aquí é

Válido do 11 ao 24
de agosto de 2022

plenus supermercados

moi preto de ti

Deterxente líquido
ACTIVE CLEAN
SKIP
Bot. 45+45 lav
7,99€
0,09 €/lav

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,24€

Refresco
TRINA
Bot. 1,5 l
1,65€
1,10 €/l

Ketchup
Orixinal
PRIMA
Bot. 600 g
1,75€
2,92 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,35€

Chocolate
LINDOR
LINDT
Lib. 100 g
1,80€

ESPECIAL
Produto Galego
en páxinas centrais

SPAR

Distribuidor exclusivo
para Galicia

GRUPO CUEVAS
DESDE 1947

peixería

Oferta de froitería, carnicería e peixería, **válida do 11 ao 17 de agosto de 2022** en centros que dispoñan destas seccións

Rodaballo
Peza 1/1,5 Kg
Kg
15,99€

Langostino
Vannamei (35/50)
Kg
10,99€

Dourada
Peza 400/600g
Kg
7,99€

Choquiños
Kg
6,99€

carnicería

Filetes de Tenreira Galega
(tapa e contra)
Kg
10,49€

Costeletas de lombo
de porco
kg
4,95€

Peituga de pavo
Kg
7,95€

Lombo
adubado e ao allo
Kg
6,95€

froitería

Pera limoeira
Kg
1,39€
Orixe: España

Nectarina
vermella
kg
2,29€
Orixe: España

Melón pel de sapo
MELONERO
Enteiro. Kg
1,19€
Orixe: España

Pataca
Bol. 3 kg
+ 1 kg GRATIS
2,89€
0,72 €/kg
Orixe: España

conxelados

Xeado
MAGNUM REMIX
FRIGO
Pack 3x55 ml
2,99€
18,12 €/l

Xeado bombón
NUII
Pack 3x90 ml
3,19€
11,81 €/l

Prep. paella
de mariscos
PESCANOVA
Pte. 400 g
3,69€
9,23 €/kg

San Xacobes
LA COCINERA
Pte. 5 u. 388 g
4,39€
11,31 €/kg

Xeado mini
amendoado
MAGNUM REMIX
FRIGO
Pack 6x55 ml
3,99€
12,09 €/l

Xeado
Classic/Frac
MAGNUN
AFTER DINNER
Pack 10x35g
4,49€
12,83 €/kg

Pauciños de Mar
ELMAR
Bol. 240 g
1,65€
6,88 €/kg

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

Xeado sorbete
CALIPPO FRIGO
Pack 5x105 ml
3,49€
6,65 €/l

Xeado cono
EXTREME COOKIE
NESTLÉ
Pack 4x110 ml
3,95€
8,98 €/l

Lombos de bacallau
PESCANOVA
Caixa 300 g
5,95€
19,83 €/kg

Salpicón de marisco
ELMAR
Bol. 1 kg
6,99€

Leite sen lactosa Descremada/Semi.
PULEVA
Bot. 1 l
1,15€

Café Latte Cookies/Cappuccino
NESCAFÉ
Bot. 190 ml
1,09€
5,74 €/l

100% VEGETAL

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **1,64€**

Queso lonchas light
EL CASERÍO
Pte. 300 g
2,19€
7,30 €/kg

Queixo untar natural
SAN MILLÁN
Tarr. 200g
1,65€
8,25 €/kg

Queixo Semigraso
BERENGUELA
BABY
Pza. 450 g
5,25€
11,67 €/kg

Queixo ovella 100%
SPAR
Cuña 250 g
3,45€
13,80 €/kg

Queixo semicurado
GRAN CAPITÁN
Pza. 3 Kg. Kg
250 g x **3,24€**
12,95 €/kg

Queixo curado
SAN VICENTE
Pza. 3 Kg
250 g x **2,44€**
9,75 €/kg

Queixo sandwich
TRES OSCOS
Barra 3 Kg
250 g x **2,36€**
9,45 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **1,72€**

Iogur natural Desn./0% /Azu.
ACTIVIA DANONE
Pack 4x125g
2,29€
4,58 €/kg

Iogur líquido natural/0%/sabores
ACTIMEL DANONE
Pack 6x100 ml
2,89€
4,82 €/l

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **1,16€**

Iogur Galleta María/Trufa
LA LECHERA
Pack 2x125 g
1,55€
6,20 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **1,19€**

