

moi  
preto  
de ti

**plenus**  
supermercados

plenusonline.com

aquí

Válido do 31 de outubro  
ao 13 de novembro  
de 2024

Suavizante concentrado

SPAR

Bot. 2 l 80 lav

**1,69 €**

0,02 €/lav



Deterxente líquido

Marsella

OMINO BIANCO

Bot. 45 + 21 lav

**7,69 €**

0,17 €/lav



2ª unidade a

**-70%**

Sae cada unidade a

**0,64 €**



Tomate frito  
ORLANDO  
Brik 350 g

**0,99 €**

2,83 €/kg



Chocolate  
amêndoas  
NESTLÉ  
Pack 3x123 g

**3,99 €**

10,81 €/kg



**CUEVAS**  
Chef

QUESO DE CABRA CON MARRON GLACÉ



**PRUEBA  
LO NUEVO DE  
CUEVAS CHEF**

# fresco, san e saboroso



Peixería, froitería e carnicería válida do 31 de outubro ao 6 de novembro de 2024  
nos centros que dispoñan destas seccións

## peixe



Langostino  
Vannamei 35/45  
Kg

**9,99€**



Roda  
peixe espada "extra"  
Kg

**12,99€**



Choquiños  
Kg

**6,59€**

## froita



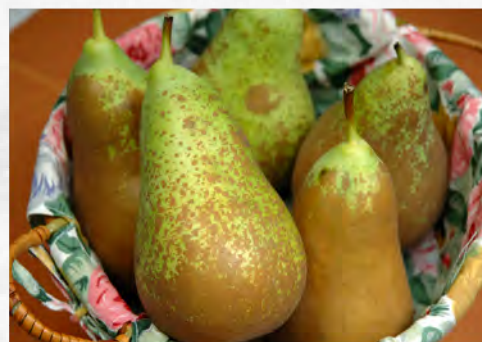
Pataca branca  
Kennebec  
Kg

**0,95€**



Cebola  
MELÉNDEZ  
Malla 2 kg

**1,25€**  
0,63€/kg



Pera  
Conferencia  
Kg

**1,75€**

## carne



Hamburguesa  
misturada  
Kg

**7,95€**



Filetes de porco  
Kg

**5,45€**



Polo curral  
COREN  
Kg

**5,79€**

**COREN**

## UN MARIDAJE DE PURA CEPA

JAMÓN GRAN RESERVA  
COREN EL DE CASTAÑAS

**109 €**

**REGALO DIRECTO**

1 BOTELLA DE AMADEUS  
SAN CIBRAO TREIXADURA  
D.O. RIBEIRO

*El de castañas*

Bacallau extra lombo longo  
**OUTON**  
Kg

**20,89 €**

**Martiko**

**30** SALMÓN AHUMADO  
*Reducido en sal*  
SALMÓN FUMADO (30 días de sal)

Salmón noruegués reducido sal  
**MARTIKO**  
Pte. 80 g

**3,99 €**  
49,88 €/kg

Mini lacón ao baleiro  
**TORRE de NUNEZ**  
Pza. 1,2 Kg aprox.  
Kg

**8,50 €**

**Campofrio**

JAMÓN COCIDO EXTRA  
EXTRA  
CALIDAD EXTRA

Xamón cocido extra  
**CAMPOFRIO**  
Kg

**10,89 €**

Cachucha de xabarin  
**LALINENSE**  
Kg

**10,99 €**

**SPAR**

**CHORIZO SARTA**  
EXTRA

100% Natural  
*Picante*

Chourizo sarta doce/picante  
**SPAR**  
Pte. 280 g

**2,69 €**  
9,61 €/kg

conxelados

**ARTIQ**

Judías verdes redondas troceadas  
FEIJÃO VERDE REDONDO TROÇADO

Feixón verde redondo/plano  
**ARTIQ**  
Bol. 800 g

**1,40 €**  
1,75 €/kg

**SPAR**

Croquetas de bacalao

Croquetas de pollo

Croquetas de xamón

Croquetas **SPAR**  
Bol. 500 g

**1,49 €**  
2,98 €/kg

**ARTIQ**

**PATATAS CORTE Fino**  
BATATAS CORTE FINO

Patacas fritidas corte fino  
**ARTIQ**  
Bol 1 kg

**2,25 €**

**SPAR**

Filetes de Merluza Argentina  
SEM PIEL  
Ultracongelados

Filete de pescada sen pel  
**SPAR**  
Bol. 400 gr

**4,39 €**  
10,98 €/kg

**Dr. Oetker**

TU MARCA Nº1 DE PIZZA CONGELADA\*  
