

moi  
preto  
de ti

**plenus**  
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 17 ao 30  
de outubro de 2024

Deterxente xel  
Azul/Adeus ao separar  
**DIXAN**  
Bot. 30 lav

**4,79 €**  
0,16 €/lav



Rolo de cociña  
**MEGA 3**  
**FOXY**  
Pte. 2=6 u

**2,45 €**  
1,23 €/u



2ª unidade a  
**-70%**  
Sae cada unidade a  
**3,57 €**



Galletas chocolate  
**PRINCIPE**  
Pte. 3x300 g

**5,49 €**  
6,10 €/kg



Caldo  
**DON SIMÓN**  
Brik 1 l

**1,00 €**



**CUEVAS**  
Chef

QUESO DE CABRA CON MARRON GLACÉ



**PRUEBA  
LO NUEVO DE  
CUEVAS CHEF**

# fresco, san e saboroso



Peixería, froitería e carnicería válida do 17 ao 23 de outubro de 2024  
nos centros que dispoñan destas seccións

## peixe



Langostino cocido  
30/40 pzs/kg  
Kg **10,99€**



Luras  
Sudáfrica  
Kg **12,99€**



Sepia "limpa"  
Kg **12,59€**

## froita



Orixe: España  
Mandarina 1ª  
Malla 1 Kg **1,39€**



Orixe: Galicia  
Pataca galega IXP  
Bol. 3 kg **3,35€**  
1,12€/kg



Orixe: Galicia  
Repolo rizo  
Kg **0,79€**

## carne



Agulla con óso de  
Tenreira Galega  
Kg **9,79€**



Albóndegas de  
polo/porco  
Kg **6,99€**



Xamonciño  
de pavo  
Kg **3,79€**

chacinería

 <p>Bacallau taços <b>OUTON</b> Ban. 650 g <b>7,79€</b> 12,98 €/kg</p>	 <p>Salmón afumado noruegués <b>SPAR</b> Pte. 100 g <b>3,75€</b></p>	 <p>Ovos campeiros <b>PAZO DE VILANE</b> Caixa 12 u <b>3,29€</b></p>	 <p>Tortilla de patacas con/sen cebola <b>EMDFRESH</b> Pte. 600 g <b>2,99€</b> 4,98 €/kg</p>
 <p>Xamón serrano Duroc Gran Res. 15 m. Liscos finos <b>SPAR</b> Pte. 110 g <b>2,59€</b> 23,55 €/kg</p>	 <p>Chourizo/Salchichón <b>SPAR</b> Bipack 2x90 g <b>2,10€</b> 11,67 €/kg</p>	 <p>Cabeceiro de lomo <b>SPAR</b> Pack 2x50 g <b>2,15€</b> 21,50 €/kg</p>	 <p>Frame York 11x11 <b>ELPOZO</b> Kg <b>5,59€</b></p>
 <p>Xamón cocido Premier Braseado <b>ARGAL</b> Kg <b>8,99€</b></p>	 <p>Peituga de pavo asada reducida en sal/graxa <b>FRIAL</b> Kg <b>13,95€</b></p>	 <p>Lacón curado cocido <b>LALINENSE</b> Kg <b>18,99€</b></p>	 <p>Centro xamón serrano reserva 18 meses <b>TORRE de NUNEZ</b> Kg <b>21,90€</b></p>

conxelados



**AHORA AL MEJOR PRECIO**

**1'99€**

















**GOODFELLAS**  
DESCÚBRELAS  
EN TODOS SUS SABORES



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



Aceite oliva virxe  
**COOSUR**  
Bot. 1 l  
**7,89€**



Aceite xirasol  
**ELOSOL**  
Bot. 1 l  
**1,35€**



Atún claro en aceite de oliva  
**CALVO**  
Pte. 3+1x65 g  
**3,99€**  
19,18 €/kg



Fabada asturiana  
**ALBO**  
Lata 425 g  
**1,85€**  
4,35 €/kg



Caldo carne  
**KNORR**  
Est. 24 u  
**1,99€**  
0,08 €/u



Garavanzo especial callos  
**LUENGO**  
Bot. 1 kg  
**3,35€**



Chocolate à cunca  
**PALADIN**  
Pte. 350 g  
**2,79€**  
8,21 €/kg

## NESTLÉ, COMPROMETIDOS CON LA SOSTENIBILIDAD



Auga con gas  
**SAN PELLEGRINO**  
Bot. 1 l  
**1,15€**



Tariño infantil verduras con tenreira/pavo  
**NESTLÉ**  
Fco. 190 g  
**1,44€**  
7,58 €/kg



