PREÇOS SEMPRE BAIXOS

Mais de 10% Desconto Direto
~~14,99€~~
12,99€ KG
POLVO MÉDIO
FRESCO



Poupe 2€
~~12,99€~~
11,99€ KG
BIFE PÁ E ACÉM DE VITELÃO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas
6,49€ KG
LOMBINHOS DE PORCO CONTINENTE



Mais de 10% Desconto Direto
~~4,49€~~
3,99€ KG
FRANGO DO CAMPO INTEIRO C/ MIÚDOS CONTINENTE SELEÇÃO



Mais de 20% Desconto Direto
~~12,99€~~
9,99€ KG
CHOCO C/ TINTA
200G-800G
FRESCO



FIM DE SEMANA

Promoções e preços válidos 30 outubro — 2 novembro 2026.

Mais de 30% Desconto Direto
~~14,99€~~
9,99€ KG
CAMARÃO
30/50
COZIDO



10% Desconto Direto
~~4,99€~~
1,79€ KG
MAÇÃ GALA ALCOBAÇA IGP



Apenas
2,19€ KG
COUVE BRÓCOLO



Apenas
18,99€ KG
BACALHAU CRESCIDO 1º DA NORUEGA CONTINENTE
SALGADO SECO
INTEIRO



ESPECIAL BOMBONS

25% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE BOMBONS DAS MARCAS FERRERO ROCHER, MON CHÉRI E RAFAELLO



Mais de 70% Sobre PVPR
~~PVPR 14,04€~~
3,79€ UND.
AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA
SELECIONADO
EMB.: 0,75 L
5,05€/L



20% Sobre PVPR
~~PVPR 4,99€~~
3,99€ UND.
SPRAY FAIRY
LIMÃO
EMB.: 500 ML
7,98€/L



Até 50% Sobre PVPR
PALMOLIVE
NA MARCA PALMOLIVE





CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

loja, site e app

VEJA MAIS PROMOÇÕES

Poupe 2€

~~16,99€~~

14,99€ KG

MAMINHA DE BOVINO ANGUS



Apenas

16,99€ KG

BIFE DO TRASEIRO DE NOVILHO CONTINENTE
EMBALADO



Apenas

26,99€ KG

ALCATRA DE BORREGO
(EMBALADA)



Mais de 10% Desconto Direto

~~4,49€~~

3,99€ KG

PÁ DE PORCO C/ OSSO CONTINENTE



Apenas

2,99€ UNID.

ASINHAS DE FRANGO
CONGELADAS
EMB.: 1 KG



10% Desconto Direto

~~7,99€~~

6,79€ KG

ROLO DE CARNE DE PORCO RECHEADO CONTINENTE
COGUMELOS, BACON E QUEIJO/ FARINHEIRA/ ESPINAFRES E QUEIJO
(EMBALADO)



10% Desconto Direto

~~9,69€~~

8,69€ KG

ROLO MISTO FOLHADO C/ EXTRA QUEIJO E FIAMBRE CONTINENTE SELEÇÃO
(EMBALADO)



10% Sobre PVPR

PVPR ~~14,99€~~

13,49€ UNID.

CARNE PICADA GRANULADA PRIME MEAT
(CONGELADA)
EMB.: 1 KG



10% Sobre PVPR

PVPR ~~9,99€~~

8,99€ UNID.

HAMBÚRGUER DE NOVILHO SMASH PRIME MEAT
CONGELADO
EMB.: 640 G
14,05€/KG



Apenas

8,99€ KG

DOURADA NACIONAL
200G-600G
FRESCA



Apenas

11,99€ KG

POSTAS DE SALMÃO
FRESCAS



Apenas

17,99€ UNID.

LOMBOS DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 700 G
25,70€/KG



Mais de 15% Desconto Direto

~~8,99€~~

7,49€ UNID.

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



~~5,49€~~

4,99€ UNID.

CALDEIRADA DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 700 G
7,13€/KG



Mais de 15% Desconto Direto

~~5,99€~~

4,99€ UNID.

FILETES DE PALOÇO-DO-PACÍFICO CONTINENTE
SECO
EMB.: 400 G
12,48€/KG



Até 35% Desconto Direto

NA PESCADA CONGELADA DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



Até 25% Desconto Direto

NOS TENTÁCULOS DE POTA CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE



Mais de 30% Desconto Direto

~~14,99€~~

9,99€ UNID.

LOMBOS DE SALMÃO ASC CONTINENTE
ULTRACONGELADO
EMB.: 500 G
19,98€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~7,41€~~

6,49€ UNID.

PREPARADO P/ MARISCADA CONTINENTE
S/ GLÚTEN
PACK POUPANÇA
CONGELADO
EMB.: 900 G
7,21€/KG



20% Desconto Direto

~~1,49€~~

1,19€ KG

CURGETE VERDE



20% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,59€ KG

ABACAXI SUPER SWEET
INTEIRO



Apenas

2,49€ KG

UVA RED GLOBE



Apenas

1,99€ KG

ROMÃ



DESTA SEMANA

loja, site e app

20% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE SALSICHAS HOTDOG DA MARCA NOBRE

NOVO PRODUTO



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

SALSICHAS DE CHURRASCO CLÁSSICA/ PICANTE/ BRASILEIRA NOBRE

EMB.: 220 G

9,05€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 22,89€

17,69€/KG

QUEIJO AMANTEIGADO DE OVELHA SEIA DO TAVARES



20% Sobre PVPR

PVPR 12,39€

9,89€ UNID.

