Promoções e preços válidos 6 — 12 outubro 2026.

PREÇOS SEMPRE BAIXOS

ASSIM TODA A GENTE COME MELHOR



20% Desconto Direto

~~1,49€~~

1,19€ KG

ABACAXI INTEIRO

Apenas

8,99€ KG

DOURADA GRANDE +600G FRESCA



Até 30% Desconto Direto

NO RED FISH CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



10% Desconto Direto

~~9,99€~~

8,99€ KG

CAMARÃO GRANDE 20/30 VANNAMEI CONGELADO



PREÇO VENCEDOR

~~4,99€~~

4,49€ KG

COSTELETAS MISTAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

7,99€ KG

PEITO DE PERU CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Poupe 1,50€

~~14,99€~~

13,49€ KG

COSTELETAS DE VITELÃO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



10% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,79€ UNID.

UVA PRETA/ ROSADA S/ GRAINHA CONTINENTE EMB.: 500 G 3,58€/KG



Até 25% Sobre PVPR

ACTIVIA

NA MARCA ACTIVIA



Mais de 15% Desconto Direto

~~4,35€~~

1,09€ UNID.

ARROZ CONTINENTE VAPORIZADO EMB.: 1 KG



VINHOS ENCHIDOS E QUEIJOS

25% Sobre PVPR

NOS VINHOS CERTIFICADOS REGIONAL E DOC ALENTEJO (EXCETO CAVÉ, ESPUMANTES E EXCLUSIVOS ONLINE)



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

0,89€ UNID.

PUDIM +PROTEÍNA CONTINENTE VÁRIOS SABORES EMB.: 200 G 4,45€/KG



MARCA DA SEMANA

fula

50 CARRINHOS DE 350€ CADA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

loja, site e app

MAIS DE 420 MILHÕES DE EUROS DE POUPANÇA

Em 2025, o Cartão Continente ajudou 4,5 milhões de famílias a poupar no seu dia a dia.



- DESCONTOS EM MAIS DE 20 MARCAS ASSOCIADAS
- DESCONTOS EXCLUSIVOS E PERSONALIZADOS
- CAÇA PRODUTOS COM 50% DESCONTO
- PROGRAMA COMBINA COM POUPANÇA TODO O ANO
- PLANO SAÚDE COM 10% DESCONTO SEMPRE
- E MAIS VANTAGENS NA APP CARTÃO CONTINENTE

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

CONTINENTE galp wells keepwells mo note ZU
pans KFC BAGGA go natural SOL Miit TACO BELL pasta caffè MILES&GO

PEIXARIA

BACALHAU SECO INTEIRO

CONTINENTE Seleção

Apenas 20,99€/KG
BACALHAU ESPECIAL DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE
SALGADO SECO INTEIRO

Apenas 21,99€/KG
BACALHAU GRAÚDO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SELEÇÃO
SALGADO SECO INTEIRO



CORTE TRADICIONAL
Tipicamente português, permite melhor aproveitamento do bacalhau



BACALHAU ASSADO COM BATATA A MURRO
Lombos de bacalhau no forno com batatas esmagadas, muito alho e azeite. Sabor tradicional na sua melhor forma.

Apenas 5,99€/KG
CARAS DE BACALHAU CONTINENTE
SALGADO SECO



Mais de 15% Desconto Direto ~~5,99€~~ 4,99€/UNID.
FILETES DE PALOCO DO PACÍFICO CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB.: 400 G
12,48€/KG



Apenas 20,99€/UNID.
LOMBOS BACALHAU CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB.: 600 G
34,98€/KG



10% Desconto Direto ~~7,99€~~ 6,79€/UNID.
FILETE DE BACALHAU PONTO DE SAL MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 360 G
18,86€/KG



Apenas 19,99€/KG
POSTA DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADA
CONGELADA
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



20% Desconto Direto ~~4,99€~~ 3,99€/UNID.
PALOCO-DO-PACÍFICO DESFIADO MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 500 G
7,98€/KG



Lombos
Suculentos e sem espinhas é o corte mais nobre

Mais de 15% Desconto Direto ~~5,99€~~ 4,99€/UNID.
FILETES DE PALOCO MSC
CONGELADO
EMB.: 800 G
6,24€/KG



Apenas 8,99€/UNID.
BACALHAU DESFIADO MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 500 G
17,98€/KG



Apenas 13,49€/UNID.
POSTAS MÉDIAS DE BACALHAU MSC CONTINENTE POUPANÇA
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 1.2 KG
11,24€/KG



Apenas 20,99€/UNID.
LOMBOS DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 800 G
26,24€/KG



20% Sobre PVPR ~~PVPR 11,28€~~ 8,99€/UNID.
SUPREMAS BACALHAU PESCANOVA
CONGELADO
EMB.: 400 G
22,48€/KG



25% Sobre PVPR ~~PVPR 25,41€~~ 18,99€/UNID.
BACALHAU DESFIADO PACK POUPANÇA PESCANOVA
ULTRACONGELADO
EMB.: 850 G
22,34€/KG



Até 35% Sobre PVPR
NO BACALHAU ULTRACONGELADO 4 MESES DE CURA DA MARCA RIBERALVES



ÍNDICE



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

















CONHEÇA A NOSSA SELEÇÃO DE PEIXE INTEIRO:

IDEAL PARA COZER, GRELHAR, ASSAR E PRATOS DE TACHO

Até **30%** Desconto Direto

NA PESCADA CONGELADA DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



20% Desconto Direto

~~24,99€~~

19,99€ UNID.

LOMBO TAMBORIL
CONGELADO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)

Mais de **10%** Desconto Direto

~~6,99€~~

5,99€ KG

SOLHA GRANDE
CONGELADA
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)

CONVENIÊNCIA EM DOSE CERTA:

FILETES PRÁTICOS E SABOROSOS PARA REFEIÇÕES RÁPIDAS E SAUDÁVEIS



Mais de **10%** Desconto Direto

~~8,99€~~

7,99€ UNID.

FILETES DE PEIXE GALO CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 250 G
31,96€/KG

NOVO PRODUTO

Apenas **8,99€** UNID.

FILETES DE DOURADA ASC CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 250 G
35,96€/KG

Apenas **8,99€** UNID.

NOVO PRODUTO

FILETES DE ROBALO ASC CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 250 G
35,96€/KG

Até **30%** Desconto Direto

NOS TENTÁCULOS DE POTA CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE



Mais de **25%** Desconto Direto

~~6,99€~~

4,49€ UNID.

LULAS LIMPAS CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 400 G
11,23€/KG



10% Desconto Direto

NOVA EMBALAGEM

~~6,65€~~

5,99€ UNID.

BIFES DE ATUM CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 400 G
14,98€/KG



25% Desconto Direto

NOS FILETES DE PESCADA DO CABO MSC CONGELADO DA MARCA CONTINENTE (EMB.: 400G)



Mais de **20%** Desconto Direto

~~10,49€~~

7,99€ UNID.

LOMBOS DE PERCA CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 400 G
19,98€/KG



Mais de **35%** Desconto Direto

~~8,79€~~

5,99€ UNID.

POSTAS DE MARUCA CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 600 G
9,98€/KG



10% Desconto Direto

~~6,49€~~

5,79€ UNID.

CARAPAU PELÍM
CONGELADO
EMB.: 1 KG



Apenas **8,99€** UNID.

POSTAS DE PEIXE ESPADA PRETO
CONGELADAS
EMB.: 700 G
12,84€/KG



25% Sobre PVPR

NOS MEDALHÕES DE PESCADA DO CABO ULTRACONGELADOS DA MARCA IGLO



25% Sobre PVPR

NOS LOMBOS E FILETES DE ESCAMUDO-DO-ALASCA ULTRACONGELADOS DA MARCA IGLO

Até **25%** Sobre PVPR

NO PEIXE ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA



20% Sobre PVPR

~~6,25€~~

4,99€ UNID.

LULINHAS PESCANOVA
ULTRACONGELADAS
EMB.: 500 G
9,98€/KG

ÍNDICE

loja, site e app

JÁ EXPERIMENTOU?

FILETE DE SALMÃO TEMPERADO

COM ALHO, LIMÃO E ERVAS

PRONTO A COZINHAR NA AIR FRYER



Apenas

6,99€ UNID.

FILETE SALMÃO C/ ALHO/ LIMÃO E ERVAS CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 300 G
23,30€/KG

IA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE


Até 35% Desconto Direto
NO MARISCO CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO
Mais de 10% Desconto Direto
4,49€
3,99€ KG
AMÊIJOA VIETNAMITA CASTANHA
CONGELADA
Mais de 10% Desconto Direto
44,99€
39,99€ KG
CAMARÃO TIGRE SELVAGEM GRANDE
CONGELADO
Mais de 35% Desconto Direto
18,99€
9,99€ KG
CAMARÃO BLACK TIGER 20/30
CONGELADO


Apenas
14,99€ KG
SAPATEIRA COZIDA GRANDE CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADA


20% Desconto Direto
4,99€
3,99€ UNID.
MIOLO DE CAMARÃO 60/80 COZIDO CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 250 G
15,96€/KG


Apenas
2,99€ UNID.
MIOLO DE AMÊIJOA DOURADA CONTINENTE
CONGELADA
EMB.: 250 G
11,96€/KG


Mais de 10% Desconto Direto
3,41€
6,49€ UNID.
PREPARADO P/ MARISCADA S/ GLÚTEN PACK POUPANÇA CONTINENTE
CONGELADA
EMB.: 900 G
7,21€/KG


25% Desconto Direto
7,99€
5,99€ UNID.
PREPARADO P/ MASSADA DE MARISCO S/ GLÚTEN CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 800 G
7,49€/KG


Mais de 20% Sobre PVPR
PVPR 8,99€
6,99€ UNID.
MIOLO GAMBÃO 21/40 MSC IGLO
ULTRACONGELADO
EMB.: 238 G
29,37€/KG
Escolha o selo azul, escolha
PESCA SUSTENTÁVEL e AQUICULTURA RESPONSÁVEL
Descubra ideias de receitas e muito mais
iglo


Até 25% Sobre PVPR
NO CAMARÃO ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA
PESCANOVA
Camarão Vannamei Gigante
BAIXO EM GORDURA
PESCANOVA
FORNO 12 MIN.
no forno!
Miolo de Camarão Panado
16-20
PESCANOVA
Miolo de Camarão
PESCANOVA
PESCANOVA
Camarão Vannamei Extra
BAIXO EM GORDURA
24/40
PESCANOVA®
O bom sai bem
www.pescanova.pt


Apenas
12,99€ KG
AMÊIJOA BRANCA GRANDE
FRESCA


PREÇO VENCEDOR
18,99€
11,99€ KG
CAMARÃO
25/35
COZIDO


15% Desconto Direto
7,05€
6,99€ UNID.
CAMARÃO CONTINENTE
30/50
COZIDO
EMB.: 600 G
11,65€/KG


25% Sobre PVPR
PVPR 8,67€
6,49€ UNID.
CAMARÃO PESCANOVA
40/60
COZIDO
EMB.: 500 G
12,98€/KG
PESCANOVA
CAMARÃO
COZIDO
BAIXO EM GORDURA
500g
40/60



20% Desconto Direto
2,49€
1,99€ KG
PERA ROCHA DOP OESTE

Mais de 10% Desconto Direto
4,19€
1,19€ UNID.
SACO MIX MAÇÃ E PERA ROCHA ALCOBAÇA KIDS CONTINENTE
EMB.: 800 G
1,49€/KG

Mais de 10% Desconto Direto
4,49€
3,99€ KG
UVA BRANCA S/ GRAINHA

20% Desconto Direto
4,99€
3,99€ KG
MANGA DE AVIÃO PALMER

Apenas
1,49€ KG
LARANJA

Apenas
1,59€ KG
MAÇÃ VERMELHA ZERO% DESPERDÍCIO EMBALADA

Mais de 15% Desconto Direto
2,99€
2,49€ KG
AMEIXA PRETA/ VERMELHA

Apenas
1,59€ KG
PEPINO

25% Desconto Direto
3,99€
2,99€ UNID.
MINI TOMATE CACHO CONTINENTE
EMB.: 500 G
5,98€/KG

Mais de 20% Desconto Direto
2,99€
2,25€ KG
TOMATE CORAÇÃO DE BOI

Mais de 20% Desconto Direto
1,79€
1,35€ KG
TOMATE REDONDO

Apenas
2,79€ KG
COUVE BRÓCOLO INTEIRO

Apenas
1,49€ KG
CEBOLA NOVA

20% Desconto Direto
4,19€
0,95€ UNID.
CENOURA CONTINENTE
EMB.: 1 KG

FRUTAS E LEGUMES

10% Sobre PVPR

PVPR 3,09€
2,78€ UNID.

SALADA DA FAMÍLIA VITACRESS
EMB.: 300 G
9,27€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,79€ UNID.

BATATA BRANCA MÉDIA VITACRESS
EMB.: 600 G
2,98€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 3,09€
2,78€ UNID.

SALADA DA CASA VITACRESS
EMB.: 300 G
9,27€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 1,79€
1,61€ UNID.

SALADA CROCANTE ICEBERG VITACRESS
EMB.: 250 G
6,44€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,19€
1,75€ UNID.

ESPINAFRE BABY FLORETTE
EMB.: 175 G
10€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 1,09€
0,98€ UNID.

COENTROS NATURA VITACRESS
EMB.: 30 G
32,67€/KG



BIOLÓGICOS

Apenas

4,39€ KG

BANANA DA MADEIRA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMBALADA



Apenas

1,75€ UNID.

CALDO VERDE CONTINENTE
EMB.: 400 G
4,38€/KG



Apenas

1,99€ UNID.

CEBOLA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 750 G
2,65€/KG



Apenas

2,59€ UNID.

CURGETE BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 500 G
5,18€/KG



Apenas

1,99€ UNID.

AMENDOIM C/ CASCA TORRADO CONTINENTE
EMB.: 500 G
3,98€/KG



15% Desconto Direto

~~2,89€~~
2,45€ UNID.

SEMENTES DE CHIA ORIGENS BIO
EMB.: 150 G
16,33€/KG



10% Desconto Direto

~~1,99€~~
1,79€ UNID.

