Promoções e preços válidos 13 — 19 outubro 2026.

TODA A GENTE POUPA EM TUDO

+ DE 80 GRANDES MARCAS

Até **60%** Sobre PVPR — Skip

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

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

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

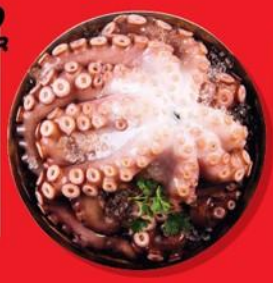
Apenas 18,99€/kg
BACALHAU CRESCIDO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE
SALGADO SECO INTEIRO



Apenas 11,99€/kg
POSTAS DE SALMÃO FRESCAS



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



MARCA DA SEMANA
Persil
50 CARRINHOS DE 350€ CADA

Apenas 3,25€/kg
PÁ DE PORCO YORK C/ COURO CONTINENTE



Apenas 4,99€/kg
BIFANAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas 2,49€/kg
PERNA DE FRANGO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



EXCLUSIVO MADEIRA

O FOLHETO SEMANAL CHEGOU AO WHATSAPP

Leia o QR Code para receber

Antes de avançar, consulte a nossa Informação sobre o Tratamento de Dados Pessoais em www.continente.pt/folheto-whatsapp

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

FRUTAS E LEGUMES

JÁ É TEMPO

ROMÃ

BAGOS DOCES E SUMARENTOS

HIDRATANTE E RICA EM ANTIOXIDANTES



25% Desconto Direto

~~2,99€~~

2,99€ KG

ROMÃ

Mais de 10% Desconto Direto

~~2,21€~~

1,99€ UNID.

UVA BRANCA S/ GRAINHA

EMB.: 500 G

3,98€/KG



Apenas

2,49€ KG

UVA RED GLOBE



Mais de 15% Desconto Direto

~~2,35€~~

1,99€ KG

MAÇÃ REINETA



10% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,79€ KG

CLEMENTINA



Apenas

3,99€ KG

ANONA



20% Desconto Direto

~~2,99€~~

2,29€ UNID.

NOZ CONTINENTE METADES

EMB.: 200 G

11,45€/KG



~~1,49€~~

1,19€ UNID.

ESPINAFRE BABY LEAF CONTINENTE

EMB.: 170 G

7€/KG



Mais de 15% Desconto Direto

~~1,35€~~

1,15€ UNID.

SALADA CAMPONESA CONTINENTE

EMB.: 250 G

4,60€/KG



TALHO

Apenas

11,99€ KG

GANSO REDONDO NOVILHO CONTINENTE



A melhor carne **aos preços mais baixos** todos os dias.

Apenas

11,99€ KG

CHÃ DE FORA DE NOVILHO CONTINENTE



Apenas

15,99€ KG

ALCATRA DE NOVILHO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

4,89€ KG

ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE



Apenas

4,99€ KG

COSTELETAS MISTAS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

5,29€ KG

LOMBO DE PORCO S/ OSSO CONTINENTE



Apenas

6,29€ KG

ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Apenas

6,92€ KG

TIRAS DE ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Apenas

6,49€ KG

PEITO DE FRANGO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

4,99€ KG

PERNA DE PERU (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

8,49€ KG

PEITO DE PERU (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

3,49€ UNID.

MINI SALSICHAS DE PORCO KIDS CONTINENTE

EMB.: 500 G

6,98€/KG



10% Desconto Direto

~~2,99€~~

6,79€ KG

ROLO DE CARNE DE PORCO RECHEADO CONTINENTE

ESPINAFRES E QUEIJO / COGUMELOS, BACON E QUEIJO / FARINHEIRA (EMBALADO)



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

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

PEIXARIA

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

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

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

~~12,99€~~
12,99€ KG
GAMBÃO GRANDE DA ARGENTINA SELVAGEM 20/30
CONGELADO

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

Mais de 15% Desconto Direto
~~5,57€~~
4,94€ UNID.
PREPARADO P/ MARISCADA S/ GLÚTEN CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 700 G
7,06€/KG

Mais de 10% Desconto Direto
~~6,92€~~
5,93€ UNID.
PREPARADO P/ ARROZ DE MARISCO S/ GLÚTEN CONTINENTE
CONGELADO
EMB.: 800 G
7,41€/KG

Mais de 30% Desconto Direto
~~15,99€~~
10,99€ KG
CAMARÃO BLACK TIGER 20/30
CONGELADO

