Promoções e preços válidos 13 — 19 outubro 2026.

TODA A GENTE POUPA EM TUDO

+ DE 100 GRANDES MARCAS

Até **60%** Sobre PVPR — Skip

Mais de **50%** Sobre PVPR — A+ NEW GENERATION TECHNOLOGY

Até **50%** Sobre PVPR — Cif

Até **40%** Sobre PVPR — Bacalhau Riberalves Paixão Nacional

Até **35%** Sobre PVPR — Pantene, Lindor, Axe, Danone YoPRO

Até **30%** Sobre PVPR — Somersby

Até **25%** Sobre PVPR — Nicola Desde 1779, Danone Oîkos Iogurte Grego, Colgate

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

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



Apenas
11,99€ KG
POSTAS DE SALMÃO
FRESCAS



PREÇO VENCEDOR
~~14,99€~~
11,99€ KG
POLVO 800G A 1,5KG CONTINENTE
CONGELADO



PREÇO VENCEDOR
~~5,29€~~
4,79€ KG
ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Poupe 2€
~~13,99€~~
11,99€ KG
BIFE DA PÁ E ACÉM DE NOVILHO CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas
2,49€ KG
PERNA DE FRANGO CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



MARCA DA SEMANA
Persil
50 CARRINHOS DE 350€ CADA

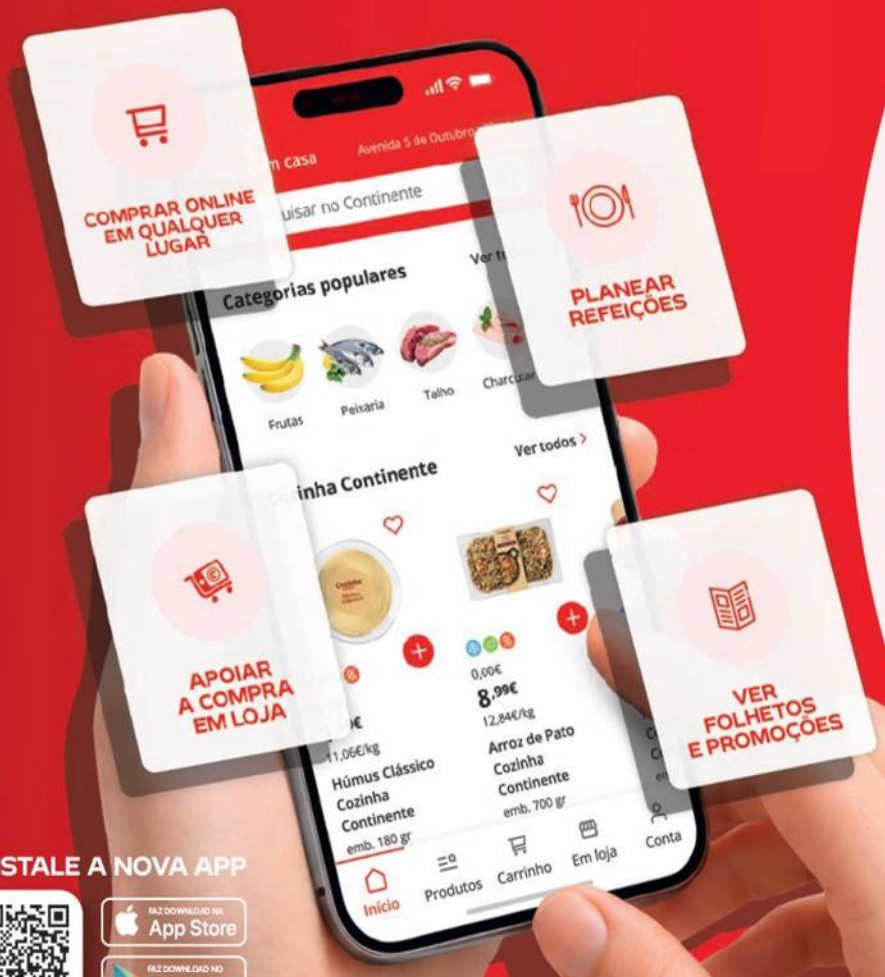
CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

NOVA APP CONTINENTE

NUNCA FOI TÃO FÁCIL COMPRAR NO CONTINENTE

NOVA APP PARA LHE DAR
UMA EXPERIÊNCIA DE COMPRAS AINDA MELHOR



INSTALE A NOVA APP

FAZ DOWNLOAD NA App Store

FAZ DOWNLOAD NO Google Play

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

PEIXARIA

BACALHAU SECO INTEIRO

CONTINENTE Seleção



CORTE TRADICIONAL

Tipicamente português, permite melhor aproveitamento do bacalhau

Desde **19,99€** KG

BACALHAU GRAÚDO CONTINENTE E CONTINENTE SELEÇÃO SALGADO SECO INTEIRO



BACALHAU COM BROA

Assado coberto com crosta de broa, cebola e alho. Um clássico rústico e cheio de sabor.

Apenas **3,49€** UNID.



PALOCO-DO-PACÍFICO DESFIADO CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB.: 400 G
8,73€/KG

Apenas **5,99€** UNID.



CALDEIRADA BACALHAU CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB.: 700 G
8,56€/KG

Apenas **16,99€** UNID.



POSTAS DE BACALHAU CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB.: 600 G
28,32€/KG

Apenas **5,49€** UNID.

CONTINENTE BACALHAU CONGELADO



CALDEIRADA DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADO CONGELADO
EMB.: 700 G
7,84€/KG

Mais de **15%** Desconto Direto
~~8,99€~~
7,49€ UNID.



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

Postas médias
- Repleto de sabor e mais económico
- Da zona mais fina, é a solução perfeita para o dia a dia

Apenas **6,49€** UNID.



BACALHAU-DO-PACÍFICO DESFIADO MSC CONTINENTE
DEMOLHADO CONGELADO
EMB.: 500 G
12,98€/KG

Apenas **19,99€** KG



POSTA DE BACALHAU MSC CONTINENTE
DEMOLHADA CONGELADA (BALCÃO DE ATENDIMENTO)

Mais de **10%** Desconto Direto
~~8,99€~~
7,99€ KG



CARAS DE BACALHAU DEMOLHADAS CONGELADAS (BALCÃO DE ATENDIMENTO)

20% Desconto Direto
~~12,49€~~
9,99€ KG



RABOS DE BACALHAU CONGELADO
EMB.: 1 KG

ATÉ **30%** Sobre PVPR

NO BACALHAU ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA



ATÉ **40%** Sobre PVPR

NO BACALHAU ULTRACONGELADO DA MARCA RIBERALVES



ÍNDICE

ROBALO NACIONAL

É DE TODOS OS QUE GOSTAM DO QUE É BOM

ORIGEM NACIONAL | ENTREGA DIÁRIA EM LOJA | FRESCURA DO DIA

Apenas 9,99€ KG
ROBALO NACIONAL
200G-600G
FRESCO

Apenas 2,99€ UNID.
FILETE DE DOURADA/ ROBALO
FRESCO
EMB.: 120 G
24,92€/KG

Apenas 2,99€ UNID.
PORÇÃO DE SÁLMÃO
FRESCO
EMB.: 150 G
19,93€/KG

25% Desconto Direto
~~2,99€~~
2,99€ KG
CAVALA
FRESCA

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

Mais de 20% Desconto Direto
~~8,99€~~
6,99€ KG
PARGO MULATO
FRESCO

~~12,99€~~
11,99€ KG
CORVINA SELVAGEM
1KG-3KG
FRESCA

15% Desconto Direto
~~12,99€~~
10,99€ KG
CANTARIL DA COSTA
FRESCO

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

Experimente a frescura e qualidade do nosso mar à sua mesa, com toda a praticidade da nossa gama pronta a cozinhar.

Apenas 9,99€ UNID.
OVAS DE BACALHAU CONTINENTE
COZIDAS
EMB.: 250 G
39,96€/KG

Apenas 6,89€ UNID.
FILETE DE SALMÃO CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 300 G
22,97€/KG

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

LEVE APENAS A QUANTIDADE QUE PRECISA E DESFRUTE DE TODO O SABOR DO MAR, COM A GARANTIA DE QUALIDADE

Até 20% Desconto Direto
NA PESCADA DO CABO CONGELADA DO BALCÃO DE ATENDIMENTO

Apenas 9,99€/KG
MARUCA MÉDIA CONGELADA (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Mais de 25% Desconto Direto
~~6,99€~~ 4,99€/KG
POTAS CONGELADAS (BALCÃO DE ATENDIMENTO)

25% Desconto Direto
~~11,99€~~ 8,99€/KG
PESCADA MÉDIA DO CHILE CONGELADA (BALCÃO DE ATENDIMENTO)

CRIE O SEU PRÓPRIO SASHIMI:
DESCONGELE, CORTE E SURPREENDA

ESCOLHA O PEIXE QUE MAIS GOSTA OU SURPREENDA TODOS COM A TRILOGIA SASHIMI SELEÇÃO:
A EXPERIÊNCIA JAPONESA COMPLETA NUM SÓ PACK

Apenas 10,99€ UNID.
TRILOGIA SASHIMI CONTINENTE SELEÇÃO CONGELADA
EMB.: 500 G
+ MOLHO INCLUÍDO
21,98€/KG

SASHIMI EM CASA: 2 PASSOS SIMPLES

1. Descongelar:
Mergulhar a embalagem selada em água tépida durante aproximadamente 5 min. Remova o plástico e retire todo o excesso de humidade do produto repousar à temperatura ambiente.

2. Corte Perfeito:
Use uma faca de lâmina lisa e bem afiada. Puxe num só movimento contínuo da base à ponta, contra as fibras, sem serrar.

NOVO PRODUTO
Molhos incluídos na embalagem



NOVO PRODUTO
Apenas 4,29€ UNID.
SASHIMI PEIXE DOURADO CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADO
EMB.: 200 G
21,45€/KG



NOVO PRODUTO
Apenas 4,29€ UNID.
SASHIMI SALMÃO CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADO
EMB.: 200 G
21,45€/KG

NOVO PRODUTO
Apenas 4,29€ UNID.
SASHIMI ATUM CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADO
EMB.: 200 G
21,45€/KG



~~5,49€~~ 4,99€/KG
RED FISH MÉDIO CONGELADO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)

Apenas 9,25€ UNID.
ASAS DE RAIA CONGELADAS (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Até 30% Desconto Direto
NAS LULAS CONGELADAS DA MARCA CONTINENTE



Mais de 15% Desconto Direto
~~6,99€~~ 5,59€ UNID.
BIFES DE ATUM CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 400 G
13,98€/KG

NOVA EMBALAGEM



Até 25% Sobre PVPR
NA PESCADA ULTRACONGELADA DA MARCA IGLO



30% Sobre PVPR
PVPR ~~9,99€~~
6,99€ UNID.
FILETES DE DOURADA/ ROBALO ASC IGLO
ULTRACONGELADOS
EMB.: 200 G
34,95€/KG



Mais de 10% Desconto Direto
~~6,99€~~ 5,99€ UNID.
FILETES DE GAROUPA CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 500 G
11,98€/KG

NOVA EMBALAGEM



Mais de 10% Desconto Direto
~~6,99€~~ 5,99€ UNID.
POSTAS DE SOLHA CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 800 G
7,49€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR
NO SALMÃO ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA



Mais de 20% Sobre PVPR
NOS CEFALÓPODES ULTRACONGELADOS DA MARCA PESCANOVA



PESCANOVA
O bom sai bem

20% Sobre PVPR
PVPR ~~5,66€~~
4,49€ UNID.
FILETES DE PANGASIUS PESCANOVA
ULTRACONGELADOS
EMB.: 600 G
7,48€/KG



www.pescanova.pt

ÍNDICE


Mais de 30% Desconto Direto
10,99€ KG
CAMARÃO BLACK TIGER 20/30 CONGELADO
12,99€ KG
GAMBÃO GRANDE DA ARGENTINA SELVAGEM 20/30 CONGELADO
20% Desconto Direto
9,99€
7,99€ KG
CAMARÃO MÉDIO 60/80 VANNAMEI CONGELADO
Até 30% Desconto Direto
NO MARISCO CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO


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


Até 25% Desconto Direto
NOS MIOLOS DE CAMARÃO CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE


Mais de 15% Desconto Direto
5,99€
4,99€ UNID.
PREPARADO P/ MARISCADA S/ GLÚTEN CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 700 G
7,13€/KG


Mais de 10% Desconto Direto
5,99€
5,99€ UNID.
PREPARADO P/ ARROZ DE MARISCO S/ GLÚTEN CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 800 G
7,49€/KG


25% Desconto Direto
5,99€
4,49€ UNID.
CAMARÃO SELVAGEM MOÇAMBIQUE +150 PEÇAS CONTINENTE
EMB.: 350 G
12,83€/KG


20% Sobre PVPR
PVPR 4,24€
3,39€ UNID.
DELÍCIAS DO MAR S/ GLÚTEN PESCANOVA
ULTRACONGELADO
EMB.: 500 G
6,78€/KG
PESCANOVA
O bom sai bem
Até 25% Sobre PVPR
NO CAMARÃO ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA
www.pescanova.pt


Mais de 20% Sobre PVPR
PVPR 8,99€
7,01€ UNID.
MIOLO GAMBÃO 21/40 MSC IGLO
ULTRACONGELADO
EMB.: 238 G
29,45€/KG
Escolha o selo azul, escolha
PESCA SUSTENTÁVEL e AQUICULTURA RESPONSÁVEL
iglo
Descubra ideias de receitas e muito mais


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


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


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



10% Desconto Direto
~~1,99€~~
1,79€ KG
CLEMENTINA



20% Desconto Direto
~~4,99€~~
3,99€ KG
KIWI VERDE ZESPRI



Mais de 10% Desconto Direto
~~2,29€~~
1,99€ UNID.
UVA BRANCA S/ GRAINHA CONTINENTE
EMB.: 500 G
3,98€/KG



Apenas
2,49€ KG
UVA RED GLOBE



Mais de 10% Desconto Direto
~~1,69€~~
1,49€ KG
LARANJA CONTINENTE
EMB.: 2 KG



2 KG FICA A 2,98€

20% Desconto Direto
~~4,99€~~
3,99€ KG
ANONA



Mais de 10% Desconto Direto
~~1,59€~~
1,39€ UNID.
PERA ROCHA
ZERO% DESPERDÍCIO
EMB.: 1 KG



Apenas
1,69€ UNID.
MAÇÃ GALA ALCOBAÇA IGP
EMB.: 1 KG



Mais de 15% Desconto Direto
~~2,49€~~
2,09€ KG
MAÇÃ REINETA ALCOBAÇA IGP SEM RESÍDUOS



20% Desconto Direto
~~2,49€~~
1,99€ KG
COUVE FLOR INTEIRA



Mais de 15% Desconto Direto
~~1,09€~~
0,89€ KG
CENOURA



Mais de 15% Desconto Direto
~~1,40€~~
1,13€ KG
BATATA ASSAR CONTINENTE
EMB.: 2 KG



2 KG FICA A 2,25€

Apenas
1,59€ KG
CURGETE VERDE



20% Desconto Direto
~~2,19€~~
1,75€ KG
TOMATE CHUCHA



20% Desconto Direto
~~1,99€~~
1,59€ KG
ALFACE FRISADA



25% Desconto Direto
~~1,35€~~
1€ KG
CEBOLA ZERO% DESPERDÍCIO
EMB.: 2 KG



2 KG FICA A 1,99€

~~1,29€~~
1,19€ UNID.

