aquí é

Válido do
2 ao 15 de xuño de 2022

:plenus supermercados

moi preto de ti

Galleta **MARÍA ORO CUÉTARA** Pte. 4x200 g **2,49€**
3,11 €/kg

Deterxente xel **WIPP EXPRESS** Bot. 40 lav. + Suavizante **VERNEL** Bot. 54 lav. **6,99€**
0,17 €/lav

2ª unidade a **-50%** Sae cada unidade a **0,64€**

Tónica **SCHWEPPES** Lata 33 cl **0,85€**
2,18 €/kg

Arroz largo **SOS** Pte. 1 kg **1,45€**

2ª unidade a **-50%** Sae cada unidade a **1,09€**

fresco, san e saboroso

Peixería, froitería e carnicería **válida do 2 ao 8 de xuño de 2022** nos centros que dispoñan desta sección

peixe

Langostino Pink "M"
Kg **10,99€**

Robaliza
Peza 400/600g
Kg **8,99€**

Troita pequena "Premium"
Río Lor. Quiroga
Kg **7,99€**

froita

Limón
Malla 1 kg **1,49€**

Pataca branca nova
"Orixe España"
Kg **0,95€**

Mazá Golden
Bol. 1,5 Kg **1,39€**
0,93 €/kg

carne

Costeletas de
Tenreira Galega
kg **11,95€**

Peituga de pavo
Kg **6,95€**

Filetes de porco
Kg **4,75€**

chacinería

Bacallau migas
OUTÓN
Band. 500 g
6,39€
12,78 €/kg

Salchichas Frankfurt
SPAR
Pack 3x140 g
1,25€
2,53 €/kg

Touciño entref. en cintas
CASA TARRADELLAS
Pte. 150 g
1,69€
11,27 €/kg

Chourizo extra lombo
TORRE DE NÚÑEZ
Pte. 300 g
3,15€
10,50 €/kg

Friame York 11x11
ARGAL
kg
250 g x **1,34€**
5,35 €/kg

Chourizo extra
SPAR
Kg
250 g x **1,91€**
7,65 €/kg

Lacón cocido tradicional
RIVERO
Kg
250 g x **1,99€**
7,95 €/kg

Xamón cocido extra
CAMPOFRÍO
Kg
250 g x **2,61€**
10,45 €/kg

Salchichón regio extra cular
ARGAL
Kg
250 g x **2,66€**
10,65 €/kg

Peituga de pavo Braseada
CAMPOFRÍO
Kg
250 g x **2,86€**
11,45 €/kg

Xamón curado Medios ao baleiro
MARTÍNEZ
Kg
250 g x **3,49€**
13,95 €/kg

Paleta ibérica cebo desh. pulida
ISIDRO GONZÁLEZ
kg
250 g x **6,24€**
24,95 €/kg

conxelados

Xeado bombón Clásico/Collection/ Remix
MAGNUM FRIGO
Pack 3 u
2,99€
1,00 €/u

Delicias de salmón
PESCANOVA
Pte. 280 g
3,25€
11,61 €/kg

Aceite xirasol
ABRILSOL
Bot. 1 l
2,99€

Aceite oliva
Suave/Intenso
ABRIL
Bot. 1 l
3,99€

Vinagre
balsámico de Módena
BORGES
Bot. 25 cl
1,85€
7,40 €/l

Olivas
CARBONELL
c/oso Fco. 400 g
s/oso Fco. 340 g
1,89€
3,15/3,98 €/kg

Espárragos 6/12
CIDACOS
Fco. 370 ml
2,19€
10,68 €/kg

Salsa fina
LIGERESA
Fco. 210 ml
1,00€
4,76 €/l

Tomate triturado
CIDACOS
Lata 400 g
0,59€
1,47 €/kg

Tomate frito
caseiro ecolóxico
SOLÍS
Fco. 350 g
1,99€
5,69 €/kg

