aquí é

Válido do 3 ao 16 de novembro de 2022

:plenus supermercados

moi preto de ti

Deterxente
FLOTA
Mal. 84 cac
7,99€
0,10 €/cac

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
3,97€
Iguais ou mesturados

Papel hixiénico
SCOTTEX
Pack 16 u
Mega Rolo Pack 9 u
Acolchado Pack 9 u
5,29€
0,33 €/u
0,59 €/u
0,59 €/u

Castañas
en almibre lixeiro
CUEVAS CHEF
Fco. 400 g
5,95€
24,75 €/kg

Panettone
chocolate/froitas
DON PANETTONE
Uni. 500 g
2,65€
5,30 €/kg

SPAR

Distribuidor exclusivo para Galicia

GRUPO CUEVAS
DESDE 1867

fresco, san e saboroso

Peixería, froitería e carnicería **válida do 3 ao 9 de novembro de 2022** nos centros que dispoñan desta sección

peixe

Aneis lura
Kg
7,99€

Langostino
Vannamei (35/50)
Kg
10,99€

Troita pequena "Premium"
Río Lor. Quiroga
Kg
8,99€

froita

Orixe: España

Mandarina
Malla 1 Kg
1,25€

Orixe: España

Mazá Golden
Bol. 1,5 Kg
1,35€
0,90 €/kg

Orixe: Galicia

Pataca branca
Kennebec
kg
0,76€

carne

Filetes de
Tenreira Galega
(tapa e contra)
Kg
10,95€

Costeletas de agulla
de porco
Kg
4,95€

Hamburguesa
misturada
kg
6,95€

chacinería

Bacallau esmiuzado **LA GLORIA** Kg

14,25€

Chourizo crioulo **RIVERO** Bolsa 4 u

1,69€

4,83 €/kg

Xamón cocido extrafino/red. sa/bras.l **ESPUÑA** Pte. 125 g

2,09€

16,72 €/kg

Touciño entrefebrado **SPAR** Pack 2x100 g

2,39€

11,95 €/kg

Friame York 11x11 **ELPOZO** Kg

250 g x **1,44€**

5,75 €/kg

Peituga de pavo **ELPOZO** Kg

250 g x **2,06€**

8,25 €/kg

Xamón cocido extra **CAMPOFRIO** Kg

250 g x **2,69€**

10,75 €/kg

Chourizo Tradición. Cal 80 **REVILLA** Kg

250 g x **2,74€**

10,95 €/kg

Chourizo galego extra **TORRE DE NÚÑEZ** Kg

9,75€

Salchichón extra **IGLESIAS** Kg

250 g x **2,44€**

13,75 €/kg

Centro xamón Extremadura Duroc **EST. SERRANA** Kg

250 g x **4,66€**

18,65 €/kg

Xamón Reserva Duroc 14 m normal/afumado **TORRE de NÚÑEZ** Pza. 7,2 Kg aprox.

65,00€

9,03 €/kg

conxelados

Xeado Sorbete limón **SPAR** Tarr. 1 l

2,19€

Feixóns verdes finos **SPAR** Bol. 400 gr

0,89€

2,23 €/kg

Nuggets polo 2 salsas **SPAR** Pte. 350 g

1,79€

5,11 €/kg

Pizza Creazione xamón/4 queixos **BUITONI** Pte. 350 g

3,59€

10,26 €/kg

Anéis lura romana **PESCANOVA** Bol. 400 g

3,29€

8,22 €/kg

Revolto gambas con allos e trigueiros **SPAR** Pte. 400 g

3,69€

9,22 €/kg

Corazóns de pescada **PESCANOVA** Pte. 500 g

6,75€

13,50 €/kg

Filetes de bacallau **PESCANOVA** Pte. 400 g

7,85€

19,62 €/kg

Knorr SINCE 1838

Sopas
KNORR
Sobre
0,60€

Caldo polo concentrado
KNORR
Pte. 12 u
0,80€
0,07 €/u

Caldo carne
KNORR
Est. 16 past.
1,25€
7,81 €/kg

Crema líquida
KNORR
Brik 500 ml
1,79€
3,58 €/l

Aceite xirasol
ELOSOL
Bot. 1 l
2,09€

Aceite oliva Suave/Intenso
ABRIL
Bot. 1 l
4,55€

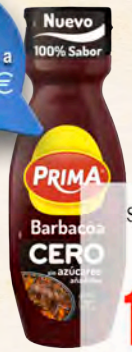
2ª unidade a -70%
Sae cada unidade a **1,79€**