Tomate frito  
**SOLIS**  
Pack 3x100 g  
**1,69€**  
5,63 €/kg



Cacao solubel 0% azucres engadidos  
**NESTLÉ**  
Bot. 300 g  
**3,75€**  
11,72 €/kg



Café solubel sobres  
**NESTLÉ**  
Pte. 8/10 u  
**2,99€**  
23,92 €/kg



Chocolate extrafino  
**FILIPINOS**  
**NESTLÉ**  
Lib. 84 g  
**1,00€**  
11,90 €/kg



Chocolate extrafino recheo con leite  
**NESTLÉ**  
Lib. 100 g  
**1,00€**



Chocolate  
**MILKYBAR**  
Lib. 100 g  
**1,52€**



Chocolate  
**JUNGLY**  
**NESTLÉ**  
Lib. 125 g  
**1,69€**  
13,52 €/kg



Chocolate  
**NESTLÉ CRUNCH**  
Lib. 100 g  
**1,52€**



Chocolate extrafino  
**CHOCOCHIPS**  
**NESTLÉ**  
Pte. 115 g  
**2,29€**  
19,91 €/kg

2ª ao  
-50%  
sae cada unha a  
**1,27€**

2ª ao  
-50%  
sae cada unha a  
**1,72€**

# Orlando

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

**1,49 €**  
Ketchup barrilito 300 g

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

**1,49 €**  
Mostaza barrilito 290 g

**1,19 €**  
Tomate frito 0,0 350 g

# Kraft

**1,49 €**  
Mayonesa 275 ml

**2,25 €**  
Mayonesa 490 ml

# LEA & PERRINS

**2,95 €**  
Worcs 150 ml

## selección SPAR

**1,65 €**  
Espinacas SPAR Fco. 720 g  
2,29 €/kg

**2,15 €**  
Callos á española SPAR Lata 380 g  
5,66 €/kg

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

**2,85 €**  
Mel de flores SPAR Bote 500 g  
5,70 €/kg

## bebidas

**0,42 €**  
Auga UNIAQUA Bot. 1,5 l  
0,28 €/l

**1,00 €**  
Fruita + Leche DON SIMON TROPICAL CARIBE Zume+leite sen azucre Caribe/Tropical DON SIMON Brk 1 l

**1,00 €**  
Té frío LIMÓN Bot. 1,5 l  
0,67 €/l

**3x2**  
Sae cada unidade a **0,66 €**

**0,99 €**  
fuze tea SAVOR ORIGINAL SIN AZÚCAR 330 ml  
3,00 €/l

**2x1 €**

**0,75 €**  
Limoada con gas lima/limón DON SIMON Lata 33 cl  
2,27 €/l

**0,65 €**  
Cervexa 0,0% sen filtrar EL AGUILA Lata 33 cl  
1,97 €/l

**0,53 €**  
2ª unidade a -50%  
Sae cada unidade a

**0,70 €**  
Cervexa VICTORIA Lata 33 cl  
2,12 €/l

**2,99 €**  
Cervexa especial ESTRELLA GALICIA Pack 6x20 cl  
2,49 €/l

**7,59 €**  
Cervexa ESTRELLA GALICIA Pack 8+2 x 33 cl  
2,30 €/l

**2,75 €**  
Cervexa SHANDY MIXTA MAHOU Pack 6x25 cl  
1,83 €/l

**4,95 €**  
Viño Ribera del Duero Roble VALDERIVERO Bot. 75 cl  
6,60 €/l

**4,31 €**  
2ª unidade a -50%  
Sae cada unidade a

**5,75 €**  
Viño Rioja Crianza CUMBRERO Bot. 75 cl  
7,67 €/l

**2,50 €**  
Viño Rioja Coleita ANTAÑO Bot. 75 cl  
3,33 €/l

**7,95 €**  
Viño Monterrei Mencía QUINTA DAS TAPIAS Bot. 75 cl  
10,60 €/l

**1,79 €**  
Viño Valdepeñas Tempranillo SENORIO de los LLANOS Bot. 75 cl  
2,39 €/l

**Río**  
DESNATADA  