Iogur Pudding choco/caramelo
YOPRO DANONE
Tarr. 180 g
1,59€
8,83 €/kg

Pasta tortelloni Ricotta y Espinacas
RANA
Pte. 250 g
3,45€
13,80 €/kg

Masa follado con manteiga
CASA TARRADELLAS
Pte. 260 g
1,49€
5,73 €/kg

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **2,24€**

Barriñas frescas
KRISSIA
Pte. 200 g
2,99€
14,95 €/kg

Bacallau retractil 40/60
OUTON
Kg
12,55€

Salmón afumado noruegués
SPAR
Pte. 100 g
3,45€

Salchichas Frankfurt
SPAR
Pack 3x140 g
1,35€
3,21 €/kg

Fuet mini stick
CAMPOFRÍO
Pte. 50 g
1,19€
23,8 €/kg

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

Xamón cocido liscos
CASA TARRADELLAS
Pte. 150 g
1,69€
11,27 €/kg

Xamón cocido peituga de pavo
CAMPOFRÍO
Pte. 110 g
1,69€
15,36 €/kg

Xamón curado
ESPUÑA
Taco 360 g
6,45€
17,92 €/kg

Chourizo extra
SPAR
Pte. 2x90 g
1,75€
9,72 €/kg

Chourizo crigulo
TORRE DE NUÑEZ
Pte. 375 g
2,89€
7,71 €/kg

Mortadela siciliana
ELPOZO
Kg
250 g x
1,24€
4,95 €/kg

Lomo adubado ao forno
PORTALCONSA
kg
250 g x
1,34€
5,35 €/kg

Friame sandwich
SPAR
Kg
250 g x
1,36€
5,45 €/kg

Xamón cocido Premier Braseado
ARGAL
Kg
250 g x
1,94€
7,75 €/kg

Chourizo
CAMPOFRÍO
Gran Doblón
Kg
250 g x
2,61€
10,45 €/kg

Chourizo/Salchichón Salamanca
IGLESIAS
Kg
250 g x
3,37€
13,49 €/kg

Peituga de pavo asada reducida en sal/graxa
FRIAL
Kg
250 g x
3,63€
14,50 €/kg

Xamón curado centro semilimpo
EURICO
kg
250 g x
3,81€
15,25 €/kg

Cecina de vaca
LA ENCINA
Kg
250 g x
7,24€
28,95 €/kg

Xamón curado bodega
CORÉN
Pza. 6,5 Kg aprox.
47,65€
7,33 €/kg

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a
0,45€

Auga sen gas
MONDARIZ
Bot. 1,5l
0,60€
0,40 €/l

Cervexa especial
ESTRELLA GALICIA
Pack 6x25 cl
2,99€
1,99 €/l

Sidra achampanada ecolóxica
MAELOC
Bot. 75 cl
1,99€
2,65 €/l

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

Licores café/herbas
PANIAGUA
Bot. 70 cl
6,75€
9,64 €/l

Cervexa 0,0%
ESTRELLA GALICIA
Lata 33 cl
0,51€
1,54 €/l

Viño Valdeorras Branco
MOZAFRESCA
Bot. 75 cl
3,59€
4,79 €/l

Viño branco
MARQUÉS DE VIZHOJA
Bot. 75 cl
4,29€
5,72 €/l

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

Viño Ribeiro Branco Sensación
FLORAVIA
Bot. 75 cl
2,85€
3,80 €/l

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a
6,68€

Viño espumoso Albariño/Mencía
ALMA ATLÁNTICA
Bot. 75 cl
8,90€
11,87 €/l

Chourizo galego normal/picante
SERRA DO LAROUCO
Kg
8,35€

Centro paleta Duroc curada 12 meses
TORRE DE NUÑEZ
Kg
250 g x **3,99€**
15,95 €/kg

Tenreira Galega para asar sen óso (centro de man)
Kg
9,99€

Cinta de lombo de porco selecto
kg
10,59€

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

Patacas fritidas
JALYS
Bol. 170 g
1,00€
5,88 €/kg

Aceite oliva Virxe Extra
ABRIL
Bot. 1 l
4,19€

Sardiña pequena aceite de oliva 40/45
CHURRUSQUIÑA
Lata RR-280
3,49€
18,46 €/kg

Mexillón Nat./Esc./S. Vieira
CALVO
Lata RR 125/OL 120 13/18 u
1,49€
21,59 €/kg

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

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

2ª unidade a -70%
Sae cada unidade a
3,54€

Bonito aceite oliva
PALACIO de ORIENTE
Lata OL-240
5,44€
35,10 €/kg

Tomate país
Kg
1,45€

Pemento Arnoia IXP
Bol. 750 g
3,79€
5,05 €/kg

Oferta de frutería válida del 11 al 17 de agosto

Kefir bebible cítricos
CASA GRANDE DE XANCEDA
Bot. 500 g
2,69€
5,38 €/kg

Iogur cremoso sabores con anacos
BIENATUR CLESA
Pack 4x115 g
1,69€
3,67 €/kg

Queixo D.O. Arzúa-Ulloa
QUEINAGA
Pza. 1-3 kg. Kg
8,45€

Aceite xirasol
ABRILSOL
Bot. 1 l
2,75€

Vinagre
CARBONELL
Bot. 1 l
0,89€

Papiña infantil
polo con verduras
BABYNOCHES
HERO
Pack 2x190 g
2,35€
6,18 €/kg

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
1,14€

Olivas r/a
familiar/lixeira
SERPIS
Lata 350 g
1,76€
5,03 €/kg

Ensalada de pemento
RIOVERDE
Fco. 349 g
1,09€
3,12 €/kg

Cóctel encurtidos
RIOVERDE
Fco. 345 g
1,25€
6,94 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,64€