COCO FRESCO GENUINE COCONUT DRINK&EAT



Apenas

4,99€ UNID.

CAJU C/ SAL CONTINENTE POUPANÇA
EMB.: 400 G
12,48€/KG



PACK POUPANÇA

ÍNDICE

TALHO

BOVINO



Poupe 2€

17,99€/kg

BABY BEEF DE BOVINO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

12,99€/kg

ESTUFAR DE NOVILHO NACIONAL CONTINENTE
(EMBALADO)



Apenas

13,99€/kg

ESTUFAR (PEITO) DE NOVILHO ANGUS



Apenas

18,99€/kg

VAZIO ALTO C/ OSSO DE NOVILHO LIMOUSINE



Apenas

18,99€/kg

BIFE DA ALCATRA DE NOVILHO ANGUS



Apenas

15,99€/kg

PÁ DE NOVILHO LIMOUSINE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

19,99€/kg

BOM BOM DE BOVINO AMÉRICA DO SUL
(EMBALADO)



Apenas

13,99€/kg

ESTUFAR (CHAMBÃO) NOVILHO LIMOUSINE



Apenas

14,99€/kg

MAMINHA DE BOVINO UK/ ESCÓCIA
(EMBALADA)



Apenas

26,99€/kg

PICANHA DE BOVINO FATIADA SKP ANGUS



Apenas

19,99€/kg

PICANHA AMÉRICA DO SUL FATIADA
(CONGELADA)



Apenas

19,99€/kg

ENTRECÔTE DE BOVINO AMÉRICA DO SUL CONTINENTE
(CONGELADO)



PORCO



Apenas

4,99€ KG

BIFANAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

5,29€ KG

CACHAÇO DE PORCO P/ ASSAR S/ OSSO CONTINENTE



Apenas

4,89€ KG

ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



Apenas

6,29€ KG

ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Apenas

4,49€ KG

PÁ DE PORCO C/ OSSO CONTINENTE



Apenas

4,99€ KG

ROJÕES DE PORCO CONTINENTE (EMBALADOS)



Apenas

6,99€ KG

LOMBINHOS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

5,29€ KG

LOMBO DE PORCO S/ OSSO CONTINENTE



Apenas

8,49€ KG

BOCHECHAS DE PORCO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

6,99€ KG

TIRAS DE ENTRECOSTO DE PORCO (PIANO) CONTINENTE



ÍNDICE

ÍNDICE

TALHO



GRANDES OPORTUNIDADES

LOMBO DE BOVINO AMÉRICA SUL
(CONGELADO)
Apenas 24,99€/KG

PERNIL DE PORCO CONTINENTE
Apenas 3,49€/KG

COELHO INTEIRO CONTINENTE
(EMBALADO)
Apenas 6,99€/KG

HAMBÚRGUER C/ QUEIJO E ERVAS CONTINENTE
EMB.: 480 G
11,65€/KG
Mais de 10% Desconto Direto
~~6,25€~~ 5,59€/UNID.

BORREGO

Apenas 23,99€/KG
BORREGO PICANHA



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 6,59€/KG
COXAS DE FRANGO DESOSSADAS
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



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



Apenas 3,39€/KG
FRANGO P/ CHURRASCO CONTINENTE
(EMBALADO)



Apenas 3,49€/UNID.
COXAS DE FRANGO CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 1 KG



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



Apenas 4,49€/KG
PATO INTEIRO FRESCO



PREPARADOS

Mais de 10% Desconto Direto

~~3,49€~~

3,09€ UNID.

MINI SALSICHAS DE PORCO KIDS CONTINENTE
EMB.: 500 G
6,18€/KG



10% Desconto Direto

~~7,55€~~

6,79€ KG

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



Mais de 10% Desconto Direto

~~8,87€~~

4,79€ UNID.

MINI HAMBÚRGUER DE BOVINO KIDS CONTINENTE
EMB.: 300 G
15,97€/KG

100% CARNE



10% Desconto Direto

~~9,33€~~

8,39€ UNID.

ALMÔNDEGAS DE BOVINO DOP MERTOLENGA CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 500 G
16,78€/KG



Desde

4,09€ UNID.

ALMÔNDEGAS/ CARNE PICADA/ HAMBÚRGUER MISTO CONTINENTE
EMB.: 400 G



10% Desconto Direto

~~9,33€~~

8,39€ UNID.

HAMBÚRGUER BOVINO DOP MERTOLENGA CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 460 G
18,24€/KG



HAMBÚRGUERES 100% CARNE

10% Sobre PVPR

PVPR ~~6,99€~~

6,29€ UNID.

HAMBÚRGUER FRANGO DO CAMPO CAMPOAVES
CONGELADO
EMB.: 4 X 100 G
15,73€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR ~~9,59€~~

8,59€ UNID.

HAMBÚRGUER 100% PICANHA CONGELADO
EMB.:4X140G



10% Sobre PVPR

PVPR ~~10,99€~~

9,89€ UNID.

HAMBÚRGUER 100% CARNE CHAKALL PRIME MEAT
(CONGELADO)
EMB.: 640 G
15,45€/KG



ÍNDICE

A PADARIA DE TODA A GENTE

EXCLUSIVO

NOVO PRODUTO

Apenas

4,99€ UNID.

SPOONY NINHO E DOCE DE LEITE/ GOIABADA E COCO/ BROWNIE DOCE DE LEITE/ PISTÁCIO E QUEIJO CREME DA PASTELARIA
EMB.: 340 G/ 280 G
14,68€/KG/ 17,82€/KG



Apenas

1,89€ UNID.

NOSSO CROISSANT MILKYBAR

NOVO PRODUTO
EXCLUSIVO



Apenas

1,29€ UNID.

COOKIE BROWNIE/ BANANA BREAD

NOVO PRODUTO



Apenas

0,69€ UNID.

FOLHADO FRANGO CEBOLA CARAMELIZADA

NOVO PRODUTO



Apenas

2,89€ UNID.

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

PACK POUPANÇA



Apenas

3,35€ UNID.

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

PACK POUPANÇA



Apenas

9,27€ KG

BOLO-REI TRADICIONAL

700G FICA A 6,49€



Apenas

8,99€ UNID.

TARTE LIMA

NOVO PRODUTO



Apenas

4,99€ UNID.

LÍNGUAS DE VEADO
EMB.: 600 G
8,32€/KG

Formato familiar



Apenas

1,99€ UNID.

PÃO ESCURO RIO MAIOR C/ SEMENTES
EMB.: 530 G
3,75€/KG



Apenas

0,70€ UNID.

PÃO PADEIRA
EMB.: 400 G
1,75€/KG



0,49€ UNID.

BOLA DE QUINOA



0,49€ UNID.

PÃO ABÓBORA E NOZES



1,49€ UNID.

BOLO KRAPFEN DULCESOL
4 UNID
EMB.: 180 G
8,28€/KG



Apenas

3,49€ UNID.

MINI FAGOLOSI CLASSIC/ PIZZA GRISSINBON
EMB.: 165 G/ 170 G
21,15€/KG/ 20,53€/KG



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA BIMBO



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DA MARCA OROWEAT



Até 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA PANRICO



Apenas

1,99€ UNID.

PÃO DE FORMA BAUDUCCO
EMB.: 390 G
5,10€/KG

NOVO PRODUTO



loja, site e app

ÍNDICE

E ESTA NOVIDADE?

SOPAS FRESCAS

LEGUMES FRESCOS DE ORIGEM NACIONAL

SEM ADIÇÃO DE CORANTES E CONSERVANTES



Desde

1,79€ UNID.

CREME DE COUVE FLOR/ COENTROS/ SOPA ABÓBORA CAMARÃO E COENTROS COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 400 G/ 800 G/ 400G

IA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

Cozinha
CONTINENTE

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



2,49€ UNID.

SOPA FEIJÃO VERDE/ CREME DE CENOURA/ LEGUMES/ CALDO VERDE COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 800 G
3,11€/KG

0,99€ UNID.

EMPADA DE FRANGO/ PATO COZINHA CONTINENTE



4,59€ UNID.

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



8,49€ KG

PERNAS FRANGO ASSADO COZINHA CONTINENTE



2,99€ UNID.

ESPARGUETE À CARBONARA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
9,97€/KG



3,99€ UNID.

CARIL DE FRANGO C/ ARROZ COZINHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
13,30€/KG



2,99€ UNID.

BIFANA NO PÃO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 1 UNID



9,99€ UNID.

BACALHAU À BRÁS/ ESPIRITUAL COZINHA CONTINENTE
EMB.: 700 G
14,27€/KG



2,99€ UNID.

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



1,89€ UNID.

SANDES ATUM / DELÍCIAS DO MAR / FRANGO/ FIAMBRE E QUEIJO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 175 G/ 180 G/ 200 G
10,80€/KG/ 10,50€/ KG/ 9,45€/KG



1,79€ UNID.

GRAN TORTELLO CARNE/ RAVIOLI C/ QUEIJO/ C/ RICOTTA E ESPINAFRES/ C/ QUEIJO E FIAMBRE COZINHA CONTINENTE
EMB.: 250 G
7,16€/KG



2,69€ UNID.

PIZZA ROMANA/ FIAMBRE E QUEIJO CONTINENTE
EMB.: 415 G/ 410 G
6,48€/KG/ 6,56€/KG



2,29€ UNID.

TABOULÉ ORIENTAL CONTINENTE
EMB.: 500 G
4,58€/KG



4,99€ UNID.

CANNELLONI BOLONHESA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



20% Sobre PVPR

PVP: 2,49€

1,99€ UNID.

FUSILLI BOLONHESA/ PENNE CARBONARA EM COPO COME A CASA
EMB.: 300 G
6,63€/KG



10% Sobre PVPR

PVP: 9,99€

8,99€ UNID.

DESFIADO DE PATO C/ CALDA QUINTA DA MARINHA
EMB.: 600 G
14,98€/KG



loja, site e app

SABORES PARA REUNIR A FAMÍLIA

DENTRO E FORA DE CASA



CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

QUEIJOS E CHARCUTARIA

Mais de **15%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS DA MARCA TERRA NOSTRA (EMB.:200G)



15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€ → **2,35€** UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€ → **2,35€** UNID.

QUEIJO VACA/ OVELHA AMANTEIGADO LIMIANO
FATIAS
EMB.: 180 G
13,06€/KG



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 1,89€ → **1,49€** UNID.

QUEIJO FLAMENGO RALADO CAMPANHA
EMB.: 150 G
9,93€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 8,79€ → **6,99€** UNID.

QUEIJO FLAMENGO CAMPAINHA
EMB.: 2 X 400 G
8,74€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 4,19€ → **3,49€** UNID.

QUEIJO FLAMENGO TERRA NOSTRA
1/4
EMB.: 350 G
9,97€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA CASTELÕES



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 6,99€ → **5,79€** UNID.

QUEIJO VACA/ OVELHA AMANTEIGADO/ MEIO GORDO LIMIANO
S/ CASCA
EMB.: 450 G
12,87€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,19€ → **1,75€** UNID.

QUEIJO FRESCO BARRAR ORIGINAL/ LIGHT MATINAL
EMB.: 180 G
9,72€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 2,69€ → **2,28€** UNID.

QUEIJO FRESCO LONGA DURAÇÃO MATINAL
MAGRO/ REGULAR/ PROTEÍNA
EMB.: 216 G/ 3 X 70 G
10,56€/KG/ 10,86€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 2,69€ → **2,28€** UNID.

QUEIJO FRESCO LONGA DURAÇÃO MATINAL
S/ LACTOSE
EMB.: 216 G
10,56€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 1,89€ → **1,69€** UNID.

QUEIJO FRESCO DE VACA MÉDIO SANTIAGO
REGULAR/ MAGRO
EMB.: 200 G/ 180 G
8,45€/KG/ 9,39€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ → **1,79€** UNID.

QUEIJO REGULAR/ LIGHT A VACA QUE RI
8 PORÇÕES
EMB.: 125 G
14,32€/KG



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€ → **2,29€** UNID.

QUEIJO CHEDDAR/ SANDWICH/ LIGHT A VACA QUE RI
FATIAS
EMB.: 200 G
11,45€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~4,49€~~ → **3,99€** UNID.

SALMÃO FUMADO -30% SAL CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 80 G
49,88€/KG



10% Sobre PVPR

NOS QUEIJOS DA MARCA GALBANI



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS P/ BARRAR DA MARCA PRÉSIDENT



15% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DA MARCA GRANAROLO



QUEIJOS E CHARCUTARIA

ÍNDICE

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,69€

2,39€ UNID.



FIAMBRE PERNA EXTRA DUROC/ PEITO PERU 1954 ELPOZO
EMB.: 120 G
19,92€/KG

20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,39€ UNID.



PEITO FRANGO/ PERU FUMADO/ PERU NOBRE
FATIAS FINAS CUIDA-T+
EMB.: 110 G
21,73€/KG

Apenas

3,49€ UNID.



PEITO PERU/ FRANGO PACK FAMILIAR CONTINENTE
EMB.: 300 G
11,63€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 4,29€

3,69€ UNID.



PRESUNTO SERRANO 100% NATURAL DELIZIAS NOEL
EMB.: 100 G
36,90€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

2,19€ UNID.



MORTADELA SICILIANA/C/ AZEITONAS ELPOZO
EMB.: 225 G
9,73€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,59€ UNID.



BACON INGLÊS PRIMOR
FATIAS
EMB.: 150 G
17,27€/KG

10% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,69€ UNID.



SALSICHAS CLÁSSICA/ PICANTE/ FRANGO CHURRASCO CARNE SORRAIA
EMB.: 360 G
7,47€/KG

15% Sobre PVPR

PVPR 4,59€

3,89€ UNID.



TIRAS DE BACON MARION
EMB.: 2 X 130 G
14,96€/KG

~~1,39€~~

1,29€ UNID.



FIAMBRE CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2 X 75 G
8,60€/KG

Mais de 10% Desconto Direto

~~1,43€~~

1,29€ UNID.



CHOURIÇO CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2 X 75 G
8,60€/KG

~~2,69€~~

2,49€ UNID.



PRESUNTO MINI CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2 X 75 G
16,60€/KG

Mais de 10% Desconto Direto

~~3,33€~~

2,99€ UNID.