Apenas
6,49€ UNID.
BACALHAU--DO-PACÍFICO DESFIADO MSC CONTINENTE
DEMOLHADO
CONGELADO
EMB.: 500 G
12,98€/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

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

Até 30% Desconto Direto
NO MARISCO CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO

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

Até 40% Sobre PVPR
NO BACALHAU ULTRACONGELADO DA MARCA RIBERALVES
HÁ 40 ANOS DA NOSSA FAMÍLIA PARA A SUA

Até 30% Sobre PVPR
NO BACALHAU ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA

Até 25% Sobre PVPR
NO CAMARÃO ULTRACONGELADO DA MARCA PESCANOVA
O bom sai bem

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

Até 30% Desconto Direto
NAS LULAS CONGELADAS DA MARCA CONTINENTE

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

Mais de 15% Desconto Direto
~~6,65€~~
5,59€ UNID.
BIFES DE ATUM CONTINENTE
CONGELADOS
EMB.: 400 G
13,98€/KG

20% Sobre PVPR
PVP1 ~~5,66€~~
4,49€ UNID.
FILETES DE PANGASIUS PESCANOVA
ULTRACONGELADOS
EMB.: 600 G
7,48€/KG

www.pescanova.pt

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

QUEIJOS E CHARCUTARIA

15% Sobre PVPR

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



BALCÃO DE ATENDIMENTO

15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

16,99€ KG

PEITO PERU FORNO LENHA CAMPOFRIO



15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

16,99€ KG

PEITO FRANGO FORNO LENHA CAMPOFRIO



Mais de 15% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA CASTELÕES



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 3,59€

2,99€ UNID.

QUEIJO P/ GRELHAR LIMIANO
EMB.: 225 G
13,29€/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/ FRANGO FORNO DE LENHA CAMPOFRIO FATIAS FINAS
EMB.: 120 G
19,92€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,49€ UNID.

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



50% Sobre PVPR

PVPR 1,49€

0,74€ UNID.

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 6,89€

5,89€ UNID.

QUEIJO FLAMENGO LIMIANO BOLA PEQUENA



Mais de 10% Desconto Direto

1,75€

1,59€ UNID.

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



10% Desconto Direto

1,95€

1,79€ UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 13,29€

8,95€ KG

QUEIJO AMANTEIGADO/ LIGHT/ APIMENTADO/ MEIO GORDO PAIVA



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 6,92€

6,05€ UNID.

QUEIJO MISTURA CURADO LAGOS



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 6,49€

4,99€ UNID.

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



10% Desconto Direto

2,09€

1,88€ UNID.

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



Mais de 10% Desconto Direto

2,65€

2,39€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

PVPR 6,20€

4,95€ UNID.

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



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 1,79€

1,39€ UNID.

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



3,95€

3,49€ UNID.

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



Apenas

5,99€ UNID.

PRESUNTO PORCO PRETO 24 MESES CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 80 G
74,88€/KG



1,95€

1,39€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 4,19€

3,77€ UNID.

QUEIJO BRIE PRÉSIDENT
EMB.: 200 G
18,85€/KG



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 2,29€

1,79€ UNID.

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



10% Desconto Direto

1,25€

1,15€ UNID.

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



10% Desconto Direto

1,25€

1,15€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 4,29€

3,86€ UNID.

QUEIJO CAMEMBERT PRÉSIDENT
EMB.: 250 G
15,44€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR 2,19€

1,86€ UNID.

SALSICHAS CLÁSSICA DE AVES WUDY
EMB.: 300 G
6,20€/KG



15% Desconto Direto

4,59€

3,89€ UNID.

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



PVPR 2,19€

1,99€ UNID.

FARINHEIRA FUNDÃO PRESUNTO FUMEIRO DA GARDUNHA
EMB.: 200 G
9,95€/KG



10% Desconto Direto

5,99€

5,39€ UNID.

