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

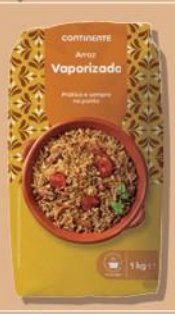


Mais de 15% Desconto Direto

~~1,25€~~

1,09€ UNID.

ARROZ CONTINENTE VAPORIZADO EMB.: 1 KG



Até 25% Sobre PVPR

ACTIVIA

NA MARCA ACTIVIA



VINHOS ENCHIDOS E QUEIJOS

25% Sobre PVPR

NOS VINHOS CERTIFICADOS REGIONAL E DOC ALENTEJO (EXCETO CAVE, 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

PEIXARIA



Até **35%** Desconto Direto

NO MARISCO CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO

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



Até **25%** Sobre PVPR

NO CAMARÃO ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA



Até **25%** Sobre PVPR

NO PEIXE ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA



20% Sobre PVPR

PVPR ~~6,25€~~

4,99€ UNID.

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



www.pescanova.pt

Até **30%** Desconto Direto

NA PESCADA CONGELADA DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



Até **30%** Desconto Direto

NOS TENTÁCULOS DE POTA CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE



25% Desconto Direto

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



10% Desconto Direto

NOVA EMBALAGEM

~~5,99€~~

5,99€ UNID.

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



Mais de **35%** Desconto Direto

~~8,79€~~

5,99€ UNID.

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



Mais de **25%** Desconto Direto

~~5,09€~~

4,49€ UNID.

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





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

































JÁ É TEMPO

DIÓSPIRO

IDEAL GRELHADO, AO NATURAL OU COMPOTA

FONTE DE VITAMINA A

CONTINENTE
É DE TODA A GENTE



20% Desconto Direto
~~4,99€~~
3,99€ KG
DIÓSPIRO DE ROER

Apenas
1,49€ KG
LARANJA



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



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



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



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



Apenas
1,59€ KG
PEPINO



25% Desconto Direto
~~2,99€~~
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
~~1,75€~~
1,35€ KG
TOMATE REDONDO



Apenas
2,79€ KG
COUVE BRÓCOLO INTEIRO



Apenas
1,49€ KG
CEBOLA NOVA



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



Apenas
1,75€ UNID.
CALDO VERDE CONTINENTE
EMB.: 400 G
4,38€/KG



BIOLÓGICOS

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



Apenas
4,99€ UNID.
CAJU C/ SAL CONTINENTE POUPANÇA
EMB.: 400 G
12,48€/KG

PACK POUPANÇA



TALHO

BOVINO



Apenas

18,99€ KG

BIFE DA ALCATRA DE NOVILHO ANGUS



Apenas

12,99€ KG

NOVILHO P/ ESTUFAR CONTINENTE EMBALADO



Apenas

13,99€ KG

ESTUFAR (CHAMBÃO) NOVILHO LIMOUSINE



Apenas

15,99€ KG

PÁ DE NOVILHO LIMOUSINE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

18,99€ KG

VAZIO ALTO C/ OSSO DE NOVILHO LIMOUSINE



Apenas

13,99€ KG

ESTUFAR (PEITO) DE NOVILHO ANGUS



Apenas

14,99€ KG

MAMINHA DE BOVINO UK/ ESCÓCIA (EMBALADA)



Apenas

19,99€ KG

PICANHA AMÉRICA DO SUL FATIADA (CONGELADA)



Apenas

19,99€ KG

BOM BOM DE BOVINO AMÉRICA DO SUL (EMBALADO)



PORCO

Apenas

4,99€ KG

BIFANAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

4,89€ KG

ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



Apenas

4,49€ KG

PÁ DE PORCO C/ OSSO CONTINENTE



Apenas

4,99€ KG

ROJÕES DE PORCO CONTINENTE (EMBALADOS)



Apenas

5,29€ KG

LOMBO DE PORCO S/ OSSO CONTINENTE



Apenas

6,29€ KG

ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Apenas

5,29€ KG

CACHAÇO DE PORCO P/ ASSAR 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)