ESPINAFRE BABY LEAF CONTINENTE
EMB.: 170 G
7€/KG



Mais de **15%** Desconto Direto

~~1,29€~~
1,15€ UNID.

SALADA CAMPONESA CONTINENTE
EMB.: 250 G
4,60€/KG



10% Desconto Direto

NESTA SELEÇÃO DE COGUMELOS DA MARCA CONTINENTE



Mais de **15%** Desconto Direto

~~5,29€~~
4,25€ UNID.

SOPA FEIJÃO VERDE C/ CENOURA CONTINENTE
EMB.: 400 G
10,63€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR ~~1,49€~~
1,34€ UNID.

RÚCULA SELVAGEM VITACRESS
EMB.: 75 G
17,87€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR ~~2,29€~~
1,83€ UNID.

AGRIÃO FLORETTE
EMB.: 125 G
14,64€/KG



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE TREMOÇOS DA MARCA TARWI



20% Sobre PVPR

NAS AZEITONAS E TREMOÇOS DA MARCA QAMPO



20% Desconto Direto

~~2,69€~~
2,15€ UNID.

NOZ CONTINENTE METADES
EMB.: 200 G
10,75€/KG



Apenas

4,79€ UNID.

PACK POUPANÇA

MISTURA DE FRUTOS DO BOSQUE CONTINENTE POUPANÇA
EMB.: 400 G
11,98€/KG



BIOLÓGICOS



Apenas

3,59€ UNID.

FRAMBOESA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 125 G
28,72€/KG



Apenas

2,99€ UNID.

LIMÃO BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 500 G
5,98€/KG



Apenas

2,99€ KG

ABÓBORA FATIADA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMBALADA



Apenas

2,39€ UNID.

BATATA DOCE LARANJA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 1 KG



Apenas

2,89€ UNID.

COUVE CORAÇÃO BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 700 G
4,13€/KG



Apenas

1,69€ UNID.

SEMENTES CHIA BIOLÓGICAS CONTINENTE BIO
EMB.: 150 G
11,27€/KG



TALHO
BOVINO



BEM-ESTAR PARA TODOS

Trabalhamos com produtores que cumprem normas de **bem-estar animal** reconhecidas, com práticas de criação, alimentação e transporte responsáveis. Este compromisso ético melhora a **qualidade da carne** e promove uma cadeia de valor mais justa e sustentável. É o caminho certo para garantir respeito pelo consumidor, pelos animais e pelo planeta.

ÍNDICE

Apenas
13,99€ KG
CHAMBÃO DE NOVILHO P/ ESTUFAR ANGUS



Apenas
15,99€ KG
BIFE DA PÁ DE NOVILHO ANGUS



Apenas
18,99€ KG
VAZIO ALTO C/ OSSO DE NOVILHO ANGUS



Apenas
18,99€ KG
ALCATRA DE NOVILHO LIMOUSINE



Apenas
13,99€ KG
NOVILHO P/ ASSAR NACIONAL CONTINENTE (EMBALADO)



Apenas
15,99€ KG
ACÉM COMPRIDO DE NOVILHO LIMOUSINE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



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



Apenas
18,99€ KG
PICANHA DE BOVINO FATIADA UE CONTINENTE (EMBALADA)



Apenas
17,99€ KG
TOMAHAWK DE BOVINO CONGELADO BLUE SMOKE



Apenas
17,99€ KG
CLUB STEAK DE BOVINO BLUE SMOKE (CONGELADO)



Apenas
19,99€ KG
T-BONE STEAK DE BOVINO BLUE SMOKE (CONGELADO)



Apenas
19,99€ KG
COWBOY STEAK DE BOVINO BLUE SMOKE (CONGELADO)



PORCO



COSTELETAS DE PORCO

Versáteis e cheias de sabor. Cortadas com espessura ideal para **grelhar ou fritar**. Um clássico da cozinha portuguesa.

Apenas
4,99€ KG
COSTELETAS MISTAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas
4,99€ KG
BIFANAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas
4,89€ KG
ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



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



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



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



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



Apenas
6,99€ KG
LOMBINHOS DE PORCO CONTINENTE



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



Apenas
8,49€ KG
BOCHECHAS DE PORCO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



TALHO



GRANDES OPORTUNIDADES

MÃO DE VITELA S/ OSSO CONTINENTE
(CONGELADA)
Apenas 4,49€ 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
~~5,25€~~ 5,59€ UNID.

AVES

Apenas 2,49€ KG
FRANGO INTEIRO CONTINENTE



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 8,49€ KG
PEITO DE PERU CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas 4,49€ KG
PATO INTEIRO FRESCO



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



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



ÍNDICE

PREPARADOS

PREPARADO, SABE MELHOR

Almôndegas, espetadas, hambúrgueres e rolos recheados, **preparados com 100% carne fresca e temperos no ponto**, prontos o cozinhar. São soluções rápidas, práticas e confiáveis, pensadas para o ritmo da vida real.

10% Sobre PVPR

PVPR 10,29€

9,19€ UNID.

HAMBÚRGUER DE NOVILHO SMASH PRIME MEAT
CONGELADO
EMB.: 640 G
14,36€/KG



10% Desconto Direto

~~7,99€~~

6,79€ KG

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



UMA ESCOLHA CERTA PARA QUEM APRECIA ZERO%CARNE

Mais de 10% Desconto Direto

~~3,99€~~

3,19€ UNID.

BOLINHAS DE FALAFEL ZERO% CARNE CONTINENTE
EMB.: 240 G
13,29€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~3,99€~~

3,19€ UNID.

HAMBÚRGUER VEGAN CONTINENTE
EMB.: 200 G
15,95€/KG



10% Desconto Direto

~~3,99€~~

3,59€ UNID.

PICADO VEGAN CONTINENTE
POWERED BY PLANTS
EMB.: 250 G
14,36€/KG



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA EL POZO



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€

9,79€ UNID.

HAMBÚRGUER 100% CARNE CHAKALL PRIME MEAT
(CONGELADO)
EMB.: 640 G
15,30€/KG



BOVINO

CHEGAR, VER E COMER

Preparado diariamente, com cortes variados e bem acondicionados, **pronto a escolher e levar,** sem senhas, filas e dúvidas.

Apenas

19,99€ KG

VAZIA DE BOVINO AMÉRICA DO SUL
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

6,99€ KG

BOVINO FÍGADO FATIADO CONTINENTE



PORCO

Apenas

6,49€ KG

LOMBO P/ ASSAR PORCO DUROC CONTINENTE SELEÇÃO
(EMBALADO)



Apenas

6,49€ KG

ENTRECOSTO PORCO DUROC CONTINENTE SELEÇÃO
(EMBALADO)



BORREGO

Apenas

16,99€ KG

PERNA DE BORREGO FATIADA CONTINENTE
(EMBALADA)



Apenas

21,99€ KG

COSTELETAS DE BORREGO CONTINENTE
(EMBALADAS)



AVES

Apenas

3,39€ KG

FRANGO P/ CHURRASCO CONTINENTE
(EMBALADO)



Apenas

3,49€ UNID.

COXAS DE FRANGO CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 1 KG



PREPARADOS

Mais de **10%** Desconto Direto

~~5,33€~~

4,79€ UNID.

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



Apenas

3,49€ UNID.

MINI SALSICHAS DE PORCO KIDS CONTINENTE
EMB.: 500 G
6,98€/KG



ÍNDICE

QUEIJOS E CHARCUTARIA

Mais de 15% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA CASTELÕES



15% Sobre PVPR

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



15% Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,94€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO ORIGINAL/ LIGHT AGROS
FATIAS
EMB.: 200 G/ 170 G
9,70€/KG/ 11,41€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 4,59€
3,65€ UNID.

QUEIJO MILHAFRE
EMB.: 360 G
10,14€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 7,49€
6,44€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO PACK XL LIMIANO
FATIAS
EMB.: 600 G
10,73€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,79€
2,29€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO CURADO/ PROTEÍNA TERRA NOSTRA
FATIAS
EMB.: 180 G
12,72€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,65€
2,05€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO PAIVA
FATIAS REDONDAS
EMB.: 180 G
11,39€/KG



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA MR. CHEESE



Apenas

1,79€ UNID.

QUEIJO GOUDA FATIAS CONTINENTE
S/ LACTOSE
EMB.: 150 G
11,93€/KG



50% Sobre PVPR

PVPR 1,49€
0,74€ UNID.

QUEIJO CRUNCHY LIMIANO
INTENSIDADE 1/3
EMB.: 20 G
37€/KG



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 3,59€
2,99€ UNID.

QUEIJO P/ GRELHAR LIMIANO
EMB.: 225 G
13,29€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,49€ UNID.

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



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 7,69€
5,99€ UNID.

QUEIJO DE VACA AMANTEIGADO CASTELÕES



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 1,79€
1,39€ UNID.

QUEIJO FRESCO BARRAR SANTIAGO
ORIGINAL/ LIGHT
EMB.: 150 G
9,27€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,99€ UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 3,49€
2,95€ UNID.

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



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,79€ UNID.

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



QUEIJOS E CHARCUTARIA

ÍNDICE

Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 6,89€ **5,89€** UNID.

QUEIJO FLAMENGO LIMIANO
BOLA PEQUENA



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 7,99€ **6,99€** UNID.

QUEIJO MISTURA CURADO LAGOS



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 12,79€ **10,39€** KG

QUEIJO FLAMENGO PAIVA
BOLA



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 13,29€ **8,95€** KG

QUEIJO AMANTEIGADO/ LIGHT/ APIMENTADO/ MEIO GORDO PAIVA



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 7,69€ **5,99€** UNID.

QUEIJO APIMENTADO/ MEIO GORDO/ AMANTEIGADO PAIVA



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 6,49€ **4,99€** UNID.

QUEIJO PRATO ILHA AZUL
1/2
EMB.: 500 G
9,98€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 6,20€ **4,95€** UNID.

QUEIJO ILHA DOP 7 MESES SÃO JORGE
CUNHA
EMB.: 300 G
16,50€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 1,79€ **1,39€** UNID.

REQUEIJÃO SANTIAGO
NATURAL/ LIGHT
EMB.: 170 G
8,18€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,69€** UNID.

QUEIJO FRESCO SANTIAGO
CABRA
EMB.: 130 G
13€/KG



PVPR 1,59€ **1,49€** UNID.

QUEIJO P/ SALADAS C/ PIRI PIRI AKADIA
EMB.: 100 G
14,90€/KG



~~1,49€~~ **1,39€** UNID.

QUEIJO P/ SALADAS C/ AZEITONAS/ C/ ALHO CONTINENTE
EMB.: 100 G
13,90€/KG



15% Desconto Direto

~~4,09€~~ **3,89€** UNID.

SALMÃO FUMADO NORUEGA MARINADO CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 80 G
48,63€/KG



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS DA MARCA PRÉSIDENT



15% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE SALSICHAS DA MARCA WUDY



BALCÃO DE ATENDIMENTO

15% Sobre PVPR

PVPR 9,99€ **8,49€** KG

QUEIJO BARRA MILHAFRE



15% Sobre PVPR

PVPR 15,79€ **13,39€** KG

PAIO YORK SUAVE SABOR NOBRE



20% Sobre PVPR

PVPR 17,19€ **13,75€** KG

MARMELADA 0% AÇUCAR PRISCA



15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€ **16,99€** KG

PEITO FRANGO FORNO LENHA CAMPOFRIO



15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€ **16,99€** KG

PEITO PERU FORNO LENHA CAMPOFRIO



15% Sobre PVPR

PVPR 25,39€ **21,49€** KG

BACON EXTRA NOBRE





~~2,69€~~
3,49€ UNID.

PRESUNTO SERRANO 9MESES CONTINENTE
EMB.: 200 G
17,45€/KG

~~1,99€~~
1,89€ UNID.