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



A PADARIA DE TODA A GENTE

1,57€ UNID.
ROSQUILHA C/ BATATA
EMB.: 450 G
3,49€/KG

0,99€ UNID.
BOLO DO CACO BATATA DOCE

0,49€ UNID.
BOLA DE QUINOA

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

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

Apenas
2,29€ UNID.
PÃO DE CEREAIS
EMB.: 750 G
3,05€/KG

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

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

Apenas
1,49€ UNID.
PÃO DE LEITÃO

NOVO PRODUTO
1,69€ KG
PÃO DE FORMA MILHO CONTINENTE
EMB.: 435 G

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

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

0,95€ UNID.
BOLA DE BERLIM C/ CREME

Apenas
EXCLUSIVO
Edição Especial - Melhor Pastel de Nata de Lisboa
3,50€ UNID.
PASTEL DE NATA PASTELARIA ALOMA
EMB.: 4 UNID
0,88€/UNID

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

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

Apenas
NOVO PRODUTO
1,29€ UNID.
QUEIJADA TRADICIONAL

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

Apenas
6,49€ UNID.
BOLO-REI
EMB.: 700 G
9,27€/KG

Cozinha CONTINENTE

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

7,99€ KG
FRANGO ASSADO COZINHA CONTINENTE

Desde
0,89€ UNID.
CROQUETES DE CARNE/ BOLINHAS DE CARNE 100% BOVINO COZINHA CONTINENTE

6,99€ UNID.
FRANCESINHA COZINHA CONTINENTE
EMB.: 500 G
13,98€/KG

0,99€ UNID.
EMPANADILHA DE ATUM/ FRANGO E COGUMELOS COZINHA CONTINENTE

3,99€ UNID.
BACALHAU C/ NATAS COZINHA CONTINENTE
EMB.: 300 G
13,30€/KG

3,79€ UNID.
FEIJOADA À TRANSMONTANA C/ ARROZ COZINHA CONTINENTE
EMB.: 330 G
11,48€/KG

2,49€ UNID.
SOPA DE AGRIÃO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 800 G
3,11€/KG

5,69€ UNID.
CANNELLONIS ESPINAFRES E RICOTTA CONTINENTE
EMB.: 1 KG

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

4,99€ UNID.
LOMBO ASSADO HM CANEIRA
EMB.: 400 G
12,48€/KG

2,99€ UNID.
BIFRANGA C/ MOLHO LIMÃO LUSIAVES

MERCEARIA

Até **65%** Sobre PVPR


Até **30%** Sobre PVPR


Até **25%** Sobre PVPR


Até **25%** Sobre PVPR


Até **35%** Sobre PVPR


Até **35%** Sobre PVPR


Até **40%** Sobre PVPR


Até **35%** Sobre PVPR


Mais de **20%** Sobre PVPR

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



25% Sobre PVPR

NAS PASSATAS DA MARCA GULOSO



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 2,09€

1,78€ UNID.

BATATAS FRITAS ONDULADAS RUFFLES
C/ SAL
EMB.: 160 G
11,13€/KG



Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA GALLO



Mais de **70%** Sobre PVPR

PVPR 39,87€

9,99€ UNID.

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



30% Sobre PVPR

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



Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DERIVADOS DE TOMATE DA MARCA COMPAL



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 2,75€

1,53€ UNID.

BATATAS FRITAS LAY'S
MEDITERRÂNEAS
EMB.: 140 G
10,93€/KG



40% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

11,99€ UNID.

AZEITE SUBTIL GALLO
EMB.: 2 L
6€/L



35% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,59€ UNID.

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



Até **50%** Sobre PVPR

NAS SALSICHAS DE LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO



Até **35%** Sobre PVPR

NOS KETCHUP DAS MARCAS HEINZ, CALVÉ E PALADIN



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 2,89€

1,82€ UNID.

BATATAS FRITAS GOURMET LAY'S
CORTE FINO
EMB.: 170 G
10,71€/KG



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 7,69€

4,69€ UNID.

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



2,63€ UNID.

ARROZ EXTRA LONGO CAÇAROLA
AGULHA
EMB.: 2 KG
1,32€/KG



Até **25%** Sobre PVPR

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



25% Sobre PVPR

NAS ERVAS AROMÁTICAS DA MARCA MARGÃO



Até **10%** Sobre PVPR

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



30% Sobre PVPR

NAS MASSAS TRICOLORES DA MARCA MILANEZA



2,69€ UNID.

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



Leve 3 ou Mais

1,19€ UNID.

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



UNID FICA A **1,09€**

Mais de **15%** Desconto Direto

17,59€

14,49€ UNID.

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



Apenas

1,39€ UNID.

ARROZ AGULHA SELECIONADO CONTINENTE
EMB.: 1 KG



Até **40%** Sobre PVPR

NOS VINAGRES DAS MARCAS GALLO, MORENO E PONTI



Até **35%** Sobre PVPR

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



Apenas

1,29€ UNID.

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



0,93€ UNID.

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



UNID FICA A **0,78€**

Mais de **10%** Desconto Direto

1,27€

1,14€ UNID.