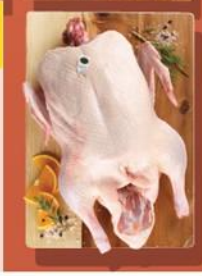
Apenas
4,49€ KG
FRANGO DO CAMPO INTEIRO C/ MIÚDOS CONTINENTE SELEÇÃO



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% Desconto Direto
~~3,49€~~
3,09€ UNID.
MINI SALSICHAS DE PORCO KIDS CONTINENTE
EMB.: 500 G
6,18€/KG



10% Sobre PVPR
~~PVPR 10,99€~~
9,89€ UNID.
HAMBÚRGUER 100% CARNE CHAKALL PRIME MEAT (CONGELADO)
EMB.: 640 G
15,45€/KG



Desde
4,09€ UNID.
ALMÔNDEGAS/ CARNE PICADA/ HAMBÚRGUER MISTO CONTINENTE
EMB.: 400 G



ATÉ 11 DE OUTUBRO DE 2026

VINHOS ENCHIDOS E QUEIJOS



QUEIJOS E CHARCUTARIA

Consulte o nosso folheto

Mais de 10% Desconto Direto
~~2,21€~~
1,99€ UNID.
MISTO ENCHIDOS CHURRASCO CONTINENTE
EMB.: 200 G
9,95€/KG



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



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



20% Sobre PVPR
~~PVPR 5,49€~~
4,39€ UNID.
CESTO QUEIJOS A NOSSA QUEIJARIA



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 4,99€~~
4,49€ UNID.
QUEIJO DE CABRA CURADO A NOSSA QUEIJARIA
EMB.: 2UNID



Mais de 10% Sobre PVPR
~~PVPR 5,29€~~
4,69€ UNID.
QUEIJO DE OVELHA AMANTEIGADO INTENSO A NOSSA QUEIJARIA



15% Sobre PVPR
~~PVPR 11,59€~~
9,79€ UNID.
QUEIJO DE OVELHA AMANTEIGADO A NOSSA QUEIJARIA



15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€
2,35€ UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€
2,35€ UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

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



10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,79€ UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 2,69€
2,28€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,69€
2,29€ UNID.

QUEIJO CHEDDAR A VACA QUE RI
FATIAS
EMB.: 200 G
11,45€/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 20% Sobre PVPR

PVPR 1,89€
1,49€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO RALADO CAMPAINHA
EMB.: 150 G
9,93€/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 2,49€
2,24€ UNID.

QUEIJO RICOTTA FINETTA GALBANI
EMB.: 250 G
8,96€/KG



Mais de 15% Desconto Direto

~~4,23€~~
3,59€ UNID.

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



Mais de 10% Desconto Direto

~~4,49€~~
3,99€ UNID.

QUEIJO PECORINO ROMANO CONTINENTE
EMB.: 150 G
26,60€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,39€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,69€ UNID.

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



~~1,59€~~
1,29€ UNID.

FIAMBRE CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2X75 G
8,60€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~1,49€~~
1,29€ UNID.

CHOURIÇO CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2X75 G
8,60€/KG



~~2,69€~~
2,49€ UNID.

PRESUNTO MINI CUBOS CONTINENTE
EMB.: 2X75 G
16,60€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~3,29€~~
2,99€ UNID.

BACON FUMADO CONTINENTE
MINI TIRAS
EMB.: 2X75 G
19,93€/KG



A PADARIA DE TODA A GENTE

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

EXCLUSIVO NOVO PRODUTO



Apenas

1,89€ UNID.

NOSSO CROISSANT MILKYBAR

NOVO PRODUTO
EXCLUSIVO



Apenas

1,29€ UNID.

COOKIE BROWNIE/ BANANA BREAD

NOVO PRODUTO



Apenas

PACK POUPANÇA

3,35€ UNID.

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



Apenas

PACK POUPANÇA

3,65€ UNID.

BRIOCHE DE LEITE PACK POUPANÇA
EMB.: 6 UNID
0,61€/UNID



Apenas

6,49€ UNID.

