TODA A GENTE POUPA EM TUDO

Poupe 2€

10,99€ KG

COSTELA/ ABA C/ OSSO DE VITELÃO
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

6,49€ KG

LOMBINHOS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

7,99€ KG

PEITO DE PERU CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

7,99€ KG

ROBALO MÉDIO
200G-600G
FRESCO



FIM DE SEMANA

Promoções e preços válidos 16 — 19 outubro 2026.

Mais de 35% Desconto Direto

~~18,99€~~

9,99€ KG

CAMARÃO DE AQUACULTURA BLACK TIGER
20/30 CONGELADO



Até 50% Sobre PVPR

NO PEIXE, MARISCO E BACALHAU ULTRACONGELADOS DA MARCA PESCANOVA



Mais de 30% Desconto Direto

~~14,99€~~

9,99€ KG

CAMARÃO
30/50
COZIDO



20% Desconto Direto

~~2,49€~~

1,99€ KG

BATATA DOCE



25% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,49€ KG

MAÇÃ GOLDEN



Até 35% Sobre PVPR

NA MARCA KNORR



Até 40% Sobre PVPR

NA MARCA MILANEZA



Até 70% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE VINHOS CERTIFICADOS E DOC DO DOURO



Até 50% Sobre PVPR

NOS AMACIADORES DAS MARCAS QUANTO, COMFORT, VERNEL E SURF



15% Sobre PVPR

~~PVPR 31,99€~~

26,99€ UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DELTA Q
VÁRIAS INTENSIDADES
EMB.: 93 CÁPSULAS
+7 CÁPSULAS
0,29€/CÁPSULA



OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

loja, site e app

VEJA MAIS PROMOÇÕES

Apenas

19,99€/KG



BIFE DA VAZIA DE NOVILHO NACIONAL CONTINENTE
(EMBALADO)



Apenas

24,99€/KG

PICANHA BOVINO ANGUS



Mais de 20% Desconto Direto

~~5,29€~~

4,79€/KG

ENTRECOSTO DE PORCO CONTINENTE



Mais de 10% Desconto Direto

~~4,49€~~

3,99€/KG

FRANGO DO CAMPO INTEIRO C/ MIÚDOS CONTINENTE SELEÇÃO



Apenas

26,99€/KG

ALCATRA DE BORREGO
(EMBALADA)



Mais de 10% Desconto Direto

~~7,09€~~

6,59€/KG

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



Mais de 10% Sobre PVPR

PVPR ~~2,49€~~

2,19€/UNID.

HAMBÚRGUERES DE FRANGO AMERICAN CRUNCHY ELPOZO
EMB.: 2 X 210 G
5,21€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~3,49€~~

3,09€/UNID.

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



Mais de 10% Desconto Direto

~~5,29€~~

4,79€/UNID.

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



Apenas

8,99€/KG

DOURADA GRANDE
+600G
FRESCA



Apenas

11,99€/KG

POSTAS DE SALMÃO
FRESCAS



Mais de 20% Desconto Direto

~~1,25€~~

0,99€/UNID.

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



20% Desconto Direto

~~4,99€~~

3,99€/UNID.

PALOCO-DO-PACÍFICO DESFIADO MSC CONGELADO CONTINENTE
EMB.: 500G
7,98€/KG



Apenas

20,99€/KG

BACALHAU CRESCIDO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SELEÇÃO
SALGADO SECO
INTEIRO



Apenas

6,99€/UNID.

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



Até 20% Desconto Direto

NO POLVO CONGELADO DA MARCA CONTINENTE



Até 30% Desconto Direto

NO RED FISH CONGELADO DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



Até 30% Desconto Direto

NO SALMÃO CONGELADO DA MARCA CONTINENTE



Apenas

3,99€/UNID.

FILETES DE PESCADA-DO-CABO MSC CONTINENTE
EMB.: 400G
9,98€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~6,99€~~

5,99€/KG

ALHO SECO



10% Desconto Direto

~~1,99€~~

1,79€/KG

CLEMENTINA



Mais de 35% Desconto Direto

~~3,99€~~

2,49€/KG

DIÓSPIRO DE ROER



50% Desconto Direto

~~4,99€~~

2,49€/KG

ANONA



DESTA SEMANA

loja, site e app

2,49€ UNID.

PÃO DE FORMA BRIOCHE CLÁSSICO/ CHOCOLATE/ ABÓBORA NOZ CONTINENTE
EMB.: 400 G
6,23€/KG



Apenas

0,99€ UNID.

TARALLINI CLÁSSICO/ PESTO/ ALHO TERRE DI PUGLIA
EMB.: 80 G
12,38€/KG



1,49€ UNID.

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



Apenas

0,99€ UNID.

