Promoções e preços válidos 17 — 23 novembro 2026.

PREÇOS SEMPRE BAIXOS

ASSIM TODA A GENTE COME MELHOR

EM TODOS OS BRINQUEDOS

Leve 3 Pague 2

Oferta do artigo de menor valor

Exceto Consolas, Videojogos, Bicicletas e Mobilidade Infantil. Não acumula com outras ações em vigor.



PLAY

Apenas

6,99€ KG

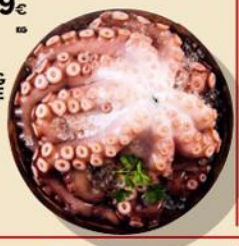
DOURADA MÉDIA
200G - 600G
FRESCA



20% Desconto Direto

~~14,99€~~
11,99€ KG

POLVO 800G A 1,5KG CONTINENTE
CONGELADO



Apenas

23,99€ KG

BACALHAU GRAÚDO DE 1ª DA ISLÂNDIA CONTINENTE SELEÇÃO
SALGADO SECO
INTEIRO



Mais de 20% Desconto Direto

~~1,69€~~
1,29€ KG

COUVE CORAÇÃO
INTEIRA



Poupe 1,50€

~~14,99€~~
13,49€ KG

COSTELETAS DE VITELÃO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

7,99€ KG

PEITO DE PERU CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



PREÇO VENCEDOR

~~4,99€~~
4,49€ KG

BIFANAS DE PORCO CONTINENTE



MARCA DA SEMANA

FERRERO

50 CARRINHOS DE 350€ CADA



Veja na página 18 a melhor oferta que temos para si da Marca Ferrero

---

15% Desconto Direto

~~1,99€~~
1,69€ KG

ABACAXI SUPER SWEET
INTEIRO



Leve 2 por 7,98€

4,49€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS C/ MÁQUINA GRAZIE CONTINENTE
EMB.: 16 CÁPSULAS
0,28€/CÁPSULA



UNID FICA A 3,99€

Até 40% Sobre PVPR

NA MARCA MILANEZA



CONTINENTE

É DE TODA A GENTE


loja, site e app
DO MAR À MESA
Acompanhe o **Chef Carlos Afonso** numa viagem do mar à mesa, e descubra 12 peixes, 12 receitas e o saber de quem leva até si o melhor peixe, todos os dias.
Assista aos episódios no **24Kitchen**, nos **canais STAR** e nas **plataformas digitais do Continente**.
DESCUBRA TODOS OS EPISÓDIOS E RECEITAS AQUI:
CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

PEIXARIA



Apenas
3,99€ UNID.
MEDALHÕES DE PESCADA MSC CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 400 G
9,98€/KG

Mais de 10% Desconto Direto
~~5,99€~~
5,99€ UNID.
FILETES DE GAROUPA CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 500 G
11,98€/KG

Mais de 25% Desconto Direto
~~14,65€~~
10,99€ UNID.
LOMBOS DE SALMÃO ASC CONTINENTE
ULTRACONGELADO
EMB.: 500 G
21,98€/KG

Mais de 20% Desconto Direto
~~5,09€~~
4,79€ UNID.
LULAS LIMPAS CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 400 G
11,98€/KG

Mais de 20% Desconto Direto
~~4,19€~~
3,99€ UNID.
CUBOS DE TAMBORIL
CONGELADOS
EMB.: 500 G
7,98€/KG

Até 50% Sobre PVPR
NO PEIXE ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA

20% Sobre PVPR
PVPR ~~8,78€~~
6,99€ UNID.
MIOLO DE CAMARÃO PESCANOVA
ULTRACONGELADO
80/100
EMB.: 350 G
19,97€/KG

20% Sobre PVPR
PVPR ~~5,76€~~
4,59€ UNID.
MIOLO DE CAMARÃO GRANDE 40/60 PESCANOVA
ULTRACONGELADOS
EMB.: 200 G
22,95€/KG

PESCANOVA O bom sai bem
www.pescanova.pt

Mais de 10% Desconto Direto
~~6,19€~~
5,49€ UNID.
MIOLO DE CAMARÃO 80/100 SELVAGEM CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 500 G
10,98€/KG

Até 20% Desconto Direto
NO MARISCO EMBALADO ULTRACONGELADO DA MARCA CONTINENTE SELEÇÃO

10% Desconto Direto
~~9,99€~~
8,99€ KG
CAMARÃO GRANDE 20/30 VANNAMEI
CONGELADO

Mais de 30% Desconto Direto
~~14,99€~~
10,99€ KG
CAMARÃO BLACK TIGER 20/30
CONGELADO

Mais de 20% Desconto Direto
~~13,99€~~
10,99€ KG
GAMBÃO GRANDE DA ARGENTINA SELVAGEM 20/30
CONGELADO



ENCOMENDE AQUI A FRESCURA QUE VEM DO MAR

ESCOLHA

Escolha a espécie, a quantidade e o corte ideal

AGENDE

Agende a entrega com o mínimo de 72h de antecedência

RECOLHA

Recolha a sua encomenda no balcão da peixaria



20% Desconto Direto
~~4,99€~~
3,99€ KG
CARAPAU MÉDIO/ PEQUENO
FRESCO



Apenas
8,99€ KG
SALMÃO INTEIRO PEQUENO
1-3KG
FRESCO



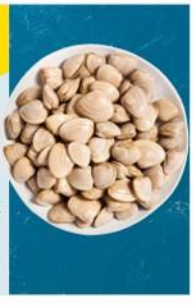
15% Desconto Direto
~~12,99€~~
10,99€ KG
CHOCO C/ TINTA
200G-800G
FRESCO



Apenas
7,99€ UNID.
FILETES DE ROBALO CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 220 G
36,32€/KG



Mais de 30% Desconto Direto
~~2,99€~~
1,99€ KG
MEXILHÃO
FRESCO



Apenas
12,99€ KG
AMÊIJOA BRANCA GRANDE
FRESCA



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



Mais de 10% Desconto Direto
~~7,19€~~
6,29€ UNID.
CAMARÃO CONTINENTE
60/80
COZIDO
EMB.: 600 G
10,48€/KG



Desde
20,99€ KG
BACALHAU CRESCIDO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SELEÇÃO
SALGADO SECO
INTEIRO



Apenas
13,99€ UNID.
POSTAS MÉDIAS DE BACALHAU MSC CONTINENTE POUPANÇA
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 1.2 KG
11,66€/KG



Apenas
46,99€ UNID.
LOMBOS BACALHAU MSC PACKPOUPANÇA CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 2 KG
23,50€/KG



Apenas

2,49€ KG

DIÓSPIRO DE ROER





Mais de 10% Desconto Direto

2,49€

2,99€ UNID.