BOLO-REI
EMB.: 700 G
9,27€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

CROISSANT HOT DOG



Apenas

3,99€ UNID.

TORTA DE CHOCOLATE/ OVO
EMB.: 350 G
11,40€/KG



Apenas

Formato familiar

4,99€ UNID.

LÍNGUAS DE VEADO
EMB.: 600 G
8,32€/KG



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



0,99€ UNID.

PÃO BURGUER BRIOCHE CONTINENTE
EMB.: 160 G
6,19€/KG



Cozinha
CONTINENTE

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

2,69€ UNID.

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



2,49€ UNID.

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



8,49€ KG

PERNAS FRANGO ASSADO COZINHA CONTINENTE



0,99€ UNID.

EMPADA DE FRANGO COZINHA CONTINENTE



2,99€ UNID.

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



2,99€ UNID.

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



4,59€ UNID.

CARNE DE PORCO À PORTUGUESA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 350 G
13,11€/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/ RICOTTA E ESPINAFRES/ C/ QUEIJO E FIAMBRE COZINHA CONTINENTE
EMB.: 250 G
7,16€/KG



BIO SAUDÁVEL

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,59€

1,99€ UNID.

BEBIDA VEGETAL ALPRO
NOT MILK
EMB.: 1 L



25% Sobre PVPR

NOS FLOCOS DE CEREAIS DA MARCA NESTUM



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,29€

1,72€ UNID.

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



S/ LACTOSE

Desde

0,79€ UNID.

BEBIDA VEGETAL CONTINENTE
EMB.: 1 L



S/ GLÚTEN

Apenas

2,75€ UNID.

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



ISENTO DE GLÚTEN

S/ AÇÚCAR

Apenas

2,59€ UNID.

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



S/ GLÚTEN

Apenas

8,99€ UNID.

BOLO CREME DE OVO S/ GLÚTEN
EMB.: 410 G
21,93€/KG



ISENTO DE GLÚTEN

SUPLEMENTAÇÃO

Mais de **15%** Sobre PVPR

NAS PROTEÍNAS VEGAN DA MARCA ZUMUB



15% Sobre PVPR

NAS CREATINAS DA MARCA GOLD NUTRITION



20% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

4,79€ UNID.

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



Mais de **10%** Desconto Direto

~~9,99€~~

7,99€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

NOS BATIDOS DA MARCA FORMA+



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



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€

Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 7,99€

4,69€ UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 1,89€

1,59€ UNID.

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



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA MOUSLINE

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



~~5,25€~~

4,99€ UNID.

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



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

Até **20%** Sobre PVPR

NO ARROZ DA MARCA CAÇAROLA
(EXCETO EMB.: 2KG)



20% Desconto Direto

~~1,15€~~

0,95€ UNID.

ARROZ AGULHA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



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



Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MASSAS DAS MARCAS NACIONAL E BARILLA



Mais de **10%** Desconto Direto

~~3,75€~~

3,29€ UNID.

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



MILANEZA

Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 1,65€

1,09€ UNID.

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

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



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 1,93€

1,29€ UNID.

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



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 1,87€

1,09€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€

1,52€ UNID.

AÇÚCAR BRANCO SIDUL
FINO
EMB.: 1 KG



Até **50%** Sobre PVPR

NAS SALSICHAS EM LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO



30% Sobre PVPR

NA MARCA PALADIN



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)



30% Sobre PVPR

PVPR 1,98€

1,38€ UNID.

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



Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA BOM PETISCO



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 **25%** Sobre PVPR

PVPR 1,75€

1,29€ UNID.

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



Até **25%** Sobre PVPR

NAS SARDINHAS DA MARCA BOM PETISCO



30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MOLHOS DA MARCA HEINZ



25% Sobre PVPR

NOS MOLHOS DA MARCA BARILLA



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€

1,59€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

NAS SALSICHAS MINI COCKTAIL DA MARCA NOBRE



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GULOSO



Até **25%** Sobre PVPR

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



25% Sobre PVPR

NAS PASSATAS DA MARCA GULOSO



25% Sobre PVPR

NAS SAQUETAS TAMANHO L DA MARCA MARGÃO



Mais de **30%** Sobre PVPR

NAS SAQUETAS AIRFRYER DA MARCA MAGGI



20% Sobre PVPR

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



Leve 6 Pague 5

0,93€ UNID.