CROISSANT PASTELARIA CARECA

NOVO PRODUTO EXCLUSIVO

Edição Especial



15% Desconto Direto

~~4,50€~~
3,79€ UNID.

LÍNGUAS DE GATO HALLOWEEN
EMB.: 540 G
7,02€/KG

NOVO PRODUTO



Mais de **15%** Desconto Direto

~~2,50€~~
2,09€ UNID.

DOT´S HALLOWEEN
EMB.: 2 UNID
1,05€/UNID



3,49€ UNID.

ROSCA SERRANA CONTINENTE
EMB.: 420 G
8,31€/KG



Até **65%** Sobre PVPR

NO AZEITE DAS MARCAS OLIVEIRA DA SERRA, GALLO, ESPORÃO E EA



Mais de **55%** Sobre PVPR

PVPR ~~9,19€~~
3,69€ UNID.

AZEITE VIRGEM OLIVEIRA DA SERRA
VERSÁTIL PET
EMB.: 750 ML
4,92€/L



45% Sobre PVPR

PVPR ~~10,99€~~
5,99€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
RESERVA
EMB.: 0,75 L
7,99€/L



Mais de **45%** Desconto Direto

~~8,99€~~
4,79€ UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA 5 SOLDOS
SUPERIOR
EMB.: 0,75 L
6,39€/L



25% Sobre PVPR

NOS MOLHOS DA MARCA GULOSO



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR ~~1,59€~~
0,99€ UNID.

FARINHA DE TRIGO NACIONAL
EMB.: 1 KG



7,99€ UNID.

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



ESPECIAL BOMBONS

Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR ~~10,99€~~
7,99€ UNID.

BOMBONS DE CHOCOLATE LINDT NUXOR
NEGRO/ BRANCO/ CORNET LEITE
EMB.: 150 G
53,27€/KG



Até **30%** Sobre PVPR

NOS BOMBONS DA MARCA MILKA



Até **30%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOMBONS DAS MARCAS FERRERO, MON CHÉRI E RAFFAELLO



20% Sobre PVPR

PVPR ~~2,49€~~
1,99€ UNID.

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



Até **50%** Sobre PVPR

NAS BARRAS DE CEREAIS DA MARCA FITNESS



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 8,96€ **6,96€** UNID.

LEITE UHT MIMOSA
EMB.: 8 X 1 L
0,87€/L



Mais de **35%** Sobre PVPR

NA MARCA GO CHILL



Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA VAQUEIRO



Até **35%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CREMES VEGETAIS DAS MARCAS PROACTIVE BECEL



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 4,49€ **2,99€** UNID.

BEBIDA NUTRICIONAL YFOOD
VÁRIOS SABORES
EMB.: 500 ML
5,98€/L



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 0,84€ **0,69€** UNID.

DOSES DE FRUTA COMPAL ESSENCIAL
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 110 ML
6,27€/L



Até **15%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/ GÁS DAS MARCAS FANTA E COCA-COLA (EMB.: 33CL)



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



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

25% Sobre PVPR

PVPR 5,99€ **4,49€** UNID.

VINHO REGUENGOS
RESERVA, ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
5,99€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 10,99€ **8,49€** UNID.

VINHO DONA ERMELINDA
TINTO
GARRAFA: 75 CL
11,32€/L



Até **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA GRANT'S



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 26,99€ **19,89€** UNID.

WHISKY THE FAMOUS GROUSE
GARRAFA: 1 L



40% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE AMBIENTADORES DA MARCA AMBIPUR



1,89€ UNID.

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



Mais de **55%** Sobre PVPR

PVPR 17,49€ **7,49€** UNID.

BLOCOS SANITÁRIOS BREF
PINHO
EMB.: 6 UNID
1,25€/UNID



60% Sobre PVPR

PVPR 42,48€ **16,99€** UNID.

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



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

MARCA DE CONFIANÇA 2026

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

fale connosco CONTINENTE

PEFC PEFC-13-31-011

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores) de 16 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 na C.R.C. do Porto sob o n.º 502 011 475/NIPC; Capital Social 403.827.000,00 Euros. Os descontos em Cartão Continente têm a validade a partir do dia seguinte à sua emissão. O desconto só pode ser utilizado em produtos e não é convertível em dinheiro. Não acumula com outras campanhas em vigor. *PVPR/ Preço recomendado* o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor.
Os preços anunciados e as ações promocionais podem não coincidir com os disponíveis no Continente Online.

CUIDE DO MEIO AMBIENTE. Impressão: LIDERGRAF | Sustainable Printing, empresa certificada no âmbito de Sistema de Gestão Ambiental ISO 14001:2015 (PT-2006/AMB.0261), e com certificação de papel proveniente de fontes controladas. Recolha e recicle o papel usado.