatina mini
KIT KAT
Pte. 12 u
1,55€
7,75 €/kg

Galletas extra
CHIPS AHOY!
OREO
Pte. 156 g
1,99€
12,76 €/kg

Galleta
TOSTARICA CUETARA
Caixa 860 g
2,45€
2,85 €/kg

Galletas María ZERO sen azucre
GULLÓN
Pte. 400 g
1,69€
4,22 €/kg

Galletas avena con chocolate negro, sen azucre
ZERO GULLÓN
Pte. 275 g
1,69€
6,15 €/kg

Cereais
ALL-BRAN PLUS KELLOG'S
Pte. 375 g
1,99€
5,31 €/kg

selección SPAR

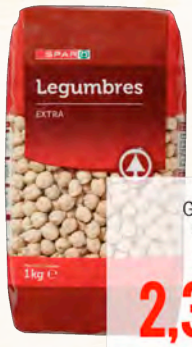
Olivas R/A
SPAR
Pack 3x120 g
1,00€
2,78 €/kg

Tomate natural triturado
SPAR
Lata 800 g
0,79€
0,99 €/kg

Ketchup
SPAR
Bote 300 g
0,65€
1,91 €/kg

Pemento enteiro extra
SPAR
Lata 390 g
0,99€
2,54 €/kg

Atún claro en aceite de oliva
SPAR
Pack 3x85 g
2,45€
15,71 €/kg



Garavanzo mexicano
SPAR
Bol. 1 Kg
2,35€

Galleta María/Torrada
SPAR
Pack 4x200g
1,09€
1,36 €/kg

Galleta María Integral
SPAR
Pack 4x200 g
1,39€
1,74 €/kg

bebidas

Auga sen gas
DE CUEVAS
Bot. 1,5 l
0,39€
0,26 €/l

Zumes sen azucre
JUVER DISFRUTA
Brik 2 l
2,19€
1,10 €/l

Refresco
TRINA
Bot. 1,5 l
1,00€
0,67 €/l

Refresco laranxa/limón
FANTA
Bipack 2x2 l
2,34€
0,58 €/l

Refresco Té ao limón
NESTEA
Lata 33 cl
0,63€
1,91 €/l

7+1 GRATIS
Sae cada unidade a
0,39€

Refresco Zero laranxa/limón
KAS
Lata 33 cl
0,45€
1,36 €/l

Cervexa clásica torrada
AMSTEL
Lata 33 cl
0,39€
1,18 €/l

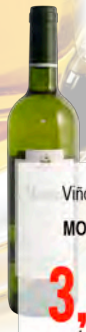
Cervexa torrada 0,0
AMSTEL ORO
Bot. 25 cl
0,47€
1,88 €/l