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



UNID FICA A **0,78€**

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



Mais de **10%** Desconto Direto

~~1,25€~~

1,14€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€ 1,44€ UNID.

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



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 1,69€ 1,44€ UNID.

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



Até 40% Sobre PVPR

NOS VINAGRES DAS MARCAS GALLO, MONARI E CRISTAL



30% Sobre PVPR

NOS CREMES BALSÂMICOS DA MARCA MORENO



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 30% Sobre PVPR

NAS SOPAS DA MARCA KNORR



35% Sobre PVPR

NAS REFEIÇÕES PRÉ-PREPARADAS DA MARCA KNORR



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA MEXIFOODS



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA OLD EL PASO



Até 35% Sobre PVPR

NA MARCA NISSIN



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA BLUE DRAGON



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA DORITOS



Apenas

1,49€ UNID.

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



Leve 3 ou Mais

0,84€ UNID.

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



UNID FICA A 0,79€

~~2,99€~~ 2,79€ UNID.

PEITO DE FRANGO AO NATURAL CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 2X 52 G
26,83€/KG



Apenas

1,09€ UNID.

PICKLES CONTINENTE
EMB.: 180 G
6,06€/KG



~~3,49€~~ 3,35€ UNID.

SALSICHAS CONTINENTE
HOT DOG
6 UNID
EMB.: 300 G
11,17€/KG



31,99€ UNID.

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



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Mais de 20% Sobre PVPR

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



35% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,89€ UNID.

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



20,99€ UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,69€
3,19€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEL C/ NESPRESSO BUONDI
INTENSO/ ORIGINAL/ DESCAFEINADO/ RISTRETTO
EMB.: 10 CÁPSULAS
0,32€/CÁPSULA



9,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ GINGA
INTENSIDADE 12/ 14
EMB.: 40 CÁPSULAS
0,25€/CÁPSULA



Mais de 30% Sobre PVPR

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



30% Sobre PVPR

NOS CAFÉS TORRADOS DA MARCA BUONDI (EMB.: 200G E 400G)



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



CÁPSULA FICA A 0,22€

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA CASA DE MATEUS



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



35% Sobre PVPR

PVPR 4,49€
2,89€ UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,49€
2,99€ UNID.

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



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)



Até 40% Sobre PVPR

NOS CEREAIS E BARRAS DA MARCA NESQUIK



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 7,99€
5,49€ UNID.

GRANOLA FITNESS
MEL MAXI
EMB.: 600 G
9,15€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

NA MARCA GOGO SQUEEZ



50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BARRAS DE CEREAIS DA MARCA FITNESS



30% Sobre PVPR

PVPR 2,29€ 1,59€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

NA MARCA MANHÃZITOS



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



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ 1,84€ UNID.

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



MARCA DA SEMANA

Nestlé Cerelac

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

Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA CERELAC



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



Mais de 30% Sobre PVPR

NA MARCA YOGOLINO



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA GERBER



Até 35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA GULLÓN ZERO



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)



ESPECIAL BOMBONS

25% Sobre PVPR

NOS BOMBONS DA MARCA GUYLIAN



25% Sobre PVPR

PVPR 6,99€ 5,24€ UNID.

BOMBONS 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



Até 40% Sobre PVPR

NOS SNACKS DE CHOCOLATE MINI DA MARCA KIT KAT



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)



2,49€ UNID.

DRAGEIAS DE CHOCOLATE CONTINENTE
EMB.: 250 G
9,96€/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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,07€
0,89€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 2,44€
2,19€ UNID.

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



PVPR 0,91€
0,86€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,24€
1,10€ UNID.

LEITE UHT MATINAL
SELECIONADO LEVE
GARRAFA: 1 L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 0,99€
0,88€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,29€
1,14€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€
1,99€ UNID.

