PREÇOS SEMPRE BAIXOS

ASSIM TODA A GENTE COME MELHOR

Apenas
7,99€ KG
SALMÃO INTEIRO PEQUENO 1-3KG FRESCO



Até 20% Desconto Direto
NO POLVO CONGELADO DA MARCA CONTINENTE



Poupe 2€
~~19,99€~~
17,99€ KG
PICANHA DE BOVINO DA AMÉRICA DO SUL (EMBALADA)



Mais de 10% Desconto Direto
~~4,49€~~
3,99€ KG
PÁ DE PORCO C/ OSSO CONTINENTE



Apenas
4,49€ KG
PERNA DE PERU CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



20% Desconto Direto
~~9,99€~~
7,99€ KG
CAMARÃO GRANDE 20/30 VANNAMEI CONGELADO



FIM DE SEMANA

Promoções e preços válidos 23 — 26 outubro 2026.

Mais de 20% Desconto Direto
~~21,99€~~
16,99€ UNID.
LOMBOS DE SALMÃO CONTINENTE FRESCO EMB.: 1 KG



Até 35% Sobre PVPR
NO ATUM NATURAL DAS MARCAS BOM PETISCO, TENORIO, SANTA CATARINA E MINERVA



15% Desconto Direto
~~1,93€~~
1,69€ KG
PERA ROCHA DOP OESTE



Apenas
1,09€ UNID.
CENOURA CONTINENTE EMB.: 1 KG



2,49€ UNID.
ARROZ EXTRA LONGO CAÇAROLA AGULHA EMB.: 2 KG 1,25€/KG



Até 25% Sobre PVPR
NAS CÁPSULAS DE CAFÉ DA MARCA DOLCE GUSTO (EMB.: 16 CÁPSULAS)



Até 25% Sobre PVPR
NOS VINHOS CERTIFICADOS DA PENÍNSULA DE SETÚBAL, TEJO E LISBOA (EXCETO ESPUMANTES, LICOROSOS, CAVE E EXCLUSIVOS ONLINE)



Até 50% Sobre PVPR
NO PEIXE, MARISCO E BACALHAU ULTRACONGELADOS DA MARCA PESCANOVA



www.pescanova.pt

Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA AJAX



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

VEJA MAIS PROMOÇÕES

Apenas

17,99€ KG

ESCALOPES/ BIFE DA FRANCESINHA DE NOVILHO CONTINENTE (EMBALADO)



Apenas

5,99€ KG

DOBRADA DE BOVINO CONTINENTE (CONGELADA)



Apenas

23,99€ KG

BORREGO PICANHA



15% Desconto Direto

~~5,29€~~

4,49€ KG

LOMBO DE PORCO S/ OSSO CONTINENTE



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR ~~3,59€~~

3,19€ UNID.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO LUSIAVES
EMB.: 400 G
7,98€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR ~~3,49€~~

3,09€ UNID.

CARNE DE AVES PICADA LUSIAVES
EMB.: 400 G
7,73€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR ~~3,49€~~

3,09€ UNID.

HAMBÚRGUER DE FRANGO LUSIAVES
EMB.: 460 G
6,72€/KG



Apenas

6,49€ KG

LOMBO P/ ASSAR/ ENTRECOSTO PORCO DUROC CONTINENTE SELEÇÃO (EMBALADO)



Mais de 10% Desconto Direto

~~4,29€~~

3,79€ UNID.

ALMÔNDEGAS MISTAS CONTINENTE
EMB.: 400 G
9,48€/KG



10% Desconto Direto

~~4,89€~~

4,39€ UNID.

CARNE PICADA MISTA CONTINENTE
EMB.: 465 G
9,44€/KG



Apenas

6,99€ KG

DOURADA MÉDIA
200G - 600G
FRESCA



15% Desconto Direto

~~12,99€~~

10,99€ KG

CHOCO C/ TINTA
200G-800G
FRESCO



Mais de 15% Desconto Direto

~~8,99€~~

7,49€ UNID.

POSTAS MÉDIAS DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 600 G
12,48€/KG



Apenas

9,49€ UNID.

