

moi
preto
de ti

plenus
supermercados

 plenusonline.com

aquí

Válido do 5 ao 18
de setembro de 2024

En páxinas interiores
Especial

SPAR 

Papel de cociña
TORNADO
FOXY
Pte. 1 u

4,59 €



Lavalouzas
Maxi Poder
FAIRY
Bot. 370+80 ml

2,99 €
6,64 €/l



Salsa fina
sabor casero/
LIGERESA
CALVÉ
Fco. 210 ml

1,00 €
4,76 €/l



Caldo de polo
concentrado
AVECREM
Est. 24 u

2,95 €
0,12 €/u

2x4 €

benvid@

Durante o teu primeiro ano
da auga encargámonos nós



E ca
tarxeta benvida

3%

de desconto
durante o
primeiro ano

* Infórmate da promoción no teu súper Plenus ou Aquí habitual

peixería

Oferta de froitería, carnicería e peixería, válida do 5 ao 11 de setembro de 2024 en centros que dispoñan destas seccións



Pota "C"
Kg **6,99€**



Langostino Vannamei
(30/50)
cocido/fresco
Kg **9,99€**



Sepia "limpa"
Kg **12,59€**



Choquiños
Kg **6,99€**

carnicería



Polo curral
COREN
Kg **5,79€**



Filetes de
Tenreira Galega
(tapa e contra)
Kg **10,79€**



Cachopo
Kg **12,25€**



Picaña vaca
Kg **18,89€**

froitería



Pera Conferencia Kg

1,69€

Orixe: España



Nectarina branca Kg

1,69€

Orixe: España



Cebola doce Kg

1,49€

Orixe: España



Plátano 1ª Bol. 1 kg

1,59€

Orixe: España

conxelados



Patacas fritidas corte fino ARTIQ Bol 1 kg

2,25€



Feixón verde redondo/plano ARTIQ Bol. 800 g

1,40€

1,75 €/kg



Filetes de pescada empanados ARTIQ Pte. 400 g

3,99€

9,98 €/kg



Croqueta mini ARTIQ Bol. 400 g

1,15€

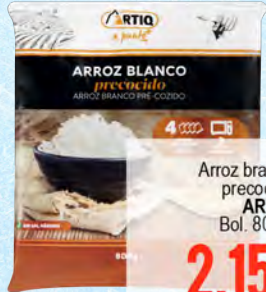
2,88 €/kg



Nuggets polo SPAR Bol. 400 g

2,1€

5,25 €/kg



Arroz branco precocido ARTIQ Bol. 800 g

2,15€

2,69 €/kg



Figuriñas de pescada empanada ARTIQ Bol. 400 g

2,99€

7,45 €/kg



Xeado bombón vainilla de Java/macadamia NUII Pack 3+1x90 ml

2,99€

11,07 €/l



Xeado bombón mini surtido NUII Pack 6x55 ml

4,65€

14,09 €/l



Xeado Double MAGNUM Pack 3x85 ml

4,69€

18,39 €/l



Xeado CARTE D'OR FRIGO Tarr. 825 ml

4,99€

6,05 €/l



Tarta xeada COMTESSA FRIGO Pack XXL 1 l

4,99€

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 3,52€

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 3,74€

2ª unidade a -50% Sae cada unidade a 3,74€

LARSA PASTOREO DA NOSA TERRA
#AquíFacémoloAsí

Leite Larsa Pastoreo Entera. Brik 1L. **1,08€**

Leite Larsa Pastoreo Semidesnatada. Brik 1L. **1,04€**

Leite Larsa Pastoreo Desnatada. Brik 1L. **0,99€**

Leite Larsa Sen Lactosa Pastoreo Semidesnatada. Brik 1L. **1,14€**

Leite Larsa Sen Lactosa Pastoreo Desnatada. Brik 1L. **1,08€**

logures Galaikos Natural, Natural con mel o Arandos. 125gr. **0,49€**

Queixo Barra Larsa Clásico, Lixero o Sen Lactosa. **10,99€/kg**

Tulipán 100% MARGARINA SIN AZÚCAR

Margarina TULIPAN Tarr. 400 g **1,95€**
4,88€/kg

PHILADELPHIA Light
Deliciosa e Cremosa

PHILADELPHIA ORIGINAL
Deliciosa e Cremosa

Queixo PHILADELPHIA Tarr. 200 g **1,95€**
9,75€/kg

ELCASERIO 16 QUESITOS Nueva

Queixo EL CASERIO Pte. 16 u **2,29€**
9,16€/kg

Violife sabor original
LONGHAS

Queixo vexetal 100% vegano liscos/relado **VIOLIFE** Pte. 200 g **2,49€**
12,45€/kg