BACON FUMADO CONTINENTE
MINI TIRAS
EMB.: 2 X 75 G
19,93€/KG

15% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,69€ UNID.



FATIADO ERVAS MEDITERRÂNEAS/ SABOR A FRANGO NOBRE VEGALIA
EMB.: 100 G/ 90 G
16,90€/KG/ 18,78€/KG

Mais de 15% Desconto Direto

~~4,29€~~

3,59€ UNID.



SALSICHA BOCKWURST CONTINENTE
EMB.: 360 G
9,97€/KG

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,59€

2,29€ UNID.



LINGUIÇA CORRENTE DAMATTA
EMB.: 170 G
13,47€/KG

15% Sobre PVPR

PVPR 4,39€

3,69€ UNID.



CHOURIÇO SABOR PORTUGUÊS DAMATTA
EMB.: 400 G
9,23€/KG

BALCÃO DE ATENDIMENTO

15% Sobre PVPR

PVPR 9,49€

7,99€ KG



MORTADELA DE PERU/ PERU C/ AZEITONAS CAMPOFRIO

15% Sobre PVPR

PVPR 17,99€

15,29€ KG



PEITO PERU/ FRANGO CAMPOFRIO

15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

16,99€ KG



FIAMBRE DA PERNA EXTRA NOBRE

15% Sobre PVPR

PVPR 20,99€

17,79€ KG



SALAME PALACIEGO CAMPOFRIO

15% Sobre PVPR

PVPR 24,99€

21,19€ KG



CHOURIÇO GRAN DOBLON CAMPOFRIO

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 27,49€

23,99€ UNID.



QUEIJO FOL EPI HAUTE FROMAGE

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 30,89€

26,99€ KG



QUEIJO SAINT AGUR HAUTE FROMAGE

QUEIJOS E CHARCUTARIA

ATÉ 11 DE OUTUBRO DE 2026

VINHOS ENCHIDOS E QUEIJOS

Consulte o nosso folheto



Mais de 10% Desconto Direto
~~2,25€~~
1,99€ UNID.
MISTO ENCHIDOS CHURRASCO CONTINENTE
EMB.: 200 G
9,95€/KG



10% Desconto Direto
~~3,99€~~
3,59€ UNID.
MISTO PETISCO ORELHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
11,97€/KG

NOVO PRODUTO



Mais de 10% Desconto Direto
~~2,09€~~
1,79€ UNID.
CHOURIÇO DE PORCO PRETO ALENTEJO CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 130 G
13,77€/KG



PVPR 2,19€
1,99€ UNID.
FARINHEIRA FUNDÃO PRESUNTO FUMEIRO DA GARDUNHA
EMB.: 200 G
9,95€/KG



Apenas
2,69€ UNID.
ALHEIRA TRANSMONTANA PACK FAMILIAR CONTINENTE
EMB.: 2 X 200 G
6,73€/KG



Apenas
10,49€ UNID.
PRESUNTO PORCO PRETO 30 MESES BOLOTA SIGNATURE CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 70 G
149,86€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR ~~4,99€~~
4,29€ UNID.
BACON FUMADO NACOS FUMEIRO DE ARGANIL
EMB.: 250 G
17,16€/KG



10% Sobre PVPR
PVPR ~~9,49€~~
8,49€ UNID.
QUEIJO DE CABRA CASCA PRETA CASA MATIAS



10% Sobre PVPR
PVPR ~~10,99€~~
9,79€ UNID.
QUEIJO DE CABRA RÚSTICO PALHAIS METADES



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR ~~21,99€~~
18,99€ ES
QUEIJO OVELHA BARRADO/ CURADO SERRAMONTE



Mais de 25% Sobre PVPR
PVPR ~~4,79€~~
3,49€ UNID.
QUEIJO DE CABRA ATABAFADO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 160 G
21,81€/KG



Mais de 10% Desconto Direto
~~4,49€~~
3,99€ UNID.
QUEIJO PECORINO ROMANO CONTINENTE
EMB.: 150 G
26,60€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR
PVPR ~~7,59€~~
5,99€ UNID.
QUEIJO DE VACA CURADO MEIO GORDO/ PIMENTÃO CASTELÕES



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR ~~2,29€~~
1,99€ UNID.
CORAÇÃO DE QUEIJO DA ILHA A NOSSA QUEIJARIA
EMB.: 120 G
16,58€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR
PVPR ~~7,99€~~
6,69€ UNID.
QUEIJO DE MISTURA/ APIMENTADO SERRAS DE PENELA



Mais de 20% Sobre PVPR
PVPR ~~12,99€~~
9,99€ ES
QUEIJO MEIO GORDO/ AMANTEIGADO/ APIMENTADO FONTE MOURISCA



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR ~~21,79€~~
19,29€ ES
QUEIJO AMANTEIGADO DE OVELHA PASTOR DA BEIRA ALTA



O MELHOR DE CADA REGIÃO

ÍNDICE

40% Sobre PVPR
PVPR 6,69€
3,99€ UNID.
VINHO PERIQUITA
ALICANTE BOUSCHET, PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



NOVO PRODUTO

70% Sobre PVPR
PVPR 13,99€
4,19€ UNID.
VINHO VINHA DO AQUEDUTO
PREMIUM, PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
5,59€/L



NOVO PRODUTO

35% Sobre PVPR
PVPR 7,69€
4,99€ UNID.
VINHO EA
TOURIGA NACIONAL, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



NOVO PRODUTO

70% Sobre PVPR
PVPR 9,99€
2,99€ UNID.
VINHO GUARDA RIOS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L



25% Sobre PVPR
PVPR 4,39€
3,29€ UNID.
VINHO LAGOSTA
VERDE, BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,39€/L



30% Sobre PVPR
PVPR 4,99€
3,49€ UNID.
VINHO JOÃO PIRES
PENÍNSULA DE SETÚBAL, BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,65€/L



Mais de 35% Sobre PVPR
PVPR 5,99€
3,79€ UNID.
VINHO MONTE VELHO
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,05€/L



35% Sobre PVPR
PVPR 5,99€
3,89€ UNID.
VINHO EA
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,19€/L



25% Sobre PVPR
PVPR 5,59€
4,19€ UNID.
VINHO BICO AMARELO
ESPORÃO VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,59€/L



20% Desconto Direto
~~5,99€~~
4,79€ UNID.
VINHO REDE
DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,39€/L

NOVO PRODUTO



Mais de 35% Sobre PVPR
PVPR 7,49€
4,79€ UNID.
VINHO MARQUÊS DE BORBA
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,39€/L



60% Sobre PVPR
PVPR 11,99€
4,79€ UNID.
VINHO CICONIA
PREMIUM, ALENTEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,39€/L



35% Sobre PVPR
PVPR 7,69€
4,99€ UNID.
VINHO EA
SYRAH, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



25% Sobre PVPR
PVPR 6,99€
5,19€ UNID.
VINHO TRINCA BOLOTAS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
6,92€/L



GANHE UMA
EXPERIÊNCIA VÍNICA
DE 05 A 11 DE OUTUBRO
VISITA + PROVA VÍNICA NA CASA ERMELINDA FREITAS
SAIBA MAIS



Mais de 25% Sobre PVPR
PVPR 5,49€
3,99€ UNID.
VINHO DONA ERMELINDA
PALMELA, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

25% Sobre PVPR
PVPR 7,99€
5,99€ UNID.
VINHO BOM MALANDRO
DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
7,99€/L



Mais de 55% Sobre PVPR
PVPR 16,99€
6,99€ UNID.
VINHO AZUL VENTOZELO
SIGNATURE, DOURO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
9,32€/L

NOVO PRODUTO



25% Sobre PVPR
PVPR 11,99€
8,99€ UNID.
VINHO QUINTA DO CARMO
ALENTEJO, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,99€/L



25% Sobre PVPR
PVPR 19,99€
14,99€ UNID.
VINHO ESPORÃO
RESERVA, BIOLÓGICO, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
19,99€/L



70% Sobre PVPR
PVPR 37,99€
11,39€ UNID.
VINHO COUTADA VELHA
SIGNATURE, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 1.5 L
7,59€/L

GRANDE FORMATO



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

GARRAFEIRA

Até 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DA MARCA AMARGUINHA



20% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

15,99€ UNID.

GIN THE FOXTALE PRIMIUM/ PINK/ CITRUS/ VERY BERRY/ MELON/ PINEAPPLE/ PASSION FRUIT

GARRAFA: 70 CL

22,84€/L/ 25,70€/L



Até 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE WHISKIES DA MARCA JAMESON



Até 35% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE VINHOS BAG-IN-BOX

GRANDES FORMATOS



25% Sobre PVPR

PVPR 2,79€

2,09€ UNID.

VINHO FAISÃO

ROSÉ/ BRANCO/ TINTO

GARRAFA: 75 CL

2,79€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

9,59€ UNID.

ESPUMANTE FREIXENET

ICE, MEIO SECO, BRANCO/ ROSÉ

GARRAFA: 75 CL

12,79€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 9,99€

7,99€ UNID.

ESPUMANTE FREIXENET

CORDON NEGRO, PREMIUM CAVA, BRUTO, BRANCO

GARRAFA: 75 CL

10,65€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

7,49€ UNID.

VINHO DO PORTO CRUZ

SIGNATURE, RUBY RESERVE

GARRAFA: 75 CL

9,99€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 29,98€

14,99€ UNID.

VINHO DO PORTO GRAN CRUZ

COLHEITA

GARRAFA: 75 CL

19,99€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 4,09€

3,25€ UNID.

MOSCATEL DE SETÚBAL CHAFARIZ D. MARIA

GARRAFA: 75 CL

4,33€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 26,69€

19,99€ UNID.

LICOR BEIRÃO D'HONRA

GARRAFA: 70 CL

28,56€/L



PVPR 18,49€

16,39€ UNID.

LICOR BEIRÃO

GARRAFA: 1 L



20% Sobre PVPR

PVPR 18,79€

14,99€ UNID.

LICOR MACIEIRA CREAM

GARRAFA: 70 CL

21,41€/L



Sobre PVPR Menos 2,20€

PVPR 14,99€

12,79€ UNID.

VODKA MOSKOVSKAYA

GARRAFA: 70 CL

18,27€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 13,99€

10,49€ UNID.

CACHAÇA IRACEMA

GARRAFA: 70 CL

14,99€/L



Sobre PVPR Menos 1,50€

PVPR 11,99€

10,49€ UNID.

CACHAÇA VELHO BARREIRO

GARRAFA: 70 CL

14,99€/L



Até 20% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE GIN'S DA MARCA GIBSON'S



PVPR 54,90€

49,39€ UNID.

GIN ADAMUS

GARRAFA: 70 CL

70,56€/L



~~18,99€~~

18,99€ UNID.

TEQUILA TISCAZ

GOLD/ BRANCA

GARRAFA: 70 CL

27,13€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 29,99€

23,99€ UNID.

AGUARDENTE ADEGA VELHA

RESERVA, 6 ANOS

GARRAFA: 50 CL

47,98€/L



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 17,99€

13,09€ UNID.

WHISKY GRANT'S

GARRAFA: 70 CL

18,70€/L



Sobre PVPR Menos 4,20€

PVPR 34,99€

30,79€ UNID.

WHISKY MONKEY SHOULDER

BLENDED MALT

GARRAFA: 70 CL

43,99€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

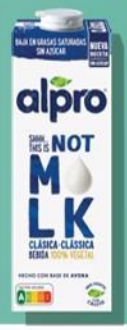
BIO E SAUDÁVEL

ÍNDICE

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,99€ UNID.

BEBIDA VEGETAL ALPRO
NOT MILK
EMB.: 1L



25% Sobre PVPR

NOS FLOCOS DE CEREAIS DA MARCA NESTUM



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,72€ UNID.

GRANULADO SALUTEM
PROTI SOJA
EMB.: 400 G
4,30€/KG



S/ LACTOSE

Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,54€
1,29€ UNID.

CREME CULINÁRIO MIMOSA
VEGETAL COCO
EMB.: 200 ML
6,45€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 2,39€
1,89€ UNID.

BEBIDA VEGETAL PLENO
AMÊNDOA/ AVEIA/ COCO
EMB.: 1L



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,99€ UNID.

BEBIDA VEGETAL ALPRO
SOJA S/ AÇÚCAR/ COCO S/ AÇÚCAR
EMB.: 1L



Desde

0,79€ UNID.

BEBIDA VEGETAL CONTINENTE
EMB.: 1L



S/ GLÚTEN

20% Sobre PVPR

NA MARCA FIORENTINI



Apenas

2,59€ UNID.

MINI MUFFINS S/ GLÚTEN LIMÃO/ CHOCOLATE MUSEU DO PÃO
EMB.: 120 G
21,58€/KG



Apenas

2,75€ UNID.

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



S/ AÇÚCAR

Até 35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA GULLÓN ZERO



BIOLÓGICO

25% Sobre PVPR

NO ATUM BIO DA MARCA BOM PETISCO (EMB.:78G)



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA ORIGENS BIO



Apenas

2,59€ UNID.

PÃO TRIGO SARRACENO BIO
EMB.: 500 G
5,18€/KG



SUPLEMENTAÇÃO

10% Sobre PVPR

NAS PROTEÍNAS WHEY PRIME E VEGAN DA MARCA PROZIS



Mais de 15% Sobre PVPR

NAS PROTEÍNAS VEGAN DA MARCA ZUMUB



15% Sobre PVPR

NAS CREATINAS DA MARCA GOLD NUTRITION



10% Sobre PVPR

PVPR 7,99€
7,19€ UNID.

MANTEIGA DE AMENDOIM PROZIS
CROCANTE/ CREMOSA
EMB.: 1KG



25% Sobre PVPR

NA MARCA JUVAMINE



20% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,79€ UNID.

SUPLEMENTOS ALIMENTARES VITALDIN
CABELO, PELE, UNHA/ MULTIVITAMINAS/ MELATONINA
EMB.: 30UNID/75G/90G
0,16€/UNID/ 63,87€/KG/ 53,22€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

8,89€
7,99€ UNID.