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



30% Sobre PVPR

PVPR 1,28€

0,89€ UNID.

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



Apenas

1,79€ UNID.

ÓLEO ALIMENTAR CONTINENTE
EMB.: 1 L



MERCEARIA

Até 40% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Até 50% Sobre PVPR



Até 30% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Até 25% Sobre PVPR



Até 30% Sobre PVPR



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



Até 35% Sobre PVPR

NAS CÁPSULAS DE CAFÉ DA MARCA STARBUCKS



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



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€ **3,99€** UNID.

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

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€

Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 5,49€ **3,99€** UNID.

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



40% Sobre PVPR

NOS CAFÉS SOLÚVEIS DA MARCA NESCAFÉ (EMB.: 100G)



Até 30% Sobre PVPR

NOS ACHOCOLATADOS DA MARCA NESQUIK



35% Sobre PVPR

PVPR 7,19€ **4,64€** UNID.

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



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



~~3,99€~~ **3,19€** UNID.

CEREAIS CRUNCHY MUESLI CONTINENTE
EMB.: 1 KG



Até 50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DAS BARRAS DA MARCA FITNESS



Até 25% Sobre PVPR

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



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA NESTUM (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



30% Sobre PVPR

PVPR **0,89€** UNID.

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



Até 25% Sobre PVPR

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



Mais de 25% Sobre PVPR

BEBÉ

PVPR 0,89€ **0,64€** UNID.

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



35% Sobre PVPR

PVPR 1,99€ **1,29€** UNID.

SAQUETA DE CACAU NESQUIK
EMB.: 110 G
11,73€/KG



50% Sobre PVPR

PVPR 4,99€ **2,49€** UNID.

CEREAIS ESTRELITAS
MEL
EMB.: 550 G
4,53€/KG



Até 35% Sobre PVPR

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



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,49€ **1,84€** UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 3,19€ **2,19€** UNID.

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



MERCEARIA

Até **25%** Sobre PVPR



Mais de **30%** 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€** UND.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 9,49€ **7,09€** UND.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **2,24€** UND.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 4,49€ **3,34€** UND.

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



25% Sobre PVPR

PVPR 6,99€ **5,24€** UND.

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)



BIO E SAUDÁVEL

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,99€ **1,99€** UND.

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



25% Sobre PVPR — NOS CEREAIS E GRANOLAS DA MARCA CEM PORCENTO



S/ LACTOSE

Desde **0,94€** UND.

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



20% Sobre PVPR

PVPR 2,69€ **2,15€** UND.

BEBIDA DE AMÊNDOA JOYA
EMB.: 1L



BIOLÓGICO

Apenas **2,99€** UND.

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



S/ GLÚTEN

10% Desconto Direto

14,23€ **12,79€** UND.

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



S/ AÇÚCAR

30% Sobre PVPR — NAS BARRAS DA MARCA CORNY 0%



PERFORMANCE DESPORTIVA

15% Sobre PVPR — NAS PROTEÍNAS WHEY FUSION DA MARCA PROZIS



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



LATICÍNIOS

Mais de 35% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Até 35% Sobre PVPR



Até 30% Sobre PVPR



25% Sobre PVPR



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR 1,89€ 1€ 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 1,14€ 1€ UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,49€ 1,25€ UNID.

LEITE UHT SELECIONADO LIVRE MATINAL
MEIO GORDO
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 15% Sobre PVPR

PVPR 2€ 1,68€ UNID.

LEITE C/ CHOCOLATE MIMOSA
EMB.: 4 X 200 ML
2,10€/L



PVPR 0,90€ 0,85€ UNID.

NATA UHT GRESSO
EMB.: 200 ML
4,25€/L



15% Sobre PVPR

PVPR 3,49€ 2,96€ UNID.

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



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)



Mais de 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES DA MARCA YO PRO



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



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



35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES DA MARCA YOCO



Até 35% Sobre PVPR

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



1,95€ UNID.

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

NOVO PRODUTO



1,69€ UNID.

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

* Edição limitada



0,89€ UNID.

