DE 20 DE OUTUBRO
A 1 DE NOVEMBRO DE 2026.

ASSIM TODA A GENTE COME MELHOR

BEM-ESTAR

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,59€

1,99€ UNID.

BEBIDA VEGETAL ALPRO
AMÊNDOA TORRADA S/ AÇÚCAR
EMB.: 1 L

Apenas

1,59€ UNID.

FLOCOS DE AVEIA INTEGRAL CONTINENTE EQUILÍBRIO FINOS
EMB.: 1 KG

15% Sobre PVPR

PVPR 34,99€

29,74€ UNID.

PROTEÍNA WHEY FUSION PROZIS
CHOCOLATE
EMB.: 900 G
33,04€/KG

Apenas

6,99€ UNID.

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

EXPERIMENTE ESTES DELICIOSOS WAFFLES DE AVEIA E CHOCOLATE

VER RECEITA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

A PREVENÇÃO É MELHOR DO QUE A CURA

Pequenas escolhas diárias, quando feitas de forma consistente, tornam-se grandes contributos para um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Prevenir continua a ser o melhor caminho para garantir bem-estar a longo prazo.



Os **probióticos** são **micro-organismos vivos naturalmente** presentes em alguns alimentos fermentados, como o **kéfir** e a **kombucha**, e podem integrar a comunidade de micronutrientes do trato gastrointestinal.

Sem açúcar adicionado é uma ótima opção para consumir ao pequeno-almoço ou ao lanche.



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 2,84€

1,99€ UNID.

KÉFIR NESTLÉ NATURAL
EMB.: 500 G
3,98€/KG



Optar por **gorduras insaturadas**, como as presentes no **azeite**, nas **nozes**, no **abacate** ou nos **alimentos ricos em ómega 3** que contribuem para níveis normais de colesterol.



Aumentar o consumo de frutas e legumes é essencial para garantir a ingestão de vitaminas, minerais e antioxidantes que fortalecem o organismo.

Priorizar a **ingestão de proteína é essencial** para o **crescimento** e **manutenção** da massa muscular e manutenção de ossos normais.

Diversificar as fontes de proteína no dia a dia é uma excelente forma de compor pratos saborosos e equilibrados.





~~1,79€~~
1,68€ UNID.

CEREAIS CONTINENTE EQUILÍBRIO
ARGOLAS DE AVEIA
EMB.: 375 G
4,48€/KG

A **fibra** desempenha um papel fundamental na saúde digestiva, ajudando a **regular** o **trânsito intestinal** e a promover uma **sensação prolongada de saciedade**. O consumo de beta-glucanos (pelo menos 1g) provenientes de aveia e cevada durante uma refeição contribui para um menor aumento da glicose no sangue após essa mesma refeição.

ÍNDICE

Da alimentação ao desporto, encontre um mundo de bem-estar para toda a família.

04 Continente Equilíbrio
06 Frutas e Legumes
10 Peixaria
11 Talho
12 Alternativas Proteicas
13 Cozinha Continente
14 Refeições Congeladas
15 Padaria
16 Charcutaria e Queijos
17 Laticínios
20 Alimentação Infantil
21 Despensa
25 Cereais e Bolachas
28 Bebidas Quentes
29 Bebidas
30 Indulgência
32 Suplementação e Nutrição Desportiva
36 Desporto

CONTINENTE

Equilíbrio

A marca criada a pensar no seu bem-estar. Uma vasta oferta de produtos deliciosos e nutricionalmente equilibrados, desenvolvidos e validados pela equipa de Nutrição do Continente.



1,79€ UNID.

LÍQUIDOS/ PEDAÇOS BEM-ESTAR CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4X160G/ 4X125G
2,80€/KG/ 3,58€/KG

- Com probióticos e vitamina D
- Sem adição de açúcares



Desde

0,94€ UNID.

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



1,29€ UNID.

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

- A vitamina C contribui para o normal metabolismo produtor de energia.



0,79€ UNID.

TORTITAS CONTINENTE EQUILÍBRIO
ARROZ/ MILHO
EMB.: 130 G
6,08€/KG



0,89€ UNID.

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

- Alto teor em fibra
- Com cereais integrais



0,99€ UNID.

KEFIR CONTINENTE EQUILÍBRIO
NATURAL
EMB.: 480 G
2,06€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~2,29€~~
1,99€ UNID.