BCAA EM PÓ WAY UP
FRUTOS TROPICAIS/ LARANJA
EMB.: 250 G
31,96€/KG



MERCEARIA

Até 65% Sobre PVPR — NA MARCA OLIVEIRA DA SERRA



Até 50% Sobre PVPR — NOS AZEITES DA MARCA GALLO



Até 25% Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE ARROZ DAS MARCAS PATO REAL, CAÇAROLA E SALUDÃES



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

4,69€ UNID.

AZEITE GALLO SUBTIL
EMB.: 0,75 L
6,25€/L



Mais de 70% Sobre PVPR

PVPR 39,87€

9,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA SELECIONADO
EMB.: 2 L
5€/L



3,99€ UNID.

ARROZ BASMATI ORIENTE
EMB.: 2 KG
2€/KG



3,89€ UNID.

ARROZ THAI JASMIM ORIENTE FRAGRANT JADE
EMB.: 2 KG
1,95€/KG



MARCA DA SEMANA

fula

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

Até 30% Sobre PVPR — NA MARCA FULA



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR FULA SPRAY
EMB.: 200 ML
9,95€/L

30% Sobre PVPR — NO ÓLEO DE GIRASSOL PURO DA MARCA FULA



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 8,17€

6,39€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR FULA
EMB.: 3 L
2,13€/L



15% Sobre PVPR

PVPR 1,89€

1,59€ UNID.

RISOTTO SCOTTI
ARBORIO
EMB.: 500 G
3,18€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR — NA MARCA MAIZENA

MAIZENA



25% Sobre PVPR — NA MARCA MOUSLINE

Mousline



98% BATATA. 100% SABOR.
A TRADIÇÃO FRANCESA À SUA MESA



✓ Receita com 98% Batata

25% Sobre PVPR — NAS FARINHAS DA MARCA FERBAR



Apenas

1,89€ UNID.

ÓLEO GIRASSOL CONTINENTE
EMB.: 1 L



4,99€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR CONTINENTE
EMB.: 3 L
1,66€/L



Mais de 10% Desconto Direto

4,69€ UNID.

AZEITE BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EXTRA VIRGEM
EMB.: 500 ML
9,38€/L



Mais de 10% Desconto Direto

3,29€ UNID.

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



20% Desconto Direto

0,95€ UNID.

ARROZ AGULHA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



Mais de 20% Desconto Direto

1,15€ UNID.

AÇÚCAR AMARELO CONTINENTE
EMB.: 1 KG



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€

Até 35% Sobre PVPR

NA MARCA BOM PETISCO



Até 50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MASSAS DAS MARCAS NACIONAL E BARILLA



30% Sobre PVPR

PVPR 1,72€

1,20€ UNID.

ATUM BOM PETISCO
ÓLEO
EMB.: 78 G
15,38€/KG



Até 25% Sobre PVPR

NAS SARDINHAS DA MARCA BOM PETISCO



40% Sobre PVPR

PVPR 1,56€

0,93€ UNID.

MASSA NACIONAL
MACARRÃO RISCADO/ MACARRONETE/ ESPIRAIS/ COTOVELINHOS
EMB.: 500 G
1,86€/KG



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA SANTA CATARINA

Santa Catarina



30% Sobre PVPR

PVPR 1,98€

1,38€ UNID.

ATUM POSTA SANTA CATARINA
AZEITE
EMB.: 78 G
17,69€/KG

MILANEZA



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 1,29€

0,89€ UNID.

MASSA MILANEZA
ESPARGUETE
EMB.: 500 G
1,78€/KG

Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 1,83€

1,04€ UNID.

MASSA MILANEZA
COTOVELOS/ MACARRÃO/ MACARRONETE
EMB.: 500 G
2,08€/KG



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 1,65€

1,09€ UNID.

MASSA MILANEZA
CONCHAS/ LAÇOS/ HÉLICES/ LÍRIOS
EMB.: 500 G
2,18€/KG

10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€

1,52€ UNID.

AÇÚCAR BRANCO SIDUL
FINO
EMB.: 1 KG



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 1,65€

1,09€ UNID.

MASSA MILANEZA
ESPIRAIS/ COTOVELINHOS/ MACARRONETE RISCADO
EMB.: 500 G
2,18€/KG



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 1,93€

1,29€ UNID.

MASSAS TRICOLOR MILANEZA
ESPIRAIS/ LAÇOS/ SPAGHETTI
EMB.: 500 G
2,58€/KG





2,35€ UNID.

FARINHA P.A.N.
MILHO
EMB.: 1 KG



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 1,87€

1,09€ UNID.

MASSA MILANEZA
FETTUCCINE/ LINGUINE/ QUADRITI/ SPAGHETTONI
EMB.: 500 G
2,18€/KG



30% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,39€ UNID.

MASSA PROTEÍNA MILANEZA
ESPIRAIS/ PENNE RIGATE
EMB.: 500 G
2,78€/KG



25% Sobre PVPR

NOS TEMPEROS DA MARCA SAZÓN



Até **50%** Sobre PVPR

NAS SALSICHAS EM LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO

Mais de **15%** Sobre PVPR

NO GRÃO E FEIJÃO DA MARCA COMPAL (EMB.: 468G)

30% Sobre PVPR

NA MARCA PALADIN



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 1,75€ **1,29€** UNID.

ATUM MINERVA
NATURAL
EMB.: 84 G
15,36€/KG



30% Sobre PVPR

PVPR 1,28€ **0,89€** UNID.

ATUM EM ÓLEO PITÉU
EMB.: 72 G
12,36€/KG



35% Sobre PVPR

NOS MOLHOS TOP DOWN DA MARCA CALVÉ



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **1,99€** UNID.

MOLHOS TOP DOWN/ HEINZ
ALHO/ CHURRASCO/ SWEET CHILI
EMB.: 220 ML
9,05€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€ **1,59€** UNID.

SALSICHAS NOBRE
FRANKFURT
10 UNID
EMB.: 250 G
6,36€/KG



Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 4,09€ **1,98€** UNID.

SALSICHAS IZIDORO
BOCKWURST/ AVES
EMB.: 245 G
8,08€/KG



30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MOLHOS DA MARCA HEINZ



Até **35%** Sobre PVPR

NO KETCHUP DA MARCA GULOSO



20% Sobre PVPR

NAS SALSICHAS MINI COCKTAIL DA MARCA NOBRE



20% Sobre PVPR

NAS REFEIÇÕES DA MARCA NOBRE



Até **25%** Sobre PVPR

NAS CONSERVAS VEGETAIS DA MARCA FERBAR



25% Sobre PVPR

NOS MOLHOS DA MARCA BARILLA



0,94€ UNID.

ATUM EM POSTA AO NATURAL CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 85 G
11,06€/KG



Leve 3 ou Mais

1,19€ UNID.

SALSICHAS FRANKFURT CONTINENTE
10 UNID
EMB.: 380 G
3,13€/KG



Leve 6 Pague 5

0,93€ UNID.

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



UNID FICA A **0,78€**

30% Sobre PVPR

NAS MARINADAS DA MARCA SACANA



Mais de **10%** Desconto Direto

~~1,25€~~ **1,14€** UNID.

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



Leve 3 ou Mais

0,84€ UNID.

GRÃO/ FEIJÃO CONTINENTE
EMB.: 260 G
3,23€/KG



UNID FICA A **0,79€**

Leve 3 ou Mais

0,84€ UNID.

FEIJÃO/ GRÃO CONTINENTE
EMB.: 260 G
3,23€/KG



UNID FICA A **0,79€**

20% Sobre PVPR

NA MARCA SACLA



Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DERIVADOS DE TOMATE DA MARCA COMPAL DA HORTA



50% Sobre PVPR

NOS CALDOS DA MARCA KNORR (EMB.: 24 CUBOS)



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
SAL
EMB.: 160 G
9€/KG



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GULOSO



20% Sobre PVPR

NOS CALDOS DA MARCA KNORR (EMB.: 16 CUBOS)



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

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



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€
1,69€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S GOURMET
WAVY SAL
EMB.: 150 G
11,27€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GULOSO (EMB.: 1000G E 500G)



Até **35%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS 123 E AIRFRYER DA MARCA KNORR



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€
1,69€ UNID.

SNACKS DE BATATAS FORNO LAY'S
C/ SAL/ CAMPONESAS
EMB.: 150 G/ 130 G
11,27€/KG/ 13€/KG



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 2,49€
2,19€ UNID.

BATATAS FRITAS RUFFLES
PRESUNTO
EMB.: 243 G
9,01€/KG



25% Sobre PVPR

NAS PASSATAS DA MARCA GULOSO



Mais de **30%** Sobre PVPR

NAS SAQUETAS AIRFRYER DA MARCA MAGGI



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€
2,09€ UNID.

BATATAS FRITAS PÁLA-PÁLA
PALHA
EMB.: 365 G
5,73€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 1,86€
1,39€ UNID.

BATATAS FRITAS A SALOINHA
RODELA
EMB.: 200 G
6,95€/KG



25% Sobre PVPR

NAS SAQUETAS TAMANHO L DA MARCA MARGÃO



30% Sobre PVPR

NOS CREMES BALSÂMICOS DA MARCA MORENO



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SNACKS DA MARCA PRINGLES



Até **40%** Sobre PVPR

NOS VINAGRES DAS MARCAS GALLO, MONARI E CRISTAL



25% Sobre PVPR

NAS BATATAS FRITAS DA MARCA LONG CHIPS



ÍNDICE

35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,29€** UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,69€** UNID.

SNACKS CHEETOS FUTEBOLAS
EMB.: 130 G
13€/KG



PVPR 1,25€ **1,15€** UNID.

NOODLES BANZAI CIGALA
CARIL/ CARNE/ GALINHA/ CAMARÃO
EMB.: 67 G
17,16€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,59€** UNID.

SNACKS CHEETOS COLA & BAUNILHA
EMB.: 75 G
21,20€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,59€** UNID.

SNACKS CHEETOS PINK LEMONADE
EMB.: 75 G
21,20€/KG



35% Sobre PVPR

NAS REFEIÇÕES PRÉ-PREPARADAS DA MARCA KNORR



Até 30% Sobre PVPR

NAS SOPAS DA MARCA KNORR



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA DORITOS



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA OLD EL PASO



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA MEXIFOODS



Até 35% Sobre PVPR

NA MARCA NISSIN



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA BLUE DRAGON



1,49€ UNID.

BATATA FRITA PALHA CONTINENTE
REDUÇÃO GORDURA
EMB.: 200 G
7,45€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

BATATAS FRITAS PACK POUPANÇA CONTINENTE
ONDULADA/ LISA
EMB.: 250 G
5,96€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 1,34€ **0,99€** UNID.

PIPOCAS SPOP DOCES
EMB.: 150 G
6,60€/KG



Apenas

NOVO PRODUTO

1,39€ UNID.

SNACK MULTICEREAIS CONTINENTE
SOUR CREAM
EMB.: 95 G
14,63€/KG



Apenas

1,99€ UNID.

NACHOS PACK POUPANÇA CONTINENTE
QUEIJO C/ SAL/ QUEIJO
EMB.: 300 G
6,63€/KG



1,29€ UNID.

PIPOCAS DOCES CANELA CONTINENTE
EMB.: 150 G
8,60€/KG



31,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DELTA Q
QALIDUS/ MYTHIQ/ EPIQ/ QHARACTER
EMB.: 93 CÁPSULAS
+7 CÁPSULAS
0,34€/CÁPSULA

93 + 7 OFERTA

OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Mais de **20%** Sobre PVPR

NAS CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS C/ NESPRESSO DA MARCA NICOLA
(EMB.: 10 CÁPSULAS)

Nicola 07 DESCAFEINADO
Nicola 12 ROSSIO
Nicola 11 BOCAGE

Até **30%** Sobre PVPR

NA MARCA LAVAZZA

LAVAZZA TORINO ITALIA 1895

Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,64€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DE ALUMÍNIO EXPRESSO L'OR
RISTRETTO/ RISTRETTO DESCAFEINADO/ BARISTA
EMB.: 10 CÁPSULAS
0,36€/CÁPSULA

Leve 3 por **10,47€**

3,85€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS C/ DOLCE GUSTO CONTINENTE
EMB.: 16 CÁPSULAS
0,24€/CÁPSULA

EMB. FICA A **3,49€**

~~14,99€~~
10,49€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS MÁQUINA GRAZIE CONTINENTE
FORTEZZA/ CLÁSSICO
EMB.: 48 CÁPSULAS
0,22€/CÁPSULA

CÁPSULA FICA A **0,23€**

35% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,89€ UNID.

CAFÉ TORRADO MOÍDO DELTA
COLÔMBIA/ BRASIL/ ANGOLA/ TIMOR
EMB.: 220 G
17,68€/KG

TIMOR · ANGOLA · COLOMBIA · BRAZIL

NESCAFÉ Dolce Gusto neo

PROVAVELMENTE O MELHOR CAFÉ DA GALÁXIA!

NOVA MÁQUINA neo latte

DESCUBRA
AS NOVAS VARIEDADES EXCLUSIVAS NEO LATTE

10% Sobre PVPR

PVPR 4,99€
4,49€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO NEO
CAFÉ AU LAIT/ CAPPUCCINO/ HOT CHOCOLATE
EMB.: 12 CÁPSULAS/ 6 CÁPSULAS
0,37€/CÁPSULA/ 0,75€/CÁPSULA

CONTINENTE universo+ 185 000 000 1234

HABILITA-TE A GANHAR
A NOVA MÁQUINA NEO
AOS 150 MELHORES COMPRADORES DE CAFÉS COM CARTÃO CONTINENTE!

SAIBA MAIS EM WWW.DOLCE-GUSTO.PT

AÇÃO VÁLIDA ATÉ 02 DE NOVEMBRO, NAS LOJAS CONTINENTE (EXCETO AÇORES).
REGULAMENTO DISPONÍVEL NO BALCÃO DE APOIO AO CLIENTE NAS LOJAS E EM WWW.CARTAOCONTINENTE.PT

Mais de **30%** Sobre PVPR

NOS CAFÉS SOLÚVEIS DA MARCA DELTA
(EMB.: 80G, 100G, 160G E 200G)

CLASSIC · CEREALE CAFÉ · INTENSO · CREME

25% Sobre PVPR

NOS CHÁS E INFUSÕES DA MARCA TETLEY
(EMB.: 10 UNID)

Tetley MORANGO MANGA MANGO FRESA · MIRTILO MAÇÃ MANZANA ARANDANO · CAMOMILA MANZANILLA · FRUTOS VERMELHOS FRUTOS ROJOS

Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 7,99€
4,99€ UNID.