KIWI ZESPRI
EMB.: 500 G
5,98€/KG



Mais de 15% Desconto Direto

2,89€

2,49€ KG

AMEIXA PRETA/ VERMELHA



Mais de 15% Desconto Direto

2,25€

1,89€ KG

MELÃO VERDE
INTEIRO



Apenas

2,29€ KG

PERA CONFERENCE



Apenas

1,99€ KG

MAÇÃ FUJI ALCOBAÇA IGP



Mais de 10% Desconto Direto

1,21€

1,09€ KG

BATATA ZERO% DESPERDÍCIO
EMB.: 4 KG



4 KG FICA A 4,35 €

Apenas

2,39€ KG

COUVE BRÓCOLO
INTEIRO



Mais de 15% Desconto Direto

2,79€

2,25€ KG

TOMATE REDONDO



20% Desconto Direto

4,99€

3,99€ KG

GENGIBRE



Mais de 15% Desconto Direto

2,09€

1,69€ UNID.

TOMATE MINI CHUCHA VERMELHO CONTINENTE
EMB.: 250 G
6,76€/KG



NOS FRUTOS SECOS DA MARCA OS ORIGINAIS

20% Desconto Direto



BIOLÓGICOS

Apenas

3,39€ UNID.

KIWI BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 400 G
8,48€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

2,69€

2,39€ UNID.

BATATA DOCE AMARELA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 750 G
3,19€/KG



10% Desconto Direto

2,89€

2,60€ UNID.

CAJU CONTINENTE
CRU
EMB.: 200 G
13€/KG



20% Desconto Direto

1,75€

1,39€ UNID.

CALDO VERDE CONTINENTE
EMB.: 400 G
3,48€/KG



TALHO

BOVINO



Apenas
12,99€/KG
NOVILHO P/ ESTUFAR CONTINENTE EMBALADO



Apenas
13,99€/KG
ESTUFAR (PEITO) DE NOVILHO ANGUS



Apenas
18,99€/KG
BIFE DA ALCATRA DE NOVILHO ANGUS



Apenas
19,99€/KG
PICANHA AMÉRICA DO SUL FATIADA (CONGELADA)



Apenas
19,99€/KG
BOM BOM DE BOVINO AMÉRICA DO SUL (EMBALADO)



PORCO

Apenas
4,89€/KG
ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



Apenas
4,99€/KG
COSTELETAS MISTAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas
5,29€/KG
CACHAÇO DE PORCO P/ ASSAR S/ OSSO CONTINENTE



Apenas
4,49€/KG
PÁ DE PORCO C/ OSSO CONTINENTE



Apenas
4,99€/KG
ROJÕES DE PORCO CONTINENTE (EMBALADOS)



Apenas
6,29€/KG
ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Apenas
5,29€/KG
LOMBO DE PORCO S/ OSSO CONTINENTE



Apenas
6,99€/KG
TIRAS DE ENTRECOSTO DE PORCO (PIANO) CONTINENTE



TALHO

AVES

Apenas
2,49€/KG
FRANGO INTEIRO CONTINENTE



Apenas
2,99€/KG
PERNA DE FRANGO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas
6,49€/KG
PEITO DE FRANGO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas
4,49€/KG
FRANGO DO CAMPO INTEIRO C/ MIÚDOS CONTINENTE SELEÇÃO



Apenas
4,99€/KG
PERNA DE PERU CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas
4,49€/KG
PATO INTEIRO FRESCO



Apenas
2,49€/UNID.
MOELAS DE FRANGO CONGELADAS
EMB.: 1 KG



PREPARADOS

Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR 3,49€
3,09€/UNID.
CARNE DE AVES PICADA LUSIAVES
EMB.: 400 G
7,73€/KG



Apenas
7,59€/KG
ROLO DE CARNE DE PORCO RECHEADO CONTINENTE
ESPINAFRES E QUEIJO/ COGUMELOS, BACON E QUEIJO/ FARINHEIRA (EMBALADO)



10% Desconto Direto
~~8,89€~~
8,89€/KG
LOMBINHO DE PORCO MARINADO PROVENÇAL/ MEXICANO CONTINENTE
EMBALADO



CHARCUTARIA E QUEIJOS

10% Desconto Direto
~~1,99€~~
1,79€/UNID.
FIAMBRE PERNA EXTRA CONTINENTE
FATIAS
EMB.: 200 G
8,95€/KG



20% Sobre PVPR
PVPR 2,49€
1,99€/UNID.
FIAMBRE PERNA EXTRA NOBRE
FATIAS
EMB.: 120 G
16,58€/KG



~~5,39€~~
4,99€/UNID.
PRESUNTO 9 MESES DE CURA CONTINENTE
FATIAS
EMB.: 240 G
20,79€/KG



~~5,29€~~
4,89€/UNID.
PRESUNTO 9 MESES CURA CONTINENTE
FATIAS FINAS
EMB.: 220 G
22,23€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR
PVPR 11,39€
9,49€/UNID.
PRESUNTO QUARTOS CASA DO MONTE
EMB.: 500 G
18,98€/KG



Mais de 10% Desconto Direto
~~1,49€~~
1,29€/UNID.
CHOURIÇO CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2 X 75 G
8,60€/KG



~~1,59€~~
1,29€/UNID.
FIAMBRE CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2 X 75 G
8,60€/KG



10% Desconto Direto
~~2,29€~~
2,05€/UNID.
FUET EXTRA CONTINENTE
EMB.: 170 G
12,06€/KG



Mais de 10% Desconto Direto
~~2,99€~~
2,99€/UNID.
BACON FUMADO CONTINENTE
MINI TIRAS
EMB.: 2 X 75 G
19,93€/KG



CHARCUTARIA E QUEIJOS

15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA TERRA NOSTRA (EMB.: 2X200G)



15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA LIMIANO (EMB.: 200G)



15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€
2,35€ UNID.



QUEIJO FLAMENGO LIMIANO
FATIAS GROSSÍSSIMAS
EMB.: 200 G
11,75€/KG

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,79€ UNID.



QUEIJO CREME PHILADELPHIA
ORIGINAL/ LIGHT
EMB.: 150 G
11,93€/KG

Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 5,35€
4,49€ UNID.



CONJ. QUEIJOS SERRAS DE PENELA
EMB.: 3 UNID

30% Sobre PVPR

PVPR 6,99€
4,89€ UNID.



TÁBUA CLÁSSICA SANTIAGO
3 QUEIJOS
EMB.: 270 G
18,11€/KG

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,99€ UNID.



QUEIJO PALITOS/ LIGHT A VACA QUE RI
EMB.: 140 G
14,21€/KG

15% Sobre PVPR

PVPR 3,49€
2,95€ UNID.



QUEIJO REGULAR/ LIGHT/ LIGHT BLUE CHEESE A VACA QUE RI
16 PORÇÕES
EMB.: 250 G
11,80€/KG

10% Sobre PVPR

PVPR 6,99€
6,29€ UNID.



QUEIJO DE OVELHA MINI AMANTEIGADO DE SEIA SEIA DO TAVARES

10% Sobre PVPR

PVPR 6,69€
5,99€ UNID.



QUEIJO DE VACA AMANTEIGADO SEIA DO TAVARES

Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,49€
2,09€ UNID.



QUEIJO REGGIANO RALADO PARMAREGGIO
EMB.: 60 G
34,83€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,49€ UNID.



QUEIJO DE VACA ALAVÃO
METADES

30% Sobre PVPR

PVPR 7,49€
5,19€ UNID.



QUEIJO CURADO C/ TRUFA NEGRA ALAVÃO
METADES

15% Sobre PVPR

PVPR 6,79€
5,75€ UNID.