SUPER BREAKFAST CONTINENTE EQUILÍBRIO
MIX PANQUECAS DE AVEIA
EMB.: 300 G
6,63€/KG





Desenvolvemos opções que vão ao encontro de uma alimentação equilibrada, unindo o melhor sabor à simplicidade dos ingredientes.

- Têm listas curtas de ingredientes e composições simples
- Têm baixa pegada carbónica e por isso constituem escolhas mais responsáveis para o planeta

2,49€ UNID.

Alto teor em proteína

SALMÃO C/ CEREAIS/ ATUM C/ FEIJÃO FRADE/ FRANGO C/ EDAMAME CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 160 G
15,56€/KG



~~2,99€~~
2,79€ UNID.

As proteínas contribuem para o crescimento da massa muscular.

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



2,99€ UNID.

ARROZ DE FRANGO/ MASSA DE PESCADA/ ALMÔNDEGAS VEGETAIS CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 350 G
8,54€/KG



Mais de 18g de proteína

Prontas em 8 min

1,99€ UNID.

PURÉ DE BATATA DOCE CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 500 G
3,98€/KG



4,59€ UNID.

Com legumes (ricos em fibra, vitaminas e minerais).

HAMBÚRGUER INFANTIL CONTINENTE EQUILÍBRIO MONSTRINHOS
BOVINO/ FRANGO
EMB.: 360 KG
0,01€/KG



1,09€ UNID.

ÁGUA VITAMINADA CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 500 ML
2,18€/L



1,39€ UNID.

TISANAS CONTINENTE EQUILÍBRIO
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 1 L



2,29€ UNID.

ÁGUA DE COCO CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 1 L



FRUTAS E LEGUMES

De diferentes cores fornecem nutrientes variados. Aposte na diversidade para beneficiar da fibra, vitamina C e antioxidantes presentes na fruta.



ESCOLHAS QUE RESPEITAM A NATUREZA

As nossas frutas e legumes biológicos acompanham os ciclos da natureza e valorizam o melhor de cada estação.



Apenas

1,99€ KG

MAÇÃ GALA ALCOBAÇA IGP



Apenas

2,09€ UNID.

ABACATE BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 300 G
6,97€/KG



Apenas

2,49€ UNID.

MAÇÃ GALA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 500 G
4,98€/KG



Apenas

2,99€ UNID.

PERA ROCHA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 500 G
5,98€/KG



15% Sobre PVPR

NAS FRUTAS DESIDRATADAS DA MARCA FRUUT



Uma opção de snack que mantém a riqueza natural da fruta, incluindo o seu teor de fibra.

10% Desconto Direto

~~2,29€~~

2,05€ UNID.

BATATA DOCE LARANJA SEM RESÍDUOS DE PESTICIDAS
EMB.: 1 KG



Apenas

3,06€ KG

ABÓBORA MENINA CONTINENTE
SEM RESÍDUOS PESTICIDAS
EMBALADA



Mais de 10% Desconto Direto

~~1,89€~~

1,49€ KG

COUVE CORAÇÃO
INTEIRA





CREME DE CENOURA E ABÓBORA

PLAY

Esta receita de sopa é perfeita para um jantar leve e nutritivo ou simplesmente como entrada.

Apenas

1,99€ UNID.

TOMATE MINI BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 250 G
7,96€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

ALHO SECO BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 150 G
9,93€/KG



Apenas

1,09€ UNID.

CENOURA BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMB.: 500 G
2,18€/KG



Apenas

2,69€ KG

ABÓBORA HOKAIDO BIOLÓGICA CONTINENTE BIO
EMBALADA



FRUTAS E LEGUMES

10% Desconto Direto

~~1,49€~~

1,34€ UNID.

SALADA AROMÁTICA CONTINENTE
EMB.: 150 G
8,93€/KG



10% Desconto Direto

~~1,49€~~

1,34€ UNID.

SALADA IBÉRIA CONTINENTE
EMB.: 150 G
8,93€/KG



Apenas

4,29€ UNID.

CAJU TORRADO S/SAL CONTINENTE POUPANÇA
EMB.: 350 G
12,26€/KG



10% Desconto Direto

NOS FRUTOS SECOS DA MARCA CONTINENTE (EMB.: 1KG)



Descubra formas simples de tornar as suas refeições mais completas.