Confeitura tempada
amorodo/pexego/figo
HERO
Fco. 350 g
2,19€
6,26 €/kg

Marmelo
sen azucre
SAN LORENZO
Pet. 350 g
1,69€
4,83 €/kg

Piña
8 rodelas
DEL MONTE
Lata 820 g
3,75€
4,55 €/kg

Tomate triturado
CIDACOS
Lata 400 g
0,65€
1,63 €/kg

Mazaroquiñas
de millo
RIOVERDE
Fco. 170 g
1,25€
12,50 €/kg

Pemento
morrón enteiro
MARTINEZ
Lata 390 g
1,29€
3,31 €/kg

Champiñón laminado
CIDACOS
Pack 3x85 g
1,99€
7,80 €/kg

Espárrago xemas
6/12 pezas
CIDACOS
Fco. 185 g
1,85€
16,82 €/kg

Salsa fina
KRAFT
Fco. 490 ml
1,75€
3,57 €/l

Salsa de soia
HEINZ
Fco. 150 ml
1,65€
11,00 €/l

2ª unidade a
-70%
Sae cada unidade a
0,55€

Tomate fritido
ORLANDO
Brik 350 g
0,85€
2,43 €/kg

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

Alubias con
verduras
CIDACOS
Fco. 570 g
1,45€
3,62 €/kg

Anchoa en
aceite de oliva
normal/red. sal
LOREA
Lata 74 g
3,55€
78,89 €/kg

Arroz bomba
NOMEN
Pte. 1 Kg
3,15€

Concentrado de polo
AVECREM
Pte. 24 u
2,89€
0,12 €/u

Patacas fritas Orixinal/Sour Cream/Paprika
PRINGLES
Pte. 165 g
1,75€
10,61 €/kg

Pipas orixinal/augasal
EL PIPONAZO GREFUSA
Bol. 195 g
1,89€
9,69 €/kg

Snacks
MISTERCORN GREFUSA
Bol. 141 g
1,49€
9,31 €/kg

Chocolate con leite
MILKA
Pack 3x100 g
1,85€
6,17 €/kg

Xelatina sabores
ROYAL
Pte. 170 g
1,99€
17,46 €/kg

Picatostes Natural
RECONDO
Pte. 80 g
1,00€
12,50 €/kg

Galleta mini
CHIPS AHOY!/ OREO/PRICIPE
Pte. 160 g
1,15€
7,19 €/kg

Galletas estrelas
PRINCIPE
Pte. 150 g
1,35€
9,00 €/kg

Galleta María sen sal, sen azucre
LIGERA GULLON
Caixa 600 g
2,69€
4,48 €/kg

Cereais
CORN FLAKES KELLOGG'S
Pte. 375 g
1,89€
5,04 €/kg

Barriñas cereáis
HERO
Pte. 6x25 g
1,49€
9,93 €/kg

SPAR

Cebolliñas brancas
SPAR
Fco. 370 ml
0,85€
2,46 €/l

Patés Pementa/Finas herbas
SPAR
Fco. 160 g
0,75€
4,69 €/kg

Farina de forza
SPAR
Pte. 1 kg
1,10€

Infusións
SPAR
Pte. 20 u
0,79€
0,04 €/u

Cacao soluble
SPAR
Pte. 500 g
1,79€
3,58 €/kg

Pan tostado
SPAR
Bol. 30 reb
1,09€
4,04 €/kg

Cucurucho xeados
SPAR
Pte. 10 u - 110 g
0,95€
8,64 €/kg

Galleta salgada redonda
SPAR
Bot. 350 g
1,19€
3,40 €/kg

Auga
FONT-VELLA
Bot. 1,5 l
0,63€
0,42 €/l

Auga
FONT-VELLA
Bot. 50 cl
0,50€
1,00 €/l

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **1,79€**

Néctar
GRANINI
Bot.1 l
2,39€

Zumes
DON SIMON
Brik 1 l
0,99€

Bebida enerxética
RED BULL
Lata pack 4x25 cl
4,35€

2x3€

Refresco
SUNNY DELIGHT
Florida/California
Bot. 1,25 l
1,85€
1,48 €/l

Refresco
Nomal/Zero
COCA COLA
Pack 12x33 cl
8,40€
2,12 €/l

Refresco
Laranxa/Limón
KAS
Bot. 2 l
1,29€
0,65 €/l

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **0,59€**

Bebida
Spor Active
Laranxa/Limón
SPAR
Bot. 1,5 l
0,79€
0,53 €/l

Refresco de sandía
sen azucre
FANTA
Bot. 2 l
1,19€
0,59 €/l

Tinto de verán
DON SIMON
Bot. 1,5 l
1,49€
0,99 €/l

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

Cervexa
MAHOU
Pack 6x25 cl
2,59€
1,73 €/l

Cervexa Green
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl
3,99€
2,02 €/l