FARINHEIRA DE PORCO PRETO ALENTEJO CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 160 G
11,81€/KG



~~2,29€~~
2,19€ UNID.

CHOURIÇO PRETO DE PORCO PRETO ALENTEJO CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 150 G
14,60€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~2,09€~~
1,85€ UNID.

MORCELA ASSAR FUNDÃO CONTINENTE
EMB.: 200 G
9,25€/KG



Mais de **15%** Desconto Direto

~~2,69€~~
2,29€ UNID.

CHOURIÇO DE CARNE DO FUNDÃO CONTINENTE
EMB.: 220 G
10,41€/KG



10% Desconto Direto

~~5,99€~~
5,39€ UNID.

TÁBUA PAIO/ SALSICHÃO/ PALETA CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 90 G
59,89€/KG



~~5,49€~~
5,99€ UNID.

TORRESMOS DO RISSOL PORCO PRETO CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 150 G
39,93€/KG



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 3,59€
3,19€ UNID.

LINGUIÇA CALABRESA IPANEMA
EMB.: 280 G
11,39€/KG



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 4,39€
3,89€ UNID.

SALSICHA TOSCANA IPANEMA
EMB.: 340 G
11,44€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€
2,19€ UNID.

FARINHEIRA DE PORCO PRETO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 180 G
12,17€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 4,19€
3,39€ UNID.

CHOURIÇO PORCO PRETO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 180 G
18,83€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 5,39€
4,39€ UNID.

PAIO PORCO PRETO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 200 G
21,95€/KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,89€ UNID.

SALSICHÃO DE PORCO PRETO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 200 G
24,45€/KG



10% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,79€ UNID.

FIAMBRE PERNA EXTRA CONTINENTE
FATIAS FINAS
EMB.: 200 G
8,95€/KG



10% Desconto Direto

~~2,09€~~

1,88€ UNID.

PEITO PERU FORNO DE LENHA CONTINENTE
EMB.: 150 G
12,53€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,10€

1,79€ UNID.

FIAMBRE DE FRANGO NOBRE
EMB.: 140 G
12,79€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

FIAMBRE PERNA EXTRA NOBRE
FATIAS FINAS
EMB.: 120 G
16,58€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,39€ UNID.

PEITO DE PERU EXTRA NOBRE
FATIAS FINISSIMAS
EMB.: 110 G
21,73€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,39€ UNID.

PEITO DE PERU/ FRANGO FORNO DE LENHA CAMPOFRIO
FATIAS FINAS
EMB.: 120 G
19,92€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

FIAMBRE PÁ EXTRA IZIDORO
FATIAS FINAS
EMB.: 150 G
9,93€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO PRODUTOS DA MARCA IZIDORO



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

SALSICHÃO/ CHOURIÇO/ SALAME ELPOZO
EMB.: 70 G
28,43€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,29€

1,79€ UNID.

SALSICHAS HOTDOG PÃO NOBRE
EMB.: 250 G
7,16€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,39€ UNID.

SALSICHAS HOTDOG PRATO NOBRE
EMB.: 350 G
6,83€/KG



10% Desconto Direto

~~1,29€~~

1,15€ UNID.

LINGUIÇA EXTRA CONTINENTE
EMB.: 150 G
7,67€/KG



10% Desconto Direto

~~1,29€~~

1,15€ UNID.

LINGUIÇA PICANTE CONTINENTE
EMB.: 150 G
7,67€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~1,79€~~

1,59€ UNID.

CHOURIÇÃO CONTINENTE
FATIAS
EMB.: 200 G
7,95€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~2,69€~~

2,39€ UNID.

CHOURIÇO CARNE CORRENTE CONTINENTE
EMB.: 400 G
5,98€/KG



ÍNDICE

A PADARIA DE TODA A GENTE

DIA MUNDIAL DO PÃO

16 OUTUBRO

0,49€ UNID.
BOLA DE QUINOA



NOVA RECEITA
0,99€ UNID.
PÃO C/ CHOURIÇO
EMB.: 100 G
9,90€/KG



Apenas
1,49€ UNID.
PÃO DE LEITÃO

NOVO PRODUTO



Apenas
1,49€ UNID.
PÃO DE FORMA RIO MAIOR
EMB.: 500 G
2,98€/KG



Apenas
1,69€ UNID.
PÃO DE ASSINATURA
EMB.: 500 G
3,38€/KG

Massa Mãe



Apenas
3,35€ UNID.
MERENDA MISTA PACK POUPANÇA
EMB.: 4 UNID
0,84€/UNID

PACK POUPANÇA



Apenas
2,75€ UNID.
QUEQUE PACK POUPANÇA
EMB.: 4 UNID
0,69€/UNID

PACK POUPANÇA



EXCLUSIVO

Apenas
Edição especial - Melhor Pastel de Nata de Lisboa
0,90€ UNID.
PASTEL NATA PASTELARIA ALOMA



Apenas
Ovos moles de Aveiro
1,89€ UNID.
NOSSO CROISSANT C/ OVOS MOLES



Apenas
NOVO PRODUTO
6,99€ UNID.
TARTE DE NATA DA PASTELARIA
EMB.: 600 G
11,65€/KG



Apenas
NOVO PRODUTO
4,99€ UNID.
SPOONY NINHO E DOCE DE LEITE/ GOIABADA E COCO/ PISTÁCIO
EMB.: 340 G/280 G
14,68€/KG/17,82€/KG



Apenas
9,27€ KG
BOLO-REI TRADICIONAL



700G FICA A 6,49€

Apenas
2€ UNID.
MINI PALMIERS SIMPLES/ C/ CHOCOLATE VIRGEN BREZO
EMB.: 180 G/200 G
11,11€/KG/10€/KG



Apenas
2,65€ UNID.
BISNAGUINHA BAUDUCCO
EMB.: 260 G
10,19€/KG



1,99€ UNID.
TOSTA PÃO ALENTEJANO/ C/ ALHO E COENTROS
EMB.: 100 G
19,90€/KG



Até 25% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA BIMBO



20% Sobre PVPR
NESTA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA OROWEAT



Até 25% Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE PÃES DE FORMA DA MARCA PANRICO



2,15€ UNID.
PÃO RÚSTICO TRIGO/ MISTURA/ CEREAIS/ CENTEIO
EMB.: 450 G
4,78€/KG



* Massa mãe
* Fermentação lenta natural

ÍNDICE

DIA MUNDIAL DO PÃO

O SEGREDO DE UM BOM PÃO?
OS MELHORES INGREDIENTES, O TEMPO E MUITO SABER-FAZER.



Elisabete Ferreira

MELHOR PADEIRA
DO MUNDO E EMBAIXADORA
DA PADARIA CONTINENTE

**ESTE É O PÃO DE TODOS OS DIAS,
NA PADARIA DE TODA A GENTE.**

Cozinha

CONTINENTE

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



3,99€ UNID.

NOODLES C/ LEGUMES/ PATO E LEGUMES COZINHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
13,30€/KG

Desde

0,89€ UNID.

CROQUETES DE CARNE/ PATO/ COGUMELOS/ BOLINHAS DE CARNE 100% BOVINO COZINHA CONTINENTE



2,49€ UNID.

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



0,99€ UNID.

EMPANADILHA DE ATUM/ FRANGO E COGUMELOS COZINHA CONTINENTE



12,99€ KG

BACALHAU ESPIRITUAL COZINHA CONTINENTE



7,99€ KG

FRANGO ASSADO COZINHA CONTINENTE



3,79€ UNID.

FEIJOADA À TRANSMONTANA C/ ARROZ COZINHA CONTINENTE
EMB.: 330 G
11,48€/KG



6,99€ UNID.

FRANCESINHA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 500 G
13,98€/KG



3,49€ UNID.

SALADA DE GRÃO C/ ATUM E OVO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 285 G
12,25€/KG



12,99€ KG

MASSA C/ QUEIJO TOMATE PIMENTOS/ FUSILLI C/ ATUM TOMATE SECO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 1KG



Desde

2,49€ UNID.

HAMBÚRGUER PORCO C/ QUEIJO GOUDA/ VACA/ AVES C/ QUEIJO GOUDA/ FALÁFEL CONTINENTE
EMB.: 2 X 125 G/ 2 X 110 G



2,89€ UNID.

PIZZA 4 QUEIJOS/ CARBONARA/ HAVAIANA CONTINENTE
EMB.: 400 G/ 410 G/ 420 G
7,23€/KG/ 7,05€/KG/ 6,88€/KG



5,69€ UNID.

CANNELLONIS ESPINAFRES E RICOTTA CONTINENTE
EMB.: 1 KG



2,99€ UNID.

BIFRANGA C/ MOLHO LIMÃO LUSIAVES



4,99€ UNID.

LOMBO ASSADO HM CANEIRA
EMB.: 400 G
12,48€/KG



3,49€ UNID.

CALZONE FIAMBRE E QUEIJO GUAPIZZIMA
EMB.: 360 G
9,69€/KG



BIO E SAUDÁVEL

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,59€ **1,99€** UNID.

BEBIDA ALPRO
CHOCOLATE/ BAUNILHA/ ORIGINAL/ COCO
EMB.: 1L



35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS S/ GLÚTEN DA MARCA GULLÓN



S/ LACTOSE

Desde

0,94€ UNID.

BEBIDA VEGETAL CONTINENTE EQUILÍBRIO
SOJA/ AVEIA/ AMÊNDOA
EMB.: 1L



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS VEGETAIS DA MARCA SHOYCE



20% Sobre PVPR

PVPR 2,69€ **2,15€** UNID.

BEBIDA AMÊNDOA JOYA
EMB.: 1L



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **1,99€** UNID.

BEBIDA VEGETAL PLENO
CAFÉ
EMB.: 1L



S/ GLÚTEN

Apenas

2,99€ UNID.

BISCOITOS CANELA/ LARANJA/ CLÁSSICOS S/ GLÚTEN MUSEU DO PÃO
EMB.: 110 G
27,18€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA NUTRIFREE



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€ **1,39€** UNID.

SNACKS QAMPO
EMB.: 85 G
16,35€/KG



35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA GULLÓN ZERO



BIOLÓGICO

10% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DA MARCA ORIGENS BIO



20% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,59€** UNID.

ÁGUA DE COCO WHY FOODS
EMB.: 330 ML
4,82€/L



Apenas

2,99€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

NO SAL DOS HIMALAIAS DA MARCA ORIGENS BIO



S/ AÇÚCAR

30% Sobre PVPR

NAS BARRAS DA MARCA CORNY 0%



PERFORMANCE DESPORTIVA

15% Sobre PVPR

NAS PROTEÍNAS WHEY FUSION DA MARCA PROZIS



SUPLEMENTAÇÃO

15% Sobre PVPR

NAS PROTEÍNAS V-PROTEIN DA MARCA GOLD NUTRITION



15% Sobre PVPR

NAS CREATINAS DA MARCA ZUMUB (EMB.: 500G)



SUPLEMENTAÇÃO

10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA PROZIS



15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUPLEMENTOS DA MARCA GOLD NUTRITION



10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUPLEMENTOS DA MARCA ZUMUB



Desde

4,49€ UNID.

ELETRÓLITOS WAYUP
MANGA E MARACUJÁ
EMB.: 12 UNID



ÍNDICE

MERCEARIA









Mais de 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE AZEITES DA MARCA ESPORÃO



35% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,59€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA
SPRAY
EMB.: 0.2 L
12,95€/L



2,49€ UNID.

ARROZ EXTRA LONGO CAÇAROLA
AGULHA
EMB.: 2 KG
1,25€/KG



2,49€ UNID.

ARROZ CAROLINO ORIENTE
EMB.: 2 KG
1,25€/KG



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 7,69€

4,69€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
SQUEEZE
EMB.: 500 ML
9,38€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

5,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
SUBLIME
EMB.: 0.75 L
7,99€/L



3,99€ UNID.

ARROZ CIGALA
BASMATI
EMB.: 2 KG
2€/KG



7,99€ UNID.

ARROZ JASMIM PERFUMADO TOUCH
EXTRA LONGO
EMB.: 5 KG
1,60€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 7,99€

5,99€ UNID.

AZEITE EA
VIRGEM EXTRA
EMB.: 500 ML
11,98€/L



Mais de 70% Sobre PVPR

PVPR 39,87€

9,99€ UNID.

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



2,69€ UNID.

ARROZ VAPORIZADO ORIENTE
EMB.: 2 KG
1,35€/KG



20% Sobre PVPR

NO ARROZ C/ SABORES EXÓTICOS DA MARCA CAÇAROLA



40% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

11,99€ UNID.

AZEITE SUBTIL GALLO
EMB.: 2 L
6€/L



Mais de 15% Desconto Direto

~~17,59€~~

14,49€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA CONTINENTE
EMB.: 3 L
4,83€/L



Apenas

0,69€ UNID.

ESPARGUETE CONTINENTE
EMB.: 500 G
1,38€/KG



40% Sobre PVPR

NA MASSAS HÉLICES, LAÇOS, LÍRIOS E CONCHAS DA MARCA MILANEZA



25% Sobre PVPR

NO ARROZ BASMATI DA MARCA TILDA (EMB.: 1KG)



Apenas

1,79€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR CONTINENTE
EMB.: 1 L



Apenas

1,89€ UNID.

MASSA NINHOS C/ OVO CONTINENTE
EMB.: 500 G
3,78€/KG



Apenas

1,39€ UNID.

ARROZ AGULHA SELECIONADO CONTINENTE
EMB.: 1 KG



MERCEARIA

Até **35%** Sobre PVPR

Garofalo



Até **25%** Sobre PVPR

Santa Catarina



Mais de **35%** Sobre PVPR

NA MASSA ESPARGUETE DA MARCA MILANEZA (EMB.:1KG)



30% Sobre PVPR

NAS MASSAS TRICOLORES DA MARCA MILANEZA



30% Sobre PVPR

PVPR 1,28€

0,89€ UNID.