QUEIJO DE VACA AMANTEIGADO ALAVÃO

10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,79€ UNID.



QUEIJO MOZZARELLA ST. LUCIA GALBANI
EMB.: 125 G
14,32€/KG

10% Sobre PVPR

PVPR 3,59€
3,23€ UNID.



BURRATA MINI GALBANI
EMB.: 180 G
17,94€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 4,75€
4,19€ UNID.



QUEIJO CHEDDAR VINTAGE KERRYGOLD
EMB.: 200 G
20,95€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,65€
2,35€ UNID.



BACON FATIADO HEIN
EMB.: 100 G
23,50€/KG

A PADARIA DE TODA A GENTE

Apenas

4,49€ UNID

SONHOS RECHEADOS ZÉ NATÁRIO
EMB.: 4 UNID
1,12€/UNID



NOVO PRODUTO

EXCLUSIVO

Edição Especial



Sonhos de Natal Recheados
Edição Especial Pastelaria Zé Natário

Inspirados na tradição natalícia portuguesa, os Sonhos de Natal recheados da pastelaria Zé Natário destacam-se pela sua massa leve e fofa, cor dourada e recheio cremoso irresistível. Depois do sucesso das suas famosas bolas de berlim no verão, a Zé Natário traz à mesa de Natal um produto artesanal de excelência, oferecendo uma experiência de degustação única que combina tradição, qualidade e prazer em cada dentada.

Mais de **10%** Desconto Direto

~~14,99€~~
12,99€ UNID.

NOVO PRODUTO

PANETTONE PASTELARIA SUÍÇA
EMB.: 450 G
28,87€/KG

Edição Especial



Apenas

PACK POUPANÇA

3,35€ UNID.

MERENDA MISTA PACK POUPANÇA
EMB.: 4 UNID
0,84€/UNID



Apenas

PACK POUPANÇA

2,89€ UNID.

FOLHADO C/ RECHEIO DE PIZZA PACK POUPANÇA
EMB.: 3 UNID
0,96€/UNID



Apenas

NOVO PRODUTO

EXCLUSIVO

0,99€ UNID.

CROISSANT PASTELARIA CARECA

Edição Especial



Apenas

EXCLUSIVO

9,99€ UNID.

BOLO-REI PASTELARIA ALOMA
EMB.: 1 KG

Edição Especial



Apenas

NOVO PRODUTO

6,99€ UNID.

TARTE DE NATA
EMB.: 600 G
11,65€/KG



Apenas

NOVO PRODUTO

3,99€ UNID.

BISCOITOS CANELA/ LAGARTOS
EMB.: 250 G
15,96€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

PÃO DE FORMA RIO MAIOR
EMB.: 500 G
2,98€/KG



Apenas

Massa Mãe

0,89€ UNID.

BAGUETE RÚSTICA



Apenas

0,59€ UNID.

PÃO CENTEIO ESPELTA SEMENTES



Apenas

1,99€ UNID.

PÃO MILHO GIRASSOL
EMB.: 300 G
6,63€/KG



2,49€ UNID.

FORMA BRIOCHE SIMPLES / CHOCOLATE / ABÓBORA NOZ CONTINENTE
EMB.: 400 G
6,23€/KG



Mais de **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE TOSTAS DA MARCA BRIOCHE PASQUIER



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA BIMBO



20% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA OROWEAT



2,19€ UNID.

- Massa mãe
- Fermentação lenta natural

PÃO RÚSTICO TRIGO/ MISTURA/ CEREAIS/ CENTEIO CONTINENTE
EMB.: 450 G
4,87€/KG



loja, site e app

E ESTA NOVIDADE?

COROA DE NATAL

MASSA HÚMIDA DO CROISSANT

RECHEADO COM CREME DE OVO

Edição Especial



Apenas

8,99€ UNID.

COROA NATAL PASTELARIA O CARECA
EMB.: 477 G
18,85€/KG

LISBOA
PASTELARIA
CARECA
DESDE 1954
RESTELO

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

Cozinha
CONTINENTE

Nem toda a gente quer o mesmo,
mas todos gostam de comer o que é bom

0,89€ UNID.

RISSÓIS DE CAMARÃO/ CARNE COZINHA CONTINENTE



3,99€ UNID.

ARROZ DE PATO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
13,30€/KG



8,49€ KG

ASAS DE FRANGO ASSADAS COZINHA CONTINENTE



2,49€ UNID.

SOPA DE LEGUMES COZINHA CONTINENTE
EMB.: 800 G
3,11€/KG



4,59€ UNID.

CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 350 G
13,11€/KG



2,99€ UNID.

SALADA DE FRANGO C/ MASSA E RÚCULA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 280 G
10,68€/KG



1,95€ UNID.

GUACAMOLE COZINHA CONTINENTE
EMB.: 200 G
9,75€/KG



2,99€ UNID.

SALADA CÉSAR COZINHA CONTINENTE
EMB.: 210 G
14,24€/KG



Desde

0,95€ UNID.

MASSA FOLHADA/ QUEBRADA CONTINENTE
EMB.: 230 G



4,99€ UNID.

CANNELLONI BOLONHESA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



2,69€ UNID.

FLAUTAS DE FRANGO E 2 QUEIJOS
EMB.: 220 G
12,23€/KG



BIO SAUDÁVEL

Mais de **20%** Sobre PVPR

~~PVPR 2,59€~~
1,99€ UNID.

BEBIDA VEGETAL ALPRO
AMÊNDOA TORRADA S/ AÇÚCAR/ AVEIA S/ AÇÚCAR/ NOT MILK
EMB.: 1L



25% Sobre PVPR

NAS MARINHEIRAS DA MARCA CEM PORCENTO



S/ LACTOSE

Desde

0,79€ UNID.

BEBIDA VEGETAL CONTINENTE
EMB.: 1L



20% Sobre PVPR

THE ORIGINAL OAT-LY!

NA MARCA OATLY



S/ AÇÚCAR

35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA GULLÓN ZERO



S/ GLÚTEN

Apenas

2,75€ UNID.

PÃO DE FORMA INTEGRAL S/ GLÚTEN CONTINENTE
EMB.: 300 G
9,17€/KG



BIOLÓGICO

10% Desconto Direto

~~14,29€~~
12,79€ UNID.

BOLO ANIVERSÁRIO INFANTIL S/GLÚTEN
EMB.: 750 G
17,05€/KG



Apenas

2,99€ UNID.

PÃO SEMENTES PACHAMAMA
EMB.: 450 G
6,64€/KG



20% Sobre PVPR

NAS FARINHAS DA MARCA ORIGENS BIO



SUPLEMENTAÇÃO

Apenas

18,99€ UNID.

CREATINA ZUMUB
EMB.: 500 G
37,98€/KG



10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PROTEÍNAS DA MARCA PROZIS



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BARRAS DA MARCA PROZIS



20% Sobre PVPR

NA MARCA DESINCOFFEE

DESINCOFFEE



15% Sobre PVPR

NOS SUPLEMENTOS DA MARCA GOLD NUTRITION



~~1,09€~~
1,59€ UNID.