Olivas rechenas
LA ESPAÑOLA
Pack 3x120 g
2,75€
18,33 €/kg

Confituras
HERO
Fco. 345 g
1,45€
4,39 €/kg

Puré de castañas
CUEVAS CHEF
Fco. 245 g
2,75€
11,22 €/kg

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



Salsa barbacoa cero
PRIMA
Bot. 325 g
1,85€
5,69 €/kg

Pimentón Esencia Picante/Doce
JAUJA
Lata 125 g
1,55€
12,40 €/kg

Atún en Aceite Vexetal
CORTIZO
Lata OL-240
1,99€
13,92 €/kg

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **0,94€**

Arroz Caldosos/Ensaladas/ Sobremesas/Risotto
SOS
Pte. 500 g
1,25€
2,50 €/kg

Fariña fina de millo
MAIZENA
Pte. 400 g
1,79€
4,47 €/kg

Patacas fritidas artesanas/sabor churrasco
JALY'S
Bol. 170/160 g
1,00€
6,25 €/kg

Multinfusiones
POMPADOUR
Pte. 20 sob
1,79€
0,09 €/u

Cacao soluble
COLACAO
Bol. 1,2 Kg
7,39€
6,16 €/kg

Galleta avena con chocolate FINAS
GULLON
Pte. 125 g
1,00€
6,67 €/kg

Galletas María Dorada
GULLON
Pack 3x200g
1,45€
2,42 €/kg

Barriñas Brownie chocolate
FIBRE ONE
Pte. 120 g
2,29€
19,08 €/kg

selección SPAR

Pan relado allo/perexil
SPAR
Bol. 250 g
0,57€
2,28 €/kg

Rosquillas/Colíns
SPAR
Bol. 250 g
0,75€
3,00 €/kg

Coctel encurtido
SPAR
Fco. 345 g
0,95€
2,75 €/kg

Chocolate con leite e abelá
SPAR
Lib. 150 g
1,15€
7,67 €/kg

Café moído Natural/Mestura
SPAR
Pte. 250 g
1,55€
6,20 €/kg

Galleta salgada redonda
SPAR
Bot. 350 g
1,29€
3,69 €/kg

Galleta de follado
SPAR
Pack 4x160 g
1,69€
2,64 €/kg

Mexillón escabeche
SPAR
Lata 8/12 u. OL 120
1,99€
28,43 €/kg

bebidas

Auga
SPAR
Bot. 1,5 l
0,27€
0,18 €/l

Froita+leite Mediterráneo/Tropical
JUVER
Pack 6x20 cl
1,39€
1,16 €/l

Bebida Spor Active Laranxa/Limón
SPAR
Bot. 1,5 l
0,69€
0,46 €/l

Bebida enerxética
RED BULL
Lata 25 cl
1,49€
5,96 €/l

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

Refresco Té ao limón
NESTEA
Lata 33 cl
0,67€
2,03 €/l

Cervexa
MAHOU
Pack 6x25 cl
2,45€
1,63 €/l

Cervexa orixinal/lima-tequila
DESPERADOS
Bot. 33 cl
1,00€
3,03 €/l

Cervexa 0,0 Torrada
ESTRELA GALICIA
Pack 6x25 cl
3,29€
2,19 €/l

Sidra ecolóxica/sen alcol
MAELOC
Pack 4x20 cl
2,69€
3,36 €/l

Viño Monterrei
COLLEITA PROPIA
Bot. 75 cl
3,45€
4,60 €/l

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

Viño Rioja Crianza B. Azul
PATERNINA
Bot. 75 cl
4,59€
6,12 €/l

Brandy
VETERANO
Bot . 1 l
8,49€

Xenebra Strawberry/Blackberry
PUERTO DE INDIAS
Bot. 70 cl
14,75€
21,07 €/l

Leite
UNICLA
Brik 1 l
1,19€

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **1,42€**

Bebida láctea
avena/améndoa
ALPRO
Brik 1 l
1,89€

Manteiga
UNICLA
Lata 250 g
4,99€
19,96 €/kg

Margarina vexetal
SPAR
Tarrina 500 g
1,89€
3,78 €/kg

Nata montar 35%
cociñar 18%
FEIRACO
Brik 20 cl
1,15€
5,75 €/l

Queixo semicurado
GARCÍA BAQUERO
Pza. 465 g
6,25€
13,44 €/kg

Queixo
semicurado
GRAN CAPITAN
Pza. 930 g
12,95€
13,92 €/kg

Pauciños
LA VACA QUE RIE
Pack 4x140 g
2,09€
14,93 €/kg

Queixo tenro
barra
SPAR
Kg
2,66€