CEREAIS KELLOGG'S
XXL FROSTIES/ XXL SMACKS
EMB.: 620 G/ 600 G
8,05€/KG/ 8,32€/KG

MAXI Kellogg's · FROSTIES · Sean · Peter

35% Sobre PVPR

PVPR 4,49€
2,89€ UNID.

CEREAIS SPECIAL K KELLOGG'S
CLÁSSICO
EMB.: 335 G
8,63€/KG

SPECIAL K Classic

Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,49€ 2,99€ UNID.

CEREAIS FITNESS 0%AÇÚCAR CACAU
EMB.: 310 G
9,65€/KG

Até 40% Sobre PVPR

NOS CEREAIS E BARRAS DA MARCA NESQUIK

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA GERBER

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA ALL-BRAN

Até 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS DA MARCA CHOCAPIC

Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,59€ 2,99€ UNID.

CEREAIS KIT KAT AVELÃ
EMB.: 330 G/ 300 G
9,06€/KG/ 9,97€/KG

Mais de 30% Sobre PVPR

NOS CEREAIS DA MARCA LION (EMB.:340G E 675G)

50% Sobre PVPR

NOS CEREAIS DA MARCA ESTRELITAS (EMB.: 270G E 750G)

50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS DA MARCA FITNESS

Apenas 3,49€ UNID.

CEREAIS CONTINENTE POUPANÇA PÉTALAS CHOCOLATE
EMB.: 1 KG

Mais de 10% Desconto Direto

4,09€ 1,39€ UNID.

BARRAS CONTINENTE PÉTALAS CHOCOLATE / BOLAS DE MEL
EMB.: 120 G/ 132 G
11,58€/KG/ 10,53€/KG

4,09€ 1,89€ UNID.

FLOCOS CEREAIS CHOCOLATE CONTINENTE
EMB.: 250 G
7,56€/KG

0,89€ UNID.

GRANOLA BITES CONTINENTE EQUILÍBRIO CACAU/ AMENDOIM / CANELA
EMB.: 50 G
17,80€/KG

MARCA DA SEMANA

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA CERELAC

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

BEBÉ

Até 25% Sobre PVPR

NOS LEITES INFANTIS DA MARCA NAN

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA NESTUM (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)

Até 30% Sobre PVPR

NAS SAQUETAS DE FRUTA DA MARCA NESTLÉ (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA HERO SOLO

15% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ 2,54€ UNID.

PURÉ DE FRUTA NESTLÉ 7 FRUTOS/ VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 100 G
6,35€/KG

Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,59€ 2,14€ UNID.

PURÉ DE FRUTA BLEDINA FRUTAPURA VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 95 G
5,63€/KG

Mais de 30% Sobre PVPR

NA MARCA YOGOLINO

Mais de **25%** Sobre PVPR

NA MARCA GOGO SQUEEZ



25% Sobre PVPR

NA MARCA FLAKES



25% Sobre PVPR

NA MARCA MANHÃZITOS



30% Sobre PVPR

PVPR 2,29€

1,59€ UNID.

BOLACHAS CHIPS AHOY! ORIGINAL
EMB.: 128 G
12,42€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,49€ UNID.

BOLACHAS RECHEADAS OREO GINGERBREAD
EMB.: 154 G
9,68€/KG



45% Sobre PVPR

NA MARCA WAFERLAND



30% Sobre PVPR

NAS TARTELETES DA MARCA MCVITIES



40% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS BOCADITOS LIMÃO DA MARCA CUETARA



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,84€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

NA MARCA CHIQUILIN



25% Sobre PVPR

NOVO PRODUTO

PVPR 3,79€

2,84€ UNID.

MUFFIN LITTLE BITES
EMB.: 168 G
16,90€/KG



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLOS DA MARCA BOLLYCAO



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLOS DA MARCA DONUTS



Mais de **20%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE BOLOS DA MARCA MILKA



25% Sobre PVPR

NOS BOLOS DA MARCA MIDI



Até **20%** Sobre PVPR

NAS BOLACHAS COBERTAS DA MARCA SABOROSA



Até **25%** Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA NACIONAL



Mais de **25%** Sobre PVPR

NA MARCA LA MÈRE POULARD



15% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA DU BOIS



~~1,69€~~

1,29€ UNID.

BOLACHAS FAVORITAS CONTINENTE TRADICIONAL
EMB.: 220 G
5,86€/KG



25% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA CEM PORCENTO



25% Sobre PVPR

NAS CRACKERS DA MARCA GRAN PAVESI (EMB.: 560G)



Mais de **25%** Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA TUC (EMB.: 100G)



ÍNDICE

20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **1,99€** UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE/ MILKA
PEANUT CARAMEL/ OREO BROWNIE/ CREME/ AVELÃS/ 45% CACAU
EMB.: 90 G/ 100 G/ 95 G
22,11€/KG/ 19,90€/KG/ 20,95€/KG

Até 40% Sobre PVPR

NOS SNACKS DE CHOCOLATE MINI DA MARCA KIT KAT

Até 35% Sobre PVPR

NO LEITE CONDENSADO TRADICIONAL E COZIDO DA MARCA NESTLÉ

Leve 2 por 1,98€

1,09€ UNID.

COOKIES C/ PEPITAS DE CHOCOLATE CONTINENTE
EMB.: 150 G
7,27€/KG

UNID FICA A 0,99€

Leve 2 por 1,90€

1,09€ UNID.

TARTELETES CONTINENTE
CHOCOLATE/ MORANGO
EMB.: 150 G
7,27€/KG

UNID FICA A 0,95€

15% Sobre PVPR

PVPR 1,89€ **1,59€** UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE DOLCA
LEITE
EMB.: 100 G
15,90€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 5,39€ **3,99€** UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE NESTLÉ EXTRAFINO
LEITE/ AMÊNDOAS
EMB.: 250 G
15,96€/KG

ESPECIAL BOMBONS

Até 30% Sobre PVPR

NAS TABLETES DE CHOCOLATE EXCELLENCE E GOLD DA MARCA LINDT

Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 5,49€ **3,99€** UNID.

SNACKS DE CHOCOLATE SNICKERS/ MARS/ TWIX
EMB.: 227 G
17,58€/KG

Até 25% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE DRAGEIAS DE CHOCOLATE DA MARCA M&M'S

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA CASA DE MATEUS

25% Sobre PVPR

NOS BOMBONS DA MARCA GUYLIAN

25% Sobre PVPR

PVPR 6,99€ **5,24€** UNID.

BOMBOM PRALINÉ MILKA
AVELÃ/ MORANGO/ CHOCOLATE/ CREME DE LEITE E CARAMELO
EMB.: 105 G/ 114 G/ 110 G
49,90€/KG/ 45,96€/KG/ 47,64€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 4,99€ **3,74€** UNID.

BOMBONS RAFFAELLO
CLÁSSICO T15
EMB.: 150 G
24,93€/KG

Leve 2 por 3,98€

2,49€ UNID.

CARAMELOS NATA DUROS CONTINENTE
EMB.: 200 G
12,45€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 10,69€ **7,99€** UNID.

BOMBONS MERCI
EMB.: 250 G
31,96€/KG

25% Sobre PVPR

NOS BOMBONS CORNET DA MARCA LINDOR (EMB.: 200G)

Até 45% Sobre PVPR

NOS BOMBONS CAJA ROJA DA MARCA NESTLÉ (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)

4,49€ UNID.

PASTA CONTINENTE EQUILÍBRIO
100% PISTÁCIO
EMB.: 100 G
44,90€/KG

Até 15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CHOCOLATE DE CULINÁRIA E EM PÓ DA MARCA PANTAGRUEL

Até 25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS AUXILIARES DE SOBREMESAS DA MARCA JERÓNIMOS

25% Sobre PVPR

NA MARCA ALSA

Apenas

2,39€ UNID.

CHOCOLATE CONTINENTE CULINÁRIA
EMB.: 200 G
11,95€/KG

LATICÍNIOS

Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR 2,15€
1,89€ UNID.
BEBIDA STARBUCKS
MACCHIATO/ CAPPUCCINO/ SKINNY LATTE
EMB.: 220 ML
8,59€/L



PVPR 0,91€
0,86€ UNID.
LEITE UHT GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1L



Mais de 15% Sobre PVPR
PVPR 1,07€
0,89€ UNID.
LEITE UHT PASTAGEM TERRA NOSTRA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1L



10% Sobre PVPR
PVPR 2,44€
2,19€ UNID.
MANTEIGA MIMOSA
C/ SAL/ S/ SAL
EMB.: 250 G
8,76€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR 0,99€
0,88€ UNID.
LEITE UHT AGROS
MAGRO/ MEIO GORDO
EMB.: 1L



1,07€ UNID.
LEITE UHT MAGRO CONTINENTE
S/LACTOSE
EMB.: 1L



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR 1,24€
1,10€ UNID.
LEITE UHT MATINAL
SELECIONADO LEVE
GARRAFA: 1L



10% Sobre PVPR
PVPR 1,25€
1,12€ UNID.
LEITE UHT S/ LACTOSE AGROS
MEIO GORDO
EMB.: 1L



Mais de 10% Sobre PVPR
PVPR 1,29€
1,14€ UNID.
LEITE UHT 0% LACTOSE MIMOSA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB.: 1L



20% Sobre PVPR
PVPR 2,49€
1,99€ UNID.
LEITE+PROTEÍNA MIMOSA
S/ LACTOSE
EMB.: 1L



Mais de 15% Sobre PVPR
PVPR 2,39€
1,99€ UNID.
LEITE C/ CHOCOLATE MIMOSA
S/ LACTOSE
EMB.: 4 X 200 ML
2,49€/L



15% Sobre PVPR
PVPR 2,45€
2,08€ UNID.
GALÃO UCAL UCAL
EMB.: 3 X 200 ML
3,47€/L



10% Sobre PVPR
PVPR 2,89€
2,59€ UNID.
CHANTILLY MIMOSA
SPRAY
EMB.: 250 ML
10,36€/L



Mais de 15% Sobre PVPR
PVPR 1,42€
1,19€ UNID.
NATA S/ LACTOSE PARMALAT
CULINÁRIA/ P/ BATER
EMB.: 200 ML
5,95€/L



15% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE NATAS DA MARCA MIMOSA



PVPR 2,45€
2,29€ UNID.
MANTEIGA TERRA NOSTRA
C/ SAL
EMB.: 250 G
9,16€/KG



Até 25% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE CREMES P/ BARRAR DA MARCA PLANTA
(EMB.: 400G E 1KG)



10% Sobre PVPR
PVPR 2,19€
1,97€ UNID.
CREME P/ BARRAR PLANTA
C/ SAL
EMB.: 225 G
8,76€/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



BEM-ESTAR

1,69€ UNID.
BEM-ESTAR LÍQUIDO CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 160 G
2,64€/KG



1,69€ UNID.
BEM-ESTAR PEDAÇOS CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 125 G
3,38€/KG



FAMÍLIA

1,69€ UNID.
IOGURTE MYTHOS CONTINENTE
FRAMBOESA E CHOCOLATE BRANCO
EMB.: 4 X 115 G
3,67€/KG

Edição limitada



2,99€ UNID.
CLARA OVO PASTEURIZADA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



ÍNDICE



DANONE

ACTIVIA® SAÚDE DIGESTIVA¹

PARA A TUA DOSE DIÁRIA DE FIBRAS

Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 3,49€

1,99€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO ACTIVIA CEREAIS/ AVEIA LINHAÇA
EMB.: 4 X 155 G
3,21€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,19€

1,69€ UNID.

KÉFIR ACTIVIA MORANGO/ NATURAL/ MIRTILOS
EMB.: 280 G
6,04€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

IOGURTE CREMOSO BÍFIDUS ACTIVIA COCO/ 0% FRUTOS SILVESTRES/ LIMA LIMÃO
EMB.: 4 X 115 G
4,33€/KG



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 3,59€

1,99€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO TRIPLO 0% ACTIVIA BÍFIDUS MORANGO & KIWI/ LIMA & LIMÃO/ ANANÁS
EMB.: 4 X 155 G
3,21€/KG



¹Activia contém cloreto presente de forma natural, que provém de sais minerais e que contribui para uma digestão normal através da produção de ácido clorídrico no estômago. Contém açúcares naturalmente presentes. Deverá ser consumido integrado numa alimentação e estilo de vida saudáveis.

DANONE

YoPRO

PROTEÍNA COMPLETA

Mg MAGNÉSIO

B9 VITAMINA B9

Aumenta a massa muscular¹ e reduz o cansaço².





Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,69€

1,99€ UNID.

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

Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 4,69€

2,99€ UNID.

IOGURTE PROTEÍNA YO PRO MIRTILO/ MORANGO/ STRACCIATELLA
EMB.: 4 X 120 G
6,23€/KG



²YOPRO TEM ALTO TEOR DE PROTEÍNAS QUE CONTRIBUEM PARA O CRESCIMENTO E MANUTENÇÃO DA MASSA MUSCULAR. ³YOPRO É FONTE DE MAGNÉSIO E VITAMINA B9, QUE CONTRIBUEM PARA A REDUÇÃO DO CANSAÇO E DA FADIGA. DEVERÁ SER CONSUMIDO INTEGRADO NUM REGIME ALIMENTAR VARIADO E EQUILIBRADO E NUM MODO DE VIDA SAUDÁVEL.

CONGELADOS

25% Sobre PVPR

NO FALAFEL E NOS FINGERS DA MARCA GREEN CUISINE



35% Sobre PVPR

PVPR 5,89€

3,79€ UNID.