LEITE +PROTEÍNA MIMOSA
S/ LACTOSE
EMB.: 1 L



15% Sobre PVPR

PVPR 2,45€
2,08€ UNID.

GALÃO UCAL UCAL
EMB.: 3 X 200 ML
3,47€/L



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

NUMA SELEÇÃO DE NATAS DA MARCA MIMOSA



35% Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,89€ UNID.

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



Até 25% Sobre PVPR

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



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



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



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



BEM-ESTAR

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,19€
1,69€ UNID.

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



FITNESS

Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 4,69€
2,99€ UNID.

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



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,69€
1,99€ UNID.

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



CONGELADOS

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



50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **2,99€** UNID.

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



50% Sobre PVPR NOS NUGGETS E DOURADINHOS DE FRANGO DA MARCA CAPITÃO IGLO

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

CROCANTES 100% Peito de Frango



40% Sobre PVPR

PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

CROCANTES DE FRANGO RECHEADOS IGLO
CORDON BLEU
EMB.: 200 G
19,95€/KG



40% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE HAMBÚRGUERES DA MARCA IGLO



CLÁSSICOS QUE TODOS ADORAM

30% Sobre PVPR DOURADINHOS 100% Filetes de Peixe

PVPR 7,14€ **4,99€** UNID.

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



25% Sobre PVPR PROTEÍNA VEGETAL 0% carne, 100% sabor

PVPR 3,99€ **2,99€** UNID.

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



Até 25% Sobre PVPR NOS PRODUTOS DE FORMATO FAMILIAR DA MARCA PESCANOVA



40% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA MAGNUM



MAGNUM FIEL AO PRAZER

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



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



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



BEBIDAS

Mais de **10%** Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE SUMOS 100% FRUTA DA MARCA COMPAL (EMB.: 1L)



Mais de **15%** Sobre PVPR
NOS REFRIGERANTES C/ GÁS ORIGINAL E ZERO DA MARCA PEPSI (EMB.: 6X33CL E 1L)



10% Sobre PVPR
NA ÁGUA DA MARCA LUSO (EMB.: 1.5L)



SUMOS

Até **20%** Sobre PVPR
NOS SUMOS DA MARCA UM BONGO (EMB.: 6X200ML E 1L)



Até **15%** Sobre PVPR
NOS SUMOS ORIGENS DA MARCA COMPAL (EMB.: 1L)



Mais de **10%** Sobre PVPR
NOS SUMOS FRESCOS DA MARCA COMPAL (EMB.: 250ML)



2,29€ UNID.
ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 1L



ALCALINA

Apenas **0,95€** UNID.
ÁGUA S/ GÁS MONCHIQUE
EMB.: 72 CL
1,32€/L



ÁGUA C/ GÁS E SABORES

Mais de **20%** Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS C/ GÁS SABORES DA MARCA FRIZE



COLAS

1,25€ UNID.
REFRIGERANTE C/ GÁS ZERO PEPSI
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 1L



REFRIGERANTES C/ GÁS

Até **20%** Sobre PVPR
NOS REFRIGERANTE C/ GÁS ORIGINAL E ZERO DA MARCA SUMOL (EMB.: 1L 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



LIMAS

Desde **0,79€** UNID.
REFRIGERANTE C/ GÁS CONTINENTE
LIMA LIMÃO ZERO
+ 0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 2L



ICED TEA

25% Sobre PVPR
NOS ICE TEAS E KOMBUCHAS DA MARCA LIPTON (EMB.: 20CL, 3X20CL, 6X25CL E 1.5L)



CERVEJA NACIONAL

25% Sobre PVPR
NAS CERVEJAS DA MARCA SUPER BOCK (EMB.: 15X20CL)



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

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



PVPR 1,99€ **1,89€** UNID.
CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
GARRAFA: 1L



Mais de **50%** Sobre PVPR
PVPR 28,99€ **13,99€** UNID.
CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES
MINI, TARA PERDIDA
EMB.: 30 X 25 CL
1,87€/L