MONTEARREINA

Queixo Gran Reserva MONTEARREINA Media peza Kg **22,99€**

García Baquero Maestria

Queixo Curado MAESTRIA GARCÍA BAQUERO Pza. 3 Kg. Kg **14,99€**

Rusa

Ensaladilla rusa RIKISSIMO Pte. 250 g **1,75€**
7,00€/kg

Paquiños surimi RIKISSIMO Pte. 300 g **1,89€**
6,30€/kg

DELICIAS DE CABRA EL PASTOR

Queixo semicurado delicias de cabra EL PASTOR Kg **18,59€**

CLESA CREMA BOMBÓN Original

Crema bombón CLESA Pack 4x125 g **1,35€**
2,70€/kg

2ª unidade a **-50%**
Sae cada unidade a **1,87€**

Postre chocolate DALKY LA LECHERA Pack 4x100 g **2,49€**
6,23€/kg

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

logur natural/vainilla/coco ALPRO Tarr. 400 g **1,95€**
4,88€/kg

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

logur con froitas ACTIVA DANONE Pack 4x120 g **2,00€**
4,17€/kg

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

logur 0% con froita ACTIVA DANONE Pack 4x120 g **2,00€**
4,17€/kg

chacinería



Salmón noruegués
afumado
MARTIKO
Sobre 80 g
3,99€
49,88€/kg



Polbo cocido
medio/2 patas
Pte. 300 g aprox
10,99€
36,63€/kg



Táboa embutidos
TORRE NUNEZ
Pte. 150 g
3,65€
24,33€/kg



Xamón serrano
DUROC
TORRE NUNEZ
Pte. 150+150 g
5,99€
19,97€/kg



Chourizo crioulo
CARBALLAL
Pte. 300 g 4 u
2,49€
7,55€/kg



Friame York
ARGAL
Kg
5,89€



Lombo adubado
ao forno
PORTALCONSA
Kg
6,29€



Mortadela de pavo
normal/olivas
ELPOZO
Kg
7,99€



Lacón cocido
Duroc
TORRE DE NUNEZ
Kg
9,75€



Xamón cocido
extra
CAMPRORIO
Kg
10,80€



Chorizo
Tradición Cal 80
REVILLA
Kg
10,95€



Salchichón
Cumbre Real
CAMPRORIO
Kg
12,85€



Panceta dobre
en metadina
VALLINA
Kg
13,45€



Peituga de pavo
asada reducida en
sal/graxa
FRIAL
Kg
13,95€



Chourizo
Regio tripa cosida
ARGAL
Kg
13,99€



Salchichón regio
extra cular
ARGAL
Kg
13,99€



Salami
EL POZO
Kg
14,99€



Xamón
Gran Rendemento
NAVIDUL
kg
18,99€



Lacón curado
cocido
LALINENSE
Kg
18,99€



Lote verán
paleta+cojeteo
TORRE DE NUNEZ
Und
44,90€



Vinagre branco
SPAR
Bot. 1l
0,77€



Ketchup
SPAR
Bote 300 g
0,95€
2,79€/kg



Tomate natural
triturado
SPAR
Lata 400 g
0,59€
1,48€/kg

Champiñón
laminado
SPAR
Lata 355 g
0,95€
2,68€/kg



Olivas sen óso
SPAR
Bol. 70 g
0,45€
6,43€/kg



Bonito en
aceite oliva
SPAR
Lata OL120
1,52€
20,82€/kg



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



Deterxente
xabón Marsella
SPAR
Bot. 40 lav
2,99€
0,80€/lav



Lixivia
con deterxente
SPAR
Bot. 2l
0,89€
0,45€/l



Papel hixiénico
doble rolo
SPAR
Pack 12 u
4,29€
0,36€/u



Bebida de
amendoas