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



30% Sobre PVPR

PVPR 1,98€

1,38€ UNID.

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



Mais de **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MASSAS DA MARCA NACIONAL



Mais de **30%** Sobre PVPR

NAS MASSAS MACARRONETE RISCADO, ESPIRAIS E COTOVELINHOS DA MARCA MILANEZA



25% Sobre PVPR

NOS GRANDES FORMATOS DE ATUM POSTA EM AZEITE, ÓLEO E AO NATURAL DA MARCA BOM PETISCO



20% Sobre PVPR

PVPR 3,52€

2,81€ UNID.

FILETE DE ATUM EM AZEITE TENÓRIO
BIOLÓGICO
EMB.: 78 G
36,03€/KG



Mais de **25%** Sobre PVPR

NA MARCA ESPIGA



Leve 2 por **2,88€**

1,59€ UNID.

AÇÚCAR AMARELO SIDUL
EMB.: 1 KG



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ATUM SABORES DA MARCA TENÓRIO



Até **50%** Sobre PVPR

NAS SALSICHAS DE LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO



Apenas

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



UNID FICA A **1,09€**

30% Sobre PVPR

NAS SALSICHAS FRANKFURT DA MARCA NOBRE (EMB.: 8 UNID)



35% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,59€ UNID.

MILHO DOCE BONDUELLE
EMB.: 3 X 140 G
6,17€/KG



~~1,13€~~

1,09€ UNID.

FEIJÃO/ GRÃO EM LATA CONTINENTE
VÁRIAS REFERÊNCIAS/ BICO / PRETO
EMB.: 520 G
2,10€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~1,27€~~

1,14€ UNID.

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



Leve 3 ou Mais

1,15€ UNID.

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



UNID FICA A **1,09€**

Leve 6 Pague 5

0,93€ UNID.

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



UNID FICA A **0,78€**

ÍNDICE

MERCEARIA

Até **25%** Sobre PVPR

pitéu



Até **40%** Sobre PVPR

HELLMANN'S



35% Sobre PVPR

PALADIN À PORTUGUESA



Até **35%** Sobre PVPR

kikkoman seasoning your life



20% Sobre PVPR

NAS REFEIÇÕES VEGETARIANAS DA MARCA COMPAL

Entra nas rotinas a comer bem.
PROVA JÁ!

REFEIÇÕES DA HORTA



Mais de **20%** Sobre PVPR

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



Até **25%** Sobre PVPR

NOS SUMOS E NÉCTARES DA MARCA COMPAL VITAL



Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DERIVADOS DE TOMATE DA MARCA COMPAL



Até **35%** Sobre PVPR

NOS KETCHUP DAS MARCAS HEINZ, CALVÉ E PALADIN

PALADIN À PORTUGUESA · Calvé · HEINZ



35% Sobre PVPR

PVPR 2,79€
1,80€ UNID.

MOSTARDA SAVORA
TOP DOWN
EMB.: 230 G
7,83€/KG



25% Sobre PVPR

NAS PASSATAS DA MARCA GULOSO



Até **35%** Sobre PVPR

NAS SAQUETAS 1,2,3 SABOR E AIRFRYER DA MARCA KNORR



25% Sobre PVPR

PVPR 1,49€
1,11€ UNID.

TEMPERO AIR-FRY MARGÃO
VEGETAIS/ CHICKEN/ BATATAS
EMB.: 32 G/ 38 G
34,69€/KG/ 29,21€/KG



35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CALDOS DA MARCA KNORR



Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE POLPAS DA MARCA GULOSO (EMB.:500G)



25% Sobre PVPR

NAS ERVAS AROMÁTICAS DA MARCA MARGÃO



Até **40%** Sobre PVPR

GALLO · MORENO · 1787 PONTI

NOS VINAGRES DAS MARCAS GALLO, MORENO E PONTI



Leve 3 por **2,49€**

0,99€ UNID.

TOMATE EM PEDAÇOS CONTINENTE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB.: 380 G
2,61€/KG



1,49€ UNID.

MOLHO BARBECUE CONTINENTE
EMB.: 320 G
4,66€/KG



1,19€ UNID.

MOLHO MOSTARDA E MEL CONTINENTE
EMB.: 285 ML
4,18€/L



MERCEARIA

30% Sobre PVPR



35% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS ONDULADAS RUFFLES
C/ SAL
EMB.: 160 G
9€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS ONDULADAS RUFFLES
PRESUNTO
EMB.: 150 G
9,60€/KG



Até 10% Sobre PVPR

NO ARROZ PRONTO A COMER DA MARCA CIGALA (EMB.: 250G)



25% Sobre PVPR

PVPR 3,69€
2,76€ UNID.

LUNCH BOWL BONDUELLE
BULGUR/ ESPELTA/ QUINOA
EMB.: 250 G
11,04€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,69€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS ONDULADAS RUFFLES
YORKESO
EMB.: 150 G
9,60€/KG



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 2,69€
1,69€ UNID.

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



15% Sobre PVPR

PVPR 3,79€
3,19€ UNID.

TAPIOCA DA TERRINHA
HIDRATADA
EMB.: 500 G
6,38€/KG



Até 25% Sobre PVPR

NO MILHO E FEIJÃO DA MARCA SABOR A MUNDO



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,44€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
MEDITERRÂNEAS
EMB.: 140 G
10,29€/KG



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,49€
2,19€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
CAMPONESAS
EMB.: 242 G
9,05€/KG



35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,29€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

NOS SNACKS PALITOS E PANDILHA DA MARCA CHEETOS



Até 25% Sobre PVPR

NO SNACK BURGER KING DA MARCA PRINGLES



20% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,59€ UNID.

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



35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,29€ UNID.

SNACKS FRITOS MATUTANO
BARBECUE
EMB.: 130 G
9,92€/KG



35% Sobre PVPR

NOS SNACKS 3D DA MARCA LAYS'S



20% Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,59€ UNID.

SNACKS DORITOS
CANELA
EMB.: 140 G
11,36€/KG



Apenas

1,39€ UNID.

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

NOVO PRODUTO



Apenas

1,49€ UNID.

BATATAS FRITAS CONTINENTE
ONDULADA SABOR A PAPRIKA
EMB.: 150 G
9,93€/KG



Apenas

1,29€ UNID.

BATATAS FRITAS CONTINENTE
KETCHUP
EMB.: 170 G
7,59€/KG



DE 13 A 25
DE OUTUBRO DE 2026

BEBIDAS QUENTES



Consulte o nosso folheto

Até 40% Sobre PVPR — NA MARCA MOKAMBO



Até 35% Sobre PVPR — NA MARCA TETLEY



31,99€ UNID.

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



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

20,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEL C/ NESPRESSO BUONDI
ORIGINAL
EMB.: 72 CÁPSULAS
0,29€/CÁPSULA



PVPR 20,99€
19,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
BUONDI/ SICAL/ BUONDI INTENSO
EMB.: 64 CÁPSULAS
0,31€/CÁPSULA



PVPR 10,49€
9,89€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
BUONDI/ SICAL
EMB.: 30 CÁPSULAS
0,33€/CÁPSULA



Mais de 20% Sobre PVPR — NOVO PRODUTO

PVPR 12,98€
9,74€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
PACK CARAMEL MACCHIATO
EMB.: 2 X 12 CÁPSULAS
+CANECA
0,41€/CÁPSULA



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Até 35% Sobre PVPR — NAS CÁPSULAS DE CAFÉ DA MARCA STARBUCKS



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DELTA Q
QALIDUS/ QHARACTER/ AQTIVUS/ DEQAFEINATUS
EMB.: 10 CÁPSULAS
0,40€/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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,49€ UNID.

CAFÉ GINGA
INTENSIDADE 14/ 12
EMB.: 10 CÁPSULAS
0,25€/CÁPSULA



Leve 2 por 3,90€

2,09€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEL C/ DELTA Q CONTINENTE
EMB.: 10 CÁPSULAS
0,21€/CÁPSULA



EMB. FICA A 1,95€

PVPR 11,99€
10,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ COMPATÍVEIS MÁQUINA GRAZIE CONTINENTE
FORTEZZA/ CLÁSSICO
EMB.: 48 CÁPSULAS
0,23€/CÁPSULA



Leve 2 por 5,58€

2,95€ UNID.

CAFÉ MOÍDO CONTINENTE
FORTÍSSIMO/ AROMÁTICO/ INTENSO
EMB.: 250 G
11,80€/KG



EMB. FICA A 2,79€

8,79€ UNID.

CAFÉ BELLISSIMO
INTENSO/ SUPREMO
EMB.: 30 CÁPSULAS
0,29€/CÁPSULA



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 5,49€
3,99€ UNID.

CAFÉ TORRADO LOTE CHÁVENA DELTA
GRÃO/ MOAGEM SACO/ MOAGEM MÁQUINA
EMB.: 250 G
15,96€/KG



30% Sobre PVPR — NOS CAFÉS TORRADOS DA MARCA SICAL



40% Sobre PVPR — NOS CAFÉS SOLÚVEIS DA MARCA NESCAFÉ (EMB.: 100G)



Mais de 30% Sobre PVPR — NAS BEBIDAS SOLUVEIS DE CEREAIS DA MARCA DELTA (EM B.: 200G E 250G)



Até 30% Sobre PVPR — NOS ACHOCOLATADOS DA MARCA NESQUIK



Até 25% Sobre PVPR — NAS MARMELADAS DA MARCA PRISCA



MERCEARIA

ÍNDICE

Até **35%** Sobre PVPR



Até **50%** Sobre PVPR



Até **30%** Sobre PVPR



Até **30%** Sobre PVPR



Até **25%** Sobre PVPR



Até **25%** Sobre PVPR



Mais de **30%** Sobre PVPR



35% Sobre PVPR

PVPR 7,19€

4,64€ UNID.

CEREAIS FITNESS
ORIGINAL
EMB.: 625 G
7,42€/KG



Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DAS BARRAS DA MARCA FITNESS



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 7,99€

5,49€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

NAS GRANOLAS DA MARCA KELLOGG'S



~~3,45€~~

3,19€ UNID.

CEREAIS CRUNCHY MUESLI CONTINENTE
EMB.: 1 KG



0,89€ UNID.

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



Até **35%** Sobre PVPR

NOS CEREAIS DA MARCA CHOCAPIC (EMB.: 375G E 900G)



Mais de **15%** Desconto Direto

~~1,17€~~

0,99€ UNID.

BARRAS ALL NUTS CONTINENTE
EMB.: 35 G
28,29€/KG

*Frutos secos com chocolate



BEBÉ

Até **25%** Sobre PVPR

NOS LEITES DA MARCA NAN (EXCETO LEITES 1, LEITES ESPECIAIS E PACKS PROMOCIONAIS)



Apenas

1,99€ UNID.

FARINHA BIO CONTINENTE DO BEBÉ
ARROZ
EMB.: 200 G
9,95€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA NESTUM (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



Até **25%** Sobre PVPR

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



30% Sobre PVPR

PVPR 1,28€

0,89€ UNID.

SAQUETAS DE FRUTA BLEDINA
PATRULHA PATA / VÁRIOS SABORES
EMB.: 100 G
8,90€/KG



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 0,89€

0,64€ UNID.

SAQUETAS DE FRUTA FRUTAPURA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 85 G
7,53€/KG



MERCEARIA

25% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR



20% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,49€ UNID.

BOLACHA RECHEADA OREO
GINGERBREAD
EMB.: 154 G
9,68€/KG



25% Sobre PVPR — NAS BOLACHAS DA MARCA MILKA



1,59€ UNID.

BOLACHAS RECHEADAS CONTINENTE
CHOCOLATE/ BAUNILHA
EMB.: 500 G
3,18€/KG



Leve 2 por 1,38€

0,99€ UNID.

BOLACHAS MERENDINHA CONTINENTE
C/ MEL
EMB.: 215 G
4,60€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,84€ UNID.

BOLACHA CHIPS AHOY!
MINI
EMB.: 160 G
11,50€/KG



25% Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DA MARCA DINOSAURUS



50% Sobre PVPR — NAS BOLACHAS DIBUS MAGIC DA MARCA GULLÓN



25% Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DA MARCA FILIPINOS



25% Sobre PVPR — NESTA SELEÇÃO DE BOLOS DA MARCA DONUTS



~~1,85€~~

1,79€ UNID.

MADALENAS CONTINENTE
CHOCOLATE/ LARANJA
EMB.: 400 G
4,48€/KG



20% Sobre PVPR — NAS MADALENAS DA MARCA AURORA



25% Sobre PVPR

PVPR 2,89€

2,14€ UNID.

MADALENAS BIMBO
0% AÇÚCAR
EMB.: 232 G
9,22€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 2,49€

1,99€ UNID.

BOLACHAS BELGAS SABOROSA
HALLOWEEN
EMB.: 220 G
9,05€/KG



20% Sobre PVPR — NAS BOLACHAS MARINHEIROS DA MARCA CUÉTARA



40% Sobre PVPR — NAS BOLACHAS SFOGLIE DA MARCA GRAN PAVESI



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

3,99€ UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE MILKA
JELLY/ LEITE
EMB.: 250 G
15,96€/KG



Até 30% Sobre PVPR — NUMA SELEÇÃO DE CHOCOLATES DA MARCA MILKA (EMB.: 190G)



Até 30% Sobre PVPR — NAS TABLETES DE CHOCOLATE EXCELLENCE E GOLD DA MARCA LINDT



MERCEARIA

25% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR



ESPECIAL BOMBONS

Até 40% Sobre PVPR NOS BOMBONS CAJA ROJA DA MARCA NESTLÉ (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



Até 25% Sobre PVPR NOS BOMBONS DE CHOCOLATE DA MARCA AFTER EIGHT (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



25% Sobre PVPR NOS BOMBONS DA MARCA GUYLIAN



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€ **2,99€** UNID.