BOLACHAS COBERTAS PROTEICAS WAYUP
MORANGO/ CARAMELO SALGADO/ AVELÃ
EMB.: 3 UNID
0,53€/UNID



MERCEARIA

Até **65%** Sobre PVPR

NA MARCA OLIVEIRA DA SERRA



Até **30%** Sobre PVPR

NA MARCA FULA



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ARROZ DAS MARCAS CAÇAROLA E SALUDÃES



Até **50%** Sobre PVPR

NOS AZEITES DA MARCA GALLO



Mais de **45%** Sobre PVPR

PVPR 8,49€

4,29€ UNID.

AZEITE VIRGEM GALLO
DELICADO
EMB.: 0,75 L
5,72€/L



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 10,99€

6,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
RESERVA
EMB.: 0,75 L
9,32€/L

30% Sobre PVPR

PVPR 14,59€

10,21€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA ESPORÃO
VIRGEM EXTRA
EMB.: 0,75 L
13,61€/L



Apenas

1,09€ UNID.

ARROZ CONTINENTE
VAPORIZADO
EMB.: 1 KG



Até **50%** Sobre PVPR

NAS MASSAS DAS MARCAS BARILLA E MILANEZA



60% Sobre PVPR

PVPR 9,99€

3,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA
SQUIZ
EMB.: 500 ML
7,98€/L



Leve 2 por 2,78€

1,99€ UNID.

FARINHA DE TRIGO BRANCA DE NEVE
FINA C/ FERMENTO P/ BOLOS
EMB.: 1 KG



UNID FICA A 1,39€

25% Sobre PVPR

PVPR 0,87€

0,65€ UNID.

MASSINHAS SECAS NACIONAL
PÉROLAS/ LETRAS/ PONTINHA/ ARGOLINHAS
EMB.: 250 G
2,60€/KG



Mais de **25%** Sobre PVPR

NAS FARINHAS DA MARCA ESPIGA



10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€

1,52€ UNID.

AÇÚCAR BRANCO SIDUL
FINO
EMB.: 1 KG



25% Sobre PVPR

PVPR 2,32€

1,74€ UNID.

MASSA NACIONAL
ESPIRAIS/ COTOVELINHOS/ MACARRÃO RISCADO
EMB.: 1 KG



20% Desconto Direto

~~4,39€~~

3,49€ UNID.

AZEITE VIRGEM CONTINENTE
EMB.: 0,75 L
4,65€/L



Mais de **10%** Desconto Direto

~~3,79€~~

3,29€ UNID.

AZEITE CONTINENTE
EMB.: 0,75 L
4,39€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,99€

1,99€ UNID.

PURÉ DE BATATA MOUSLINE
EM FLOCOS
EMB.: 250 G
7,96€/KG



loja, site e app

JÁ EXPERIMENTOU?

AZEITE VIRGEM EXTRA

RESERVA

QUALIDADE SUPERIOR
100% NACIONAL

FRUTADO E LIGEIRAMENTE PICANTE



20% Desconto Direto

~~7,49€~~

5,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA RESERVA CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 750 ML
7,99€/L

CLUBE DE PRODUTORES CONTINENTE
O MELHOR DE PORTUGAL

IA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

Até **35%** Sobre PVPR

NO ATUM EM POSTA AO NATURAL DA MARCA BOM PETISCO



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR ~~1,75€~~ **1,29€** UNID.

ATUM MINERVA
ÓLEO
EMB.: 78 G
16,54€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NAS ESPECIALIDADES DA MARCA PITÉU



~~0,93€~~ **0,85€** UNID.

ATUM TRITÃO
NATURAL/ EM ÓLEO
EMB.: 77 G/ 72 G
11,04€/KG/ 11,81€/KG



Leve 3 ou Mais

1,15€ UNID.

ATUM EM AZEITE CONTINENTE
EMB.: 85 G
13,53€/KG



UNID FICA A **1,09€**

Mais de **10%** Desconto Direto

~~1,25€~~ **1,14€** UNID.

COGUMELOS CONTINENTE
LAMINADOS
EMB.: 185 G
6,16€/KG



30% Sobre PVPR

PVPR ~~2,39€~~ **1,67€** UNID.

SALSICHAS NOBRE
FRANKFURT
EMB.: 10 UNID
0,17€/UNID



30% Sobre PVPR

PVPR ~~1,49€~~ **1,04€** UNID.

SALSICHAS FRANKFURT NOBRE
PORCO
EMB.: 6 UNID
0,17€/UNID



20% Sobre PVPR

NAS SALSICHAS MINI COCKTAILS DA MARCA NOBRE



Até **50%** Sobre PVPR

NAS SALSICHAS DE LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO



Mais de **20%** Sobre PVPR

NO GRÃO E FEIJÃO DA MARCA COMPAL (EMB.: 234G)



35% Sobre PVPR

NAS CONSERVAS DA MARCA BONDUELLE



Até **35%** Sobre PVPR

Knorr

NA MARCA KNORR



Até **25%** Sobre PVPR

Indomie

NA MARCA INDOMIE



Até **25%** Sobre PVPR

MEXIFOODS

NA MARCA MEXIFOODS



10% Desconto Direto

~~0,95€~~ **0,85€** UNID.

FEIJÃO/ GRÃO SECO CONTINENTE
BRANCO/ CATARINO/ PRETO/ MANTEIGA
EMB.: 500 G
1,70€/KG/ 2,06€/KG/ 1,60€/KG/ 2,50€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NISSIN

NA MARCA NISSIN





25% Sobre PVPR

PVPR 2,49€
1,86€ UNID.

CANELA MOÍDA MARGÃO
FRASCO
EMB.: 39 G
47,69€/KG



25% Sobre PVPR

NOS MOINHOS DA MARCA MARGÃO



25% Sobre PVPR

NAS ERVAS AROMÁTICAS DA MARCA MARGÃO



25% Sobre PVPR

NOS PIRI-PIRIS DA MARCA SACANA



25% Sobre PVPR

NOS MOLHOS DA MARCA BARILLA



35% Sobre PVPR

NOS MOLHOS TOP DOWN DA MARCA CALVÉ



Até 35% Sobre PVPR

NOS KETCHUPS DA MARCA HEINZ



Até 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DERIVADOS DE TOMATE DA MARCA COMPAL



Até 25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS EM TOMATE PELADO E PEDAÇOS DA MARCA GULOSO



40% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,55€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
MEDITERRÂNEAS
EMB.: 140 G
11,07€/KG



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 2,69€
1,69€ UNID.

BATATAS FRITAS GOURMET LAY'S
ORIGINAL
EMB.: 170 G
9,94€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
CAMPONESA
EMB.: 150 G
9,60€/KG



25% Sobre PVPR

NA MARCA A SALOINHA



35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,29€ UNID.

SNACKS 3D'S CONES LAY'S
MILHO/ PAPRIKA/ AMENDOIM
EMB.: 85 G
15,18€/KG



30% Sobre PVPR

PVPR 3,29€
2,29€ UNID.

SNACKS DORITOS
TEX-MEX
EMB.: 225 G
10,18€/KG



35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,29€ UNID.

SNACKS BOCABITS LAY'S
EMB.: 75 G
17,20€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,49€ UNID.