BACALHAU DESFIADO MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 500 G
18,98€/KG



Apenas

19,99€ KG

BACALHAU GRAÚDO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE
SALGADO SECO
INTEIRO



Mais de 30% Desconto Direto

~~14,99€~~

9,99€ KG

CAMARÃO
30/50
COZIDO



Até 30% Desconto Direto

NAS LULAS CONGELADAS DA MARCA CONTINENTE



Mais de 25% Desconto Direto

~~9,49€~~

6,99€ UNID.

FILETES DE PESCADA
CONGELADOS
EMB.: 1 KG



25% Sobre PVPR

PVPR ~~15,99€~~

11,99€ UNID.

PORÇÕES DE SALMÃO ROYAL GREENLAND
CONGELADAS
EMB.: 500 G
23,98€/KG



Mais de 20% Desconto Direto

CONGELADO A BORDO

~~13,99€~~

10,99€ KG

GAMBÃO GRANDE DA ARGENTINA SELVAGEM 20/30
CONGELADO



20% Desconto Direto

~~2,49€~~

1,99€ KG

COUVE FLOR
INTEIRA



20% Desconto Direto

~~2,49€~~

1,99€ KG

MELANCIA MINI
INTEIRA



Apenas

2,49€ KG

DIÓSPIRO DE ROER



Apenas

2,99€ KG

ROMÃ



DESTA SEMANA

loja, site e app

Mais de **10%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA LIMIANO
(EMB.: 2X200G)



Apenas 2,99€ UNID.

BACON FIOS PRIMOR
EMB.: 2 X 75 G
19,93€/KG



2,15€ UNID.

PÃO RÚSTICO MISTURA/ TRIGO/ CENTEIO/ CEREAIS CONTINENTE
EMB.: 450 G
4,78€/KG

- Massa mãe
- Fermentação lenta natural



Apenas 2,49€ UNID.

TARALLI MEDITERRÂNEO/ BATATA ROSMANINHO
EMB.: 250 G
9,96€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~2,09€~~
1,85€ UNID.

PÃO DE LEITE C/ PEPITAS DE CHOCOLATE
EMB.: 195 G
9,49€/KG



NOVO PRODUTO
EXCLUSIVO

Apenas 8,99€ UNID.

COROA NATAL PASTELARIA O CARECA

Edição Especial



NOVO PRODUTO

Apenas 9,99€ UNID.

PANETTONE CLÁSSICO/ CHOCOLATE BAUDUCCO
EMB.: 454 G
22€/KG



EXCLUSIVO

Apenas 9,99€ UNID.

Edição Especial

TORTA DE LARANJA MARCO COSTA
EMB.: 600 G
16,65€/KG



1,99€ UNID.

TOFU BIOLÓGICO COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 400 G
4,98€/KG



Mais de **60%** Sobre PVPR

~~PVPR 8,99€~~
3,49€ UNID.

AZEITE REFINADO OLIVEIRA DA SERRA
PET
EMB.: 75 CL
4,65€/L



30% Sobre PVPR

~~PVPR 9,99€~~
6,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA ROSSIO ABRANTES
MADURO/ VERDE/ FRUTADO
EMB.: 50 CL
13,98€/L



Leve 6 Pague 5

0,93€ UNID.

ATUM TRITÃO
EM ÓLEO
EMB.: 72 G
12,92€/KG



7,99€ UNID.

ARROZ JASMIM PERFUMADO TOUCH
EXTRA LONGO
EMB.: 5 KG
1,60€/KG



25% Sobre PVPR

~~PVPR 1,85€~~
1,38€ UNID.

ALETRIA MILANEZA
EMB.: 500 G
2,76€/KG



~~3,45€~~
2,59€ UNID.

FLOCOS DE CEREAIS PROTEÍNA NESTUM
MORANGO/ CACAU/ CEREAIS
EMB.: 250 G
10,36€/KG



~~2,69€~~
2,59€ UNID.

GRANOLA NACIONAL
CHOCOLATE SALGADO/ FRUTOS SECOS
EMB.: 300 G
8,63€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA OREO



25% Sobre PVPR

~~PVPR 2,99€~~
2,24€ UNID.