PIZZA CASA DI MAMA HAWAII/ BBQ PULLED PORK
EMB.: 415 G/ 405 G
9,13€/KG/ 9,36€/KG



VEGETAIS
Qualidade e frescura

iglo



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

ARROZ PRIMAVERA/ MEDITERRÂNEO IGLO
EMB.: 380 G
7,87€/KG

PROTEÍNA VEGETAL
0% carne, 100% sabor



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

VEGGIE BOWLS QUINOA/ TRIGO SARRACENO GREEN CUISINE ABÓBORA & ERVILHAS/ BRÓCOLOS & FEIJÃO PRETO
EMB.: 350 G
8,54€/KG

HAMBÚRGUERES
Momentos Saborosos

40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE HAMBÚRGUERES DA MARCA IGLO



FILETES
Deliciosos e Crocantes



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 11,99€

7,99€ UNID.

FILETES IGLO PEIXE
EMB.: 6 UNID
1,33€/UNID



25% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,74€ UNID.

FILETES PRIMAVERA IGLO ULTRACONGELADOS ALHO & ERVAS/ LIMÃO/ C/ QUINOA & 4 SEMENTES
EMB.: 2 UNID/ 250 G
1,87€/UNID/ 14,96€/KG

CROCANTES
100% Peito de Frango



25% Sobre PVPR

PVPR 5,34€

3,99€ UNID.

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



40% Sobre PVPR

PVPR 6,69€

3,99€ UNID.

CROCANTES DE FRANGO RECHEADOS IGLO CORDON BLEU
EMB.: 2 UNID
2€/UNID

DOURADINHOS
100% Filetes de Peixe



Pesca Sustentável

30% Sobre PVPR

PVPR 7,14€

4,99€ UNID.

DOURADINHOS CAPITÃO IGLO PEIXE
EMB.: 15 UNID
0,33€/UNID

NUGGETS
Receitas que conquistam

50% Sobre PVPR

NOS NUGGETS E DOURADINHOS DE FRANGO DA MARCA CAPITÃO IGLO



50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

NUGGETS CAPITÃO IGLO FRANGO
EMB.: 208 G
14,38€/KG

Até **25%** Sobre PVPR

NOS FORMATOS FAMILIARES DA MARCA PESCANOVA

PESCANOVA



20% Sobre PVPR

NAS BARRINHAS DA MARCA PESCANOVA



O BOM, SAI BEM.
www.pescanova.pt

30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PIZZAS DA MARCA TRADIZIONALE



40% Sobre PVPR

PVPR 4,25€

2,55€ UNID.

FUSILLI/ PENNE BONDUELLE COURGETE QUEIJO / TOMATE
EMB.: 550 G
4,64€/KG



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,89€ UNID.

PIADINA RISTORANTE PROSCIUTTO/ DIAVOLA/ 4 FORMAGGI
EMB.: 280 G
13,89€/KG



ÍNDICE

40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€ **2,99€** UNID.

GELADO OLÁ
PERNA PAU/ SUPER MAXI/ CONE PERNA PAU
EMB.: 6 UNID/ 4 UNID
0,50€/UNID/ 0,75€/ UNID



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **3,49€** UNID.

GELADO CORNETTO
MORANGO/ CLÁSSICO/ CHOCOLATE/ LIMÃO
EMB.: 6 UNID
0,58€/UNID



35% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **3,89€** UNID.

GELADOS MARS
MARS/ BOUNTY
EMB.: 6 UNID
0,65€/UNID



40% Sobre PVPR

PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

GELADO SANDWICH XXL OLÁ
FILIPINOS ORIGINAL
EMB.: 4 UNID
1€/UNID



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **3,99€** UNID.

GELADO MINI BITES MAGNUM
BILLIONAIRE/ COOKIES/ DOUBLE CARAMELO SALGADO/ CEREJA
EMB.: 12 UNID
0,33€/UNID



40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA MAGNUM



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 6,99€ **4,99€** UNID.

GELADO BEN & JERRY'S
PEANUT BUTTER/ VÁRIOS SABORES/ COOKIE DOUGH/ CHURROS/ CHUNKY MONKEY
EMB.: 465 ML
10,73€/L



40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA CARTE D´OR

CARTE D'OR



3,49€ UNID.

GELADOS AMERICANOS CONTINENTE
PIEFECTION/ SPECULOST IN LAYERS/ TROPICAL VOLCANO/ GIVE ME SMORE/ CINNAMON ROLLINGWILD
EMB.: 500 ML
6,98€/L



3,99€ UNID.

GELADO GELATARIA CONTINENTE
PISTÁCIO
EMB.: 450 ML
8,87€/L



PVPR 3,19€ **2,99€** UNID.

GELADO OLÁ
FRUTOS EXÓTICOS/ CARAMELO SALGADO
EMB.: 900 ML
3,32€/L



Desde

2,29€ UNID.

GELADO FAMILIAR CONTINENTE
BAUNILHA
EMB.: 1 L



3,99€ UNID.

YUMMY COOKIES CONTINENTE
EMB.: 6 UNID
0,67€/UNID



2,69€ UNID.

MINI CHURROS CONTINENTE
CHOCOLATE
EMB.: 170 G
15,82€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **4,49€** UNID.

SALTEADO BONDUELLE
CAMPO/ MEDITERRÂNEO
EMB.: 700 G/ 750 G
6,41€/KG/ 5,99€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€ **3,99€** UNID.

ESPARREGADO ESPINAFRE IGLO
S/ GLÚTEN
EMB.: 750 G
5,32€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 3,79€ **2,84€** UNID.

BATATA PALITO CRINKLE MC CAIN
EMB.: 750 G
3,79€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 3,99€ **3,36€** UNID.

BATATAS PALITOS MC CAIN
GOLDEN LONG
EMB.: 1 KG



BEBIDAS

Mais de **10%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS 100% FRUTA DA MARCA COMPAL (EMB.: 1L)



Até **20%** Sobre PVPR

NOS SUMOS DA MARCA UM BONGO (EMB.: 6X200ML E 1L)



Mais de **20%** Sobre PVPR

NA MARCA CARAMULO



SUMOS

Até **15%** Sobre PVPR

NOS SUMOS ORIGENS DA MARCA COMPAL (EMB.: 1L)



Mais de **15%** Sobre PVPR

NOS SUMOS DA MARCA COMPAL (EMB.: 30CL)



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA INNOCENT (EMB.: 25CL E 30 CL)



Mais de **10%** Sobre PVPR

NOS SUMOS FRESCOS DA MARCA COMPAL (EMB.: 250ML)



Mais de **15%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA ANDROS (EMB.: 1.5L)



Desde

1,09€ UNID.

SUMOS REFRIGERADOS CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 330 ML



Desde

1,39€ UNID.

LIMONADA CONTINENTE
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 750 ML



1,09€ UNID.

SMOOTHIE CONTINENTE EQUILÍBRIO
TROPICAL/ IMMUNITY BOOST/ BERRYLICIOUS/ ENERGY BOOST
+0,10 VALOR DEPÓSITO
EMB.: 250 ML
4,36€/L



2,29€ UNID.

ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 1 L



ÁGUAS

Mais de **15%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS DA MARCA SERRA DA ESTRELA



10% Sobre PVPR

NA ÁGUA DA MARCA LUSO (EMB.: 1.5L)



Apenas

0,95€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS MONCHIQUE
EMB.: 72 CL
1,32€/L



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA VITALIS



ÁGUA C/ GÁS E SABORES

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 3,89€

2,95€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS NATURAL PEDRAS SALGADAS
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 33 CL
1,49€/L



20% Sobre PVPR

NAS ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA PEDRAS SABORES (EMB.: 1L)



Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS C/ GÁS SABORES DA MARCA FRIZE



Desde

2,29€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS SABORES CONTINENTE
VÁRIOS SABORES
EMB.: 6 X 25 CL



ÍNDICE

Até **20%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTE C/ GÁS ORIGINAL E ZERO DA MARCA SUMOL (EMB.: 1L E 1.5L)



25% Sobre PVPR

NOS ICE TEAS E KOMBUCHAS DA MARCA LIPTON (EMB.: 20CL, 3X20CL, 6X25CL E 1.5L)



REFRIGERANTES C/ GÁS

1 LATA GRÁTIS NA COMPRA DE 1 PACK 6X33cl

PVPR 4,99€ **4,15€** UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS SEVEN UP +0,60€ VALOR DEPÓSITO EMB.: 6 X 33 CL 2,10€/L



Até **15%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE REFRIGERANTES C/ GÁS DAS MARCAS COCA-COLA, SPRITE E FANTA (EMB.: 6X33CL)



COLAS

Mais de **15%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS ORIGINAL E ZERO DA MARCA PEPSI (EMB.: 6X33CL E 1L)



COLAS

Mais de **25%** Sobre PVPR

NO REFRIGERANTE C/ GÁS STRAWBERRIES N' CREAM DA MARCA PEPSI (EMB.: 33CL E 1L)



LIMAS

Mais de **30%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS LIMA LIMÃO ORIGINAL E ZERO DA MARCA SPITE (EMB.: 1.5L)



LIMAS

Mais de **15%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS PINK E MINT DA MARCA SEVEN UP (EMB.: 33CL E 1L)



Desde

0,79€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS CONTINENTE LIMA LIMÃO ZERO + 0,10€ VALOR DEPÓSITO EMB.: 2 L



ENERGÉTICAS

0,95€ UNID.

BEBIDA ENERGÉTICA SKAR ANANÁS & COCO/ ORIGINAL +0,10€ VALOR DEPÓSITO EMB.: 50 CL 1,90€/L



ESPECIAL BEER FEST

CERVEJA NACIONAL

Há amizades que não se poupam. Brinda ao teu pack!

Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 23,98€
14,49€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
EMB.: 35 X 20 CL
2,07€/L



25% Sobre PVPR

NAS CERVEJAS DA MARCA SUPER BOCK (EMB.: 15X20CL)



PVPR 1,99€
1,89€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
GARRAFA: 1 L



40% Sobre PVPR

PVPR 1,49€
0,89€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
+ 0,10€ VALOR DEPÓSITO, LATA
EMB.: 50 CL
1,78€/L



CERVEJA NACIONAL

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



Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 21,32€
9,95€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES MINI
TARA PERDIDA
EMB.: 20 X 25 CL
1,99€/L



Até **35%** Sobre PVPR

NA CERVEJA SOL&MAR DA MARCA SAGRES



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 6,99€
4,99€ UNID.

CERVEJA S/ ÁLCOOL SAGRES ZERO
0.0%
EMB.: 6 X 33 CL
2,52€/L



CERVEJA ESTRANGEIRA

25% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,49€ UNID.

CERVEJA S/ ÁLCOOL SUPER BOCK TROPICAL
EMB.: 6 X 33 CL
2,27€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 19,99€
14,99€ UNID.

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



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,79€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CARLSBERG
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 25 CL
2,53€/L



10% Sobre PVPR

NA MARCA CORONA



CERVEJA ESTRANGEIRA

Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA SAN MIGUEL



25% Sobre PVPR

NA MARCA LEFFE



20% Sobre PVPR

NA CERVEJA C/ ÁLCOOL BIRRA DA MARCA MORETTI (EMB.: 4X33CL)



Até **10%** Sobre PVPR

NA MARCA ERDINGER



CERVEJA ESTRANGEIRA

20% Sobre PVPR

NA MARCA GUINNESS



CERVEJA NACIONAL

Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 4,19€
2,99€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK STOUT
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 20 CL
2,49€/L



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA SUPER BOCK ABADIA



15% Sobre PVPR

NA MARCA SUPER BOCK 1927



SIDRAS

Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 21,99€
14,99€ UNID.

SIDRA C/ ÁLCOOL SOMERSBY
TARA PERDIDA
EMB.: 24 X 20 CL
3,12€/L



40% Sobre PVPR

NAS SIDRAS DA MARCA BANDIDA (EMB.: 50CL)



7,19€ UNID.

SIDRA FLECHA MAÇA
EMB.: 20 X 12 CL
3€/L



HIGIENE E BELEZA

Até 35% Sobre PVPR
NA MARCA PANTENE



Até 25% Sobre PVPR
NA MARCA HERBAL ESSENCES



25% Sobre PVPR
NA MARCA AUSSIE

DIZ OLÁ ÀS ONDAS E CARACÓIS
TÃO SALTITANTES COMO UM CANGURU!

AUSSIE



35% Sobre PVPR
NA MARCA GLISS

Schwarzkopf GLISS



40% Sobre PVPR
NA MARCA SYOSS

syoss



25% Sobre PVPR
NA MARCA LINIC



Até 40% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS HAIR FOOD DA MARCA FRUCTIS

GARNIER FRUCTIS HAIR FOOD



Cruelty Free INTERNATIONAL · FÓRMULA VEGAN

20% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA OGX



30% Sobre PVPR
NA MARCA NUTRISSE

GARNIER NUTRISSE Nº1



UMA COR ÚNICA COMO TU.

Cruelty Free INTERNATIONAL · FÓRMULA VEGAN

30% Sobre PVPR
NAS MÁSCARAS E TRATAMENTOS DA MARCA ULTRA SUAVE

GARNIER



Até 35% Sobre PVPR
NAS MÁSCARAS E TRATAMENTOS DA MARCA ELVIVE (CORE + PREMIUM)



Mais de 15% Sobre PVPR
NAS COLORAÇÕES DA MARCA PALETTE



MYLABEL
NOVO PRODUTO

3,10€ UNID.

CERA MATE MYLABEL
EMB.: 100 G
31€/KG



#napeledequemsegue

30% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS AGE PERFECT CLÁSSICO DA MARCA L'ORÉAL



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



30% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS DE ROSTO LUMINOUS DA MARCA NIVEA



35% Sobre PVPR

PVPR 29,09€
18,90€ UNID.