SNACKS DE BATATAS PRINGLES
ORIGINAIS/ NATAS & CEBOLA/ QUEIJO & CEBOLA
EMB.: 175 G/ 185 G
14,23€/KG/ 13,46€/KG



Até **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS SOLÚVEIS DE CEREAIS DA MARCA DELTA (EMB.: 200G)



40% Sobre PVPR

PVPR 5,49€

3,29€ UNID.

ACHOCOLATADO EM PÓ NESQUIK
CHOCOLATE
EMB.: 390 G
8,44€/KG



Mais de **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS DA MARCA FITNESS





20,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
BUONDI/ SICAL
EMB.: 64 CÁPSULAS
0,33€/CÁPSULA



15% Sobre PVPR

PVPR 6,99€

5,89€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
VÁRIAS INTENSIDADES
EMB.: 16 CÁPSULAS
0,37€/CÁPSULA

Apenas

10,49€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS C/ DOLCE GUSTO CONTINENTE
RISTRETTO ROBUSTO/ PLATINIUM
EMB.: 50 CÁPSULAS
0,21€/CÁPSULA



30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CAFÉS TORRADOS DA MARCA SICAL (EMB.: 220G E 1KG)



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 14,99€

9,89€ UNID.

CAFÉ SOLÚVEL NESCAFÉ
GOLD
EMB.: 200 G
49,45€/KG



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,47€

1,69€ UNID.

INFUSÃO LIPTON
CIDREIRA/ CAMOMILA/ LÚCIA LIMA/ MENTA
EMB.: 20 SAQUETAS
0,08€/SAQUETA



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 3,69€

2,59€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,74€ UNID.

CEREAIS OATIES KELLOGG'S
CHOCOLATE
EMB.: 360 G
10,39€/KG



25% Sobre PVPR

NOS CEREAIS DA MARCA CHOCAPIC



~~1,49€~~

1,39€ UNID.

BARRAS DE CEREAIS CONTINENTE
CHOCOLATE BRANCO & MORANGO/ CHOCOLATE NEGRO & AMÊNDOAS/ CHOCOLATE LEITE & BANANA
EMB.: 125 G
11,12€/KG



Leve 2 por 2,98€

1,99€ UNID.

BOLACHAS PEQUENO-ALMOÇO CONTINENTE
VÁRIOS SABORES
EMB.: 300 G
6,63€/KG



BEBÉ

10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE LEITE EM PÓ DA MARCA NAN (EXCETO LEITES 1, ESPECIAIS E PACKS PROMOCIONAIS)



10% Sobre PVPR

NOS PACKS DE LEITE EM PÓ SUPREME PRO 2 DA MARCA NAN (EMB.: 2X800G)



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE FARINHAS LÁCTEAS DA MARCA CERELAC (EMB.: 250G)



Até **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE FLOCOS DE CEREAIS DA MARCA NESTUM



Mais de **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SAQUETAS DA MARCA FRUTAPURA



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SAQUETAS DE FRUTAS DA MARCA NESTLÉ



25% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA NACIONAL



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **1,84€** UNID.

BOLACHAS PRINCE MINI
EMB.: 160 G
11,50€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 3,79€ **2,84€** UNID.

MINI MUFFINS LITTLE BITES PEPITAS C/ CACAU
EMB.: 168 G
16,90€/KG



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 3,19€ **2,19€** UNID.



BOLACHAS FRUIT & FORM MCVITIE'S FRUTOS DO BOSQUE/ MAÇÃ E CANELA
EMB.: 218 G
10,05€/KG

25% Sobre PVPR

NAS TABLETES DE CHOCOLATE EXCELLENCE DA MARCA LINDT



25% Sobre PVPR

PVPR 2,39€ **1,79€** UNID.

SNACK DE CHOCOLATE KINDER
T8
EMB.: 100 G
17,90€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **2,49€** UNID.

BOLACHAS KINDER CARDS
EMB.: 131 G
19,01€/KG

ESPECIAL NATAL

MARCA DA SEMANA

FERRERO

50 CARRINHOS DE COMPRAS NO VALOR DE 250€ CADA TODOS OS MESES

25% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **4,49€** UNID.



BOMBONS RAFFAELLO CLÁSSICO T23
EMB.: 230 G
19,52€/KG





25% Sobre PVPR

PVPR 12,99€ **9,74€** UNID.

BOMBONS FERRERO COLLECTION T24
EMB.: 260 G
37,46€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 10,99€ **8,24€** UNID.

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



FAÇA SCAN PARA PARTICIPAR E PODER GANHAR PRÉMIOS EXCLUSIVOS



25% Sobre PVPR

PVPR 14,99€ **11,24€** UNID.

BOMBONS PRESTIGE FERRERO PRESTIGE T28
EMB.: 319 G
35,24€/KG

Até 40% Sobre PVPR

NOS BOMBONS DA MARCA NESTLÉ (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



25% Sobre PVPR

NOS BOMBONS DA MARCA GUYLIAN



30% Sobre PVPR

PVPR 6,99€ **4,89€** UNID.

BOMBONS PRALINÉ MILKA MORANGO/ CREME DE LEITE E CARAMELO
EMB.: 114 G
42,89€/KG



Até 50% Sobre PVPR

NAS FANTASIAS DE CHOCOLATE DE NATAL (EXCETO MARCA BEM ME QUER)



Até 50% Sobre PVPR

NAS FANTASIAS DE CHOCOLATE DE NATAL (EXCETO MARCA BEM ME QUER)



Até 20% Sobre PVPR

NOS LEITES CONDENSADOS TRADICIONAL, COZIDO, MAGRO E TUBO DA MARCA NESTLÉ



30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE FERMENTOS DA MARCA ROYAL



25% Sobre PVPR

PVPR 2,79€ **2,09€** UNID.

COCO RALADO FERBAR
EMB.: 200 G
10,45€/KG



~~3,49€~~ **3,29€** UNID.

MIOLO AMÊNDOA CONTINENTE PALITADA/ LAMINADA
EMB.: 200 G
16,45€/KG



LATICÍNIOS

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,29€

1,14€ UNID.

LEITE UHT S/ LACTOSE MIMOSA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1 L



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,07€

0,89€ UNID.

LEITE UHT PASTAGEM TERRA NOSTRA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1 L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,14€

1€ UNID.

LEITE UHT BEM ESPECIAL MIMOSA
MAGRO/ MEIO GORDO
EMB.: 1 L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 0,99€

0,88€ UNID.

LEITE UHT AGROS
MAGRO/ MEIO GORDO
EMB.: 1 L



15% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,69€ UNID.

LEITE AROMATIZADO MIMOSA
MORANGO/ CHOCOLATE
EMB.: 4 X 200 ML
2,11€/L



UNID FICA A 0,42€

PVPR 0,91€

0,86€ UNID.

LEITE UHT GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1 L



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 3,37€

2,65€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE UCAL
EMB.: 3 X 250 ML
3,53€/L



UNID FICA A 0,89€

20% Sobre PVPR

PVPR 3,52€

2,80€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE AGROS
EMB.: 8 X 200 ML
1,75€/L



UNID FICA A 0,35€

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA STARBUCKS

UM MATCHA? vamos a isso



STARBUCKS NOVO PRODUTO

Encontre-nos no corredor dos refrigerados

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,24€

1,09€ UNID.