sen azucre
SPAR
Bnk 1l
0,99€



Batido chocolate
SPAR
Bot. 1l
1,30€

Néctar light
ananás/pexego
SPAR
Pack 6x20 cl
1,49€
1,24€/l



Mexillóns SPAR
Lata OL-120. 115 g
1,15€
16,68 €/kg



Friame de sandwich SPAR
Pte. 250 g
1,69€
6,76 €/kg



Chourizo sarta doce/picante SPAR
Pte. 280 g
2,69€
9,61 €/kg



Fuet extra todo carne SPAR
Pza. 180 g
1,89€
10,50 €/kg



Queixo Burgos natural/0% MG SPAR
Tarr. 4x62,5 g
1,25€
5,00 €/kg



Refresco Ice Tea SPAR
Bot. 1,5 l
0,88€
0,59 €/l



logur líquido amorodo/plátano SPAR
Bot. 1 kg
1,85€



Arroz con leite SPAR
Pack 4x125 g
1,49€
2,98 €/kg



Croissant SPAR
Bol. 400 g
1,79€
4,48 €/kg



Azúcar SPAR
Papel 1 kg
1,25€



Bebida Spor Active Laranxa/Limón SPAR
Bot. 1,5 l
0,95€
0,63 €/l





Aceite oliva Suave/Intenso
ABRIL
Bot. 1l
6,85€



Aceite xiradol
KOIPESOL
Bot. 1l
1,65€



Atún en aceite vexetal
CORTIZO
Lata OL-240
1,95€
13,64 €/kg



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

Sardinas/Xoubas aceite oliva baixo en sal
CALVO
Lata OL-120/RR-90
1,95€
23,21 €/kg



Zamburiñas en salsa de vieira
PESCAMAR
Lata OL-120 111g
1,55€
22,79 €/kg

2x2€



Tomate Natural Entero
CIDACOS
Lata 500 g
1,45€
6,04 €/kg



Cogomelos
ANDRES BAIGORRI
Fco. 314 g
1,45€
9,67 €/kg

2x2€



Pemento morrón entero
MARTINEZ
Fco. 185 g
1,49€
11,92 €/kg



Espárragos 6/9-8/12
ANDRES BAIGORRI
Fco. 540 g
3,95€
12,15 €/l



Fabas/Garavanzos cocidos
CIDACOS
Fco. 570 g
1,25€
3,13 €/kg



Olivas recheas anchoa
CARBONELL
Lata 350 g
1,99€
13,27 €/kg

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



Pepinillos sabor anchoa
RIOVERDE
Fco. 345 g
1,75€
9,72 €/kg



Confeitura tempada amorodo/pexego/figo
HERO
Fco. 350 g
2,25€
6,43 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
1,22€



Lasaña precocida placas
GALLO
Pte. 18 u. 224 g
1,63€
7,28 €/kg



Salsa fina
KRAFT
Fco. 275 ml
1,49€
5,42 €/l



Tomate frito caseiro
SOLIS
Fco. 550 g
2,39€
4,35 €/kg



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



Lentella Pardina
LUENGO
Bol. 1 kg
2,99€



Galletas mini
CHIPS AHOY!/OREO
Pte. 160 g
1,59€
9,94 €/kg



Galleta Maria Dorada
MARBU
Caixa 600 g
2,65€
4,42 €/kg

alimentación



Galleta
DINOSAURUS
ARTIACH
Pte. 320 g
2,19€
6,84 €/kg



Galleta María
sen sal-azucere
LIGERA
GULLÓN
Pte. 400 g
1,99€
4,98 €/kg



Cereais
CHOCO-KRISPIES
KELLOGG'S
Pte. 330 g
2,65€
8,03 €/kg



Cereais
NESTLÉ LION
Pte. 400 g
2,99€
7,48 €/kg



Café gran
Colombia
BONKA
Pte. 500 g
9,50€
19,00 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
7,13€