ENTERA

**1,49€**  
0,99 €/l

**alpro**  
ALMENDRAS  
AVENA

Bebida láctea  
amêndoa/avena  
**ALPRO**  
Brik 1 l

**2x1**  
Combinar

**1,99€**

**EL CASERIO**  
LIGHT 30% MG  
262G

Queixo liscos  
light  
**EL CASERIO**  
Pte. 262 g

**2,35€**  
8,97 €/kg

**EDAM TIERNO**  
**GOUDA TIERNO**

Queixo liscos  
Gouda/Edam  
**SPAR**  
Pte. 200 g

**1,79€**  
8,95 €/kg

**Babybel**  
Original

Queixo  
**MINI BABYBEL**  
Bol. 6 u. 120 g

**2,59€**  
21,58 €/kg

**EL PASTOR**  
SANCIBRANCO  
D'AMORRO

Queixo mestura  
tenro/semi/curado  
**EL PASTOR**  
Cuña 400 g

**4,49€**  
11,23 €/kg

**BERENGUELA**  
Reducido en grasa

Queixo Semigraso  
**BERENGUELA**  
BABY  
Pza. 450 g

**5,69€**  
12,64 €/kg

**Tres Oscos**  
ASTURIAS

Queixo Baixo Sal  
**TRES OSCOS**  
Pza. 450 g

**5,85€**  
13,00 €/kg

**QUESO MEZCLA SEMICURADO**  
CASTILDUERO

Queixo semicurado  
vaca/ovella  
**CASTILDUERO**  
Pza.

**8,99€**

**QUEIXO DE CABRA**  
DEL PASTOR

Queixo semicurado  
delicias de cabra  
**EL PASTOR**  
Kg

**18,59€**

**POWERING**  
Pack 4x125 g

Natillas proteicas  
chocolate/vainilla  
**POWERING**  
Pack 4x125 g

**2,69€**  
5,38 €/kg

**Dhul**  
TIRAMISU

Tiramisú  
**DHUL**  
Pack 2x80 g

**2,19€**  
13,69 €/kg

**CLESA**  
CREMA BOMBÓN

Crema bombón  
**CLESA**  
Pack 4x125 g

**1,49€**  
2,98 €/kg

**Kalekoi**  
YOGUR natural artesanal

Yogur/Kefir A2  
natural artesanal  
**KALEKOI**  
Tarr. 500 g

**1,99€**  
3,98 €/kg

**Flora**  
SIN AZÚCAR  
Rica en OMEGA 3

Margarina  
**FLORA**  
Tarr. 225 g

**1,49€**  
6,62 €/kg

**Polbo cocido**  
medio/2 patas  
Pte. 300 g aprox

**10,99€**  
36,63 €/kg

**ACTIVIA**  
NATURAL

**TODO ACTIVIA  
¡AHORA  
CUESTA MENOS!**

**Y ADEMÁS DEL 17/10 AL 30/10**

**2x1**

**ACTIVIA**  
FRUTAS x4  
P.V.P.: 2,49€



Nº1 en SUAVIDAD  
**Scottex**  
Mega! Papel hixiónico  
**SCOTTEX**  
Megarolo 9 u  
**4,99€**  
0,55 €/u



**NICKY**  
LIMÓN  
Panos de mesa  
Limón 33x33  
**NICKY**  
Pte. 65 u  
**1,49€**  
0,02 €/u



NUEVO  
-76%  
Ultra Frescor  
**PUNTOMATIC**  
A LA LAVADORA  
Detergente  
Ultra Frescor  
**PUNTOMATIC**  
Pte. 22 cap  
**3,99€**  
0,18 €/u



La eficacia de WIPP EXPRESS a Mano  
**WIPP**  
EXPRESS  
Detergente  
WIPP EXPRESS  
Pte. 500 g  
**2,99€**  
5,98 €/kg



**San**  
PERFUMADO  
líquido  
campo de flores  
**SAN**  
Bot. 800 ml - 40 lav  
**3,39€**  
0,08 €/l



Limpiador  
**TENN**  
Bot. 1,3 l  
**2,49€**  
1,92 €/l



**AHORRO 78**  
LAVADOS  
x3 QUITAMANCHAS  
BLANCURA  
PERFUME  
**Flota**  
ACTIVE PLUS  
FRESCOR MAX  
78  
Practica Futuro  
ENVASE 100% MATERIAL RECICLADO

