loja, site e app

PREÇOS SEMPRE BAIXOS

ASSIM TODA A GENTE COME MELHOR

Poupe 1€

12,99€ ~~12,99€~~ KG

BIFE PÁ E ACÉM DE VITELÃO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Mais de 10% Desconto Direto

4,29€ ~~4,89€~~ KG

ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



Apenas

6,19€ KG

PEITO DE FRANGO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

8,99€ KG

DOURADA GRANDE +600G FRESCA



15% Desconto Direto

10,99€ ~~12,99€~~ KG

CHOCO C/ TINTA 200-800G FRESCO



Mais de 30% Desconto Direto

9,99€ ~~14,99€~~ KG

CAMARÃO 30/50 COZIDO



FIM DE SEMANA

Promoções e preços válidos 9 — 12 outubro 2026.

Apenas

18,99€ KG

BACALHAU CRESCIDO 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SALGADO SECO INTEIRO



10% Desconto Direto

1,79€ ~~1,99€~~ KG

MAÇÃ GRANNY



Apenas

1,59€ KG

CURGETE VERDE



Até 65% Sobre PVPR

NO AZEITE DAS MARCAS OLIVEIRA DA SERRA, GALLO E ESPORÃO

GALLO

OLIVEIRA DA SERRA

ESPORÃO AZEITE



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.



25% Sobre PVPR

NOS BOMBONS T16 DA MARCA FERRERO ROCHER



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,29€

1,04€ UNID.

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



Até 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DA MARCA BIMBO



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,99€ UNID.

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



CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

VEJA MAIS PROMOÇÕES

Apenas

16,99€/KG

MAMINHA DE BOVINO ANGUS



Apenas

16,99€/KG

BIFE DO TRASEIRO NACIONAL CONTINENTE (EMBALADO)



Apenas

23,99€/KG

BORREGO PICANHA



Apenas

2,99€/UNID.

ASINHAS DE FRANGO CONGELADAS EMB.: 1 KG



10% Desconto Direto

~~7,09€~~

6,79€/KG

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



Mais de 10% Desconto Direto

~~3,43€~~

3,09€/UNID.

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



10% Desconto Direto

100% CARNE

~~4,39€~~

4,85€/UNID.

MINI HAMBÚRGUER DE BOVINO KIDS CONTINENTE EMB.: 300 G 16,17€/KG



Apenas

6,49€/KG

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



15% Desconto Direto

~~6,29€~~

5,29€/UNID.

HAMBÚRGUER C/ QUEIJO E ERVAS CONTINENTE EMB.: 480 G 11,02€/KG



25% Desconto Direto

~~15,99€~~

11,99€/UNID.

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



25% Desconto Direto

~~7,99€~~

5,99€/KG

POTA FRESCA



Mais de 15% Desconto Direto

~~8,99€~~

7,49€/UNID.

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



Apenas

5,99€/UNID.

BACALHAU DO PACÍFICO DESFIADO MSC CONTINENTE DEMOLHADO CONGELADO EMB.: 500 G 11,98€/KG



Apenas

3,49€/UNID.

MIGAS DE PALOCO DO PACÍFICO PESCANORTE SALGADO SECO EMB.: 400 G 8,73€/KG



Apenas

12,99€/KG

AMÊIJOA BRANCA GRANDE FRESCA



Até 20% Desconto Direto

NO POLVO CONGELADO DA MARCA CONTINENTE



Até 25% Desconto Direto

NAS POSTAS HIGIENIZADAS CONGELADAS NO BALCÃO DE ATENDIMENTO



Mais de 15% Desconto Direto

~~5,99€~~

4,99€/UNID.

PREPARADO P/ MARISCADAS S/ GLÚTEN CONTINENTE CONGELADO EMB.: 700 G 7,13€/KG



Mais de 20% Desconto Direto

~~4,29€~~

0,99€/UNID.

DELÍCIAS DO MAR S/GLÚTEN CONTINENTE ULTRACONGELADAS EMB.: 250 G 3,96€/KG



10% Desconto Direto

~~2,99€~~

2,69€/KG

PIMENTO VERMELHO



20% Desconto Direto

~~2,49€~~

1,99€/KG

MELOA GÁLIA INTEIRA



Apenas

2,49€/KG

UVA RED GLOBE



25% Desconto Direto

~~2,99€~~

2,99€/KG

ROMÃ



DESTA SEMANA

loja, site e app

25% Sobre PVPR

PVPR 13,49€
9,99€ KG

QUEIJO DE VACA CURADO MÉDIO/ PIMENTÃO CASTELÕES



10% Sobre PVPR

NOS QUEIJOS DA MARCA GALBANI


Galbani
O gosto da DolceVita
Galbani
Mozzarella
Galbani
Mozzarella
Galbani
Mozzarella

Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS E NÉCTARES DA MARCA UM BONGO
(EMB.:1L E 6X20CL)



Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 28,99€
13,49€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES
MINI, TARA PERDIDA
EMB.: 30 X 25 CL
1,80€/L



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 4,79€
2,99€ UNID.

VINHO CASAL GARCIA
VINHO VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA JAMESON



Sobre PVPR **Menos 2,10€**

PVPR 18,49€
16,39€ UNID.

LICOR BEIRÃO
GARRAFA: 1L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

5,69€ UNID.

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



4,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO CONTINENTE
PERFUME TALCO
EMB.: 12 ROLOS
0,42€/ROLO



50% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES, AMACIADORES E PERFUMADORES DE ROUPA
(EXCETO OMO E MARCA CONTINENTE)



Até **50%** Sobre PVPR

NOS SABONETES DA MARCA PALMOLIVE



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

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

fale connosco CONTINENTE

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores) de 9 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.
SOBRE UM NOVO AMBIENTE. Impressão: LIDERGRAF | Sustainable Printing, empresa certificada no âmbito do Sistema de Gestão Ambiental ISO 14001:2015 (PT-2006/AMB.0261), e com certificação de papel proveniente de fontes controladas. Recolha e recicle o papel usado.

PEFC PEFC-13-31-011