Entre saladas frescas, frutos secos e sementes, encontrará opções práticas e saborosas que contribuem para uma alimentação variada e para hábitos de bem-estar diariamente.

10% Desconto Direto

NAS SEMENTES DA MARCA CONTINENTE (EMB.: 200G)



Apenas

1,79€ UNID.

ERVAS AROMÁTICAS VASO BIOLÓGICAS CONTINENTE BIO



10% Desconto Direto

~~2,99€~~

2,69€ UNID.

CAJU BIOLÓGICO CONTINENTE BIO
EMB.: 150 G
17,93€/KG



Apenas

1,49€ UNID.

SEMENTES LINHAÇA DOURADA BIOLÓGICAS CONTINENTE BIO
EMB.: 200 G
7,45€/KG



Apenas

2,59€ UNID.

SEMENTES ABÓBORA BIOLÓGICAS CONTINENTE BIO
EMB.: 200 G
12,95€/KG



Ricas em minerais que contribuem para o bom funcionamento do organismo.

Apenas

2,89€ UNID.

SEMENTES DE CHIA ORIGENS BIO
EMB.: 150 G
19,27€/KG



15% Sobre PVPR

PVPR ~~6,39€~~

5,39€ UNID.

ERVILHAS IGLO ULTRACONGELADAS
EMB.: 1.125 KG
4,79€/KG



SOPA DE ERVILHAS E MANJERICÃO

PLAY

Uma sopa cremosa e aromática, rica em ervilhas e perfumada com manjericão fresco.



PEIXARIA

O peixe é um aliado essencial a uma alimentação equilibrada. As suas proteínas contribuem para a manutenção de ossos normais. Encontre na nossa peixaria a melhor seleção para as suas refeições.



Apenas

NOVO PRODUTO

6,99€ UNID.

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



Apenas

6,99€ UNID.

LOMBOS SALMÃO MEDITERRÂNEO MOWI
EMB.: 2 X 125 G
27,96€/KG



Apenas

14,39€ UNID.

POLVO INTEIRO COZIDO CONTINENTE
EMB.: 350 G
41,11€/KG



Apenas

23,99€ KG

POSTA PREGADO CONTINENTE
FRESCA

Peixe rico em proteína e com baixo teor de gordura.



Apenas

7,49€ UNID.

FILETE DOURADA C/ MOLHO BULHÃO PATO CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 250 G
29,96€/KG

Uma receita que alia proteína a sabores aromáticos e tradicionais.



Apenas

7,99€ UNID.

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

Fácil de preparar, ideal para air fryer ou grelha.



Apenas

4,49€ UNID.

BIFE DE ATUM CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 200 G
22,45€/KG



Apenas

21,99€ KG

PREGUINHO DE VITELA
(EMBALADO)



Apenas

21,99€ KG

COSTELETAS DE BORREGO CONTINENTE
(EMBALADAS)



Apenas

6,99€ KG

BIFE DE FRANGO CONTINENTE



Apenas

6,99€ KG

COELHO INTEIRO CONTINENTE
(EMBALADO)



10% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE HAMBÚRGUERES CONGELADOS 100% CARNE



10% Desconto Direto

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS VEGAN DA MARCA CONTINENTE



TALHO

Dê preferência a carnes magras como frango, peru, coelho e varie com outras fontes de proteína, animal e/ou vegetal, ao longo da semana. A carne ou o peixe contribuem para a melhoria da absorção do ferro quando ingeridos com outros alimentos contendo ferro, como os legumes.



Apenas

5,19€ UNID.

HAMBÚRGUER DE NOVILHO ABERDEEN ANGUS CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 300 G
17,30€/KG

Origem e Produção Nacional



ALTERNATIVAS PROTEICAS

As alternativas vegetais como tofu, seitan e leguminosas são excelentes para diversificar as fontes de proteína na sua alimentação.



1,99€ UNID.

TOFU BIOLÓGICO COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 400 G
4,98€/KG

Fonte de proteína vegetal completa, fornecendo todos os aminoácidos essenciais necessários ao organismo.



TOFU MEXIDO COM ESPINAFRES E COGUMELOS

PLAY

É uma alternativa saudável, saborosa e 100% vegetal aos tradicionais ovos mexidos.



2,79€ UNID.