Pimentón Esencia
Picante/Doce
JAUJA
Lata 125 g
1,25€
10,00 €/kg

Atún claro
en aceite
PESCAMAR
Lata OL-120
1,09€
15,14 €/kg

Xoubas en
aceite vexetal
CORTIZO
Lata 252 g
2,95€
16,21 €/kg

Caldo de Polo
AVECREM
Est. 8 u
0,89€
1,06 €/u

Snacks
GUBLINS/
PAPADELTA
GREFUSA
Bol. 135/73 g
1,35€
10,00/18,49 €/kg

Café moído
natural/mestura/desc.
CANDELAS
Pte. 500 g
3,75€
7,50 €/kg

Cacao soluble
Turbo
COLA-CAO
Bot. 375 g
2,65€
7,07 €/kg

Chocolate con
améndoas
NESTLÉ DARK
Lib. 150 g
1,59€
10,60 €/kg

Galleta
Cookie/Wafer
Selection
QUICKBURY
Bol. 400/300 g
1,99€
6,63/4,97 €/kg

Galletas
mini Cookies
NOCILLA
Pte. 4 bol. 160 g
2,49€
15,56 €/kg

Galleta
0% azucres
MARBÚ
Pte. 400 g
2,09€
5,22 €/kg

Cereais
CHOCO-KRISPIES
KELLOGGS
Pte. 375g
1,99€
5,31 €/kg

selección SPAR

Piña no seu mollo
SPAR
Pack 3x225 g
2,65€
3,93 €/kg

Atún claro
SPAR
Pack 3x80 g
2,25€
14,42 €/kg

Chocolate puro 72%
SPAR
Lib. 100 g
0,75€

Magdalena valenciá
SPAR
Pte. 700 g 24 u
2,19€
3,13 €/kg

Torta de aceite
SPAR
Pte. 180 g 6 u
1,35€
7,50 €/kg

Galleta María/Torrada
SPAR
Pack 4x200g
1,19€
1,49 €/kg

0,65€
3,25 €/kg

Cereais sen glute choco/recheos leite/abelás
SPAR
Pte. 400 g
1,35€
3,38 €/kg

bebidas

Auga
FONT VELLA
Bid. 6,25 l
1,89€
0,30 €/l

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

Refresco cola normal/zero
COCA-COLA
Pack 12x33 cl
8,40€
2,12 €/l

Refresco
NESTEA
Bot 1,5 l
1,29€
0,86 €/l

Refrescos
TRINA
Lata 33 cl
0,65€
1,97 €/l

Cervexa
MAHOU 5 ESTRELAS
Lata 330 ml
0,52€
1,58 €/l

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

Cervexa Green
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl
3,95€
1,99 €/l

Cervexa 0,0
SAN MIGUEL
Pack 6x25 cl
2,15€
1,43 €/l

Tinto de verán
DON SIMON
Bot. 1,5 l
1,59€
1,06 €/l

Viño Valdeorras Mencía/Godello
AS CHAS
Bot. 75 cl
3,95€
5,27 €/l

Viño novo branco/tinto
SORBALLO
Bot. 75 cl
1,09€
1,45 €/l

Vermouth branco/vermello
MARTINI
Bot. 1 l
8,49€

Ron Limón
BACARDI
Bot. 70 cl
12,75€
18,21 €/l

Whisky
WHITE LABEL
Bot. 70 cl
12,75€
18,21 €/l

Leite
LARSA
Brik 1 l
0,91€

2ª unidade a **-50%** Sae cada unidade a **1,27€**

Bebida de amendoa/avena
KAIKU BEGETAL
Brik 1 l
1,69€

Batido cacao 0%
CACAOLAT
Bot. 1 l
1,89€

Nata cociña 18%
SPAR
Brik 200 ml
0,65€
3,25 €/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 fundido porcións
SPAR
Pack 16 u 150 g
1,45€
5,80 €/kg