BOMBONS FERRERO ROCHER
T8
EMB.: 100 G
29,90€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 9,49€ **7,09€** UNID.

BOMBONS COLLECTION FERRERO
T15
EMB.: 175 G
40,51€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **2,24€** UNID.

BOMBONS DE CHOCOLATE RAFFAELLO
EMB.: 80 G
28€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 4,49€ **3,34€** UNID.

BOMBONS MON CHÉRI
T10
EMB.: 105 G
31,81€/KG



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 NOS BOMBONS FAVOURITES DA MARCA MILKA (EMB.: 95G E 140G)



25% Sobre PVPR NOS BOMBONS CORNET DA MARCA LINDOR (EMB.: 200G)



Até 30% Sobre PVPR NOS CHOCOLATES DA MARCA TOBLERONE (EMB.: 100G, 200G, 340G E 360G)



Até 40% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE SNACKS DE CHOCOLATE MINIS DAS MARCAS NESTLÉ, KIT KAT E LION



Até 25% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE SNACKS DE CHOCOLATE DAS MARCAS SNICKERS, TWIX, MARS E BOUNTY



Até 25% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE DRAGEIAS DE CHOCOLATE DA MARCA M&M'S



25% Sobre PVPR

PVPR 5,39€ **4,04€** UNID.

CHOCOLATE CULINÁRIO NESTLÉ
53% CACAU
EMB.: 200 G
20,20€/KG



15% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE TABLETES E CHOCOLATE EM PÓ DA MARCA PANTAGRUEL



30% Sobre PVPR NAS GELATINAS DA MARCA ROYAL (EMB.: 114G)



15% Sobre PVPR NAS GELATINAS ZERO DA MARCA CONDI



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **4,89€** UNID.

MISTURA P/ BROWNIE DR. OETKER HALLOWEEN
EMB.: 390 G
12,54€/KG



LATICÍNIOS

Mais de 35% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR

ProActiv



Até 35% Sobre PVPR

Becel



0,87€ UNID.

LEITE CONTINENTE MAGRO AÇORES/ MEIO GORDO AÇORES
EMB.: 1L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1€ **0,89€** UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,14€ **1€** UNID.

LEITE UHT MATINAL
SELECIONADO MEIO GORDO
EMB.: 1L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 8€ **6,96€** UNID.

LEITE UHT MIMOSA
LEITE UHT MIMOSA
EMB.: 8 X 1L



UNID FICA A 0,87€

PVPR 1,16€ **1,08€** UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,49€ **1,25€** UNID.

LEITE UHT SELECIONADO LIVRE MATINAL
MEIO-GORDO
EMB.: 1L



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,14€ **1€** UNID.

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



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,79€ **2,19€** UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 3,30€ **2,97€** UNID.

LEITE + PROTEÍNA MIMOSA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 3 X 250 ML
3,96€/L



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **1,59€** UNID.

CAPPUCCINO/ CARAMEL MACCHIATO DELTA
EMB.: 330 ML
4,82€/L



15% Sobre PVPR

PVPR 1,90€ **1,60€** UNID.

LEITE 0% AGROS
C/ CAFÉ
EMB.: 1L



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 3,37€ **2,65€** UNID.

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



PVPR 0,90€ **0,85€** UNID.

NATA UHT GRESSO
EMB.: 200 ML
4,25€/L



1,69€ UNID.

MOLHO BECHAMEL CONTINENTE
EMB.: 500 ML
3,38€/L



2,09€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **2,19€** UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 2,79€ **2,49€** UNID.

MANTEIGA MAGRA MATINAL
EMB.: 250 G
9,96€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 3,49€ **2,96€** UNID.

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



50% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **1,49€** UNID.

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



Mais de 25% Sobre PVPR

NOS CREMES P/ BARRAR DA MARCA PLANTA (EMB.: 1KG)



LATICÍNIOS

25% Sobre PVPR

Nestlé Mix-in



Até **30%** Sobre PVPR

Leiteira



BIO E VEGETAIS

20% Sobre PVPR

PVPR 3,49€ **2,79€** UNID.



YOFU LÍQUIDO ALPRO
MANGA & MARACUJÁ/ MORANGO & CEREJA
EMB.: 750 G
3,72€/KG

BEM-ESTAR

25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€ **2,99€** UNID.



KÉFIR ACTIVIA
MORANGO E FRAMBOESA/ NATURAL
EMB.: 4 X 125 G
5,98€/KG

Mais de **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES LÍQUIDOS DA MARCA ACTIVIA



Até **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES KÉFIR DA MARCA NESTLÉ



BEM-ESTAR

Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 3,52€ **1,99€** UNID.



IOGURTE MAGRO LÍQUIDO 5 ZERO YOGGI
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 160 G
3,11€/KG

FITNESS

0,89€ UNID.

NOVO PRODUTO



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

1,95€ UNID.

NOVO PRODUTO



NATILHAS +PROTEÍNA CONTINENTE
CARAMELO
EMB.: 4 X 120 G
4,06€/KG

Até **35%** Sobre PVPR

NOS IOGURTES SÓLIDOS DA MARCA LINDAHLS (EMB.:160 G)



BEM-ESTAR

A refeição tão ***rápida*** como ***inteligente***

30% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **2,09€** UNID.

SMART MEAL MIMOSA
CACAU/ BANANA
EMB.: 300 ML
6,97€/L



NOVO PRODUTO

MIMOSA

26 Vitaminas e Minerais

30 g Proteína

10 g Fibra

FITNESS

Até **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES PROTEÍNA DA MARCA MIMOSA



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,89€ **1,99€** UNID.



IOGURTE PROTEICO LINDAHLS
GRANOLA E CHOCOLATE CRUNCHY
EMB.: 127 G
15,67€/KG

Mais de **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES DA MARCA YO PRO



FAMÍLIA

35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES DA MARCA YOCO



BEM-ESTAR

40% Sobre PVPR

PVPR 5€ **2,99€** UNID.



IOGURTE GREGO MIMOSA
NATURAL
EMB.: 1 KG

FAMÍLIA

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,59€ **1,99€** UNID.



IOGURTE INFANTIL POLPA DANONINO
MORANGO/ MORANGO E BANANA
EMB.: 6 X 50 G
6,63€/KG

1,69€ UNID.



* Edição limitada

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

ÍNDICE

loja, site e app

E ESTA NOVIDADE?

TRILOGIA SASHIMI

BASTA DESCONGELAR E FATIAR

COM MOLHO DE SOJA E MEL E MOSTARDA



Molhos incluídos na embalagem

NOVO PRODUTO

Apenas **10,99€** UNID.

TRILOGIA SASHIMI CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADA
EMB.: 500 G
+ MOLHO INCLUÍDO
21,98€/KG

IA

CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

CONGELADOS

20% Sobre PVPR

PICCOLINIS



Até 25% Sobre PVPR

Ristorante



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



40% Sobre PVPR PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

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

CROCANTES 100% Peito de Frango



25% Sobre PVPR NO CROCANTE CORDON BLEU BIG PACK DA MARCA IGLO



PVPR 6,69€ **3,99€** UNID.

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



40% Sobre PVPR HAMBÚRGUERES Momentos Saborosos

PVPR 14,99€ **8,99€** UNID.

HAMBÚRGUERES S/ GLÚTEN CAPITÃO IGLO
FRANGO
EMB.: 480 G
18,73€/KG



Mais de 45% Sobre PVPR Pesca Sustentável

PVPR 5,69€ **2,99€** UNID.

DOURADINHOS CAPITÃO IGLO
ULTRACONGELADOS PESCADA FORNÍSSIMO
EMB.: 12 UNID
0,25€/UNID



25% Sobre PVPR NOS FILETES PRIMAVERA DA MARCA IGLO



Mais de 30% Sobre PVPR FILETES Deliciosos e Crocantes

PVPR 11,99€ **7,99€** UNID.

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



Até 50% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE DOURADINHOS DA MARCA CAPITÃO IGLO



40% Sobre PVPR NOS FILETES TENDERS E FISH&CHIPS DA MARCA IGLO



25% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GREEN CUISINE

PROTEÍNA VEGETAL
0% carne, 100% sabor



Até 25% Sobre PVPR NAS REFEIÇÕES PRONTAS DA MARCA TAKE AWAY

CLÁSSICOS QUE TODOS ADORAM



Até 25% Sobre PVPR NOS FORMATOS FAMILIARES DA MARCA PESCANOVA



20% Sobre PVPR

PVPR 6,89€ **5,49€** UNID.

FILETES DE PESCADA PANADOS PESCANOVA C/ LIMÃO
EMB.: 4 UNID
1,37€/UNID



1,95€ UNID.

RECHEIOS MEXICANOS CONTINENTE
FAJITAS/ BURRITO
EMB.: 300 G
6,50€/KG



2,79€ UNID.

PEIXINHOS DA HORTA CONTINENTE
EMB.: 400 G
6,98€/KG



ÍNDICE

CONGELADOS

Até **40%** Sobre PVPR



Até **50%** Sobre PVPR

NOS GELADOS DA MARCA SNICKERS



40% Sobre PVPR

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



40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

GELADO OLÁ
PERNA PAU/ CALIPPO SUPER MIX/ FIZZ LIMÃO/ CONE PERNA PAU
EMB.: 6 UNID/ 5 X 105 ML/ 6 X 60 ML/ 4 UNID
0,50€/UNID/ 5,70€/L/ 8,31€/L/ 0,75€/UNID



35% Sobre PVPR

NOS GELADOS ESPECIAIS DA MARCA CORNETTO



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA SWEE



50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

GELADO MINI SOLERO
RED BERRIES
EMB.: 6 UNID
0,50€/UNID



2,99€ UNID.

MOCHI COOKIE CONTINENTE
CANELA
EMB.: 6 UNID
0,50€/UNID



40% Sobre PVPR

NOS GELADOS PINTS DA MARCA MAGNUM



40% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,99€ UNID.

GELADO CARTE D'OR
BAUNILHA
EMB.: 1,3 L
+30%
2,30€/L



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

PVPR 3,19€

2,99€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

NAS SOPAS CREMOSAS DA MARCA IGLO



15% Sobre PVPR

NAS BATATAS MEDITERRÂNEAS DA MARCA MCCAIN



25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,24€ UNID.

BATATA AIR FRYER MINI BRAVA MC CAIN
NOISETTES
EMB.: 750 G
2,99€/KG



2,69€ UNID.

CROQUETAS DE JAMÓN CONTINENTE
P/ FORNO
EMB.: 350 G
7,69€/KG



BEBIDAS

Mais de 10% Sobre PVPR

Juver



Até 15% Sobre PVPR

UM BONGO



Até 20% Sobre PVPR

Fastio Serra do Gerês



Mais de 20% Sobre PVPR

ALARDO



Mais de 20% Sobre PVPR

evian



Até 20% Sobre PVPR

CASTELLO



SUMOS

Até 15% Sobre PVPR

NOS SUMOS DA MARCA COMPAL CLÁSSICO (EMB: 1L)



NÉCTAR

Até 20% Sobre PVPR

NOS NÉCTARES DA MARCA COMPAL CLÁSSICO (EMB.: 6X200ML)



SUMOS

Mais de 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA INNOCENT (EMB.: 25CL E 33CL)



Mais de 10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA COMPAL FRESCO



SUMOS

25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,49€ UNID.

SUMO 100% FRUTA ANDROS
FRUTAS TROPICAIS
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 25 CL
5,96€/L



SMOOTHIES

1,29€ UNID.

SMOOTHIE SUPER BREAKFAST CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 250 ML
5,16€/L



SUMOS

2,29€ UNID.

ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 1L



ÁGUAS ALCALINAS

1,19€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS ALCALINA CONTINENTE
EMB.: 6 L
0,20€/L



ÁGUAS LISAS

Apenas

0,87€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS CALDAS DE PENACOVA
EMB.: 3.1L
0,28€/L



ÁGUAS ALCALINAS

Apenas

1,65€ UNID.

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



ÁGUAS C/ GÁS

10% Sobre PVPR

PVPR 3,63€

3,25€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS VIMEIRO
+0.10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 6 X 25 CL
2,17€/L



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 3,69€

2,99€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS PEDRAS SALGADAS
NATURAL/ LEVÍSSIMA
EMB.: 6 X 33 CL
1,51€/L



ÁGUAS C/ GÁS SABORES

Até 25% Sobre PVPR

NAS ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA PEDRAS SABORES (EMB.: 4X25CL)



25% Sobre PVPR

PVPR 3,49€

2,59€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS BOTÂNICOS FRIZE
CLEMENTINA & CARDAMOMO/ LIMA & PEPINO & GENGIBRE/ FRAMBOESA & PIMENTA ROSA
EMB.: 4 X 25 CL
2,59€/L



ÍNDICE

BEBIDAS

Até 20% Sobre PVPR



Até 25% Sobre PVPR



Mais de 30% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Até 25% Sobre PVPR



Mais de 10% Sobre PVPR



Mais de 25% Sobre PVPR



Mais de 10% Sobre PVPR



COLAS

Mais de 10% Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS DA MARCA COCA-COLA (EMB.: 1L)



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,19€

0,99€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS COCA-COLA ORIGINAL/ S/ AÇÚCAR
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 50 CL
1,98€/L



REFRIGERANTES C/ GÁS

Até 15% Sobre PVPR

NOS RERIGERANTES C/ GÁS DAS MARCAS COCA-COLA E FANTA (EMB.: 6X33CL)



10% Sobre PVPR

NO REFRIGERANTE C/ GÁS DA MARCA GUARANÁ ANTARTICA (EMB.: 33CL)



REFRIGERANTES C/ GÁS

Até 15% Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTE C/ GÁS DA MARCA FANTA (EMB.: 1,5L)



ICE TEAS

Mais de 35% Sobre PVPR

NOS ICE TEAS DA MARCA LIPTON (EMB.: 2L)



TÓNICAS

Mais de 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS TÓNICAS E GINGER ALE DA MARCA SCHWEPPES



ENERGÉTICAS

Até 30% Sobre PVPR

NAS BEBIDAS ENERGÉTICAS ORIGINAL DA MARCA RED BULL (EMB.: 25CL, 35,5CL E 47,3CL)



COLAS

Desde

0,85€ UNID.