SEITAN BIOLÓGICO COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 350G
7,97€/KG



10% Sobre PVPR

PVPR 6,55€
5,89€ UNID.

SENSATIONAL VUNA GARDEN GOURMET
EMB.: 175G
37,43€/KG



20% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA HEURA





Sabia que?

Alternar entre proteínas de origem animal e vegetal é uma forma prática de apostar numa alimentação mais variada e consciente.

- Têm uma pegada ambiental reduzida
- Integram-se facilmente em pratos tradicionais

COZINHA CONTINENTE

Refeições prontas a levar ou encomendar.
A Cozinha Continente traz o melhor da tradição portuguesa, com ingredientes frescos e o toque do Chef André Matos.

Desde

5,19€ UNID.

REFEIÇÕES FUNCIONAIS COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 350G

- Massa com frango, cogumelos, espinafres e caju
- Frango com caril e quinoa de legumes
- Frango com noodles de ovo e cenoura
- Camarão com legumes e arroz integral



1,79€ UNID.

SOPAS FRESCAS COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
SOPA FEIJÃO E LEGUMES/ AGRIÃO E COENTROS/ CREME DE CURGETE E ESPINAFRES/ COUVE FLOR
EMB.: 400 G
4,48€/KG



- Legumes frescos de origem nacional
- Sem adição de corantes e conservantes



3,99€ UNID.

FUSILLI C/ LEGUMES MOLHO TOMATE E FRANGO COZINHA CONTINENTE
EMB.: 325 G
12,28€/KG

1,95€ UNID.

GUACAMOLE COZINHA CONTINENTE
EMB.: 200 G
9,75€/KG

- O abacate, sendo a base do guacamole, é rico em fibras, e apresenta quantidades consideráveis de vitamina E, vitamina K e folatos.



1,79€ UNID.

RAVIOLI C/ RICOTTA E ESPINAFRES COZINHA CONTINENTE EQUILÍBRIO
EMB.: 250 G
7,16€/KG





REFEIÇÕES CONGELADAS

Quando o tempo é mais escasso, não tem de abdicar de sabor nem equilíbrio. Espreite as opções congeladas que aliam praticidade, qualidade e conveniência.



Apenas

3,99€ UNID.

HAMBÚRGUERES VEGPLANET
FEIJÃO E BETERRABA/ GRÃO E CARIL
EMB.: 2 X 100 G
19,95€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 5,34€
3,99€ UNID.

ALMÔNDEGAS GREEN CUISINE
PROTEÍNA VEGETAL
EMB.: 10 UNID
0,40€/UNID



25% Sobre PVPR

PVPR 6,69€
4,99€ UNID.

FALAFEL GREEN CUISINE
EMB.: 450 G
11,09€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,99€ UNID.

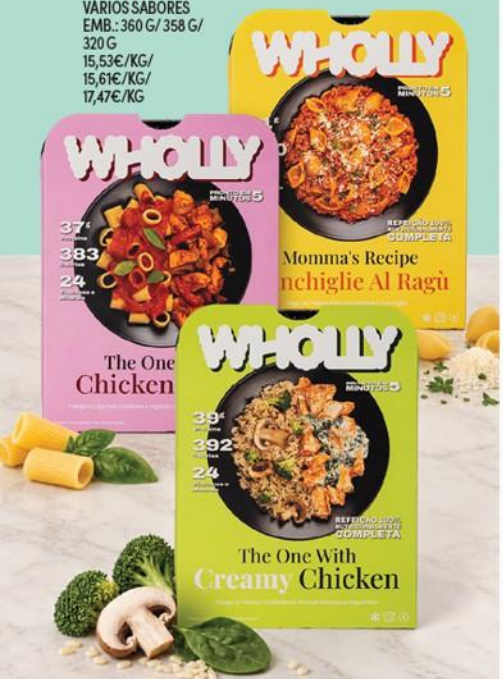
CREME IGLO
ABÓBORA E CENOURA/ ERVILHA E COURGETTE
EMB.: 600 G
6,65€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 6,99€
5,59€ UNID.

REFEIÇÕES COMPLETAS WHOLLY
VÁRIOS SABORES
EMB.: 360 G/ 358 G/ 320 G
15,53€/KG/ 15,61€/KG/ 17,47€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
2,99€ UNID.

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



Mais de 20% Sobre PVPR

PVPR 3,79€
2,85€ UNID.