Cervexa
EL ÁGILA
Lata 33 cl
0,55€
1,67 €/l

Cervexa
VOLL DAMM
Lata 33 cl
0,69€
2,09 €/l

Viño novo branco/tinto
SORBALLO
Bot. 75 cl
0,99€
1,32 €/l

Viño Valdepeñas
LOS MOLINOS
Bot. 75 cl
1,69€
2,25 €/l



Viño Valdeorras Branco
MOZAFRESCA
Bot. 75 cl
3,39€
4,52 €/l

Whisky Etiqueta vermella
JOHNNIE WALKER
Bot. 70 cl
12,79€
18,27 €/l

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

Leite
ASTURIANA
Brik 1 l
0,82€

Bebida de
améndoas
SPAR
Brik 1 l
1,19€

Leite sen lactosa
descremada/semi
LEYMA
Brik 1 l
0,84€

Nata cociña
18%
SPAR
Brik 200 ml
0,59€
2,95 €/l

Queixo de Burgos
0% materia graxa
SPAR
Pack 4x62,5g
1,09€
4,36 €/kg

Queixo
PHILADELPHIA
Tarr. 200 g
1,29€
6,45 €/kg

Queixo relado
4 variedades
SPAR
Bol. 200 g
1,55€
7,75 €/kg

Queixo fresco mini
BURGO DE ARIAS
Pack 3x72 g
1,99€
9,21 €/kg

Queixo liscos
semi curado
GARCÍA BAQUERO
Pte. 200 g
2,95€
14,75 €/kg

Queixo sandwich
TRES OSCOS
Barra 3 Kg
2,24€
8,95 €/kg

Queixo ovella
100%
SPAR
Cuña 250 g
2,99€
11,96 €/kg

Queixo ovella curado
SPAR
Pza. 3,2 kg. kg
3,00€
11,99 €/kg

Queixo
semicurado
GARCÍA BAQUERO
Pza. 930 g
11,45€
12,31 €/kg

Masa de pizza
RIKISSSIMO
Pte. 260 g
1,29€
4,96 €/kg

Pizza
CAMPOFRÍO
Pte. 360/410 g
1,99€
5,53/4,85 €/kg

Iogur
natural/sabores
CLESA
Pack 4x125 g
0,85€
1,70 €/kg

Iogur
Galleta María/Trufa
LA LECHERA
Pack 2x125 g
1,19€
4,76 €/kg

Mousse dúo
chocolate
LA LECHERA
Pack 4x59 g
1,79€
7,58 €/kg

Iogur
ALPRO
Tar. 500 g
1,85€
3,70 €/kg

Iogures
con froitas e 0%
ACTIVIA DANONE
Pack 4x125 g
2,09€
4,35 €/kg

Rolo cociña Tornado Azul **FOXY** Pte. 1 u

3,25€

Panos de mesa Limón 33x33 **NICKY** Pte. 65 u

1,00€

0,02 €/u

Deterxente **SKIP** Mal. 90 cac

12,99€

0,14 €/cac

Deterxente dobre acción **PUNTOMATIC** Pack 10 u

1,99€

0,20 €/u

Suavizante concentrado **MIMOSÍN** Bot. 58 lav

1,99€

0,03 €/lav

Quita graxas **ZORKA** Pistola 750 ml Recambio 1l

2,19€

2,92 €/l

Lavalouzas Platinum Plus **FAIRY** Bol. 20 u + 50% GRATIS

5,99€

0,30 €/u

Limpiador sen lixivia chans e superficies **SANICENTRO** Bot. 1,5 l

1,79€

1,19 €/l

Xel WC desinfectante aroma fresco **SANICENTRO** Bot. 1 l

1,39€

Estropallo non raia grande con esponxa **SCOTCH BRITE** Und

1,00€

Estropallo Salvauñas **VILEDA** Pack 2+1 u

1,25€

0,42 €/u

Bolsa lixo 30 l fixación elástica **ALBAL** Pte. 15 u

1,75€

0,12 €/u

Limpador discos marino **PATO** Aparato

2,49€

0,42 €/und

Luvas latex satinado **SPAR** Peq/med/gran

0,49€

Ambentador Fresh Aire Lavanda **COOPERMATIC** Ap.+ Rec.

4,49€

Lavalouzas Maxi Poder **FAIRY** Bot. 440 ml

1,99€

4,52 €/l

Limpador desinfectante multiusos sen lixivia **SANICENTRO** Pist. 750 ml

1,79€

2,39 €/l

perfumería

Compresas con ás
EVAX COTTONLIKE
Normal 16 u

2,05€
0,13 €/u

Cueiro
T5 (12-17 kg)
T6 (+15 kg)
DODOT PANTS
Pte. 30/27 u

7,99€
0,26/0,29 €/u

Xabón hidrotermal
LA TOJA
Pack 2x125 g

1,45€
5,80 €/100 g

Xel
N.B. PALMOLIVE
Bot. 550 ml

1,89€
0,34 €/100 ml

Champú/
Crema suavizante
FRUCTIS
Bot. 360/300 ml

2,89€
0,80/0,96 €/100 ml

Escuma cabelo
PANTENE
Fco. 250 ml

3,35€
1,34 €/100 ml

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **1,39€**

Desodorizante
NIVEA
Roll-On 50 ml

1,85€
3,70 €/100 ml

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **1,46€**

Dentífrico
Alivio Inmed.
COLGATE
Pack 2x75ml

3,89€
2,59 €/100ml

Escuma afeitar
Existing pel sensible
GILLETTE
Bot. 200 ml

1,75€
0,88 €/100 ml

Neceser
Deo+Xel+After
AXE DARK TEMTETION

7,99€

Colonia home
PACHA IBIZA 24/7
Vap. 100ml + Xel 75ml

8,99€

Colonia
MUY MÍO NIGHT BUSTAMANTE
Vap. 100ml + Xel 75ml

7,99€

mascotas

| 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

Gústame ir ao súper.com
www.megustairalsuper.com
plenus supermercados aquí son marcas de GRUPO CUEVAS DESDE 1887
Merca cómodamente desde a túa casa:
online.megustairalsuper.com

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