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



ICE TEAS

1,19€ UNID.

ICED TEA CONTINENTE
PÊSSEGO/ MANGA/ LIMÃO
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 2 L
0,60€/L



ENERGÉTICAS

0,95€ UNID.

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



ESPECIAL BEER FEST

ÍNDICE

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 16,39€ **7,99€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES
TARA PERDIDA
EMB.: 15 X 25 CL
2,13€/L



Até 35% Sobre PVPR

NA CERVEJA SOL&MAR DA MARCA SAGRES



CERVEJA NACIONAL

Até 40% Sobre PVPR

NAS LATAS DE CERVEJA C/ ÁLCOOL DA MARCA SUPER BOCK (EMB.: 33CL, 50CL)



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 14,99€ **9,99€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
MINI
TARA PERDIDA
EMB.: 24 X 20 CL
2,08€/L



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

Mais de 45% Sobre PVPR

PVPR 27,99€ **14,95€** UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 13,79€ **9,49€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
EMB.: 12 X 33 CL
2,40€/L

CERVEJA SEM ÁLCOOL

25% Sobre PVPR

NA CERVEJA 0.0% DA MARCA SUPER BOCK (EMB.: 6X33CL)

O mesmo espírito, sem álcool

NOVO PRODUTO



CERVEJA ESTRANGEIRA

25% Sobre PVPR

PVPR 10,92€ **8,19€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL HEINEKEN
TARA PERDIDA
EMB.: 12 X 25 CL
2,73€/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



Até 10% Sobre PVPR

NA MARCA ERDINGER



CERVEJA ESTRANGEIRA

Mais de 25% Sobre PVPR

NA MARCA FRANZISKANER



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,29€ **1,69€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL STELLA ARTOIS
TARA PERDIDA
GARRAFA: 33 CL
5,12€/L



Mais de 15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CERVEJAS DA MARCA ESTRELLA DAMM



Mais de 10% Sobre PVPR

NA MARCA CORONA



CERVEJA ESPECIAL

20% Sobre PVPR

NA MARCA DESPERADOS



Mais de 25% Sobre PVPR

NA MARCA LEFFE



Até 40% Sobre PVPR

NA MARCA SAN MIGUEL



CERVEJA PRETA

25% Sobre PVPR

PVPR 7,59€ **5,69€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SAGRES PRETA
PRETA / TARA PERDIDA
EMB.: 10 X 25 CL
2,28€/L



CERVEJA ESPECIAL

Mais de 20% Sobre PVPR

NA MARCA CORUJA



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA SUPER BOCK ABADIA

SUPER BOCK ABADIA

NOVA EMBALAGEM



SIDRAS

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 5,85€ **4,49€** UNID.

SIDRA C/ ÁLCOOL SOMERSBY
MAÇÃ/ BLACKBERRY
TARA PERDIDA
EMB.: 6 X 20 CL
3,74€/L



5,99€ UNID.

SIDRA FLECHA
MORANGO LIMA/ MANGA MARACUJÁ
EMB.: 6 X 33 CL
3,03€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

GARRAFEIRA

Até **65%** Desconto Direto

PÊRA DOCE



Até **70%** Sobre PVPR

VINHA DA VALENTINA



Até **60%** Sobre PVPR

ROBOREDO



60% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

1,99€ UNID.

VINHO OUTEIRO DOS PINHEIROS
ALENTEJO,TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2,65€/L



Mais de **60%** Sobre PVPR

PVPR 6,49€

2,29€ UNID.

VINHO CAVALO BRAVO
TEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,05€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 6,99€

3,49€ UNID.

VINHO LAGOSTA
ICE
VERDE, BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,65€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 5,99€

3,99€ UNID.

VINHO EA
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



40% Sobre PVPR

PVPR 6,69€

3,99€ UNID.

VINHO CASAL GARCIA
LOUREIRO, VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



60% Sobre PVPR

PVPR 9,99€

3,99€ UNID.

VINHO GUARDA RIOS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



65% Sobre PVPR

PVPR 12,39€

4,29€ UNID.

VINHO MULA VELHA
PREMIUM, LISBOA, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,72€/L



35% Sobre PVPR

PVPR 6,99€

4,49€ UNID.

VINHO CAIADO ADEGA MAYOR
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,99€/L



60% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

4,79€ UNID.

VINHO CICONIA
PREMIUM, ALENTEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,39€/L



NOVO PRODUTO

35% Sobre PVPR

PVPR 7,69€

4,99€ UNID.

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



70% Sobre PVPR

PVPR 16,99€

4,99€ UNID.

VINHO TAPADA DAS LEBRES
SIGNATURE, ALENTEJO,TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



45% Sobre PVPR

PVPR 9,99€

5,49€ UNID.

VINHO LAGAR DE BURMESTER
RESERVA, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
7,32€/L



30% Sobre PVPR

PVPR 9,99€

6,99€ UNID.

VINHO SOALHEIRO ALMA
LOUREIRO, VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
9,32€/L



NOVO PRODUTO

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

50% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

7,49€ UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 11,19€

8,99€ UNID.

VINHO CARM
DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,99€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

15,99€ UNID.

VINHO ESPORÃO
RESERVA, BIOLÓGICO, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
21,32€/L



70% Desconto Direto

~~20,98€~~

7,98€ UNID.

VINHO CANCELLUS
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 1.5 L
5,32€/L

GRANDE FORMATO



25% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

8,99€ UNID.

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

GRANDE FORMATO



70% Sobre PVPR

PVPR 37,99€

11,39€ UNID.

VINHO COUTADA VELHA
SIGNATURE, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 1.5 L
7,59€/L

GRANDE FORMATO



GARRAFEIRA

Até **30%** Sobre PVPR



Até **20%** Sobre PVPR



Até **25%** Sobre PVPR



Até **35%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE VINHOS BAG-IN-BOX

GRANDES FORMATOS



Sobre PVPR **Menos 1,50€**

PVPR 9,99€

8,49€ UNID.

ESPUMANTE RAPOSEIRA
RESERVA, BRUTO/ MEIO SECO/ DOCE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,32€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 4,39€

3,29€ UNID.

BEBIDAS AROMATIZADAS FAISÃO
RED BERRIES/ FRUITY/ BLACK BERRIES/ TROPICAL
GARRAFA: 75 CL
4,39€/L



Poupe **4,99€**

~~77,99€~~

73€ UNID.

CHAMPANHE LANSON
BRUTO, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
97,33€/L



Sobre PVPR **Menos 2,50€**

PVPR 17,49€

14,99€ UNID.

LICOR LIMONCELLO DICAPRI
GARRAFA: 50 CL
29,98€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 18,99€

15,19€ UNID.

LICOR DE TEQUILA KICK THE RULES
MORANGO/ MANGA
GARRAFA: 70 CL
21,70€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 26,69€

20,99€ UNID.

LICOR BEIRÃO D'HONRA
GARRAFA: 70 CL
29,99€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 12,99€

9,75€ UNID.

VODKA MOROSHA
SPRING
GARRAFA: 70 CL
13,93€/L



25% Sobre PVPR

PVPR 13,99€

10,49€ UNID.

CACHAÇA IRACEMA
GARRAFA: 70 CL
14,99€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 23,49€

18,79€ UNID.

GIN GORDON'S
GARRAFA: 1 L



Sobre PVPR **Menos 7€**

PVPR 39,99€

32,99€ UNID.

GIN THE LONDON ORIGINAL
GARRAFA: 70 CL
47,13€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 19,39€

15,49€ UNID.

RUM BACARDI
SPICED
GARRAFA: 70 CL
22,13€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

15,99€ UNID.

TEQUILA SIERRA
REPOSADO/ BLANCO
GARRAFA: 70 CL
22,84€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 22,99€

18,39€ UNID.

TEQUILA JOSE CUERVO
REPOSADO
GARRAFA: 70 CL
26,27€/L



Sobre PVPR **Menos 1,50€**

PVPR 19,99€

18,49€ UNID.

AGUARDENTE VELHA CR&F
RESERVA
GARRAFA: 70 CL
26,41€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 24,99€

19,99€ UNID.

BRANDY SAINT REMY XO
GARRAFA: 70 CL
28,56€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 17,99€

14,39€ UNID.

WHISKY J&B
RARE
GARRAFA: 70 CL
20,56€/L



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 26,99€

19,89€ UNID.

WHISKY THE FAMOUS GROUSE
GARRAFA: 1 L



20% Sobre PVPR

PVPR 31,49€

25€ UNID.

WHISKY TAMNAVULIN
SHERRY CASK EDITION/ SINGLE MALT, DOUBLE CASK
GARRAFA: 70 CL
35,71€/L



HIGIENE E BELEZA

Até **25%** Sobre PVPR

Herbal Essences



40% Sobre PVPR

SYOSS



Mais de **30%** Sobre PVPR

GOOD



Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA TRESEMMÉ (EXCETO EMB.: 100ML)



Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA ELVIVE (EXCETO EMBALAGENS PEQUENAS)



MYLABEL

Apenas **1,29€** UNID.

GEL CABELO MYLABEL
NORMAL/ EFEITO MOLHADO/ EXTRA FORTE
EMB.: 200 ML
6,45€/L



#napeledequemsegue

MARCA DA SEMANA

NIVEA

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

Mais de **15%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS FACE+ DA MARCA NIVEA

NÃO-GORDUROSO 72h HIDRATAÇÃO



VITAMINA C GEL CREME LUMINOSIDADE, ANTIMANCHAS

ÁCIDO HIALURÓNICO HYDRO GEL HIDRATAÇÃO INTENSA, REFRESCANTE

PANTENOL CREME BARREIRA, REFORÇA A BARREIRA CUTÂNEA

NIACINAMIDA CREME MATIFICANTE, CONTROLO DA OLEOSIDADE

Perfect match: TEXTURA E INGREDIENTE certos!



25% Sobre PVPR

NOS LIP OILS E BATONS CARING BEAUTY DA MARCA LABELLO



35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE ROSTO CELLULAR DA MARCA NIVEA

NOVO PRODUTO



ANTI IDADE EPIGENÉTICA

35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE ROSTO Q10 DA MARCA NIVEA



PRIMEIRAS RUGAS

ANTIRRUGAS PELE MADURA

30% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE ROSTO LUMINOUS DA MARCA NIVEA



PATENTEADO THIAMIDOL

ANTIMANCHAS

35% Sobre PVPR

NAS ÁGUAS MICELARES DA MARCA NIVEA (EXCETO MINIATURA)



35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS REPARA E CUIDA DA MARCA NIVEA

72h Repara & Cuida DESDE A 1ª APLICAÇÃO

NOVO PRODUTO



Até **35%** Sobre PVPR

NOS BODY MILK E BODY LOTION (EMB.: 400ML) E CREMES DE CORPO (EMB.: 625ML) DA MARCA NIVEA



40% Sobre PVPR

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



MARCA DA SEMANA

NIVEA

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

Até **30%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS ANTIRUGAS HYALURON DA MARCA NIVEA MEN



Até **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MÁQUINAS DA MARCA GILLETTE



Até **35%** Sobre PVPR

NAS DESCARTÁVEIS DE 3 LÂMINAS DA MARCA GILLETTE



Até **35%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS ZONA ÍNTIMA DA MARCA VENUS (EXCETO RECARGAS)



HIGIENE E BELEZA

ÍNDICE

Mais de **45%** Sobre PVPR

lactovit



Até **50%** Sobre PVPR

Sanex



Até **50%** Sobre PVPR

FENO de Portugal



Até **35%** Sobre PVPR

Old Spice



Até **50%** Sobre PVPR

NATURAL HONEY



Até **35%** Sobre PVPR

Rexona



MYLABEL

15% Desconto Direto

~~4,69€~~

4,15€ UNID.

ÓLEO CORPORAL MYLABEL
ROSA MOSQUETA
EMB.: 30 ML
138,33€/L



#napeledequemsegue

35% Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO ADVANCED DA MARCA DOVE



Até **50%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE ROSTO DA MARCA BIOTEN



MYLABEL

Mais de **30%** Desconto Direto

~~0,85€~~

0,59€ UNID.

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



50% Desconto Direto

MÁSCARAS DE PESTANAS MYLABEL CURL JAM/LASH DEFINE/ LIFT OFF 1UN



#napeledequemsegue

25% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS RAPID DA MARCA SENSODYNE



Mais de **15%** Sobre PVPR

NAS ESCOVAS MANUAIS, PASTAS DENTÍFRICAS E FIOS DA MARCA ORAL B



25% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS MULTIPROTECTION DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NAS PANTS DA MARCA TENA



25% Sobre PVPR

NOS PENSOS DIÁRIO SALVASLIP NORMAL DA MARCA EVAX (EMB.: 50 UNID)



35% Sobre PVPR

NAS CUECAS DE INCONTINÊNCIA LAVÁVEIS DA MARCA TENA



15% Sobre PVPR

NOS PENSOS HIGIÉNICOS COTTONLIKE GRANDES FORMATOS DA MARCA EVAX



Desde **7,29€** UNID.