SALTEADO RÚSTICO BONDUELLE
EMB.: 400 G
7,13€/KG



PADARIA

O pão acompanha a alimentação do dia a dia. Para escolhas mais equilibradas, procure escolher um pão mais rico em fibra, encontrando a farinha integral entre os primeiros ingredientes.

Apenas **1,99€** UNID.

PÃO ESCURO RIO MAIOR C/ SEMENTES
EMB.: 530 G
3,75€/KG

O pão escuro, especialmente quando elaborado com cereais integrais, é uma fonte de fibra alimentar.

0,39€ UNID.
CHAPATA CEREAIS



Apenas **0,89€** UNID.

NOVO PRODUTO

BAGUETE 100% INTEGRAL
EMB.: 240 G
3,71€/KG



20% Sobre PVPR
NOS PÃES DE FORMA S/ GLÚTEN DA MARCA SCHAR

ISENTO DE GLÚTEN



Até **20%** Sobre PVPR
NOS PÃES DE FORMA DA MARCA MESTEMACHER



20% Sobre PVPR
NOS PÃES DE FORMA INTEGRAIS DA MARCA PEMA



Até **25%** Sobre PVPR
NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS S/ GLÚTEN DA MARCA NUTRIFREE

ISENTO DE GLÚTEN



Até **15%** Sobre PVPR
NOS PÃES DE FORMA S/ GLÚTEN E PROTEICOS DA MARCA BIMBO

ISENTO DE GLÚTEN





Apenas **1,99€** UNID.

Massa Mãe

PÃO ASSINATURA BARBELA E SERRACENO
EMB.: 500 G
3,98€/KG



CHARCUTARIA E QUEIJOS

Descubra opções equilibradas e saborosas para todos os dias. Desde fiambres ricos em proteína e com teor de sal reduzido, a queijos frescos leves e sem lactose, encontre soluções que combinam sabor e nutrição.



15% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJO FRESCO LONGA DURAÇÃO DA MARCA MATINAL



20% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS CUIDA-T+ DA MARCA NOBRE

Reduzir o consumo de sódio contribui para a manutenção de uma pressão arterial normal.



10% Sobre PVPR

PVPR ~~2,99€~~ **2,69€** UNID.

FIAMBRE PERNA EXTRA/ PEITO FRANGO S/ ADITIVOS ELPOZO
EMB.: 130 G/ 120 G
20,69€/KG/ 22,42€/KG

CONTINENTE



15% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE MOZZARELLA E RICOTTA PROTEÍNA DA MARCA GRANAROLO



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR ~~2,39€~~ **1,99€** UNID.

QUEIJO QUARK NATURAL FLOR DE BURGOS
EMB.: 450 G
4,42€/KG



Mais de 10% Desconto Direto

~~0,79€~~ **0,69€** UNID.

QUEIJO FRESCO S/ LACTOSE CONTINENTE
EMB.: 80 G
8,63€/KG

Leve, fresco e delicioso



LATICÍNIOS

Opte por laticínios com perfis nutricionais equilibrados, combinando-os com fruta ou cereais para refeições mais completas e saborosas.

30% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,09€ UNID.

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



Mais de 40% Sobre PVPR

PVPR 3,59€
1,99€ UNID.

IOGURTE LÍQUIDO TRIPLO 0% ACTIVIA
BIFIDUS
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 155 G
3,21€/KG



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA ACTIMEL

Actimel



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA DANACOL

Danacol

Os esteróis/ estanóis vegetais contribuem para a manutenção de níveis normais.





25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
2,99€ UNID.

IOGURTE BASE SOJA MEAL TO GO ALPRO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 500 ML
5,98€/L

Uma fonte de proteína e nutrientes



10% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,69€ UNID.

YOFU SOJA ALPRO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 125 G
5,38€/KG



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE LEITES CRESCIMENTO DA MARCA MIMOSA



Opções enriquecidas com cálcio e nutrição específica para os mais novos.

O cálcio é necessário para uma dentição saudável e a vitamina D contribui para a sua normal absorção/ utilização.

10% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE LEITES CÁLCIO DA MARCA MIMOSA



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,07€
0,89€ UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,29€
1,04€ UNID.

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

Ideal para intolerantes à lactose.



15% Sobre PVPR

PVPR 1,05€
0,89€ UNID.