CREME DIA NIVEA
EPIGENETIC
EMB.: 50 ML
378€/L



35% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS DE ROSTO CELLULAR DA MARCA NIVEA



Até 35% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS HIALURÓNICO ALOE DA MARCA GARNIER



35% Sobre PVPR
NAS ÁGUAS MICELARES DA MARCA NIVEA (EXCETO MINIATURA)



20% Sobre PVPR
NAS MÁSCARAS DE TECIDO DA MARCA GARNIER



20% Sobre PVPR
NA MARCA KING C GILLETTE (EXCETO RECARGAS)



25% Sobre PVPR
NA MARCA BULLDOG



Até 30% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS ANTI-RUGAS HYALURON DA MARCA NIVEA MEN



Até 20% Sobre PVPR
NOS GÉIS E ESPUMAS PRO, LABS, FUSION, SERIES E CLASSIC DA MARCA GILLETTE



10% Sobre PVPR
NAS RECARGAS POUPANÇA DA MARCA GILLETTE



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



Até 35% Sobre PVPR
NAS DESCARTÁVEIS DE 3 LÂMINAS DA MARCA GILLETTE



Até 25% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS P/ HOMEM DA MARCA WILKINSON



Até 25% Sobre PVPR
NAS DESCARTÁVEIS DE 3 LÂMINAS DA MARCA VENUS



Até 25% Sobre PVPR
NAS LÂMINAS MISS SOLEIL 3+1 E SENSITIVE DA MARCA BIC



Até 20% Sobre PVPR
NAS MÁQUINAS DA MARCA VENUS



Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA VEET



Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA LACTOVIT



Até 50% Sobre PVPR
NA MARCA NATURAL HONEY



Até 35% Sobre PVPR
NOS PRODUTOS REPARA E CUIDA DA MARCA NIVEA



Até 35% Sobre PVPR
NOS BODY MILK E BODY LOTION CORPO DA MARCA NIVEA (EMB.: 250ML)



Até 25% Sobre PVPR
NOS CREMES DE MÃOS DA MARCA NIVEA (EXCETO ALOE VERA, MEL E MINIATURA)



MYLABEL

Apenas 3,99€ UNID.

ÓLEO CORPORAL MYLABEL
COCO/ ARGÃO
EMB.: 200 ML
19,95€/L



#napeledequemsegue

ÍNDICE

Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA BIOTEN



Até **45%** Sobre PVPR

NA MARCA OLD SPICE



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA SANEX



Até **35%** Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA DOVE (EXCETO GAMA BATH)



Até **40%** Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA NIVEA (EMB.: 250ML E 750ML)



Até **50%** Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA PALMOLIVE



Até **40%** Sobre PVPR

NOS SABONETES DA MARCA DOVE (EXCETO REGULAR)



MYLABEL

Mais de **30%** Desconto Direto

~~0,85€~~

0,59€ UNID.

SABONETE SÓLIDO MYLABEL
COCO/ LAVANDA
EMB.: 90 G
6,56€/KG



#napeledequemsegue

Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA JOHNSON'S



Até **35%** Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES DA MARCA DOVE



40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES DERMA CONTROL DA MARCA NIVEA



Até **40%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS BLACK & WHITE DA MARCA NIVEA MEN (EXCETO MINIATURAS)



25% Sobre PVPR

NAS PASTAS P/ CRIANÇA DA MARCA JORDAN



20% Sobre PVPR

NA MARCA PARODONTAX



Até **25%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DA MARCA COLGATE



25% Sobre PVPR

NAS ESCOVAS DA MARCA SENSODYNE



30% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS CORE DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS CLINICAL WHITE DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DA MARCA AQUAFRESH



Apenas

0,99€ UNID.

PASTA DE DENTES INFANTIL CONTINENTE
2-6 ANOS/ +6 ANOS
EMB.: 75 ML
13,20€/L

NOVO PRODUTO



Mais de **15%** Desconto Direto

~~1,65€~~

1,39€ UNID.

ELIXIR JÚNIOR CONTINENTE
+6 ANOS
EMB.: 500 ML
2,78€/L



Desde

1,19€ UNID.

FIO E FITA DENTÁRIA CONTINENTE
EMB.: 100M



30% Sobre PVPR — NA MARCA DUREX



30% Sobre PVPR — NA MARCA CONTROL



Até 25% Sobre PVPR — NA MARCA AUSONIA DISCREET



Até 35% Sobre PVPR — NAS PANTS DA MARCA TENA



25% Sobre PVPR — NOS PENSOS DA MARCA TENA



6,99€
6,49€ UNID.

RESGUARDO DE INCONTINÊNCIA CONTINENTE
60X90CM
EMB.: 20 UNID
0,32€/UNID



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



10% Sobre PVPR — NOS PENSOS HIGIÉNICOS COTTONLIKE NORMAL ALAS DA MARCA EVAX (EMB.: 64 UNID)



20% Sobre PVPR — NOS TAMPÕES DA MARCA TAMPAX EXTRA (EMB.: 15 UNID)



2,49€
2,09€ UNID.

LIGADURA DE ALGODÃO CONTINENTE
EMB.: 1UNID
2,09€



Até 30% Sobre PVPR — NA MARCA LIBERO



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



Até 35% Sobre PVPR — NAS FRALDAS SENSITIVE DA MARCA DODOT



35% Sobre PVPR — NAS BOXES DAS FRALDAS SENSITIVE DA MARCA DODOT



Mais de 10% Sobre PVPR — NAS TOALHITAS AQUA PURE E SENSITIVE DA MARCA DODOT



30% Sobre PVPR — NAS FRALDAS SENSITIVE EXTRA DA MARCA DODOT



35% Sobre PVPR — NAS FRALDAS NINJAMAS DA MARCA DODOT



25% Sobre PVPR — NAS PANTS BEBÉ SECO DA MARCA DODOT



Desde — FRALDAS ABSORÇÃO CONTINENTE DO BEBÉ

7,19€ UNID.

T4/ T7/ T5/ T6
EMB.: 54 UNID/ 36 UNID/ 48 UNID/ 40 UNID



15% Sobre PVPR — NAS TOALHITAS DA MARCA DODOT BÁSICO (EMB.: 54 UNID)



50% Sobre PVPR — NAS TOALHITAS DA MARCA CHICCO



LIMPEZA DO LAR

Mais de 55% Sobre PVPR

PVPR 24,99€
10,99€ UNID.
DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DA ROUPA CICLOS CURTOS SKIP
EFICÁCIA/ ANTIODOR/ ROUPA BRANCA/ SENSITIVE
EMB.: 54 DOSES
0,20€/DOSE



Até 50% Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DA MARCA COMFORT



50% Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DA MARCA COMFORT



DETERGENTES ROUPA

Até 50% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA ROUPA 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



Mais de 55% Sobre PVPR

PVPR 45,98€
19,99€ UNID.
DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA ROUPA + AMACIADOR E PERFUMADOR SKIP
PACK ACTIVE CLEAN
EMB.: 100 DOSES + COMFORT 2 EM 1 FRESH 45 DOSES
0,14€/DOSE



Até 50% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA ROUPA 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



50% Sobre PVPR

PVPR 25,99€
12,99€ UNID.
DETERGENTE EM CÁPSULAS P/ MÁQUINA DA ROUPA SURF
TROPICAL
EMB.: 72 DOSES
0,18€/DOSE



AMACIADORES ROUPA

Até 50% Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DAS MARCAS QUANTO, LENOR E VERNEL



50% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
1,99€ UNID.
AMACIADOR CONCENTRADO SURF
EXTRA EFICÁCIA/ FRUTOS EXÓTICOS
EMB.: 62 DOSES
0,03€/DOSE/ 0,04€/ DOSE



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€
5,99€ UNID.
AMACIADOR + INTENSIFICADOR 2EM1 COMFORT
SENSATIONS/ FRESH/ PURE
EMB.: 45 DOSES
0,13€/DOSE



INTENSIFICADORES ROUPA

Até 60% Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DE PERFUME (EXCETO MARCA CONTINENTE)



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€
5,99€ UNID.
INTENSIFICADOR DE PERFUME PÉROLA ELIXIR COMFORT
BRISA/ PURE
EMB.: 460 ML
13,02€/L



TIRA NÓDOAS

50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
2,99€ UNID.
TIRA NÓDOAS SPRAY SKIP
EMB.: 500 ML
5,98€/L



DETERGENTES ROUPA

2,99€ UNID.
DETERGENTE LÍQUIDO CONTINENTE
MÁQUINA ROUPA
EMB.: 66 DOSES
0,05€/DOSE



5,69€ UNID.
DETERGENTE EM CÁPSULAS CONTINENTE
ORQUÍDEAS
EMB.: 30 DOSES
0,19€/DOSE



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA BREF



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA SONASOL



LAVA TUDO

Até **50%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DA MARCA AJAX



50% Sobre PVPR

PVPR 5,19€

2,59€ UNID.

SPRAY MULTISUPERFÍCIES CILLIT BANG
ANTI BOLOR
EMB.: 500 ML
5,18€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

3,99€ UNID.

SPRAY LIMPA TUDO INFINITE CLEAN CIF
LAVANDA/ EUCALIPTO
EMB.: 280 ML
14,25€/L



Até **50%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS LAVA TUDO DA MARCA AJAX



30% Sobre PVPR

PVPR 3,70€

2,59€ UNID.

LAVA TUDO PERFUMADO SONASOL
VÁRIOS AROMAS
EMB.: 1.5 L
1,73€/L



40% Sobre PVPR

PVPR 4,15€

2,49€ UNID.

LIXÍVIA NEOBLANC
TRADICIONAL
EMB.: 4 L
0,62€/L



WC

Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BLOCOS E DISCOS SANITÁRIOS (EXCETO MARCA CONTINENTE)



50% Sobre PVPR

PVPR 3,39€

1,69€ UNID.

ABRASIVO SANITÁRIO PATO
POWER MARINE/ FOREST/ HIBISCUS HYPER/ MINT MISSION
EMB.: 750 ML
2,25€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 6,99€

3,49€ UNID.

RECARGA DISCOS SANITÁRIOS ATIVOS PATO
LIMA
EMB.: 12 DOSES
0,29€/DOSE



LIMPEZA

Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DAS MARCAS VILEDA E SWIFFER



Mais de **45%** Sobre PVPR

PVPR 2,09€

1,05€ UNID.

ESFREGÃO VILEDA
ULTRAFRESH
EMB.: 2 UNID
+1 UNID
0,53€/UNID



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 4,59€

3,45€ UNID.

RECARGA MOPA SWIFFER
FRESH
EMB.: 18 UNID
0,19€/UNID



LAVA TUDO

1,79€ UNID.

SPRAY DE LIMPEZA CONTINENTE
POWER+
EMB.: 750 ML
2,39€/L



WC

0,99€ UNID.

GEL SANITÁRIO POWER CONTINENTE
PINHO/ LIXÍVIA/ MARINHO
EMB.: 1 L



AMBIENTADOR

1,79€ UNID.

VELA CONTINENTE
JASMIM/ TROPICAL/ LAVANDA
EMB.: 1 UNID



ÍNDICE

Até 50% Sobre PVPR

NA MARCA CIF



Até 50% Sobre PVPR

NA MARCA SUPER POP



AMBIENTADORES

Até 60% Sobre PVPR

NOS AMBIENTADORES DA MARCA AIRWICK



40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

AMBIENTADOR AEROSOL AIRWICK
JASMIM E ORVALHO FRESCO/ LAVANDA E LÍRIO
EMB.: 1 UNID



50% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

9,99€ UNID.

RECARGA FRESH AIRWICK
COPACABANA
EMB.: 2 UNID
5€/UNID



Até 40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE AMBIENTADORES DAS MARCAS GLADE E AMBIPUR



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 8,99€

4,95€ UNID.

AMBIENTADOR ELÉTRICO GLADE
RELAXING ZEN
EMB.: 1 UNID



45% Sobre PVPR

PVPR 11,65€

6,35€ UNID.

RECARGA AMBIENTADOR AMBIPUR
TATAMI
EMB.: 2 UNID
3,18€/UNID



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 TUDO EM UM LIMÃO FAIRY
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
GARRAFA: 140 DOSES
0,15€/DOSE



Até 50% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ A MÁQUINA DA LOIÇA DA MARCA FINISH



60% Sobre PVPR

PVPR 17,48€

6,99€ UNID.

DETERGENTE EM PASTILHAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA FINISH
QUANTUM
EMB.: 20 DOSES
+10 DOSES
0,35€/DOSE



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

60% Sobre PVPR

PVPR 42,48€

16,99€ UNID.

DETERGENTE EM CÁPSULAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA FINISH
QUANTUM
EMB.: 105 DOSES
0,16€/DOSE



DETERGENTES LOIÇA

1,79€ UNID.

DETERGENTE MANUAL DA LOIÇA CONTINENTE
DERMA ALOE VERA/ JASMIM
EMB.: 500 ML
3,58€/L



3,89€ UNID.

PASTILHA MÁQUINA LOIÇA CONTINENTE
CLÁSSICAS
EMB.: 60 UNID
0,06€/UNID



1,89€ UNID.

SPRAY DESENGORDURANTE CONTINENTE
POWER+
EMB.: 750 ML
2,52€/L



Até **60%** Sobre PVPR

NA MARCA FINISH



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA SUN



DETERGENTES LOIÇA MANUAIS

Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DETERGENTES MANUAIS DA MARCA FAIRY



50% Sobre PVPR

PVPR 4,59€

2,29€ UNID.

DETERGENTE MANUAL P/ LOIÇA + PODER CIF
HIGIENE/ LIMÃO VERDE/ LIMÃO/ FRUTOS VERMELHOS
EMB.: 1L



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,99€ UNID.

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



ADITIVOS LOIÇA

Até **60%** Sobre PVPR

NOS ADITIVOS E LIMPA MÁQUINA MARCA FINISH



35% Sobre PVPR

PVPR 3,09€

1,99€ UNID.

SAL P/ MÁQUINA DE LOIÇA FINISH
EMB.: 1KG



50% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

7,49€ UNID.

LIMPA MÁQUINA FINISH
EMB.: 2X 250 ML
14,98€/L



PAPEL

Até **50%** Sobre PVPR

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



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO FOXY
SEDA
3 FOLHAS
EMB.: 4 ROLOS
+ 2 ROLOS
0,75€/ROLO



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

35% Sobre PVPR

PVPR 14,65€

9,49€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO RENOVA
SUPER BRANCO
2 FOLHAS
EMB.: 48 ROLOS
0,20€/ROLO



Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ROLOS DE COZINHA DAS MARCAS RENOVA E FOXY



10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,79€ UNID.

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



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 4,69€

2,99€ UNID.

ROLOS COZINHA FOXY
MEGA EMB.: 2=6 ROLOS
EMB.: 2 ROLOS
1,50€/ROLO



ROLO FICA A **1,49€**

20% Desconto Direto

4,99€

3,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO CONTINENTE
PERFUME TALCO
EMB.: 12 ROLOS
0,33€/ROLO



2,39€ UNID.