FRALDAS DE INCONTINÊNCIA DIA CONTINENTE
S/ M/ L
EMB.: 20 UNID



10,99€ UNID.

RESGUARDO INCONTINÊNCIA CONTINENTE
C/ABAS 90X180CM
EMB.: 20 UNID
0,55€/UNID



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA AUSONIA DISCREET



HIGIENE E BELEZA

30% Sobre PVPR

CONTROL
Feel make feel



25% Sobre PVPR

Aquafresh



35% Sobre PVPR

NA BOX DE FRALDAS SENSITIVE T3 DA MARCA DODOT (EMB.: 148 UNID)



35% Sobre PVPR

NAS BOXES SENSITIVE EXTRA DA MARCA DODOT



25% Sobre PVPR

NAS PANTS BEBÉ SECO DA MARCA DODOT



15% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS AZUL DA MARCA DODOT



Mais de 35% Sobre PVPR

NAS BOXES DE FRALDAS ACTIVITY EXTRA DA MARCA DODOT



25% Sobre PVPR

NAS FRALDAS DA MARCA LIBERO



Até 45% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS SENSITIVE DA MARCA NUNEX (EXCETO BOXES)



50% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS DA MARCA CHICCO



50% Sobre PVPR

NAS FRALDAS DROPLINE T3 A T6 DA MARCA NUNEX



10% Desconto Direto

~~3,99€~~
3,59€ UNID.

FRALDAS SUAVIDADE CONTINENTE DO BEBÉ
TV T2
EMB.: 28 UNID/ 60 UNID
0,13€/UNID/ 0,10€/ UNID



12,99€ UNID.

TOALHITAS HIDRATAÇÃO CONTINENTE DO BEBÉ
CONTINENTE DO BEBÉ
EMB.: 72 X 12 UNID
0,02€/UNID



LIMPEZA DO LAR

Até **60%** Sobre PVPR

Persil



PODER CONTRA AS NÓDOAS

FRESCURA DURADOURA



MARCA DA SEMANA

Persil

50 CARRINHOS DE COMPRAS NO VALOR DE 350€ CADA

TODOS OS MESES

DETERGENTES MÁQUINA

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



60% Sobre PVPR

PVPR 34,98€

13,99€ UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DA ROUPA A+ OPTIMAL
EMB.: 100 DOSES



AMACIADORES ROUPA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMACIADORES CONCENTRADOS DAS MARCAS QUANTO, SURF E VERNEL



50% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

1,99€ UNID.

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



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

5,99€ UNID.

AMACIADOR + INTENSIFICADOR 2EM1 COMFORT FRESH/ PURE
EMB.: 45 DOSES



DOSE FICA A 0,13€

INTENSIFICADORES ROUPA

Até **60%** Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DE PERFUME (EXCETO MARCA CONTINENTE)



Mais de **55%** Sobre PVPR

PVPR 7,99€

3,49€ UNID.

INTENSIFICADOR DE PERFUME QUANTO
AZUL/ ROSA
EMB.: 36 DOSES
0,10€/DOSE



50% Sobre PVPR

PVPR 11,99€

5,99€ UNID.

INTENSIFICADOR DE PERFUME PÉROLA ELIXIR COMFORT
BRISA/ PURE
EMB.: 460 ML



EMB. FICA A 13,02L

3,59€ UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA DE ROUPA CONTINENTE
SABÃO NATURAL/ BRISA AZUL
EMB.: 40 DOSES
0,09€/DOSE



3,15€ UNID.

PERFUMADOR CONTINENTE
COLÓNIA/ LÍRIOS E MORANGOS/ FLORAL
EMB.: 36 DOSES
0,09€/DOSE



4,65€ UNID.

PASTILHAS ANTICALCÁRIO CONTINENTE
3 EM 1
EMB.: 60 UNID
0,08€/UNID



LIMPEZA DO LAR

Até 50% Sobre PVPR

Bref



Até 50% Sobre PVPR

Sonasol



MULTIUSOS

Até 50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DE LIMPEZA MULTIUSOS



LIMPEZA

50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

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



50% Sobre PVPR

PVPR 9,79€

4,89€ UNID.

SPRAY DE LIMPEZA CILLIT BANG
MULTIUSOS
EMB.: 1 L



WC

Até 60% Sobre PVPR

NOS BLOCOS E DISCOS SANITÁRIOS (EXCETO MARCA CONTINENTE)



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,25€ UNID.

ABRASIVO SANITÁRIO PATO
OCEANO/ FRESCOR
EMB.: 2 X 750 ML
2,17€/L



60% Sobre PVPR

PVPR 17,49€

6,99€ UNID.

BLOCO SANITÁRIO BREF
EMB.: 5 UNID
1,40€/UNID



LAVA TUDO

Até 50% Sobre PVPR

NOS LAVA TUDO DAS MARCAS AJAX, CIF E SONASOL



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

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



50% Sobre PVPR

PVPR 7,98€

3,99€ UNID.

LAVA TUDO SONASOL
LAVANDA/ CAMOMILA
EMB.: 3 L
1,33€/L



DETERGENTES E LIXÍVIAS

Até 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA NEOBLANC



LIMPA VIDROS

40% Sobre PVPR

PVPR 3,59€

2,15€ UNID.

SPRAY LIMPA VIDROS AJAX
ANTI EMBACIAMENTO, CRISTAL/ TRIPLA AÇÃO
EMB.: 500 ML
4,30€/L



LIMPEZA

50% Sobre PVPR

PVPR 4,99€

2,49€ UNID.

SPRAY MULTISUPERFÍCIES CIF
ANTI BOLORES
EMB.: 435 ML
5,72€/L



1,89€ UNID.

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

NOVO PRODUTO



5,99€ UNID.

VELA 3 PAVIOS CONTINENTE
COLÓNIA/ COCO
EMB.: 300 G
19,97€/KG

NOVO PRODUTO



5,49€ UNID.

STICKS PERFUMADOS CONTINENTE
COLÓNIA/ COCO
EMB.: 100 ML
54,90€/L

NOVO PRODUTO

LIMPEZA DO LAR

Até **60%** Sobre PVPR



50% Sobre PVPR

CILLIT BANG



AMBIENTADORES

Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMBIENTADORES DAS MARCAS AIRWICK, GLADE E AMBIPUR



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 8,99€

4,99€ UNID.

AMBIENTADOR ELÉTRICO GLADE
RELAXING ZEN
EMB.: 1 UNID



Mais de **45%** Sobre PVPR

PVPR 11,65€

5,99€ UNID.

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



LIMPEZA

Até **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DAS MARCAS VILEDA, SCOTCH BRITTE E SWIFFER



CONSUMÍVEIS

30% Sobre PVPR

PVPR 2,09€

1,45€ UNID.

ESFREGÃO VILEDA
ULTRAFRESH
EMB.: 2 UNID
+1 UNID
0,73€/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



DETERGENTES MÁQUINA

Até **35%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA LOIÇA DA MARCA FAIRY



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 10,99€

7,49€ UNID.

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



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 33,99€

21,65€ UNID.

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



DETERGENTES MÁQUINA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS P/ 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 47,48€

18,99€ UNID.

DETERGENTE EM PASTILHAS P/ MÁQUINA DA LOIÇA FINISH
QUANTUM LIMÃO
EMB.: 120 DOSES
0,16€/DOSE



1,49€ UNID.

AMBIENTADOR MÁQUINA LOIÇA CONTINENTE
LIMÃO
EMB.: 1 DOSE



4,99€ UNID.

DETERGENTE PASTILHAS LOIÇA CONTINENTE
ALL IN ONE GEL
EMB.: 30 DOSES
0,17€/DOSE



3,79€ UNID.

DETERGENTE GEL MÁQUINA LIMÃO POWER+ CONTINENTE
EMB.: 36 DOSES



ÍNDICE

LIMPEZA DO LAR







DETERGENTES MANUAIS

Até 20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DETERGENTES MANUAIS P/ LOIÇA DA MARCA FAIRY



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

DETERGENTE MANUAL MAXI PODER
FAIRY
LIMÃO/ ORIGINAL
EMB.: 450 ML
6,64€/L



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 8,99€

6,99€ UNID.

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



DETERGENTES MANUAIS

Até 50% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES MANUAIS P/ LOIÇA DA MARCA FAIRY E SUPER POP



50% Sobre PVPR

PVPR 4,59€

2,29€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 4,69€

3,49€ UNID.

DETERGENTE MANUAL LOIÇA SUPER POP
LIMÃO / MAÇÃ
EMB.: 1200 ML
+150 ML
2,91€/L

OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM



PAPEL HIGIÉNICO

Até 50% Sobre PVPR

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

3,29€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO FOXY
SEDA
3 FOLHAS
EMB.: 4 ROLOS
+ 2 ROLOS
0,82€/ROLO



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 12,65€

9,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO RENOVA
GRAND SUPER
24=48 ROLOS
EMB.: 24 ROLOS
0,42€/ROLO



ROLO DE COZINHA

Até 60% 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



4,69€ UNID.

ROLO DE COZINHA MULTIUSOS CONTINENTE
DECORADO
EMB.: 1 ROLO



1,19€ UNID.

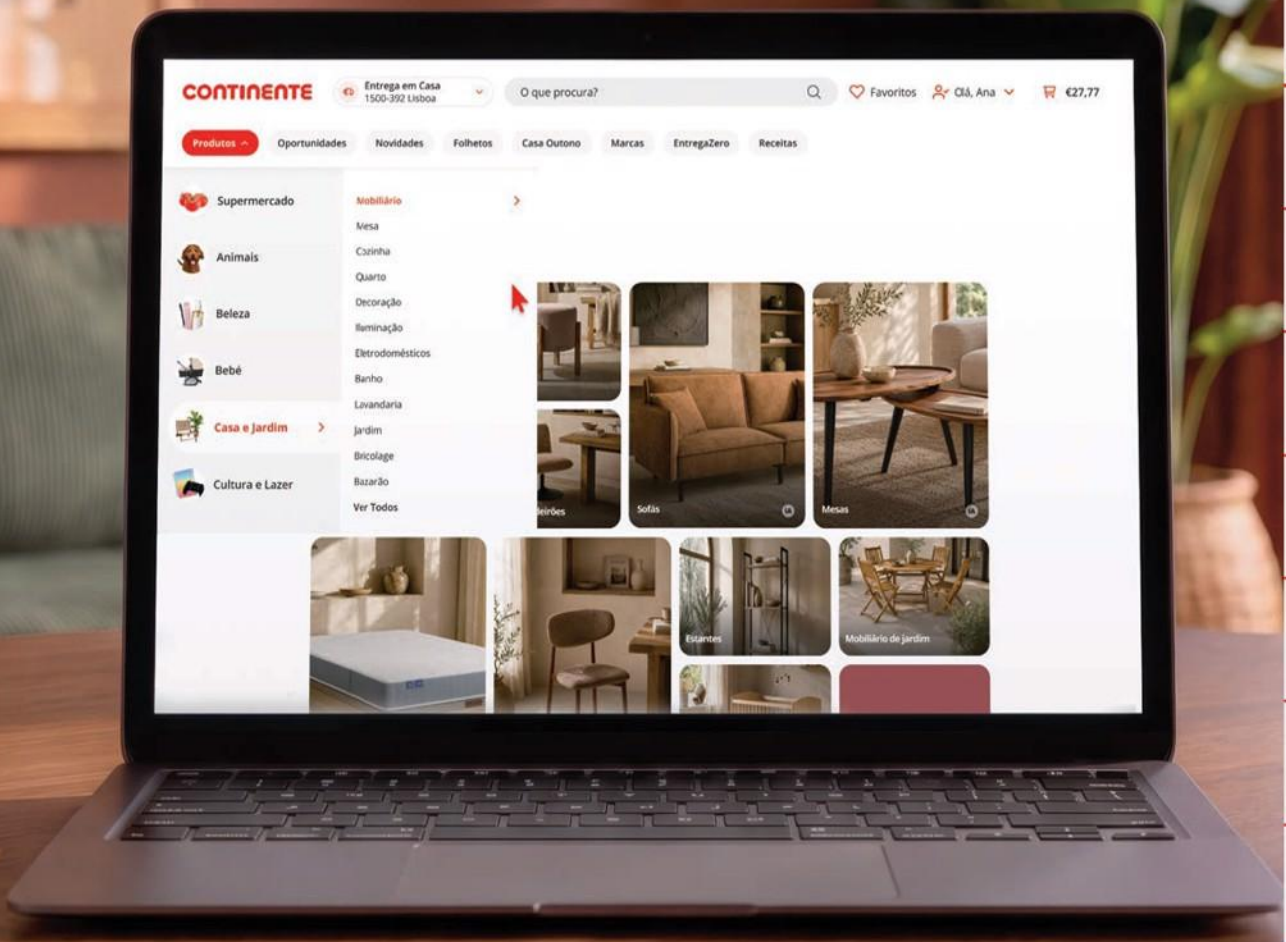
LENÇOS FACIAIS CONTINENTE
EMB.: 200 UNID
0,01€/UNID



loja, site e app

O SEU NOVO ESPAÇO DE MOBILIÁRIO EM CONTINENTE.PT

A CASA DE TODA A GENTE



MAIS ESCOLHA
Opções para cada espaço e necessidade

MAIS DESIGN
Soluções para todos os gostos

MAIS FÁCIL
Fácil de encontrar, escolher e comprar

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

IA

ÍNDICE



PLANTAS

8,99€ UNID.
(1)PLANTA NATURAL VERDE
REF.: 8059433
CESTA
1x/semana · Ø12 cm · Interior · Semi-sombra