NATA MIMOSA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 200 ML
5,45€/L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

2,19€ UNID.

MANTEIGA MILHAFRE
C/ SAL
EMB.: 250 G
8,76€/KG



PVPR 2,49€

2,09€ UNID.

MANTEIGA C/ SAL PRIMOR
PASTEURIZADA
CUVETE
EMB.: 250 G
8,36€/KG



35% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

3,89€ UNID.

CREME P/ BARRAR BECEL
SABOR A MANTEIGA/ ORIGINAL
EMB.: 450 G
8,64€/KG



40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

CREME CULINÁRIO VAQUEIRO
FORMATO FAMILIAR
EMB.: 1 KG



50% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

1,49€ UNID.

CREME P/ BARRAR TULICREME
CHOCOLATE
EMB.: 200 G
7,45€/KG



Até 35% Sobre PVPR

NA MARCA PRO ACTIV

ProActiv



Até 35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES KÉFIR DA MARCA NESTLÉ



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,69€

1,99€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO YOPRO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 300 G
6,63€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 3,83€

3,19€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO ACTIMEL
TUTTI FRUTTI
EMB.: 6 X 100 G
5,32€/KG



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA OIKOS

CREMOSIDADE ÚNICA



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 6,57€

5,39€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO ACTIMEL
MORANGO/ NATURAL 0% AÇÚCAR
EMB.: 12 X 100 G
4,49€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 3,42€

2,49€ UNID.

SOBREMESA DANET
BAUNILHA/ CARAMELO/ CHOCOLATE & CHANTILLY
EMB.: 4 X 125 G/ 4 X 100 G
4,98€/KG/ 6,23€/KG



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 3,59€

1,99€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO TRIPLO 0% ACTIVIA
BIFIDUS VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 155 G
3,21€/KG



CONGELADOS

Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **3,99€** UNID.

GELADO CONE MAGNUM
ALMOND/ WHITE COOKIES
EMB.: 3 UNID
1,33€/UNID



50% Sobre PVPR

NOS NUGGETS E DOURADINHOS DE FRANGO DA MARCA CAPITÃO IGLO



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GREEN CUISINE



50% Sobre PVPR

PVPR 25,99€ **12,99€** UNID.

NUGGETS FRANGO CAPITÃO IGLO
ORIGINAL
EMB.: 50 UNID
0,26€/UNID



NUGGETS
Receitas que conquistam

25% Sobre PVPR

PVPR 5,34€ **3,99€** UNID.

CROCANTES DE FRANGO IGLO
PARMESÃO & ERVAS/ ORIGINAL
EMB.: 2 UNID
2€/UNID



PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

CROCANTES DE FRANGO RECHEADOS IGLO
TOMATE & MANJERICÃO/ ALHO & SALSA/ QUEIJO & FIAMBRE
EMB.: 2 UNID
2€/UNID



CROCANTES
100% Peito de Frango

40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE HAMBÚRGUERES DA MARCA IGLO



HAMBÚRGUERES
Momentos Saborosos

30% Sobre PVPR

NOS DOURADINHOS DE PEIXE DA MARCA CAPITÃO IGLO



A16 30% Sobre PVPR

NOS DOURADINHOS DE PEIXE DA MARCA CAPITÃO IGLO (EMB.: 15UNID)

DOURADINHOS
100% Filetes de Peixe



A16 25% Sobre PVPR

NOS FILETES DE PEIXE RECHEADOS DA MARCA IGLO

FILETES
Deliciosos e Crocantes



A16 25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE FORMATO FAMILIAR DA MARCA PESCANOVA



40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA OLÁ





40% Sobre PVPR

NOS GELADOS AFTER DINNER, BOMBONIERA E CARAMEL&NUTS DA MARCA MAGNUM



40% Sobre PVPR

PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

GELADO PINT MAGNUM
CARAMELO/ DOUBLE SALTED CARAMEL/ AMÊNDOAS/ CHOCOLATE BRANCO
EMB.: 440 ML
9,07€/L



40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA CARTE D´OR



25% Sobre PVPR

PVPR 7,99€ **5,99€** UNID.

GELADO HÄAGEN-DAZS
DOCE DE LEITE/ STRAWBERRY CHEESECAKE/ BELGIAN CHOCOLATE/ SALTED CARAMEL
EMB.: 460 ML
13,02€/L



Desde

3,69€ UNID.

BOLINHAS P/ FORNO CONTINENTE SELEÇÃO
PATO/ CERVEJARIA/ ALHEIRA E CHOURIÇO
EMB.: 250 G



Desde

2,99€ UNID.

PANQUECAS CONTINENTE
SIMPLES
EMB.: 6 UNID



BEBIDAS

Mais de **15%** Sobre PVPR

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



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA PLENO



Apenas 1,65€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS MONCHIQUE
EMB.: 5 L
0,33€/L



SUMO INFANTIL

15% Sobre PVPR



PVPR 1,59€
1,35€ UNID.

NÉCTAR UM BONGO
8 FRUTOS/ MANGA/ BANANA MORANGO
EMB.: 3 X 20 CL
2,25€/L

SUMO FRESCO

Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS FORMATOS PEQUENOS DA MARCA INNOCENT (EMB.: 25CL, 30CL E 33CL)



ÁGUA COCO

2,29€ UNID.

ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 1L



ICE TEA

Desde 1,19€ UNID.

ICED TEA ZERO/ REGULAR CONTINENTE
PÊSSEGO/ MANGA/ LIMÃO/ LIMÃO ZERO/ PÊSSEGO ZERO
EMB.: 1.5 L



ÁGUA LISA

10% Sobre PVPR

PVPR 0,67€
0,60€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS LUSO
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 1.5 L
0,40€/L

ÁGUA C/ GÁS

Até **20%** Sobre PVPR

NA MARCA CASTELLO



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA PEDRAS SALGADAS (EMB.: 6X1L)



ÁGUA C/ GÁS E SABORES

Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA FRIZE



COLAS

1,19€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS COCA-COLA ORIGINAL/ S/ AÇÚCAR
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 50 CL
2,38€/L



15% Sobre PVPR

NO REFRIGERANTE C/ GÁS ZERO DA MARCA COCA-COLA (EMB.: 2X1.75L)



Nova Imagem.
O Mesmo Sabor

CERVEJA NACIONAL

Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 9,99€
7,29€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
EMB.: 15 X 20 CL
2,43€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,49€
1,89€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES
TARA PERDIDA, BRANCA
GARRAFA: 1 L



CERVEJA ESTRANGEIRA

25% Sobre PVPR

PVPR 19,99€
14,99€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL HEINEKEN
ORIGINAL
TARA PERDIDA
EMB.: 24 X 25 CL
2,50€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 1,86€
1,39€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL HEINEKEN
+ 0,10€ VALOR DEPÓSITO, LATA
EMB.: 50 CL
2,78€/L



CERVEJAS / ÁLCOOL

25% Sobre PVPR

PVPR 6,12€
4,59€ UNID.