GUARDANAPO CONTINENTE
PACK FAMILIAR
EMB.: 1 UNID



Desde

1,69€ UNID.

SACOS P/ LIXO PERFUMADOS CONTINENTE
MORANGO
EMB.: 20 UNID
CAP.: 30L/ 50L



CÃO

DE 29 DE SETEMBRO A 18 DE OUTUBRO DE 2026

ANIMAIS DE COMPANHIA





Consulte o nosso folheto

Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 16,99€

14,49€ UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/ CÃO MYPET
REF.: 7411360
ADULTO
EMB.: 20 KG
0,72€/KG

20KG



1,65€ UNID.

(1) ALIMENTO HÚMIDO P/ CÃO CONTINENTE PET BASIC
REF.: 8627409 / 8627418
ADULTO PEDAÇOS FRANGO/ VACA
EMB.: 1.2 KG
1,38€/KG

Melhoria de Qualidade: Comprovado com testes de palatibilidade



1,2KG

50% Sobre PVPR

PVPR 20,39€

10,19€ UNID.

(1) SNACK P/ CÃO PEDIGREE
REF.: 6420543
DENTASTIX
RAÇAS PEQUENAS
EMB.: 56 UNID
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS
0,18€/UNID

56 UNID.





Até **35%** Sobre PVPR

Vitakraft

(1) NA MARCA VITAKRAFT



> 70% CARNE E PEIXE
Bocados semi-húmidos



SEM CEREAIS
BAIXO EM CALORIAS
SEM CORANTES NEM CONSERVANTES ARTIFICIAIS

Beef Stick

> 80% CARNE



> 75% PEIXE

Vitakraft

VITAKRAFT. COM AMOR.

Vitakraft.com

40% Sobre PVPR

(1) NOS ALIMENTOS SECOS P/ CÃO DA MARCA PURINA ONE (EMB.: 7KG)



25% Sobre PVPR

(1) NUMA SELEÇÃO DE ALIMENTOS SECOS E HÚMIDOS DA MARCA PEDIGREE



25% Sobre PVPR

(1) NA MARCA CESAR



25% Sobre PVPR

(1) NA MARCA ADVENTUROS



35% Sobre PVPR

PVPR 18,90€

12,28€ UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/ CÃO PURINA ONE MINI
REF.: 6371350 / 6436373
ADULTO VACA/ FRANGO
EMB.: 3 KG
4,09€/KG

3KG



45% Sobre PVPR

PVPR 43,29€

23,80€ UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/ CÃO ULTIMA
REF.: 4871358
FRANGO
EMB.: 7.5 KG
3,17€/KG

7,5KG



25% Sobre PVPR

12 UNID.

PVPR 7,79€

5,84€ UNID.

(1) ALIMENTO HÚMIDO P/ CÃO UPPY NATUR
REF.: 7144883
CARNE
EMB.: 12 X 100 G
4,87€/KG



SAQUETA FICA A **0,49€**

20% Sobre PVPR

(1) NA MARCA LILY'S KITCHEN



CONTINENTE

7,99€ UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/ CÃO CONTINENTE PET
REF.: 8290268
VITALIDADE RAÇAS PEQUENAS
EMB.: 4 KG
2€/KG

4KG



6,29€ UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/ CÃO CONTINENTE PET
REF.: 8290133
JÚNIOR VITALIDADE
EMB.: 4 KG
1,57€/KG

4KG



Leve 4 por **3€**

0,85€ UNID.

(1) ALIMENTO HÚMIDO P/ CÃO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8529737/ 8529738/ 8529748/ 8529750/ 8607637
TERRINA PATÉ VÁRIOS SABORES
EMB.: 300 G
2,83€/KG

300G



TERRINA FICA A **0,75€**

1,49€ UNID.

(1) STICK DENTÁRIO P/ CÃO CONTINENTE
REF.: 8707123
RAÇAS PEQUENAS
EMB.: 320 G
4,66€/KG

320G



PEPETED

TOALHITAS HÚMIDAS

CHAMPÔS PREMIUM

(1) NA MARCA PEPETED

25% Sobre PVPR



TOALHITAS HÚMIDAS
XL e POCKET



ÁGUA DE COLÓNIA
250 ml

ESPUMA DE LIMPEZA
150 ml

CchampÔ DE USO FREQUENTE
500 ml

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO DE ALTO DO LUMIAR, BARCELOS, ELVAS, ERMESINDE, FAMALICÃO, FAMALICÃO RETAIL PARK, LIXA, LOUSADA, MIRANDELA, PORTELA RAIS, REBORDOSA, RETAIL VISEU, TROFA, VILA REAL DE STO ANTÓNIO.

GATO

40% Sobre PVPR

7,5KG

PVPR 55,99€

33,59€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO PURINA ONE
REF.: 8297357
ESTÉRIL FRANGO
EMB.: 7.5 KG
4,48€/KG

Formato Poupança

30% Sobre PVPR

PVPR 36,99€

25,89€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO GOURMET GOLD
REF.: 8167617
EMB.: 48 X 85 G
6,35€/KG

48 UNID.

LATINHA FICA A **0,54€**

7,50€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET BASIC
REF.: 8480158 / 8480247
CARNE/ PEIXE
EMB.: 6 KG
1,25€/KG

Melhoria de Qualidade: Comprovado com testes de palatibilidade

6KG

20% Sobre PVPR

(1) NA MARCA HARPER&BONE

HARPER AND BONE

Até 35% Sobre PVPR

(1) NA MARCA PERFECT FIT

PERFECT FIT

25% Sobre PVPR

(1) NOS ALIMENTOS HÚMIDOS P/ GATO DA MARCA PURINA ONE

Leve 4 Pague 3

0,75€ UNID.

(1)SNACK LÍQUIDO P/ GATO PURINA ONE
REF.: 8652047 / 8652256
HYDRALIFE FRANGO/ SALMÃO
EMB.: 50 G
15€/KG

25% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

5,99€ UNID.

(1)SNACK P/ GATO CATISFACTIONS
REF.: 8755177
MEGATUBE
EMB.: 350 G
17,11€/KG

350G

40% Sobre PVPR

Formato Poupança

7,5KG

PVPR 54,49€

32,69€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO ULTIMA
REF.: 7200036
ESTÉRIL SALMÃO
EMB.: 7.5 KG
4,36€/KG

20% Sobre PVPR

PVPR 7,79€

6,23€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO UPPY NUTRI
REF.: 8290069
FRANGO C/ SALMÃO
EMB.: 12 X 85 G
6,11€/KG

Hipoalergénico, reforço do sistema imunitário C/ benefícios p/ o cérebro, visão e sistema digestivo

12 UNID.

SAQUETA FICA A **0,52€**

25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,24€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/GATO WHISKAS
REF.: 7684556 / 7684560
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 85 G
6,59€/KG

4 UNID.

SAQUETA FICA A **0,56€**

11,99€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607726
ADULTO ESTÉRIL SALMÃO
EMB.: 6 KG
2€/KG

6KG

3,75€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607736
JÚNIOR FRANGO
EMB.: 1,5 KG
2,50€/KG

1,5KG

Melhoria de Qualidade: Comprovado com testes de palatibilidade

Leve 3 por 1€

0,39€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607595 / 8607640
TERRINA PATE VACA/ BACALHAU
EMB.: 100 G
3,90€/KG

100G

TERRINA FICA A **0,33€**

1,95€ UNID.

(1)SNACK LÍQUIDO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8579170
APERITIVO SALMÃO
EMB.: 8 X 15 G
16,25€/KG

8 UNID.

- Sem açúcares adicionados
- Cremoso e saboroso

10% Sobre PVPR

PVPR 17,99€

16,19€ UNID.

(1) CASA TOILETE IMAC
BRANCA/ROSA
TAM.: 53X39X41CM

PORTA BATENTE
FILTRO DE CARVÃO
PÁ DE LIMPEZA

Leve 2 por 5,50€

3,39€ UNID.

(1)ABSORVENTE P/ GATO CONTINENTE PET
SÍLICA GEL
EMB.: 3.8 L
0,89€/L

Duração até 30 dias

EMB. FICA A **2,75€**

25% Sobre PVPR

Sanicat

(1) NA MARCA SANICAT

WC
areia limpa, gato feliz

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO DE ALTO DO LUMIAR, BARCELOS, ELVAS, ERMESINDE, FAMALICÃO, FAMALICÃO RETAIL PARK, LIXA, LOUSADA, MIRANDELA, PORTELA RAIS, REBOROSA, RETAIL VISEU, TROFA, VILA REAL DE S.TO ANTÓNIO.

PURINA

Friskies

Nutrição de Qualidade

para todas as idades e estilos de vida

De 29/09 a 19/10

Até 40% Sobre PVPR

(1)NA MARCA FRISKIES

Alimento Húmido

25% Sobre PVPR

(1)NOS ALIMENTOS HÚMIDOS P/ CÃO DA MARCA FRISKIES





Procuro uma escolha inteligente para o meu cão, e FRISKIES é mesmo aquilo que ele precisa!

ANNE-JULIE + ABBY

Alimento Seco

30% Sobre PVPR

PVPR 12,99€

9,09€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO FRISKIES
REF.: 5973865 / 8753932
MINI MENU VACA/ FRANGO
EMB.: 3 KG
3,03€/KG



40% Sobre PVPR

PVPR 44,99€

26,99€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO FRISKIES
REF.: 8956554 / 8956556
VACA/ FRANGO
EMB.: 18 KG
1,50€/KG



Alimento Seco

Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

9,48€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO FRISKIES
REF.: 4651489 / 6101514
DE INTERIOR/ ESTÉRIL
EMB.: 3 KG
3,16€/KG



Esterilizado

35% Sobre PVPR

PVPR 16,90€

10,98€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO FRISKIES
REF.: 2390753 / 3868280 / 8428693
VACA/ COELHO/ SALMÃO
EMB.: 4 KG
2,75€/KG



Sem Corantes



Desde pequena, sempre tivemos FRISKIES cá em casa!

NATALIE + COOPER

PURINA Your Pet, Our Passion.

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO DE ALTO DO LUMIAR, BARCELOS, ELVAS, ERMESINDE, FAMALICÃO, FAMALICÃO RETAIL PARK, LOVA, LOUSADA, MIRANDELA, PORTELA RALS, REBORDOSA, RETAIL VISEU, TROFA, VILA REAL DE STO ANTÓNIO.

UHU

ELIMINA BOLORES E FUNGOS

INTERIORES E EXTERIORES

FÓRMULA ÚNICA



5,99€ UNID.

(1) REMOVEDOR DE BOLORES E FUNGOS UHU
REF.: 6817673
EMB.: 500ML

6,99€ UNID.

(1) REMOVEDOR BOLORES FUNGOS UHU
REF.: 7356783
S/ CLORO
EMB.: 500 ML
13,98€/L

Poupe 2€

~~10,29€~~
8,29€ UNID.

(1) REMOVEDOR BOLORES E FUNGOS UHU
REF.: 7390524
PACK: 2 UNID
EMB.: 500 ML
16,58€/L

PACK DUPLO



HUMYDRY

Anti-humidade

Previne os problemas provocados pelo excesso de humidade

Funciona sem eletricidade



11,49€ UNID.

(1) DESUMIDIFICADOR PREMIUM PLUS HUMYDRY
REF.: 6755362
EMB.: 450G

19,99€ UNID.

(1) DESUMIDIFICADOR ROUPEIRO HUMYDRY
REF.: 7248219
EMB.: 3X450G

10,49€ UNID.

(1) RECARGAS DESUMIDIFICADOR HUMYDRY
REF.: 7458180
EMB.: 4X450G
EMB.: 1.35
7,77€







A LUZ CERTA PARA CADA ESPAÇO

Até **40%** Desconto Direto

(2) NOS CANDEEIROS DA MARCA KASA





CONTINENTE

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE DE BARREIRO, LOULÉ, PORTIMÃO (CABEÇO DO MOCHO), TAVIRA, TORRES NOVAS E CONTINENTE MODELO DE CARTAXO, ELVAS, ERMESINDE, MAIA, MAIA VIVACI, LEÇA DO BALIO, OLIVEIRA DE AZEMÉIS, OVAR, REBORDOSA, RIO TINTO, SÃO JOÃO DE VER E VISEU RETAIL PARK; (2) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE DE BARREIRO, LOULÉ, PORTIMÃO (CABEÇO DO MOCHO), TAVIRA, TORRES NOVAS

ÍNDICE

50% Desconto Direto

(1) NA LOUÇA DE FOGÃO TITANIUM PRO DA MARCA KASA

KASA

Coleção Titanium Pro

Revestimento antiaderente reforçado com titânio.
Excelência em cada refeição.



50% Desconto Direto
~~40€~~
30€ UNID.
(1) GRELHADOR TITANIUM PRO KASA
REF.: 8784412
TAM.: 28X28CM

50% Desconto Direto
~~70€~~
35€ UNID.
(1) CAÇAROLA BAIXA TITANIUM PRO KASA
REF.: 8784410
TAM.: 28CM

IA

Coleção Titanium Pro
Louça de Fogão

+ RESISTENTE: Corpo em aço inox com 3 camadas
+ SAUDÁVEL: Revestimento com 2 camadas antiaderentes
+ POUPANÇA DE ENERGIA: Elevada retenção de calor
MELHOR CONFEÇÃO: Distribuição homogénea do calor
VERSÁTIL: Para todos os tipos de fonte de calor, incluindo forno







Promoção válida de 29 setembro a 30 de novembro 2026.

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO DO CARTAXO, ELVAS, ERMESINDE, GUILPILHARES, LIXA, LOUSADA, MAIA, MAIA VIVACI, MALVEIRA, OVAR, REBORDOSA, SANTO TIRSO, TIRES, TROFA VAGOS, VISEU RETAIL PARK.

MARCA DA SEMANA

fula

Nestlé Cerelac

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

PEFC
PEFC-13-31-011

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, (exceto Continente Bom Dia, Madeira e Açores) de 6 a 12 de outubro de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Agrupamentos 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.

GUIDE 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.