Detergente  
**FLOTA**  
Mal. 78 cac  
**8,85€**  
0,11 €/cac



Quita-graxas  
**ZORKA**  
Pist. 750 ml  
**2,69€**  
3,59 €/l



Lixivia  
**SARMIENTO**  
Bot. 1 l  
**0,45€**



Lavalouzas  
New Original  
**MISTOL**  
Bot. 900 ml  
**1,89€**  
2,10 €/l



Lavavaixelas  
**FINISH QUANTUM**  
ULTIMATE  
Pte. 32 u  
**7,99€**  
0,25 €/u



Insecticida  
**RAID**  
Spray 400 ml  
**2,95€**  
7,38 €/l



Recambio fregona  
microfibras  
**VILEDA**  
**3,39€**



2+2 GRATIS / FREE / ΔΩΡΟ  
**Scotch-Brite**  
CLASSIC  
Estropallo  
fibra verde  
**SCOTCH-BRITE**  
Pte. 2+2 und  
**0,99€**  
0,25 €/und



Pano  
microfibras  
**VILEDA STYLE**  
Pack 4 u  
**3,89€**  
0,97 €/u



Bolsa lixo 55x60  
autopeche amarela  
**SPAR**  
Pte. 30 u  
**1,49€**  
0,05 €/u



SUAVIZANTE  
CONCENTRADO  
**Disiclin**  
cuida de ti  
Con Micro-cápsulas  
de fragancia  
Haz feliz a tu lavadora  
Ideal para Pie  
Sensibles y Delic  
**Disiclin**  
NUEVA  
FÓRMULA  
FRESCOR  
MÁS  
DURADERO  
SUAVIZANTE  
Hipoalergénico  
**Baby & Kids**  
60  
LAVADOS  
60  
LAVADOS  
Rosa Mosqueta  
Suavizante conc.  
Baby & kids/  
Rosa mosqueta  
**DISICLIN**  
Bot. 60 lav.  
**1,69€**  
0,03 €/lav

perfumería

 <p>Compressa noite <b>AUSONIA</b> Pte. 10 u</p> <p><b>1,75€</b> 0,19€/u</p>	 <p>Extra. Pte. 10 u (0,39 €/u) Normal. Pte. 12 u (0,32 €/u) Mini. Pte. 20 u (0,19 €/u)</p> <p>Compresas Inc. <b>TENA DISCREET</b></p> <p><b>3,89€</b></p>	 <p>Cueiros <b>PASTOS</b></p> <p>T5 12-18 kg 20 u <b>5,29€</b> 0,26 €/u T6 17-28 kg 27 u <b>6,99€</b> 0,28 €/u</p>	 <p>Crema corporal Azul Nutritivo <b>NIVEA</b> Fco. 400 ml</p> <p><b>3,99€</b> 1,00€/100 ml</p>
 <p>Xabón líquido mans prot. <b>SANEX</b> Bot. 300 ml</p> <p><b>1,89€</b> 0,76€/100 ml</p>	 <p>Champús <b>H&amp;S</b> Bot. 230 ml</p> <p><b>2,89€</b> 1,26€/100ml</p>	 <p>Escuma cabelo <b>PANTENE</b> Fco. 200 ml</p> <p><b>3,99€</b> 2,00€/100 ml</p>	 <p>Desodorante dermo prot <b>SANEX</b> Stick 65 ml</p> <p><b>2,70€</b> 4,15€/100 ml</p>
 <p>Dentifricos Total pro-encias/ esmalte san <b>COLGATE</b> Tub. 75 ml</p> <p><b>2,59€</b> 3,45€/100ml</p>	 <p>Seda dental cera e menta <b>ORAL-B</b> Pte. 1 u</p> <p><b>2,69€</b></p>	 <p>Maquina <b>BIC FLEX-3</b> Bol. 4+2 u</p> <p><b>3,50€</b> 0,58€/u</p>	 <p>Quitaesmalte <b>CUTEX</b> Fco. 200 ml</p> <p><b>2,59€</b> 1,30€/100ml</p>

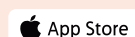
mascotas

 <p>Comida gatos <b>ULTIMA CAT</b> Bol. 800 g</p> <p><b>4,99€</b> 6,24 €/kg</p>	 <p>Comida gatos <b>FRISKIES</b> Bol. 4 Kg</p> <p><b>9,99€</b> 2,50 €/kg</p>	 <p>Comida cans Junior Medium <b>ULTIMA DOG</b> Bol. 3 kg</p> <p><b>12,45€</b> 4,15 €/kg</p>	 <p>Snack can medio/mini <b>DENTALIFE</b> Pack 5x115 g</p> <p><b>1,85€</b> 16,09 €/kg</p>
---	---	--	--

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

| **AQUIÉ** | 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](http://www.plenusonline.com)