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



Mais de 15% Sobre PVPR

PVPR 1,49€
1,25€ UNID.

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



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,99€ UNID.

CREME LÁCTEO MATINAL
EXTRA LIGHT
EMB.: 200 G
9,95€/KG



Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA PRO ACTIV



20% Sobre PVPR

NA MARCA RUDE HEALTH



Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 4,59€
3,99€ UNID.

OVOS AR LIVRE MATINADOS
CLASSE M/L
EMB.: 1 DÚZIA



20% Sobre PVPR

PVPR 2,39€
1,89€ UNID.

BEBIDA VEGETAL PLENO
AMÊNDOA/ AVEIA/ COCO
EMB.: 1 L



A vitamina B12 contribui para a redução do cansaço e da fadiga.

Até **20%** Sobre PVPR

NAS BEBIDAS E CREMES VEGETAIS DA MARCA ALPRO



20% Sobre PVPR

NA MARCA OATLY



ALIMENTAÇÃO INFANTIL

A oferta alimentar no primeiro ano de vida deve ser variada, equilibrada e de qualidade, promovendo a descoberta de novos sabores, texturas e alimentos, de acordo com as necessidades nutricionais do bebé.



- Sem adição de açúcares
- Fonte de fibra

Até 25% Sobre PVPR

NAS PAPAS LÁCTEAS SELEÇÃO DA NATUREZA DA MARCA CERELAC



Até 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA HERO



Até 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA NESTUM ZERO



Até 25% Sobre PVPR

NA MARCA GERBER



Até 30% Sobre PVPR

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



Até 30% Sobre PVPR

NA MARCA GOGO SQUEEZ



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 0,89€

0,64€ UNID.

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



0,54€ UNID.

SAQUETAS DE FRUTA CONTINENTE
BANANA MORANGO/ MAÇÃ MANGA/ MULTIFRUTOS/ MAÇÃ PERA
EMB.: 90 G
6€/KG



Até **50%** Sobre PVPR

NOS AZEITES DA MARCA GALLO



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 7,69€

4,69€ UNID.

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



Novo formato para maior controlo de quantidade

Mais de **30%** Sobre PVPR

NOS 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



Ideal para utilização na airfryer

20% Sobre PVPR

PVPR 1,58€

1,26€ UNID.

ARROZ EXTRA LONGO CAÇAROLA
INTEGRAL
EMB.: 1 KG



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 1,59€

1,29€ UNID.

ARROZ CIGALA
INTEGRAL
EMB.: 1 KG



DESPENSA

Substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas na alimentação contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. O ácido oleico presente no azeite é uma gordura insaturada.



Até **65%** Sobre PVPR

NA MARCA OLIVEIRA DA SERRA



Até **35%** Sobre PVPR

NAS MASSAS DA MARCA DELVERDE



Mais de **25%** Sobre PVPR

ISENTO DE GLÚTEN

PVPR ~~3,39€~~
2,49€ UNID.

MASSA S/ GLÚTEN MILANEZA
ESPIRAL TRICOLOR
EMB.: 400 G
6,23€/KG



Produzida com ingredientes isentos de glúten

Até **25%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA CEM PORCENTO



15% Sobre PVPR

PVPR ~~3,79€~~
3,19€ UNID.

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



20% Sobre PVPR

NAS MASSAS BIO E S/ GLÚTEN DA MARCA RUMMO



Até **20%** Sobre PVPR

NAS FARINHAS DA MARCA SEARA



30% Sobre PVPR

NAS FARINHAS INTEGRAIS DA MARCA NACIONAL



Até **35%** Sobre PVPR

NO ATUM NATURAL DAS MARCAS BOM PETISCO, TENÓRIO, RAMIREZ, SANTA CATARINA E MINERVA



35% Sobre PVPR

PVPR 2,03€
1,31€ UNID.

ATUM
BOM PETISCO
NATURAL
EMB.: 84 G
15,60€/KG





HAMBÚRGUER DE ATUM

PLAY

É uma opção deliciosa e saudável para um almoço ou jantar rápido e fácil.

25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS BIO 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



35% Sobre PVPR

NAS CONSERVAS DA MARCA BONDUELLE

Ideal para saladas



Até **25%** Sobre PVPR

NAS CONSERVAS VEGETAIS DA MARCA FERBAR

O folato, presente nas leguminosas, contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.