*i Pruébalas!*

**2ª UNIDAD 50%**

**Ristorante**  
PIZZA QUATRO FORMAGI

**Ristorante**  
PIZZA SALSICIA

**Ristorante**  
PIZZA QUATTRO FORMAGI

**Ristorante**  
PICCOLISSIMA PROSCIUTTO

**Ristorante**  
PICCOLISSIMA

**PANNINI**  
JAMÓN Y QUESO

**PANNINI**  
BARRABCOA

**PANNINI**  
2 BAGUETTES

**PANNINI**  
2 BAGUETTES

**Ristorante**  
PICCOLISSIMA

**Ristorante**  
PICCOLISSIMA



Aceite oliva  
hojiblanca  
**COOSUR**  
Bot. 1 l

**8,49€**



Aceite de bagazo  
de oliva  
**MILOLIVAS**  
Bot. 1 l

**4,39€**



Aceite xirasol  
**SOBROSOL**  
Bot. 1 l

**1,33€**



Atún en aceite  
**PESCAMAR**  
Lata OL-120

**1,05€**  
14,58 €/kg



Cogomelos  
**ANDRÉS  
BAIGORRI**  
Fco. 314 g

**1,29€**  
4,11 €/kg



Sardiñas/Xoubas  
aceite oliva  
baixo en sal  
**CALVO**  
Lata OL-120/RR-90

**1,95€**

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



Caldo  
polo con verduras  
**KNORR**  
Brik 1 l

**1,50€**

**2x3€**



Salsa de soia  
**HEINZ**  
Fco. 150 ml

**2,39€**  
15,93 €/l



Tomate natural  
triturado  
**APIS**  
Lata 800 g

**1,69€**  
2,09 €/kg



Olivas  
relcheas apchoa  
**LA ESPAÑOLA**  
Lata 250 g

**1,65€**  
16,50 €/kg

**3x2**  
Sae cada unidade a  
**1,10€**



Confitura  
**HERO-DIET**  
Fco. 280 g

**2,35€**  
8,39 €/kg



Castañas ao natural  
**CUEVAS CHEF**  
Lata 570 g

**9,45€**  
16,58 €/kg



Salsa fina  
Caseira  
**CALVÉ**  
Fco. 430 ml

**1,99€**  
4,63 €/l



Fritada de Tomate  
**IBSA**  
Fco. 400 g

**1,65€**  
4,13 €/kg



Arroz longo  
**SÓS**  
Pte. 1 Kg

**1,79€**



Galletas de cereais  
**DINOSAURIUS  
ARTIACH**  
Caixa 411 g

**2,99€**  
7,28 €/kg



Galleta  
**MARIA ORO  
CUÉTARA**  
Pte 600+200 g

**2,65€**  
3,31 €/kg



Barquillos chocolate  
**FONTANEDA**  
Pte. 92 g

**1,00€**  
10,87 €/kg



Barriñas cereais  
**CORNY**  
Pte. 6x25 g

**1,99€**  
13,27 €/kg



Café moído  
Natural/Mestura  
**CANDELAS**  
Pte. 500 g

**4,99€**  
9,98 €/kg

selección SPAR



Champiñón laminado  
SPAR  
Lata 185 g  
**0,65€**  
3,51 €/kg



Copos de avena integral  
SPAR  
Pte. 500 g  
**0,79€**  
1,58 €/kg



Doce de marmelo  
SPAR  
Pack 2x200 g  
**1,15€**  
2,88 €/kg



Feixón verde  
SPAR  
Fco. 720 ml  
**1,19€**  
1,65 €/kg



Chocolate recheo laranxa/amorado  
SPAR  
Lib. 100 g  
**0,95€**



Magdalena rellena cacao  
SPAR  
Bol. 336 g  
**1,25€**  
3,72 €/kg



Lentella Castela/Pardina  
SPAR  
Bol. 1 Kg  
**2,09€**



Pexego en almbre  
SPAR  
Pack 3x200 g  
**1,99€**  
3,32 €/kg

bebidas



2ª unidade a -50%  
Sae cada unidade a  
**1,00€**  
Auga SOUSAS  
Bot. 1,5 l  
**0,42€**  
0,28 €/l