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

2ª unidade a **-50%** Sae cada unidade a **1,41€**

Queixo liscos con mozarella
EL CASERÍO
Pte 200 g
1,88€
9,40 €/kg

Queixo mestura tenro
EL PASTOR
Cuña 400 g
3,45€
8,63 €/kg

Queixo Edam
OLVEGARDEN
Barra. Kg
1,84€
7,35 €/kg

Queixo Semicurado
SAN VICENTE
Pza. 3 Kg
2,16€
8,65 €/kg

Queixo de cabra mini
ASUNCIÓN
Pza. 750 g. Kg
14,35€

Queixo curado
GRAN CAPITÁN
Pza. 3 Kg
3,64€
14,55 €/kg

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

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

Kefir bebible cítricos
CASA GRANDE DE XANCEDA
Bot. 500 g
2,65€
5,30 €/kg

Flan de ovo
SPAR
Pack 4x100 g
1,25€
3,13 €/kg

Mousse chocolate
NESTLÉ GOLD
Pack 4x57 g
1,89€
8,29 €/kg

2ª unidade a **-50%** Sae cada unidade a **1,12€**

Caffe latte cappuchino
KAIKU
Bot. 230 ml
1,49€
6,48 €/l

Rolo cociña limón
NICKY
Pack 2 u

2,39€
1,20 €/u

Papel de forno
SPAR
Est. 10/8 m

1,00€
0,10 €/m

Detergente en po
Actilift
ARIEL
Mal. 65 cac.

12,99€
0,20 €/cac

Papel hixiénico
SCOTTEX
Pack 32 u

5,99€
0,19 €/u

Detergente
Mimosín/Triple Poder
SKIP
Env. 26 cap

5,99€
0,23 €/u

Suavizante
concentrado
SAN
Bot. 60 lav

1,75€
0,03 €/lav

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

5,99€
0,30 €/u

Lixivia
fogar/lavadora
SPAR
Bot. 2 l

0,99€
0,50 €/l

Desengraxante
desinfec.
KH-7
Pist. 750 ml

3,39€
5,22 €/l

Limpadores
DON LIMPIO
Bot. 1,30 l

1,85€
1,42 €/l

Limpador
multiusos
SPAR
Pist. 1 l

0,95€

Xel WC
con lixivia
SPAR
Bot. 1 l

1,15€

Ambientador
de coche
AURA
Und

1,99€
39,80 €/l

Insecticida eléctrico
recambio
KILL PAFF
Und

2,15€

Baeta Microfibras
Ultra Fresh
VILEDA
Pack 2+1 u

1,99€
0,66 €/u

Encendedor multiusos
MEGALIGHTER
BIC
Und

2,29€

Deterxente líquido
Marsella
OMINO BIANCO
Bot. 40+40 lav

7,99€
0,10 €/lav

perfumería

Protexe slips **CAREFREE**

Flexi 30 u **1,69€** 0,06€/u

Fresh 44 u **1,89€** 0,04€/u

Maxi 36 u **2,15€** 0,06€/u

Toallitas dermoactive **DODOT** Pte. 64 u

1,19€

0,02 €/u

Xabón líquido mans protect **SANEX** Bot. 300 ml

1,79€

0,72 €/100 ml

Xel baño Clasic/Marine **MAGNO** Bot. 650 ml

2,79€

0,43 €/100 ml

Champú/ Acondicionador **PANTENE** Bot. 250/200 ml

2,69€

1,08/1,35 €/100 ml

Desodorizantes **AXE** Spray

150 ml **2,99€** 1,99 €/100 ml

200 ml **3,35€** 1,68 €/100 ml

Crema corporal Nutritivo/Baixo a ducha **NIVEA** Fco. 400 ml

3,25€

0,81 €/100 ml

Bronceador FP-20 **NIVEA** Pist. 300 ml

9,99€

3,70 €/100 ml

Aftersun **NIVEA** Fco. 400 ml

6,99€

1,75 €/100 ml

Crema antienrrugas día/noite **NIVEA Q-10** Fco. 50 ml

6,99€

13,98 €/100 ml

Dentífrico Maximum Protection Caries **COLGATE** Tub. 75 ml + 25%

1,25€

1,33 €/100 ml

Cargador **GILLETTE FUSION PROGLIDE** Pack 3 u

11,99€

4,00 €/u

mascotas

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

5,85€

1,46 €/kg

Comida gatos Boi/Polo/Salmón **SPAR** Tarr. 100 g

0,35€

Croquetas cans **SPAR** Bolsa 10 Kg

11,15€

1,12 €/kg

Comida cans Liberdade/Cach. nai **SPAR** Bol. 4 Kg

5,65€

1,41 €/kg

| 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

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