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

NOVO PRODUTO



CONGELADOS

20% Sobre PVPR

PICCOLINIS



Até 25% Sobre PVPR



Até 40% Sobre PVPR



50% Sobre PVPR

NOS NUGGETS E DOURADINHOS DE FRANGO DA MARCA CAPITÃO IGLO



NUGGETS
Receitas que conquistam

25% Sobre PVPR

NO CROCANTE CORDON BLEU BIG PACK DA MARCA IGLO



40% Sobre PVPR
PVPR 6,69€
3,99€ UNID.
CROCANTES DE FRANGO RECHEADOS IGLO
CORDON BLEU
EMB.: 200 G
19,95€/KG

iglo



PVPR 6,69€
3,99€ UNID.
CROCANTES DE FRANGO RECHEADOS IGLO
TOMATE & MANJERICÃO/ ALHO & SALSA
EMB.: 2 UNID
2€/UNID

CROCANTES
100% Peito de Frango
NOVO PRODUTO



40% Sobre PVPR
PVPR 14,99€
8,99€ UNID.
HAMBÚRGUERES S/ GLÚTEN CAPITÃO IGLO
FRANGO
EMB.: 480 G
18,73€/KG

HAMBÚRGUERES
Momentos Saborosos



Até 50% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE DOURADINHOS DA MARCA CAPITÃO IGLO

DOURADINHOS
100% Filetes de Peixe



25% Sobre PVPR

NOS FILETES PRIMAVERA DA MARCA IGLO

FILETES
Deliciosos e Crocantes



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GREEN CUISINE

PROTEÍNA VEGETAL
0% carne, 100% sabor



Até 25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE FORMATO FAMILIAR DA MARCA PESCANOVA



PESCANOVA
O BOM, SAI BEM.
www.pescanova.pt

20% Sobre PVPR
PVPR 6,89€
5,49€ UNID.
FILETES DE PESCADA PANADOS PESCANOVA C/ LIMÃO
EMB.: 4 UNID
1,37€/UNID



Até 50% Sobre PVPR

NOS GELADOS DA MARCA SNICKERS



40% Sobre PVPR

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



35% Sobre PVPR

NOS GELADOS ESPECIAIS DA MARCA CORNETTO



2,99€ UNID.
MOCHI COOKIE CONTINENTE
CANELA
EMB.: 6 UNID
0,50€/UNID



40% Sobre PVPR
PVPR 4,99€
2,99€ UNID.
GELADO' OLA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 6 UNID/ 9 X 70 ML/ 8 X 60 ML/ 4 UNID
0,50€/UNID/ 5,70€/L/ 8,31€/L/ 0,75€/UNID



40% Sobre PVPR

NOS GELADOS PINTS DA MARCA MAGNUM



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE GELADOS DA MARCA SWEE



40% Sobre PVPR
PVPR 4,99€
2,99€ UNID.
GELADO CARTE D'OR
BAUNILHA
EMB.: 1,3 L
+30%
2,30€/L



15% Sobre PVPR

NAS BATATAS MEDITERRÂNEAS DA MARCA MCCAIN



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



2,69€ UNID.
CROQUETAS DE JAMÓN CONTINENTE
P/ FORNO
EMB.: 350 G
7,69€/KG



BEBIDAS

Até **15%** Sobre PVPR



Mais de **10%** Sobre PVPR



Até **20%** Sobre PVPR



Mais de **30%** Sobre PVPR



Mais de **20%** Sobre PVPR



Mais de **10%** Sobre PVPR



Mais de **25%** Sobre PVPR



Mais de **25%** Sobre PVPR



SUMOS

Até **15%** Sobre PVPR

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



Mais de **20%** Sobre PVPR

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



2,29€ UNID.

ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILIBRIO
EMB.: 1 L



ÁGUAS C/ GÁS

Até **20%** Sobre PVPR

NA ÁGUA C/ GÁS DA MARCA ATLANTIDA



ÁGUAS ALCALINA

Apenas **1,65€** UNID.

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



ÁGUAS C/ GÁS

10% Sobre PVPR

PVPR 3,79€
3,39€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS PEDRAS SALGADAS NATURAL/ LEVÍSSIMA
EMB.: 6 X 33 CL
1,71€/L



ÁGUAS C/ GÁS SABORES

Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA FRIZE



COLAS

Mais de **10%** Sobre PVPR

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



REFRIGERANTES C/ GÁS

20% Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS DE MARACUJÁ DA MARCA BRISA
(EMB.: 4X1,5L E 1,5L)



20% Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS DE ANANÁS DA MARCA BRISA
(EMB.: 4X1L E 1L)



COLAS

Desde **0,99€** UNID.