10,65 €/kg

Queixo
Semicurado
SAN VICENTE
Pza. 3 Kg
2,81€
11,25 €/kg

Queixo de cabra
mini
ASUNCION
Pza. 750 g. Kg
16,35€

Queixo curado
SPAR
Kg
3,31€
13,25 €/kg

Queixo fresco
Burgos s/sal
GARCÍA BAQUERO
Kg
1,74€
6,95 €/kg

Iogur
Nat./Nat. Az./Sab.
CLESA
Pack 8x125 g
2,23€

Natillas
con galleta
SPAR
Pack 4x125g
1,45€
2,90 €/kg

Iogur eco 0%
froitas do bosque
CASA GRANDE DE XANCEDA
Pack 2x125 g
1,85€
7,40 €/kg

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **2,54€**

Iogur líquido
natural/0%/sabores
ACTIMEL DANONE
Pack 6x100 ml
3,39€
5,65 €/l

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a **1,42€**

Iogur
amorodo/plátano
SUPER MARIO DANONE
Pack 2x110 g
1,89€
8,59 €/kg

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

Cremas
galleta Cuétara
DANET
Pack 2x120 g
1,49€
6,21 €/kg

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

Iogur
mousse chocolate
YOPRO DANONE
Tarr. 200 g
1,99€
9,95 €/kg

Rolo papel cociña multiusos amarelo
LEVIAN
Pack 1 u
3,49€

Panos de mesa decorados 2 capas 33x33 cm
SPAR
Pte. 100 u
2,29€
0,02 €/u

Panos de peto mini
SPAR
Pack 10 u
1,19€
0,12 €/u

Lavalouzas
SPAR
Bot. 1,5 l
1,45€
0,97 €/l

Lavalouzas cápsulas
FAIRY PLATINUM PLUS
Pte. 15+15 u
5,99€
0,20 €/u

Limpador
ZORKA
Bot. 1 l
1,00€

Limpador humidade
CILLIT BANG
Pist. 750 ml
2,99€
3,99 €/l

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

Estropallo non raia FROTOMAX
SPONTEX
Pte. 1+1 u
0,75€
0,38 €/u

Pano cociña microfibras
VILEDA STYLE
Pack 4 u
3,59€
0,90 €/u

Bolsa lixo autopeche
VILEDA
Pte. 30 l - 15 u
1,25€
0,08 €/u

Bolsas Conxelación 30x40
GOLDEN MAGIC
Paquete 60 und
2,85€
0,05 €/u

Luvas nitrilo sen po
BAYECO
Pte. 20 u
1,99€
0,10 €/u

Ambentador mikado
AURA
Fco. 50 ml
2,99€
5,98 €/100 ml

Carbón vexetal
Bol. 3 kg
2,69€
0,90 €/kg

Unilever

Detxente líquido
ULTIMATE SKIP
Bot. 35 lav.
5,99€
0,17 €/lav

2ª unidade a -50%
Sae cada unidade a
5,48€

Detxente Mimosín
SKIP
Env. 26 cap
7,30€
0,30 €/u

Suavizante concentrado
MIMOSÍN
Bot. 58 lav
2,29€
0,04 €/lav

perfumería

Compresa Inc. **TENA DISCREET**
Extra Plus. Pte. 8 u (0,37 €/u)
Extra. Pte. 10 u (0,30 €/u)
Normal. Pte. 12 u (0,25 €/u)
Mini. Pte. 20 u (0,15 €/u)
2,99€

Cueiro T5 (12-17 kg) T6 (+15 kg) **DODOT PANTS** Pte. 30/27 u
10,45€
0,34/0,37 €/u

Toalliñas **DODOT KANDOO** Rec. 120 u
3,99€
0,03 €/u

Xel baño multifrutas **SENSATION** Bot. 1,25l
1,69€
0,14 €/100ml

Champú **SENSATIONS** Bot. 500 ml
1,75€
0,35 €/100ml

Tratamento capilar Nutri-rizos/Liso brillo **FRUCTIS** Bot. 400 ml
3,85€
0,96 €/100 ml

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a **1,69€**

Desodorizante **NIVEA** Roll-On 50 ml
2,25€
4,50 €/100 ml

Dentífrico trad. caries/ triple acción **COLGATE** Pack 2x75 ml
1,99€
1,33 €/100 ml

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 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