Zume sen azucre  
DISFRUTA DON SIMON  
Brik 1 l  
**1,33€**  
Agás laranxa



Refresco ENERGY POWERKING  
Lata 25 cl  
**0,39€**  
1,56 €/l



Refrescos AQUARIUS  
Lata 33 cl  
**0,80€**  
2,42 €/l



Refresco Nomal/Zero/Zero  
COCA COLA  
Pack 12x33 cl  
**9,72€**  
2,45 €/l



Cervexa Radler torrada 0,0%  
AMSTEL  
Lata 33 cl  
**0,65€**  
1,97 €/l



Cervexa SAN MIGUEL  
Pack 6x25 cl  
**2,55€**  
1,70 €/l



Cervexa 0,0 Torrada  
ESTRELLA GALICIA  
Pack 6x25 cl  
**3,45€**  
2,30 €/l



Cervexa GREEN SUPER BOCK  
Pack 6x33 cl  
**4,55€**  
2,30 €/l



Cervexa 5 Estrellas MAHOU  
Pack 12x33 cl  
**7,89€**  
19,92 €/l



Vino de mesa DON SIMON  
Brik 1 l  
**1,45€**



Vino Rioja Tempranillo  
FAUSTINO RIVERO  
Bot. 75 cl  
**2,99€**  
3,99 €/l



Vino T. Castilla Selección mencia  
FLAVIUM  
Bot. 75 cl  
**3,45€**  
4,60 €/l



Vino Tierra de Castilla Verdejo e Godello  
ENCANTO  
Bot. 75 cl  
**3,75€**  
5,00 €/l



Vino Ribera Duero Carballo  
ALTOS DE TAMARON  
Bot. 75 cl  
**4,95€**  
6,60 €/l

refrigerados

Leite  
**FEIRACO**  
Brik 1 l

Descremado    Semi    Enteiro

**1,02 €**    **1,07 €**    **1,11 €**

Bebida de  
avena/amêndoa  
**KAIKU BEGETAL**  
Brik 1 l

**1,65 €**

Leite  
sen lactosa  
**LR**  
Brik 1 l

Descremado    Semidescremado

**0,86 €**    **0,88 €**

Chocolate  
à curca  
**RAM**  
Brik 1 l

**2,45 €**

Queixo relado  
Mozzarella  
**SPAR**  
Pte. 200 g

**1,49 €**  
7,45 €/kg

Queixo relado  
Parmigiano  
**CASA AZURRA**  
Bol. 60 g

**1,65 €**  
27,50 €/kg

Queixo DOP  
Roquefort  
**DELEITUM**  
Pte. 100 g

**2,45 €**

Queixo sandwich  
normal/light  
**TRES OSCOS**  
Kg

**10,95 €**

Queixo curado  
mezcla  
**CASTILDUERO**  
Kg

**10,99 €**

Queixo torrado  
vello mestura  
**CERRATO**  
Kg

**12,99 €**

Queixo de cabra  
mini  
**ASUNCION**  
Pza. 750 g. Kg

**16,29 €**

logur  
amorodo-plátano/  
amorodo-macedonia  
**YUGU SPAR**  
Pack 8x125 g

**1,67 €**

**2x2,35 €**

2ª unidade a  
**-50%**  
Sae cada unidade a  
**2,17 €**

logur grego  
Natural/Amorodos  
/Noces  
**KAIKU**  
Pack 4x125 g

**1,69 €**  
3,38 €/kg

logur  
**MIX-IN  
NESTLÉ**  
Pack 2x128/115 g

**1,99 €**  
7,77 €/kg

Flan de ovo  
normal/0%0%  
/sen lactosa  
**DHUL**  
Pack 4x110 g

**2,89 €**  
6,57 €/kg

Pasta ravioli  
carne/queixo  
**RIKISSIMO**  
Pte. 250 g

**1,49 €**  
5,96 €/kg

Crema de  
cabazo e cenoria  
100% natural  
**RIKISSIMO**  
Pte. 300 ml

**1,69 €**  
4,83 €/l

Masa de pizza  
familiar rectangular  
**RIKISSIMO**  
Pte. 400 g

**1,79 €**  
4,48 €/kg

Pizzas  
**RIKISSIMO**  
Und 400/410 g

**2,79 €**  
6,98/6,80 €/kg

Canelóns carne  
gratinados  
**RIKISSIMO**  
Pte. 350 g

**3,59 €**  
10,26 €/kg

2ª unidade a  
-50%  
Sae cada unidade a  
**3,22 €**



Papel hixénico dobre folla  
**LEVIAN**  
Pack 4 rolos  
**0,89 €**  
0,22 €/u



Rolo cocina  
**PARA TODO COLHOGAR**  
Pte. 1 u  
**4,29 €**



Panos de mesa ecolóxicas  
33x33 2 capas  
**LEVIAN**  
Pte. 100 u  
**1,39 €**  
0,01 €/u



**FORMATO AHORRO**  
**ARIEL Básico**  
Limpio & Fresco  
Deterxente po básico  
**ARIEL**  
Mal. 40 cac  
**8,29 €**  
0,21 €/cac



Deterxente cápsulas Oxi 3 en 1  
**ARIEL**  
Pte. 12 u  
**5,49 €**  
0,46 €/u



Limpador madeira xabonoso  
**PRONTO**  
Bot. 750 ml  
**4,49 €**  
5,99 €/l



Deterxente anti-cheiros  
**WIPP EXPRESS**  
Pte. 33 cap  
**9,69 €**  
0,29 €/cap