CERVEJA ESTRANGEIRA

25% Sobre PVPR
PVPR 6,12€ **4,59€** UNID.
CERVEJA S/ ÁLCOOL HEINEKEN
0%
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 25 CL
3,06€/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



20% Sobre PVPR



SIDRAS

Mais de **25%** Sobre PVPR
PVPR 11,99€ **8,49€** UNID.
SIDRA C/ ÁLCOOL SOMERSBY
MINI, MAÇÃ
TARA PERDIDA
EMB.: 12 X 20 CL
3,54€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

ATÉ 11 DE OUTUBRO DE 2026

VINHOS ENCHIDOS E QUEIJOS



Consulte o nosso folheto

GARRAFEIRA

O MELHOR DE CADA REGIÃO

40% Sobre PVPR
PVPR 6,69€
3,99€ UNID.

NOVO PRODUTO



VINHO PERIQUITA
ALICANTE BOUSCHET, PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L

70% Sobre PVPR
PVPR 13,99€
4,19€ UNID.

NOVO PRODUTO



VINHO VINHA DO AQUEDUTO
PREMIUM, PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
5,59€/L

35% Sobre PVPR
PVPR 7,69€
4,99€ UNID.

NOVO PRODUTO



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

70% Sobre PVPR
PVPR 9,99€
2,99€ UNID.



VINHO GUARDA RIOS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,99€/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

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 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

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 9,99€
7,99€ UNID.



ESPUMANTE FREIXENET
CORDON NEGRO, PREMIUM CAVA, BRUTO, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
10,65€/L

50% Sobre PVPR
PVPR 14,98€
7,49€ UNID.



VINHO DO PORTO CRUZ
SIGNATURE, RUBY RESERVE
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L

20% Sobre PVPR
PVPR 4,09€
3,25€ UNID.



MOSCATEL DE SETÚBAL CHAFARIZ D. MARIA
GARRAFA: 75 CL
4,33€/L

20% Sobre PVPR
PVPR 18,79€
14,99€ UNID.



LICOR MACIEIRA
CREAM
GARRAFA: 70 CL
21,41€/L

25% Sobre PVPR
PVPR 26,69€
19,99€ UNID.



LICOR BEIRÃO D'HONRA
GARRAFA: 70 CL
28,56€/L

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**

NESTA SELEÇÃO DE GIN'S DA MARCA GIBSON'S



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.

HIGIENE E BELEZA

Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA PANTENE

PANTENE



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA HERBAL ESSENCES

Herbal Essences



25% Sobre PVPR

NA MARCA AUSSIE

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

AUSSIE

AUSSIE



40% Sobre PVPR

NA MARCA SYOSS

syoss



35% Sobre PVPR

NA MARCA GLISS

Schwarzkopf GLISS



25% Sobre PVPR

NA MARCA LINIC



30% Sobre PVPR

NAS MÁSCARAS E TRATAMENTOS DA MARCA ULTRA SUAVE

GARNIER



MYLABEL

NOVO PRODUTO

3,10€ UNID.

CERA MATE MYLABEL
EMB.: 100 G
31€/KG



#napeledequemsegue

Até **35%** Sobre PVPR

NAS MÁSCARAS E TRATAMENTOS CORE E PREMIUM DA MARCA ELVIVE



30% Sobre PVPR

NA MARCA NUTRISSE

NUTRISSE Crème



UMA COR ÚNICA COMO TU.

Cruelty Free

FÓRMULA VEGAN

Mais de **15%** Sobre PVPR

NAS COLORAÇÕES DA MARCA PALETTE



35% Sobre PVPR

PVPR 29,09€

18,90€ UNID.