14,99€ UNID.
(2)PLANTA NATURAL PHALAENOPSIS
REF.: 8059435
VASO CERÂMICA
1x/semana · Ø12 cm · Interior · Semi-sombra



15,99€ UNID.
(3)PLANTA NATURAL ZAMIOCULCA
REF.: 8058846
1x/semana · Interior · Semi-sombra · Ø17 cm



A LUZ CERTA PARA CADA ESPAÇO



20% Sobre PVPR
(5)CONJ. 3 LÂMPADAS LED A60 E27 2700/4000K PHILIPS



Mais de 30% Desconto Direto
(4)CANDEEIROS DE MESA C/ USB PHILIPS



20% Sobre PVPR
(5)CONJ. 2 LÂMPADAS LED STANDARD E27 UE 2700/ 4000K 60W PHILIPS



Mais de 20% Desconto Direto
(5)CONJ. 2 LÂMPADAS LED STANDARD 2700/ 4000K 60W E27 PHILIPS



12,99€ UNID.
(6)ASSENTO AUTO
REF.: 8951830



20% Desconto Direto
~~59,99€~~
47,99€ UNID.
(6)CADEIRA AUTO ISIZE 100 - 150 CM
REF.: 7800575



Mais de 15% Desconto Direto
~~105€~~
89,99€ UNID.
(6)CADEIRA AUTO 76 - 150 CM C/ ISOFIX
REF.: 8092721



Mais de 15% Desconto Direto
~~153€~~
129€ UNID.
(6)CADEIRA AUTO 40 - 150 CM
REF.: 8408228



20% Desconto Direto
~~69,99€~~
55,99€ UNID.
(6)CARRINHO DE PASSEIO
REF.: 8853319/ 8853328



20% Desconto Direto
~~199€~~
159€ UNID.
(6)CARRINHO PASSEIO DUO CONVERTÍVEL
REF.: 8888763/ 8876237



Mais de 20% Desconto Direto
~~22,99€~~
17,99€ UNID.
(6)CADEIRA DE REFEIÇÃO
REF.: 7949141



10% Desconto Direto
~~49,99€~~
44,99€ UNID.
(6)CADEIRA DE REFEIÇÃO
REF.: 8851462



(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 MODELO DO CARTAXO, ELVAS, ERMESINDE, GULPILHARES, LIXA, LOUSADA, MAIA, MAIA VIVACI, OVAR, REBORDOSA, SANTO TIRSO, TIRES, TROFA, VÁGOS, VISEU RETAIL PARK. (3) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE DE BARREIRO, LOULÉ, PORTIMÃO (CABEÇO DO MOCHO), TAVIRA, TORRES NOVAS (4) 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. (5) 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. (6) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE DE ANTAS, AVEIRO, ARRABIDA, BARREIRO, BEJA, BRAGA NOVA ARCADA, COVILHÃ, ÉVORA, LOULÉ, LOURESHOPPING, MAIA JARDIM, MAIA SHOPPING, MAFRA, OVAR,PORTIMÃO, PORTIMÃO (CABEÇO DO MOCHO), SÃO JOÃO DA MADEIRA, SANTARÉM, TAVIRA, T. NOVAS, VALONGO, VIANA DO CASTELO E VILA REAL

ESPECIAL BRINQUEDOS

Até 50% Sobre PVPR EM GRANDES MARCAS

Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 39,99€

22,99€ UNID.

(1)STORYCREATOR
REF.: 8464949

CONTINENTE



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 34,99€

24,99€ UNID.

(1)BONECA ELSA 38 CM C/ CONJ. CHÁ
REF.: 8516402

CONTINENTE



30% Sobre PVPR

PVPR 39,99€

27,99€ UNID.

(1)BALIZA ELETRÓNICA
REF.: 8137158

CONTINENTE



35% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

12,99€ UNID.

(1)LANÇADOR NERF LOADOUT SHADOWSPEED RECON
REF.: 8724681

CONTINENTE



25% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

14,99€ UNID.

(1)VEÍCULO MONSTER TRUCKS
REF.: 8998499

CONTINENTE



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 39,99€

24,99€ UNID.

(1)VEÍCULO C/ FIGURA
REF.: 7826725

CONTINENTE



40% Sobre PVPR

PVPR 29,99€

17,99€ UNID.

(1)MARKER AIRBRUSH - AERÓGRAFO CRIATIVO CRAYOLA
REF.: 8998544

CONTINENTE



50% Sobre PVPR

PVPR 29,99€

14,99€ UNID.

(1)JOGO CASTORES CONSTRUTORES
REF.: 8132286

CONTINENTE



35% Sobre PVPR

PVPR 39,99€

25,99€ UNID.

(1)FIGURA PIXEL PETZ
REF.: 8164086

CONTINENTE



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 29,99€

19,99€ UNID.

(1)JOGO TENSÃO
REF.: 6305575

CONTINENTE



(1)ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE BARREIRO, LOULÉ, PORTIMÃO 2, TAVIRA, TORRES NOVAS

CÃO



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



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

NOVA EMBALAGEM



TERRINA FICA A **0,75€**

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

NOVO PRODUTO



45% Sobre PVPR

PVPR 43,29€

23,80€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

PVPR 13,99€

11,19€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO UPPY NUTRI
REF.: 8289747
RAÇAS PEQUENAS
FRANGO
EMB.: 3 KG
3,73€/KG



35% Sobre PVPR

PVPR 10,29€

6,68€ UNID.

(1)SNACK P/ CÃO PEDIGREE
REF.: 4133874
DENTASTIX P/ RAÇAS PEQUENAS
EMB.: 28 UNID
DISPONÍVEL NOUTROS TAMANHOS E PREÇOS
0,24€/UNID



25% Sobre PVPR

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



20% Sobre PVPR

(1)NOS ALIMENTOS SECOS P/ CÃO DA MARCA PURINA ONE (EMB.: 2,5KG)



25% Sobre PVPR

PVPR 6,99€

5,24€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO FRISKIES
REF.: 4953421/ 5304987
MINI MENU FRANGO/ MINI NUTRI SOFT
EMB.: 1.5 KG/ 1.4 KG
3,49€/KG/ 3,74€/KG



25% Sobre PVPR

(1)NOS ALIMENTOS HÚMIDOS DA MARCA PURINA ONE MINI



25% Sobre PVPR

(1)NA MARCA BRIBON



3,29€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO CONTINENTE PET
REF.: 8290131
JÚNIOR VITALIDADE
EMB.: 2 KG
1,65€/KG



3,49€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ CÃO CONTINENTE PET
REF.: 8290076
VITALIDADE
RAÇAS PEQUENAS
EMB.: 1.5 KG
2,33€/KG



Leve 2 por 2,50€

1,99€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ CÃO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8579172/ 8579197
PATÉ PEDAÇOS
SALMÃO/ VACA
EMB.: 400 G
4,98€/KG

NOVO PRODUTO

Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatibilidade



LATA FICA A **1,25€**

3,05€ UNID.

(1)SNACK P/ CÃO CONTINENTE
REF.: 6118067
MIX BISCOITOS
EMB.: 1 KG

NOVA EMBALAGEM



25% Sobre PVPR

(1)NOS SNACKS P/ CÃO DA MARCA 8IN1



VIAGEM COM O SEU PET

10% Sobre PVPR

PVPR 16,99€

15,29€ UNID.

(1)TRANSPORTADORA P/ CÃO PEQUENO/ GATO MIMAU
VOYAGER
TAM: 48X32X31CM

NOVO PRODUTO



NOVO PRODUTO

10% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

17,99€ UNID.

(1)TRANSPORTADORA P/ CÃO PEQUENO/ GATO MIMAU
SPARK METAL

ACESSÓRIOS PARA CÃO E GATO

30% Sobre PVPR

(1)NA MARCA KARLIE



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

GATO

35% Sobre PVPR

PVPR 24,29€
15,78€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO PURINA ONE
REF.: 7702557/ 7719092
ESTÉRIL/ NÃO ESTÉRIL
EMB.: 2.8 KG
5,64€/KG



2,99€ UNID.

NOVO PRODUTO

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET BASIC
REF.: 8480276/ 8480284
CARNE/ PEIXE
EMB.: 2 KG
1,50€/KG



Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatibilidade

0,75€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET BASIC
REF.: 8627410/ 8627428
PEIXE/ FRANGO EM MOLHO
EMB.: 400 G
1,88€/KG

NOVA EMBALAGEM



40% Sobre PVPR

PVPR 54,49€
32,69€ UNID.

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

Formato poupança



25% Sobre PVPR

PVPR 18,49€
13,86€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO UPPY NUTRI
REF.: 7153195/ 7391320/ 7391348
FRANGO/ ESTÉRIL FRANGO/ SALMÃO
EMB.: 3 KG
4,62€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 11,99€
8,99€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO SMAAK
REF.: 8375243/ 8375245
JÚNIOR/ ESTÉRIL FRANGO
EMB.: 1.5 KG
5,99€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,69€ UNID.

(1)SNACK P/ GATO CATISFACTIONS
REF.: 8213987/ 8214102/ 8755203
LÍQUIDO CREAMY FRANGO/ SALMÃO/ QUEIJO
EMB.: 4 X 10 G
42,25€/KG



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



20% Sobre PVPR

(1)NOS OVOS SURPRESA P/ CÃO E GATO DA MARCA JOY&TOY



25% Sobre PVPR

(1)NOS SNACKS DA MARCA FELIX



1,10€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607603
JÚNIOR FRANGO
EMB.: 400 G
2,75€/KG

NOVO PRODUTO



3,49€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607739
ADULTO ESTÉRIL SALMÃO
EMB.: 1.5 KG
2,33€/KG

NOVO PRODUTO



Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatibilidade

5,59€ UNID.

(1)SNACK P/ GATO APERITIVO LÍQUIDO CONTINENTE PET
REF.: 8901997
EMB.: 24 X 15 G
15,53€/KG

NOVO PRODUTO



- Cremoso e saboroso
- Sem adição de açúcar

2,65€ UNID.

(1)SNACK P/ GATO CONTINENTE
REF.: 8415308/ 7512847
ALMOFADINHAS SALMÃO/ AVES E QUEIJO
EMB.: 200 G
13,25€/KG



20% Sobre PVPR

(1)NA MARCA GIMCAT



ACESSÓRIOS PARA GATO

10% Sobre PVPR

PVPR 41,99€
37,79€ UNID.

(1)CASA TOILETE IMAC
ZUMA 2ND LIFE
VERDE

NOVO PRODUTO



CONTINENTE PENSADOS PARA A HIGIENE DO SEU GATO

Leve 2 por 5,50€

Duração até 30 dias

3,39€ UNID.

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



UNID FICA A 2,75€

5,99€ UNID.

(1)ABSORVENTE P/ GATO CONTINENTE PET
AGLOMERANTE PERFUMADO LAVANDA
EMB.: 10 L
0,60€/L

NOVO PRODUTO
- Aumentamos 30% a absorção
- Duração até 40 dias

50% Sobre PVPR

PVPR 15,99€
7,99€ UNID.

(1)ABSORVENTE P/ GATO CATSAN
EMB.: 10 L
0,80€/L



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

ÍNDICE

ESPECIAL GATOS
AS MELHORES MARCAS AOS MELHORES PREÇOS



Leve 8 Pague 6



0,89€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO GOURMET GOLD
REF.: 2210474/ 2255635/ 5739886/ 6461914
VÁRIOS SABORES
EMB.: 85 G
10,47€/KG

LATINHA FICA A **0,67€**

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



LATINHA FICA A **0,54€**

25% Sobre PVPR

Sheba

(1)NA MARCA SHEBA



25% Sobre PVPR

CIAO Churu

(1)NAS MARCAS CIAO E CHURU



25% Sobre PVPR

PVPR 26,65€
19,98€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO FELIX
REF.: 7639538
MIX
EMB.: 44 X 85 G
5,34€/KG

* Formato poupança



SAQUETA FICA A **0,45€**

PVPR 22,79€
20,98€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO WHISKAS
REF.: 8648246/ 8648498
PEIXE/ CARNE
EMB.: 38 X 85 G
+10 UNID
6,50€/KG



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Leve 2 por 7€

4,99€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8607685
ESTÉRIL
EMB.: 12 X 100 G
4,16€/KG



SAQUETA FICA A **0,29€**

6,99€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8644326
ADULTO
MOUSSE MIX
EMB.: 12 X 85 G
6,85€/KG



NOVO PRODUTO
Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatabilidade

LATINHA FICA A **0,58€**

0,99€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8579155/ 8579167/ 8579171
ADULTO FRANGO/ VACA/ SALMÃO
EMB.: 400 G
2,48€/KG

Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatabilidade

NOVO PRODUTO



Leve 3 por 1,50€

0,59€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8607596/ 8607639/ 8607654/ 8607655/ 8607664
TERRINA PATÉ
VÁRIOS SABORES
EMB.: 100 G
5,90€/KG

NOVA EMBALAGEM



TERRINA FICA A **0,50€**

Leve 2 por 12€

6,59€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO CONTINENTE PET
REF.: 8607687
PEDAÇOS MOLHO MIX
EMB.: 24 X 100 G
2,75€/KG

NOVA EMBALAGEM



SAQUETA FICA A **0,25€**

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

MARCA DA SEMANA Persil NIVEA

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 e Continente Modelo, (exceto Continente Bom Dia, Madeira e Açores) de 13 a 19 de outubro de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Modelo Continente Hipermercados, S.A (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, nº 505 – Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o nº 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