Cervexa sen alcol
SUPER BOCK
Pack 6x33 cl
3,89€
1,96 €/l

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

Viño Valdepeñas
LOS MOLINOS
Bot. 75 cl
1,79€
2,39 €/l

Viño Valdepeñas
Tempranillo
SEÑORÍO de los LLANOS
Bot. 75 cl
1,89€
2,52 €/l

Viño Rioja
Collejta
ANTAÑO
Bot. 75 cl
2,75€
3,67 €/l

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **3,71€**

Viño Rioja
Crianza
CUMBRERO
Bot. 75 cl
4,95€
6,60 €/l

Papel hixiénico dobre folla
LEVIAN
Pack 12 rolos
1,99€
0,17 €/und

Papel hixiénico húmido Junior/Fresh
SCOTTEX FRESH
Pte. 74 u
2,25€
0,03 €/u

Rolo cociña
PARA TODO COLHOGAR
Pte. 1 u
2,99€

Deterxente líquido xabón Marsella
FLOTA
Bot. 90 lav
6,99€
0,08 €/lav

Deterxente
DIXAN
Mal. 90 cac
10,99€
0,12 €/cac

Deterxente DISCS 4 en 1
WIPP EXPRES
Pte. 18 u
5,99€
0,33 €/u

Limpador cociñas
KH-7
Pist. 750 ml
2,75€
3,67 €/l

Recambio SIN MANCHAS
KH-7
Bot. 750 ml
2,99€
3,99 €/l

Quitamanchas
SIN MANCHAS KH-7
Pist. 750 ml
3,79€
5,05 €/l

Fregachans
SPAR
Bot. 1,5 l
0,79€
0,53 €/l

Suavizante azul/lavan./colonia
SPAR
Bot. 2 l
1,99€
0,03 €/lav

Baieta amarela
BALLERINA
Pte. 3 u
1,35€
0,45 €/u

Limpador baños
CIF
Bot. 650 ml
2,25€
3,46 €/l

Lavalouzas
FLOTA
Bot. 850 ml
0,95€
1,12 €/l

Recambio
AIRWICK
eléctrico
Und
3,49€

Insecticida Eléctrico
KILL PAFF
Apar+rec
3,99€

Insecticida
RAID
Spray 600 ml
3,25€
5,42 €/l

perfumería

Compresa ás noite
AUSONIA AIR DRY
Pte. 9 u
1,49€
0,17 €/u

Xel
Avena/Aloe yera
INSTITUTO ESPAÑOL
Bot. 1,25 l
1,99€
0,16 €/100 ml

Champú/Crema
GARNIER
Bot. 300/250 ml
2,49€
0,83/1,00 €/100 ml

Mascarillas
ELVIVE
Bot. 300 ml
3,89€
1,30 €/100 ml

Desodorizante roll-on
orixinal/invisible
DOVE
Fco. 50 ml
2,15€
4,30 €/100 ml

Escuma afeitar
Series
GILLETTE
Bot. 250 ml
1,99€
7,96 €/100ml

Bronceador
aceite F-30
DELIAL
Spray 150 ml
7,99€
5,33 €/100 ml

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

Crema
hidratante día
NIVEA
Fco. 50 ml
4,99€
9,98 €/100 ml

Body milk
manteca de Karité
NIVEA
Bot. 400 ml
3,65€
0,90 €/100 ml

Cepillo
PREMIER WHITE
COLGATE
Und
0,59€

Maquiniña
2 follas
BIC TWIN LADY
Pte. 5+1 u
1,29€
0,22 €/u

mascotas

Comida Gatos
Carne/Peixe
GOURMET
MON PETIT
Pack 6x50 g
1,99€
6,63 €/kg

Comida gatos
esterilizados/bolas pelo
PURINA ONE
Pte. 800 g
3,79€
4,74 €/kg

Comida cans
BREKKIES EXCEL
Polo
Bol. 3 Kg
6,45€
2,15 €/kg

Comida cans
boi/polo/cordeiro
FRISKIES
Pack 12x120 g
4,35€
3,02 €/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 DESDE 1867
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