CERVEJA S/ ÁLCOOL HEINEKEN
0%
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 25 CL
3,06€/L



Seja responsável. Beba com moderação.

SIDRA

Até **30%** Sobre PVPR

NA MARCA SOMERSBY



GARRAFEIRA

25% Sobre PVPR

NOS VINHOS CERTIFICADOS REGIONAL E DOC DOURO, DÃO, BEIRA INTERIOR E BAIRRADA (EXCETO CAVE, ESPUMANTES, LICOROSOS E EXCLUSIVOS ONLINE)



70% Desconto Direto

~~12,49€~~

3,99€ UNID.

VINHO CANCELLUS
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 9,99€

4,79€ UNID.

VINHO FLOR D'PENALVA
ENCRUZADO, DÃO, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,39€/L



55% Sobre PVPR

PVPR 10,99€

4,94€ UNID.

VINHO ROBOREDO
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,59€/L



35% Sobre PVPR

PVPR 7,69€

4,99€ UNID.

VINHO EA
TOURIGA NACIONAL, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

5,99€ UNID.

VINHO ASSOBIO
DOURO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
7,99€/L



60% Sobre PVPR

PVPR 17,49€

6,99€ UNID.

VINHO DUAS ENCOSTAS
SIGNATURE, DÃO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
9,32€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

7,49€ UNID.

VINHO PIANO
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

8,99€ UNID.

VINHO MONTE VELHO
ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 1.5 L
5,99€/L



Até **50%** Desconto Direto

NUMA SELEÇÃO DE ESPUMANTES



Até **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE VINHOS BAG-IN-BOX (EMB.: 5L)



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€

1,99€ UNID.

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS READY-TO-DRINK
CAIPIRÃO/ MORANGÃO/ AMARGUINHA/ PINK GIN & TONIC
EMB.: 25 CL
7,96€/L



Sobre PVPR **Menos 1,10€**

PVPR 6,99€

5,89€ UNID.

VINHO DO PORTO CÁLEM VELHOTES
TAWNY/ RUBY/ WHITE
GARRAFA: 75 CL
7,85€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 11,29€

8,45€ UNID.

APERITIVO MARTINI
ROSSO/ BIANCO
GARRAFA: 75 CL
11,27€/L



Mais de **20%** Desconto Direto

~~18,49€~~

13,99€ UNID.

APERITIVO PER SE
EMB.: 70 CL
+ MEDIDOR
19,99€/L



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Sobre PVPR **Menos 1,50€**

PVPR 13,49€

11,99€ UNID.

LICOR BEIRÃO
GARRAFA: 70 CL
17,13€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 15,69€

12,55€ UNID.

VODKA ERISTOFF
C/ JOY
GARRAFA: 70 CL
17,93€/L



Até **20%** Sobre PVPR

NOS WHISKIES DA MARCA JOHNNIE WALKER



HIGIENE E BELEZA

Até **35%** Sobre PVPR — NA MARCA PANTENE



Até **40%** Sobre PVPR — NA MARCA KERZO



25% Sobre PVPR — NA MARCA BULLDOG



Até **50%** Sobre PVPR — NA MARCA VEET



Até **40%** Sobre PVPR — NA MARCA ELVIVE (EXCETO MINIATURAS)



Até **40%** Sobre PVPR — NA MARCA TRESEMMÉ (EXCETO EMB.: 100ML)



25% Sobre PVPR — NOS PRODUTOS DA MARCA CASTING



Até **35%** Sobre PVPR — NOS PRODUTOS HIDRA CARACÓIS DA MARCA FRUCTIS



30% Sobre PVPR — NOS PRODUTOS BRIGHT REVEAL DA MARCA L'ORÉAL PARIS



Até **35%** Sobre PVPR — NOS PRODUTOS PURE ACTIVE DA MARCA GARNIER



MYLABEL

Desde **4,99€** UNID.

SÉRUM/CREME ANTIOXIDANTE MYLABEL
EMB.: 30 E 50ML



#napeledequemsegue

MARCA DA SEMANA

Gillette

50 CARRINHOS DE COMPRAS NO VALOR DE 350€ CADA TODOS OS MESES

Até **25%** Sobre PVPR — NOS CONJ. DE NATAL DAS MARCAS GILLETTE E VENUS



Até **30%** Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE MÁQUINAS DA MARCA GILLETTE LABS



Até **20%** Sobre PVPR — NOS PRODUTOS DA MARCA KING C GILLETTE



Mais de **40%** Sobre PVPR — NA MÁQUINA E RECARGA FUSION ONE STYLER DA MARCA GILLETTE



Até **25%** Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE MÁQUINAS E DESCARTÁVEIS DA MARCA VENUS



30% Sobre PVPR — NO BODY LOTION AZEITE DE OLIVA DA MARCA NIVEA



Até **35%** Sobre PVPR — NOS BODY MILK E BODY LOTION DA MARCA NIVEA (EMB.: 400ML)



25% Sobre PVPR — NOS PRODUTOS SENSITIVE DA MARCA NIVEA MEN



15% Desconto Direto

MYLABEL

~~5,99€~~ **5,09€** UNID.

HIDRANTE PELE E BARBA/ CHAMPO 3X1/ BALSAMO MYLABEL
URBAN BARBER
EMB.: 50 ML/ 250 ML/ 100 ML
101,80€/L/ 16,96€/L/ 33,90€/L



#napeledequemsegue


Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA BIOTÈN
Mais de 40% Sobre PVPR
NA MARCA LACTOVIT
35% Sobre PVPR
NA MARCA AXE
biotèn
lactovit
AXE


30% Sobre PVPR
NA MARCA DUREX
durex


Até 45% Sobre PVPR
NA MARCA INTIMUS
intimus


Mais de 30% Sobre PVPR
NA MARCA DEPEND
Depend


Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA NUNEX
nunex


35% Sobre PVPR
NO GEL DE BANHO DA MARCA DOVE (EXCETO PRODUTOS BATH)
Dove


35% Sobre PVPR
NO GEL DE BANHO DA MARCA DOVE MEN


35% Sobre PVPR
NOS DESODORIZANTES DA MARCA DOVE
Dove


40% Sobre PVPR
NOS DESODORIZANTES BLACK&WHITE DAS MARCAS NIVEA E NIVEA MEN (EXCETO MINIATURAS)
NIVEA


25% Sobre PVPR
NAS PANTS DA MARCA TENA
TENA


25% Sobre PVPR
NOS PENSOS INCONTINÊNCIA DA MARCA TENA
TENA


15% Sobre PVPR
NOS PENSOS HIGIÉNICOS COTTONLIKE GRANDES FORMATOS DA MARCA EVAX
evax


20% Sobre PVPR
NOS TAMPÕES COMPAK PEARL DA MARCA TAMPAX
Experimente Grátis!
Vestir o que quiser? estou IN
TAMPAX


Mais de 35% Sobre PVPR
NAS BOXES ACTIVITY EXTRA DA MARCA DODOT
PACK POUPANÇA
DODOT


Mais de 30% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE FRALDAS SENSITIVE E SENSITIVE EXTRA DA MARCA DODOT
DODOT


35% Sobre PVPR
NOS NINJAMAS FOGUETE DA MARCA DODOT
NINJAMAS


Mais de 10% Sobre PVPR
NAS TOALHITAS SENSITIVE DA MARCA DODOT
DODOT
sensitive


25% Sobre PVPR
NAS FRALDAS DA MARCA LIBERO
Libero


50% Sobre PVPR
NAS TOALHITAS DA MARCA CHICCO
chicco
PROMO PACK


Até 30% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE CHAMPÔS E GÉIS DE BANHO SUAVE DA MARCA JOHNSON'S BABY
Johnson's


Mais de 10%
Desconto Direto
7,99€ UNID.
FRALDAS MOVIMENTO CONTINENTE DO BEBÉ
T4/ T5/ T6/ T7
EMB.: 50 UNID/ 40 UNID/ 44 UNID/ 36 UNID
0,16€/UNID/ 0,20€/ UNID/ 0,18€/UNID/ 0,22€/UNID

LIMPEZA DO LAR

Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DA MARCA COMFORT



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

5,99€ UNID.