MERENDEIRA DE OVELHA AMANTEIGADA SEIA DO TAVARES



Mais de 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA CASTELÕES



10% Desconto Direto

NESTA SELEÇÃO DE PÃES DA MARCA BAUDUCCO

NOVO PRODUTO



2,99€ UNID.

PÃO DE FORMA SHAPE CONTINENTE

EMB.: 400 G

7,48€/KG



2,59€ UNID.

BRIOCHE KIDS

EMB.: 210 G

12,33€/KG



ESPECIAL NATAL

Apenas 8,99€ UNID.

NOVO PRODUTO EXCLUSIVO

PANETTONE BAUDUCCO CLÁSSICO/ CHOCOLATE

EMB.: 454 G

19,80€/KG



Apenas 1,99€ UNID.

NOVO PRODUTO EXCLUSIVO

MINI PANETTONE CLÁSSICO/ C/ PEPITAS DE CHOCOLATE



Apenas 4,99€ UNID.

SPOONY GOIABADA E COCO/ PISTÁCIO/ BROWNIE E DOCE DE LEITE/ NINHO E DOCE DE LEITE

EMB.: 340 G/ 280 G

14,68€/KG/ 17,82€/KG



NOVO PRODUTO EXCLUSIVO

2,29€ UNID.

TABOULÉ ORIENTAL CONTINENTE

EMB.: 500 G

4,58€/KG



Até 40% Sobre PVPR

NA MARCA MILANEZA



Mais de 10% Desconto Direto

~~3,75€~~

3,29€ UNID.

AZEITE CONTINENTE

EMB.: 0,75 L

4,39€/L



Mais de 50% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

3,79€ UNID.

AZEITE GALLO SUBTIL

EMB.: 0,75 L

5,05€/L



Até 30% Sobre PVPR

NO ATUM EM AZEITE DAS MARCAS TENÓRIO, GALLO E SANTA CATARINA



35% Sobre PVPR

NOS MOLHOS XXL TOP DOWN DA MARCA CALVÉ



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

BOLACHAS BELGAS SABOROSA HALLOWEEN

EMB.: 220 G

9,05€/KG



50% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

1,99€ UNID.

BARRAS DE CEREAIS FITNESS MORANGO/ ORIGINAL/ CHOCOLATE

EMB.: 6X 23.5 G

14,11€/KG



30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS DA MARCA ESTRELITAS



ESPECIAL BOMBONS

Até 50% Sobre PVPR

NOS BOMBONS DAS MARCAS LINDT, NESTLÉ, AFTER EIGHT, BACI, MILKA, GUYLIAN E HAMLET (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,49€ UNID.

LATTE MATCHA STARBUCKS
MORANGO/ ORIGINAL
EMB.: 220 ML
6,77€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 6,55€
4,91€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE UCAL
ZERO
EMB.: 6 X 250 ML
3,27€/L



40% Sobre PVPR

PVPR 5€
2,99€ UNID.

IOGURTE GREGO MIMOSA
NATURAL
EMB.: 1 KG



15% Sobre PVPR

PVPR 3,49€
2,96€ UNID.

CREME P/ BARRAR FLORA
EMB.: 400 G
7,40€/KG



15% Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS DA MARCA FANTA (EMB.: 1.5L)



Mais de **45% Sobre PVPR**

PVPR 27,99€
14,95€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
EMB.: 30 X 25 CL
1,99€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

Até **70% Sobre PVPR**

EM +400 VINHOS REGIONAIS E DOC



Até **20% Sobre PVPR**

NOS APERITIVOS BIANCO, ROSSO E FIERO DA MARCA MARTINI



Até **30% Sobre PVPR**

NUMA SELEÇÃO DE GINS DA MARCA GORDON'S



Até **25% Sobre PVPR**

NUMA SELEÇÃO DE WHISKIES DA MARCA GRANT'S



40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES EM SPRAY DAS MARCAS NIVEA E NIVEA MEN (EXCETO DRY IMPACT, DRY COMFORT E MINI)



1,79€ UNID.

VELA CONTINENTE
FLOR DE CEREJEIRA/ JASMIM/ TROPICAL
EMB.: 1 UNID



1,39€ UNID.

DETERGENTE MANUAL DA LOIÇA CONCENTRADO CONTINENTE
LIMÃO/ MAÇÃ
EMB.: 500 ML
2,78€/L



Mais de **20% Sobre PVPR**

PVPR 6,59€
4,95€ UNID.

DESENTUPIDOR DE CANOS MISTOLIN
SPECIALIST
EMB.: 1 L



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 30 de outubro a 2 de novembro 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. Impressão: 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.