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



Até **20%** Sobre PVPR

NOS GÉIS E ESPUMAS PRO, LABS, FUSION, SERIES E CLASSIC DA MARCA GILLETTE



Até **25%** Sobre PVPR

NAS LÂMINAS MISS SOLEIL (EMB.: 3UNID +1 UNID) E SENSITIVE DA MARCA BIC



Até **25%** Sobre PVPR

NAS DESCARTÁVEIS DE 3 LÂMINAS DA MARCA VENUS



Até **20%** Sobre PVPR

NAS MÁQUINAS DA MARCA VENUS



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA LACTOVIT

lactovit feeds your skin



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)



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA BIOTÈN



Até **45%** Sobre PVPR

NA MARCA OLD SPICE



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA SANEX



Até **40%** Sobre PVPR

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



Até **35%** Sobre PVPR

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



Até **50%** Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA PALMOLIVE



Até **25%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DA MARCA COLGATE



30% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS CORE DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NAS ESCOVAS DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS CLINICAL WHITE DA MARCA SENSODYNE



20% Sobre PVPR

NOS TAMPÕES DA MARCA TAMPAX EXTRA (EMB.: 15 UNID)



10% Sobre PVPR

NOS PENSOS HIGIÉNICOS COTTONLIKE NORMAL ALAS DA MARCA EVAX (EMB.: 64 UNID)



35% Sobre PVPR

NAS BOXES DAS FRALDAS SENSITIVE DA MARCA DODOT



Até **30%** Sobre PVPR

NA MARCA LIBERO



Até **35%** Sobre PVPR

NAS FRALDAS SENSITIVE DA MARCA DODOT



Mais de **35%** Sobre PVPR

NAS BOXES ACTIVITY EXTRA DA MARCA DODOT



25% Sobre PVPR

NAS PANTS BEBÉ SECO DA MARCA DODOT



30% Sobre PVPR

NAS FRALDAS SENSITIVE EXTRA DA MARCA DODOT



50% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS DA MARCA CHICCO



Desde

1,19€ UNID.

FIO E FITA DENTÁRIA CONTINENTE
EMB.: 100M



Mais de **15%** Desconto Direto

~~1,69€~~
1,39€ UNID.

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



~~6,99€~~
6,49€ UNID.

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



Desde

7,19€ UNID.

FRALDAS ABSORÇÃO CONTINENTE DO BEBÉ
T4/ T7/ T5/ T6
EMB.: 54 UNID/ 36 UNID/ 48 UNID/ 40 UNID



LIMPEZA DO LAR

Até **50%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA ROUPA DAS MARCAS SKIP , PERSIL E A+



Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DA MARCA COMFORT



50% Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DA MARCA COMFORT



DETERGENTE LÍQUIDO

50% Sobre PVPR

PVPR 15,99€

7,99€ UNID.

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



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



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



LIMPEZA

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



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



DETERGENTE LÍQUIDO

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



LIMPEZA

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



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA CIF



Até **60%** Sobre PVPR

NA MARCA FINISH



AMBIENTADORES

40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

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



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 8,99€

4,95€ UNID.

AMBIENTADOR ELÉTRICO GLADE
RELAXING ZEN
EMB.: 1 UNID



DETERGENTES LOIÇA

Até **35%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA LOIÇA DA MARCA FAIRY



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



20% Sobre PVPR

PVPR 6,29€

4,99€ UNID.

DETERGENTE MANUAL P/ LOIÇA FAIRY
ORIGINAL
EMB.: 1,25 L
3,99€/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

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



PAPEL

20% Desconto Direto

~~4,99€~~

3,99€ UNID.

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



Desde

1,69€ UNID.

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



CONSUMÍVEIS

2,39€ UNID.

GUARDANAPO CONTINENTE
PACK FAMILIAR
EMB.: 1 UNID



loja, site e app

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.: 400G/ 800G

IA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

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

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente Bom Dia (exceto Continente, Continente Modelo, Madeira e Açores) de 6 a 12 de outubro de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Modelo Continente Hipermercados, S.A (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 - Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502 011 475/NIPC; Capital Social 403.827.000,00 Euros. Os descontos em Cartão Continente têm a validade a partir do dia seguinte à sua emissão. O desconto só pode ser utilizado em produtos e não é convertível em dinheiro. Não acumula com outras campanhas em vigor. "PVPR/ Preço recomendado" o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor. Os preços anunciados e as ações promocionais podem não coincidir com os disponíveis no Continente Online.

CUIDE DO MEIO AMBIENTE. 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.

PEFC
PEFC-13-31-011