BOLACHAS PICKS VIEIRA
CAMPONÊS/ CLÁSSICO/ PICANTE
EMB.: 150 G/ 180 G
14,93€/KG/ 12,44€/KG



Mais de **20%** Sobre PVPR

~~PVPR 3,99€~~
3,10€ UNID.

PIPOCAS DOCES WERTHER'S
ORIGINAL
EMB.: 140 G
22,14€/KG



ESPECIAL BOMBONS

Até **40%** Sobre PVPR

NOS BOMBONS, FANTASIAS DE NATAL E CALENDÁRIOS DO ADVENTO DA MARCA NESTLÉ
(EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



25% Sobre PVPR

~~PVPR 10,99€~~
8,24€ UNID.

BOMBONS FERRERO ROCHER
T30
EMB.: 375 G
21,97€/KG



50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
2,99€ UNID.

CREME P/ BARRAR BECEL
SABOR A MANTEIGA/ ORIGINAL
EMB.: 450 G
6,64€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,44€
2,09€ UNID.

MANTEIGA MIMOSA
S/ SAL/ C/ SAL
EMB.: 250 G
8,36€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 6,55€
4,89€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE UCAL
ORIGINAL
EMB.: 6 X 250 ML
3,26€/L



UNID FICA A 0,82€

25% Sobre PVPR

PVPR 7,15€
5,36€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE UCAL
S/ LACTOSE
EMB.: 6 X 250 ML
3,57€/L



UNID FICA A 0,90€

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 8€
6,96€ UNID.

LEITE UHT MIMOSA
EMB.: 8 X 1 L
0,87€/L



Mais de 15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA COMPAL VITAL (EMB.: 1L)



Mais de 50% Sobre PVPR

PVPR 28,99€
13,99€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES
MINI, TARA PERDIDA
EMB.: 30 X 25 CL
1,87€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

25% Sobre PVPR

PVPR 10,99€
8,24€ UNID.

VINHO DONA ERMELINDA
PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
10,99€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 11,89€
9,49€ UNID.

VINHO QM
ALVARINHO, VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
12,65€/L



Sobre PVPR Menos 1,50€

PVPR 13,49€
11,99€ UNID.

LICOR BEIRÃO
GARRAFA: 70 CL
17,13€/L



Até 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GINS DA MARCA GORDON'S



Até 50% Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA PALMOLIVE



Até 40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES DAS MARCAS NIVEA E NIVEA MEN (EXCETO DRY COMFORT, DRY IMPACT E MINIATURAS)



Até 40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA MISTOLIN



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,99€ UNID.

SPRAY FAIRY
LIMÃO
EMB.: 500 ML
7,98€/L



9,60€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO CONTINENTE
PACK FAMILIAR EXTRAORDINÁRIO
EMB.: 24 ROLOS
0,40€/ROLO



5,69€ UNID.

DETERGENTE EM CÁPSULAS P/ MÁQUINA DA ROUPA CONTINENTE
ORQUÍDEAS
EMB.: 30 DOSES
0,19€/DOSE



Preços válidos em todos os Hipermercados Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores). As fotografias deste folheto são ilustrativas. A totalidade dos produtos apresentada poderá não estar disponível em todas as lojas.

MARCA DE CONFIANÇA 2026

faleconnosco.continente.pt
210 16 16 16
Chamada para a rede fixa nacional

fale connosco CONTINENTE

PEFC PEFC-13-31-011

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores) de 23 a 26 de outubro de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Modelo Continente Hipermercados, S.A (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 - Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502 011 475/NIPC; Capital Social 403.827.000,00 Euros. Os descontos em Cartão Continente têm a validade a partir do dia seguinte à sua emissão. O desconto só pode ser utilizado em produtos e não é convertível em dinheiro. Não acumula com outras campanhas em vigor. "PVPR/ Preço recomendado" o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços anunciados e as ações promocionais podem não coincidir com os disponíveis no Continente Online.

CUIDE DO MEIO AMBIENTE. Impresso: LIDERGRAF | Sustainable Printing, empresa certificada no âmbito de Sistema de Gestão Ambiental ISO 14001:2015 (PT-2006/AMB.0261), e com certificação de papel proveniente de fontes controladas. Recolha e recicle o papel usado.