Cereais solubles
xelea real/
magnesio
EKO
Fco. 150 g
2,95€
19,67 €/kg



Café soluble
3 en 1
NESCAFÉ
Bol. 10x18 g
1,99€
0,20 €/u



Cacao soluble 0%
COLA CAO
Bot. 350 g
3,79€
11,66 €/kg



Chocolate
con leite extrafino
NESTLÉ
Lib. 270 g
2,59€
10,36 €/kg

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a
2,44€



Chocolate 70%/85%
EXCELLENCE
LINDT
Lib. 100 g
3,25€



Chocolatin
negro/blanco
KIT KAT
Pack 3x41 g
2,25€
18,00 €/kg



Barrñas
JUNGLY
NESTLÉ
Pack 3x34 g
1,35€
13,24 €/kg



Flan
ROYAL
Pte. 186 g
8 und
1,85€
9,95 €/kg

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



Snaks
pauçños pipas/queixo
SNATT'S
GREFUSA
Bol. 56/62 g
0,99€
15,97 €/kg



Cacahuete tostado
cáscara
BORGES
Bol. 350 g
2,35€
6,71 €/kg



Patacas fritadas
JALYS
Bol. 170 g
1,59€
9,35 €/kg

2x2€



2,99€
KÉTCUP 700 ML

HEINZ
ESTD 1869



3,25€
KÉTCUP ZERO 400 ML



2,49€
SALSA SOJA 150 ML

Orlando



0,99€
Tomate frito 350g

3x2
Sale la unidade a
0,66€

bebidas

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

0,44 €



Aqua
AQUAREL
Bot. 1,5 l

0,59 €
0,39 €/l

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

2,09 €



Néctar
GRANINI
Bot. 1 l

2,79 €

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

1,04 €



Zumes
piña/pexego/mazá
DON SIMON
Brk 1 l

1,39 €

2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

0,90 €



Gasosa
LA CASERA
Bot. 1,5 l

1,20 €
0,80 €/l

Refresco cola
normal/zero/zero zero
PEPSI
Lata 33 cl

0,62 €
1,88 €/l



Refresco
laranja/limón
normal/zero
KAS
Bot. 2 l

1,50 €
0,75 €/l



Refresco
Original/Zero/
Zero zero
COCA COLA
Bipack 2x2 l

3,70 €
0,93 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

1,13 €

Bebida enerxética
goiaba
ROCKSTAR
ENERGY DRINK
Lata 50 cl

1,50 €
3,00 €/l



Sangría
DON SIMON
Bot. 1,5 l

1,85 €
1,23 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

0,44 €

Cervexa 0.0
SAN MIGUEL
Lata 330 ml

0,59 €
1,79 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

0,52 €

Cervexa
SAN MIGUEL
Lata 33 cl

0,69 €
2,09 €/l



Cervexa Radler
B-LEMON
Lata 33 cl

0,69 €
2,09 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

0,62 €

Cervexa
EL AGUILA
Lata 33 cl

0,82 €
2,49 €/l



Cervexa
CORONA
Bot. 35,5 cl

1,00 €
2,82 €/l



Cervexa
sen glúten
ESTRELLA GALICIA
Pack 6x25 cl

3,55 €
2,37 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

1,31 €

Vino tinto
colleiteiro
LOS SEÑORES
Bot. 75 cl

1,75 €
2,33 €/l



Vino Ribera Duero
Roble
MAYOR CASTILLA
Bot. 75 cl

4,50 €
6,00 €/l



Vino Rioja
crianza
EDERRA
Bot. 75 cl

5,99 €
7,99 €/l



Vino Ribera del Duero
Roble
LEGARIS
Bot. 75 cl

7,99 €
10,65 €/l



2ª unidade a
-50%
Sae cada unidade a

8,18 €

Vino Rías Baixas
AL ALBA
Bot. 75 cl

10,90 €
14,53 €/l



Papel hixiènico
Nature 3 capas
NICKY
Pack 6 u

2,99€
0,50 €/u

Panos de mesa
2 capas 40x40
LEVIÁN
Pte. 50 u

1,09€
0,02 €/u

80 AHORRO GIGANTE
LAVADOS

Dixan
Total
4+1

Detergente
DIXAN
Mal. 80 cac

15,95€
0,20 €/cac

+40% GRATIS
Detergente pods
quitamanchas
ARIEL
Pte. 19+8 u

9,79€
0,36 €/u

Suavizante
concentrado
FLOR
Bot. 59 lav.