Limpadores  
**DON LIMPIO**  
Bot. 1,30 l  
**2,55 €**  
1,96 €/l



Limpador multiusos  
**SPAR**  
Pist. 1 l  
**0,89 €**



Lixivia Normal/Perfumada  
**ACE**  
Bot. 2 l  
**1,69 €**  
0,85 €/l



Lavalouzas Maxi Poder  
**FAIRY**  
Bot. 440 ml  
**2,99 €**  
6,64 €/l



Lavalouzas PLATINUM PLUS  
**FAIRY**  
Al. Bot. 10+9 lav  
**5,49 €**  
0,28 €/l



Estropallo FROTAMAX  
**SPONTEX**  
Pte 1+1 Gratis  
**0,75 €**  
0,36 €/u



Lavalouzas ACTIVE PLUS  
**FLOTA**  
Pte. 50 lav  
**4,99 €**  
0,10 €/lav



Luvas latex T-6, T-7  
**SPONTEX**  
Pte. 10 u  
**2,59 €**  
0,26 €/u



Papel de forno  
**SPAR**  
Pte. 20 follas  
**1,25 €**  
0,06 €/u



Film transparente  
**SPAR**  
Rolo 30 m  
**0,75 €**  
0,03 €/m

perfumería



**AUSONIA CLÁSICA**  
Compressa extraplana  
**AUSONIA**  
Bol. 12 u  
**1,45€**  
0,12€/u



Toallitas Infantis  
**SPAR**  
Pte. 72 und  
**1,15€**  
0,02€/u



600 ml  
Gel Moussant  
Baño-Douch  
**MOUSSEL**  
Xel de baño  
**MOUSSEL**  
**LEGRAIN**  
Bot. 650 ml  
**3,59€**  
0,60€/100 ml



**AXE**  
AQUA BERGAMOT  
Desodorante  
**COLLECT**  
**AXE**  
Spray 150 ml  
**4,99€**  
3,33€/l



Cepillo dental  
**ORAL-B**  
White medio  
**1,39€**



**LISTERINE**  
MENTOL  
Enxauadura bucal  
**LISTERINE**  
Bot. 500 ml  
**3,99€**  
0,80€/100 ml



5+1 FREE/GRATIS  
**Gillette**  
**Blue**  
Maquinilla  
**GILLETTE**  
**BLUE-II**  
Pte. 5+1 u  
**2,09€**  
0,35€/u



**Gillette**  
**SERIES**  
Xel afeitar  
**GILLETTE**  
**SERIES**  
Spray 200 ml  
**4,89€**  
2,45€/100 ml



**FRUCTIS**  
NUTRI REPAIR 3  
**FRUCTIS**  
CHAMPÚ  
**FRUCTIS**  
Bot. 360 ml  
**3,29€**  
0,91€/100ml



**FRUCTIS**  
HAIR FOOD  
**FRUCTIS**  
**HAIR FOOD**  
Fco. 390 ml  
**4,99€**  
1,28 100/ml

mascotas



Ultima,  
la **marca líder**  
para perros  
pequeños y gatos  
esterilizados\*

**ultima**

**PERRO PEQUEÑO / MINI**  
(hasta 10kg)

**JUNIOR (2-10 meses)** **ADULTO (1-8 años)**

**7,95€** **6,45€**

**ultima**  
PEQUEÑO JUNIOR  
**ultima**  
PEQUEÑO ADULTO

**ULTIMA MINI JUNIOR**  
Pollo 1,5 kg

**ULTIMA MINI ADULTO**  
Pollo 1,5 kg

**PERRO MEDIANO / GRANDE**  
(más de 10kg)

**JUNIOR (1-12 meses)** **ADULTO (1-7 años)** **SENIOR (+7 años)**

**12,95€** **10,99€** **12,95€**

**ultima**  
MEDIUM MAXI JUNIOR  
**ultima**  
MEDIUM MAXI ADULTO  
**ultima**  
MEDIUM MAXI SENIOR

**ULTIMA MED/MAXI JUNIOR**  
Pollo 3 kg

**ULTIMA MED/MAXI ADULTO**  
Pollo 3 kg

**ULTIMA MED/MAXI SENIOR**  
Pollo 3 kg

**GATOS ESTERILIZADOS**

**ESPECIALIDADES**

**8,95€**

**ultima**  
ESTERILIZADO BOLSAS DE PELO

**ULTIMA ESTERILIZADO BOLSAS DE PELO**  
Pavo 1,5 kg

\*Marca más vendida en venta valor de alimentos para perros pequeños y gatos esterilizados según Nielsen 2023.

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 Xio. 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)