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



REFRIGERANTES C/ GÁS

Até **15%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTE C/ GÁS DA MARCA FANTA
(EMB.: 1.5L)



ENERGÉTICAS

Até **30%** Sobre PVPR

NAS BEBIDAS ENERGÉTICAS ORIGINAL DA MARCA RED BULL
(EMB.: 25CL, 35.5CL E 47.3CL)



CERVEJA NACIONAL

Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 35€
19,29€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA
EMB.: 30 X 25 CL
2,57€/L

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



CERVEJA ESTRANGEIRA

25% Sobre PVPR

PVPR 12,26€
9,19€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL HEINEKEN
TARA PERDIDA
EMB.: 12 X 25 CL
3,06€/L



CERVEJA NACIONAL

50% Sobre PVPR

PVPR 22,99€
11,49€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CORAL
TARA RETORNÁVEL (ACRESCE AO PREÇO 1,68€)
EMB.: 24 X 20 CL
2,39€/L



50% Sobre PVPR

PVPR 25,99€
12,99€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CORAL
TARA RETORNÁVEL (ACRESCE AO PREÇO €1,68)
EMB.: 24 X 25 CL
2,17€/L



CERVEJA NACIONAL

Apenas **7,49€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CORAL
BRANCA, TARA RETORNÁVEL (ACRESCE AO PREÇO 0,75€)
GARRAFA: 15 X 20 CL
2,50€/L



Apenas **8,99€** UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CORAL
PURO MALTE, TARA RETORNÁVEL (ACRESCE 1,05€)
EMB.: 15 X 25 CL
2,40€/L



Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 1,93€
1,09€ UNID.

CERVEJA C/ ÁLCOOL CORAL
+ 0,10€ VALOR DEPÓSITO, LATA
EMB.: 50 CL
2,18€/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



Até **30%** Sobre PVPR
The Foxtale



Até **20%** Sobre PVPR
Grant's



Até **25%** Sobre PVPR
BUSHMILLS



60% Sobre PVPR
PVPR 4,99€
1,99€ UND.
VINHO OUTEIRO DOS PINHEIROS
ALENTEJO,TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2,65€/L



Mais de **60%** Sobre PVPR
PVPR 6,49€
2,29€ UND.
VINHO CAVALO BRAVO
TEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,05€/L



50% Sobre PVPR
PVPR 6,99€
3,49€ UND.
VINHO LAGOSTA ICE
VERDE, BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,65€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR
PVPR 5,99€
3,99€ UND.
VINHO EA
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



40% Sobre PVPR
PVPR 6,69€
3,99€ UND.
VINHO CASAL GARCIA
LOUREIRO, VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



60% Sobre PVPR
PVPR 9,99€
3,99€ UND.
VINHO GUARDA RIOS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



65% Sobre PVPR
PVPR 12,39€
4,29€ UND.
VINHO MULA VELHA
PREMIUM, LISBOA, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,72€/L



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



NOVO PRODUTO

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



70% Sobre PVPR
PVPR 16,99€
4,99€ UND.
VINHO TAPADA DAS LEBRES
SIGNATURE, ALENTEJO,TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



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



50% Sobre PVPR
NOVO PRODUTO
PVPR 14,99€
7,49€ UND.
VINHO PIANO
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L



Mais de **15%** Sobre PVPR
PVPR 11,19€
8,99€ UND.
VINHO CARM
DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,99€/L



70% Desconto Direto
GRANDE FORMATO
~~26,35€~~
7,98€ UND.
VINHO CANCELLUS
PREMIUM, DOURO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 1.5 L
5,32€/L



25% Sobre PVPR
GRANDE FORMATO
PVPR 11,99€
8,99€ UND.
VINHO MONTE VELHO
ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 1.5 L
5,99€/L



Até **35%** Sobre PVPR
NESTA SELEÇÃO DE VINHOS BAG-IN-BOX
GRANDES FORMATOS



25% Sobre PVPR
PVPR 4,39€
3,29€ UND.
BEBIDAS AROMATIZADAS FAISÃO
RED BERRIES / FRUITY/ BLACK BERRIES/ TROPICAL
GARRAFA: 75 CL
4,39€/L



Sobre PVPR **Menos 1,50€**
PVPR 9,99€
8,49€ UND.
ESPUMANTE RAPOSEIRA
RESERVA, BRUTO/ MEIO SECO/DOCE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,32€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR
PVPR 26,69€
20,99€ UND.
LICOR BEIRÃO D'HONRA
GARRAFA: 70 CL
29,99€/L