INTENSIFICADOR DE PERFUME PÉROLA ELIXIR COMFORT
BRISA/ PURE
EMB.: 460 ML
13,02€/L



DETERGENTES ROUPA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES DAS MARCAS SKIP, PERSIL E A+





50% Sobre PVPR

PVPR 15,99€

7,99€ UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DA ROUPA SKIP
ACTIVE CLEAN
EMB.: 44 DOSES
0,18€/DOSE



50% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

9,99€ UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DA ROUPA PERSIL
EXPERT STAIN REMOVAL
EMB.: 60 DOSES
0,17€/DOSE

AMACIADORES ROUPA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES DAS MARCAS GAMA, XAU, SOFLAN, XTRA, WOOLITE E A+



50% Sobre PVPR

PVPR 8,99€

4,49€ UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DA ROUPA SOFLAN
EMB.: 22 DOSES
0,20€/DOSE



Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DAS MARCAS QUANTO, SURF E VERNEL



50% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

1,99€ UNID.

AMACIADOR CONCENTRADO SURF
EXTRA EFICÁCIA/ FRUTOS EXÓTICOS
EMB.: 62 DOSES
0,03€/DOSE



INTENSIFICADORES ROUPA

Até **60%** Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DE PERFUME (EXCETO MARCA CONTINENTE)



50% Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DE PERFUME DA MARCA COMFORT



50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

TIRA NÓDOAS SPRAY SKIP
EMB.: 500 ML
5,98€/L



LIMPEZA E CONFORTO

50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

SPRAY CREME CIF
ORIGINAL/ LIMÃO
EMB.: 750 ML
3,99€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

LAVA TUDO SONASOL
MADEIRA/ UNIVERSAL/ FLORAL EUPHORIA/ EUCALIPTO
EMB.: 1,1 L
2,72€/L



40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

LAVA TUDO AJAX
LIMÃO/ LAVANDA
EMB.: 2 L
1,50€/L



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 8,99€

4,99€ UNID.

AMBIENTADOR ELÉTRICO GLADE
RELAXING ZEN
EMB.: 1 UNID



DETERGENTES ROUPA

5,69€ UNID.

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



AMACIADORES ROUPA

2,69€ UNID.

AMACIADOR ULTRA CONCENTRADO CONTINENTE
MOONLIGHT BLOSSOM / BLOOMING PETALS
EMB.: 50 DOSES
0,05€/DOSE



1,85€ UNID.

ENGOMA FÁCIL CONTINENTE
EMB.: 750 ML
2,47€/L



DETERGENTES LOIÇA

4,99€ UNID.

PASTILHAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA CONTINENTE
ALL IN ONE
EMB.: 50 UNID
0,10€/UNID



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA BREF



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA SONASOL



DETERGENTES LOIÇA

Até **35%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA LOIÇA DA MARCA FAIRY



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 10,99€

7,49€ UNID.

DETERGENTE EM PASTILHAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA FAIRY
TUDO EM UM LIMÃO
EMB.: 29 DOSES
0,26€/DOSE



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 33,99€

21,65€ UNID.

DETERGENTE EM PASTILHAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA TUDO EM UM FAIRY
ORIGINAL LIMÃO
EMB.: 140 DOSES
0,15€/DOSE



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DETERGENTES MANUAIS DA MARCA FAIRY



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 8,99€

6,99€ UNID.

DETERGENTE MANUAL LOIÇA FAIRY
LIMÃO
EMB.: 2 X 900 ML
3,88€/L



PAPEL

Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PAPEL HIGIÉNICO DAS MARCAS RENOVA, FOXY, COLHOGAR E SCOTTEX



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 3,99€

3,49€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO FOXY
SEDA
3 FOLHAS
EMB.: 4 ROLOS
+ 2 ROLOS
0,87€/ROLO



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

30% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

13,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO SCOTTEX
GIGANTE 2 FOLHAS
18=54 ROLOS
EMB.: 18 ROLOS
0,78€/ROLO



CONSUMÍVEIS

Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ROLOS DE COZINHA DAS MARCAS RENOVA, FOXY E COLHOGAR



10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,79€ UNID.

ROLO DE COZINHA MAX ABSORPTION XXL RENOVA
2 ROLOS = 4 ROLOS
EMB.: 2 UNID
0,90€/UNID



Até **30%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS ELASTIC + DA MARCA VILEDA



LIMPEZA E CONFORTO

1,99€ UNID.

SPRAY VITROCERÂMICA CONTINENTE
POWER+
EMB.: 500 ML
3,98€/L



1,89€ UNID.

LIMPEZA SANITÁRIO CONTINENTE
PÓ ATIVO
EMB.: 4 X 60 G
7,88€/KG



PAPEL

3,79€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO CONTINENTE
EXTRA SUAVE
EMB.: 12 UNID
0,32€/UNID



3,35€ UNID.

ROLO DE COZINHA CONTINENTE
PACK FAMILIAR
EMB.: 1 ROLO



loja, site e app

CONTOS SOLIDÁRIOS

Uma coleção de contos clássicos para ajudar a **Make-A-Wish** a realizar desejos de crianças e jovens com doenças graves.

Saiba mais em **missaocontinente.pt**



NA COMPRA DE UM CONTO CONTRIBUI COM **0,50€**

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

MISSÃO CONTINENTE · Make-A-Wish PORTUGAL · DISNEY · LEYA

Leve 2 Pague 1

EM TODO O BAZARÃO

Bazarão



NÃO ACUMULA COM OUTRAS PROMOÇÕES EM VIGOR. OFERTA DO ARTIGO DE MENOR VALOR

MARCA DA SEMANA

FERRERO Gillette

50 CARRINHOS DE COMPRAS NO VALOR DE 350€ CADA TODOS OS MESES

Concurso Publicitário Nº 1/ 2026, autorizado pela Câmara Municipal de Matosinhos. Prémios não convertíveis em dinheiro.

loja, site e app

As fotografias deste folheto são ilustrativas.
A totalidade dos produtos apresentada poderá não estar disponível em todas as lojas.

MARCA DE CONFIANÇA 2026

fale connosco continente

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

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente Bom Dia (exceto Continente, Continente Modelo, Modelo e Açores) de 17 a 23 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 do 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.

PEFC
PEFC-13-31-011