2,59€
0,04 €/lav

Vinagre de limpieza
multiusos
DISCLIN
Pist. 750 ml

1,25€
1,67 €/l

45+45% GRATIS
FÓRMULA CONCENTRADA Y MEJORADA

OMINO BIANCO
Corazón de
Marsella
FRAGANCIA
72h

Detergente líquido
Marsella
OMINO BIANCO
Bot. 40+35 lav

7,49€
0,17 €/lav

Limpador bioalcol
Magnolia
ZORKA
Bot. 1 l

1,25€

Lixivia
NEUTREX
Futura
Bot. 1,9 l

2,75€
1,45 €/l

Insecticida
ZZ PAF
Spray 1000 ml

2,99€

carbón vegetal
houtskool
holzkohle
charcoal
charbon de bois
carvão vegetal/

Carbon vegetal
Bol. 3 kg

3,19€
1,06 €/kg

Recambio Fregona
Azul
VILEDA
Und

1,99€

Estropallo
verde popular
SCOTCH BRITE

0,69€

NUESTRA MEJOR GAMA DE LIMPIEZA
IL NOSTRO TOP DI GAMMA

10+9 GRATIS!

FAIRY
PLATINUM PLUS
ALL IN ONE

POTENTE INCLUSA EN
CICLOS CORTOS
EFFICACE ANCHE IN
CICLI BREVI*

TECNOLOGIA
ANTI-OPACO

Lavalouzas
PLATINUM PLUS
FAIRY
Bot. 10+9 lav

5,39€
0,28 €/l

Baeta microfibras
cores
VILEDA
Pte. 8 und

5,39€
0,67 €/u

Bolsa lixo 30 l
antipingo
ALBAL
Pte. 15 u

2,25€
0,15 €/u

Bolsas Congelación
ALBAL
Bot. 45 u

Bolsas conxelación
ALBAL
Pte. 45 u

4,29€
0,10 €/u

perfumería



Compresas
con as super
COTTONLIKE
EVAX
Pte. 12 u
2,15€
0,15€/u



T-3 4/10 kg
Pte. 56 u (0,16 €/u)
T-4 9/15 kg
Pte. 50 u (0,18 €/u)
T-5 13/18 kg
Pte. 44 u (0,20 €/u)
Cueiros
PASITOS
8,99€



Body Milk
NIVEA
BAJO LA DUCHA
Bot. 400 ml
3,99€
1,00€/100ml



Xel
N.B. PALMOLIVE
Bot. 550 ml
2,69€
0,45€/100 ml



Xabón mans
con glicerina
SENSATIONS
Dosif. 500 ml
1,19€
0,24€/100 ml



Champú
clásico/fortificante
FLEX
REVLON
Bot. 650 ml
2,75€
0,42€/100 ml



Acondicionador
ácido hialurónico
ELVIVE
Bot. 300 ml
3,59€
1,20€/100 ml



Desodorizantes
AXE
Spray 200 ml
3,49€
2,33€/100ml



Desodorizante
SANEX
Spray 200 ml
2,59€
1,30€/100ml



Dentifricio
Sensation/Max Fresh
COLGATE
Tub. 75 ml
1,79€
2,39€/100 ml



Maquinilla
GILLETTE
BLUE-II
Pte. 5+1 u
2,09€
0,35€/u



After Shave
Bálsamo
LEA
Fco. 125 ml
1,79€
1,43€/100 ml

mascotas



Comida gatos
carne
SPAR
Bol. 4 Kg
5,39€
1,35€/kg



Comida gatos
SPAR
Lata 415 g
0,59€
1,42€/kg



Comida cans
razas peq.
SPAR
Pte. 2 Kg
2,99€
1,50€/kg



Comida cans
polo/boi
SPAR
Tarr. 300 g
0,69€
2,30€/kg

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

| AQUÍ | Rúa Dr. Fleming 30 B-C. 32003 Ourense. Tel.: 988 606 938. E-mail: fleming@aquie.com | Rúa da República Argentina, 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: porriño@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: porriño@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 | Rúa Pilar Pena, 25. 15310 Curtis. A Coruña. Tlf.: 881 023 211. E-mail: curtis@plenus.es

Descarga a APP
"Gústame ir ao súper"



www.plenusonline.com