20% Sobre PVPR
PVPR 18,99€
15,19€ UND.
LICOR DE TEQUILA KICK THE RULES
MORANGO/ MANGA
GARRAFA: 70 CL
21,70€/L



Sobre PVPR **Menos 2,50€**
PVPR 17,49€
14,99€ UND.
LICOR LIMONCELLO DICAPRI
EMB.: 50 CL
29,98€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR
PVPR 12,99€
9,75€ UND.
VODKA MOROSHA
SPRING
GARRAFA: 70 CL
13,93€/L



20% Sobre PVPR
PVPR 23,49€
18,79€ UND.
GIN GORDON'S
GARRAFA: 1 L



Sobre PVPR **Menos 3€**
PVPR 29,99€
26,99€ UND.
GIN BLACK PIG
COSTA ALENTEJANA
GARRAFA: 50 CL
53,98€/L



20% Sobre PVPR
PVPR 19,39€
15,49€ UND.
RUM BACARDI
SPICED
GARRAFA: 70 CL
22,13€/L



20% Sobre PVPR
PVPR 19,99€
15,99€ UND.
TEQUILA SIERRA
REPOSADO/ BLANCO
EMB.: 70 CL
22,84€/L



Sobre PVPR **Menos 1,50€**
PVPR 19,99€
18,49€ UND.
AGUARDENTE VELHA CR&F
RESERVA
GARRAFA: 70 CL
26,41€/L



20% Sobre PVPR
PVPR 17,99€
14,39€ UND.
WHISKY J&B
RARE
GARRAFA: 70 CL
20,56€/L



Mais de **25%** Sobre PVPR
PVPR 26,99€
19,89€ UND.
WHISKY THE FAMOUS GROUSE
GARRAFA: 1 L



20% Sobre PVPR
PVPR 31,49€
25€ UND.
WHISKY TAMNAVULIN
SHERRY CASK EDITION/ SINGLE MALT, DOUBLE CASK
GARRAFA: 70 CL
35,71€/L



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

HIGIENE E BELEZA

Mais de **30%** Sobre PVPR

GOOD



Até **25%** Sobre PVPR

Herbal Essences



Até **25%** Sobre PVPR

AUSONIA DISCREET



40% Sobre PVPR

SYOSS



30% Sobre PVPR

CONTROL
Feel make feel



25% Sobre PVPR

Aquafresh



Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA ELVIVE (EXCETO EMBALAGENS PEQUENAS)



Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA TRESEMMÉ (EXCETO EMB.: 100ML)



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



15% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS AZUL DA MARCA DODOT



25% Sobre PVPR

NAS PANTS BEBÉ SECO DA MARCA DODOT



50% Sobre PVPR

NAS FRALDAS DROPLINE T3 A T6 DA MARCA NUNEX



Até **45%** Sobre PVPR

NAS TOALHITAS SENSITIVE DA MARCA NUNEX (EXCETO BOXES)



Até **35%** Sobre PVPR

NOS PRODUTOS ZONA ÍNTIMA DA MARCA VENUS (EXCETO RECARGAS)



Mais de **35%** Sobre PVPR

NAS BOXES DE FRALDAS ACTIVITY EXTRA DA MARCA DODOT



MARCA DA SEMANA

NIVEA

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

35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS REPARA E CUIDA DA MARCA NIVEA



40% Sobre PVPR

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



Até **35%** Sobre PVPR

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



25% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS RAPID DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS MULTIPROTECTION DA MARCA SENSODYNE



25% Sobre PVPR

NAS PANTS DA MARCA TENA



35% Sobre PVPR

NAS CUECAS DE INCONTINÊNCIA LAVÁVEIS DA MARCA TENA



Desde **7,29€** UNID.

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



Mais de **15%** Sobre PVPR

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



Até **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MÁQUINAS DA MARCA GILLETTE



50% Sobre PVPR

NAS TOALHITAS DA MARCA CHICCO



15% Sobre PVPR

NOS PENSOS HIGIÉNICOS COTTONLIKE GRANDES FORMATOS DA MARCA EVAX



MYLABEL

Apenas **1,29€** UNID.

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



#napeledequemsegue

25% Sobre PVPR

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



MYLABEL

50% Desconto Direto

NAS MÁSCARAS DE PESTANAS CURL JAM/ LASH DEFINE/ LIFT OFF DA MARCA MYLABEL (EMB.: 1UNID)



#napeledequemsegue

35% Sobre PVPR

NO GÉIS DE BANHO ADVANCED DA MARCA DOVE



HIGIENE E BELEZA

Mais de **45%** Sobre PVPR

lactovit



Até **50%** Sobre PVPR

Sanex



Até **35%** Sobre PVPR

Old Spice



Até **35%** Sobre PVPR

Rexona



Até **50%** Sobre PVPR

FENO de Portugal



Até **50%** Sobre PVPR

NATURAL HONEY



LIMPEZA DO LAR

MARCA DA SEMANA

Persil

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

Até **60%** Sobre PVPR

Persil



Persil DUAL POWER FRESH

PODER CONTRA AS NÓDOAS

FRESCURA DURADOURA

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



DETERGENTES MÁQUINA

60% Sobre PVPR

PVPR 34,98€

13,99€ UNID.

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



AMACIADORES ROUPA

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€**

AMACIADORES ROUPA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS AMACIADORES CONCENTRADOS DAS MARCAS QUANTO, SURF E VERNEL



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



LIMPEZA

50% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

2,99€ UNID.

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



LIMPA VIDROS

40% Sobre PVPR

PVPR 3,59€

2,15€ UNID.

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



3,15€ UNID.

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



LIMPEZA DO LAR

Até **50%** Sobre PVPR

Sonasol



Até **50%** Sobre PVPR

Bref



LAVA TUDO

25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
2,99€ UNID.

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



WC

60% Sobre PVPR

PVPR 17,49€
6,99€ UNID.

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



AMBIENTADORES

Mais de **40%** Sobre PVPR

PVPR 8,99€
4,99€ UNID.

AMBIENTADOR ELÉTRICO GLADE
RELAXING ZEN
EMB.: 1 UNID



DETERGENTES MÁQUINA

Até **35%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA LOIÇA DA MARCA FAIRY



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 33,99€
21,65€ UNID.

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



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



3,79€ UNID.

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



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



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

ROLO DE COZINHA

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



Até **60%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ROLOS DE COZINHA DAS MARCAS RENOVA E FOXY



ANIMAIS

40% Sobre PVPR

NOVO PRODUTO

PVPR 44,99€

26,99€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

(1)NOS ALIMENTOS SECOS P/ CÃO DA MARCA PURINA ONE (EMB.: 2.5KG)



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



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



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



Mais de 35% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

9,48€ UNID.

(1)ALIMENTO SECO P/ GATO FRISKIES
REF.: 4651489/ 6101534
DE INTERIOR/ ESTÉRIL PERU
EMB.: 3 KG
3,16€/KG



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€**

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 SHEBA



25% Sobre PVPR

PVPR 26,65€

19,98€ UNID.

* Formato poupança

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



SAQUETA FICA A **0,45€**

25% Sobre PVPR

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



35% Sobre PVPR

PVPR 10,29€

6,68€ UNID.

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



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,29€

1,69€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

(1)NOS SNACKS DA MARCA FELIX



3,29€ UNID.

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



Leve 4 por 3€

0,85€ UNID.

(1)ALIMENTO HÚMIDO P/ CÃO CONTINENTE PET PREMIUM
REF.: 8529237/ 8529738/ 8529748/ 8529750/ 8607637
TERRINA PATÉ BORREGO/ VACA/ FRANGO/ PATO/ JÚNIOR FRANGO
EMB.: 300 G
2,83€/KG

NOVA EMBALAGEM



TERRINA FICA A **0,75€**

2,99€ UNID.

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



NOVO PRODUTO

Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatibilidade

0,99€ UNID.

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



NOVO PRODUTO

Melhoria de qualidade - Comprovado com testes de palatibilidade

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO MADEIRA CÂMARA DE LOBOS, MONUMENTAL, SANTANA, S. VICENTE E SEMINÁRIO.

MARCA DA SEMANA

Persil NIVEA

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

Concurso Publicitário Nº1 / 2026, autorizado pela Câmara Municipal da Matosinhos. Prémios não convertíveis em dinheiro.

loja, site e app

Preços válidos nos Hipermercados Continente Modelo Madeira de Camacha, Câmara de Lobos, Cancela, Caniço Shopping, Estreito, Machico, Machico Centro, Madeira Shopping, Monumental, Ribeira Brava, Ribeira Brava Centro, Santana, Santo António, São Martinho, Seminário, Viveiros. As fotografias deste folheto são ilustrativas.
A totalidade dos produtos apresentada poderá não estar disponível em todas as lojas.

MARCAS 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 Modelo Madeira, (exceto Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia e Agoney) 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, n.º 505 - Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada no 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.

Depois de ler este folheto colabore para a sua reciclagem, colocando-o no ecoponto.