20% Sobre PVPR

NAS REFEIÇÕES VEGETARIANAS DA MARCA COMPAL



25% Sobre PVPR

NAS ESPECIARIAS BIO DA MARCA MARGÃO



As especiarias contribuem para a diversidade de sabores e fornecem compostos bioativos com potencial ação antioxidante, permitindo desenvolver receitas saborosas sem depender da adição de sal.

Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA CRISTAL



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS EM TOMATE DA MARCA VALFRUTTA



Até **35%** Sobre PVPR

NOS VINAGRES BIO DA MARCA GALLO



25% Sobre PVPR

NAS ERVAS AROMÁTICAS DA MARCA MARGÃO



20% Sobre PVPR

NO LEITE DE COCO DA MARCA ORIGENS BIO



CEREAIS E BOLACHAS

O dia pode começar de forma mais equilibrada escolhendo opções como os cereais e as fibras.
Os cereais podem contribuir para o aporte de hidratos de carbono e fibra.



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
2,99€ UNID.

CEREAIS NESTLÉ
SHREDDED WHEAT
EMB.: 370 G
8,08€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
2,99€ UNID.

CEREAIS CHEERIOS
AVEIA
ORIGINAL
EMB.: 300 G
9,97€/KG



25% Sobre PVPR

PVPR 8,70€
6,49€ UNID.

CEREAIS S/ ADIÇÃO DE AÇÚCAR ALPEN
EMB.: 950 G
6,83€/KG



35% Sobre PVPR

PVPR 7,19€
4,64€ UNID.

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



Mais de 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS E BARRAS ZERO AÇÚCAR DA MARCA FITNESS



25% Sobre PVPR

PVPR 8,69€
6,49€ UNID.

CEREAIS WEETABIX
EMB.: 860 G
7,55€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 3,49€
2,79€ UNID.

CEREAIS CORN FLAKES NESTLÉ
GO FREE
S/ GLÚTEN
EMB.: 375 G
7,44€/KG



Mais de 25% Sobre PVPR

PVPR 4,79€
3,54€ UNID.

CEREAIS KELLOGG'S
CORN FLAKES
EMB.: 500 G
7,08€/KG



Das granolas às barras e à aveia, encontre opções práticas para os seus pequenos-almoços e pausas ao longo do dia. Produtos ricos em fibra e sem açúcares adicionados, contribuem para uma maior saciedade e para uma alimentação equilibrada e saudável.



50% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
1,49€ UNID.

FLOCOS DE AVEIA QUAKER INTEGRAL
EMB.: 500 G
2,98€/KG



Até 25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS DA MARCA ALL BRAN



20% Sobre PVPR

NOVO PRODUTO

PVPR 4,99€
3,99€ UNID.

GRANOLA FUEL10K
VÁRIOS SABORES
EMB.: 400 G
9,98€/KG



20% Sobre PVPR

PVPR 3,99€
3,19€ UNID.

GRANOLA 0% AÇÚCAR WHY FOODS
TRADICIONAL/ CHOCOLATE/ COOKIE
EMB.: 300 G
10,63€/KG



25% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE CEREAIS E GRANOLAS DA MARCA CEM PORCENTO



25% Sobre PVPR

NA MARCA RUDE HEALTH

RUDE HEALTH



20% Sobre PVPR

NAS GRANOLAS DA MARCA NOLITA

NOVO PRODUTO



Sabia que?

- A granola combina cereais integrais, frutos secos e sementes, ingredientes naturalmente associados ao fornecimento de fibra.
- Ideal para integrar num pequeno-almoço ou lanche juntamente com iogurte e fruta.

Mais de 30% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BARRAS DA MARCA CORNY



35% Sobre PVPR

NAS BOLACHAS S/ GLÚTEN DA MARCA GULLÓN



35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DA MARCA GULLÓN ZERO







Até **50%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DA MARCA VITALDAY



25% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DA MARCA BICENTURY



20% Sobre PVPR

NA MARCA LOVE SEED

NOVO PRODUTO

Encontra a Love Seed

O magnésio contribui para o normal funcionamento do sistema nervoso.

Com Azeite Virgem Extra

Sem açúcares adicionados



Mais de **25%** Sobre PVPR

~~2,49€~~
PVPR **1,84€** UNID.

BOLACHAS MARINHEIRAS NACIONAL
S/ SAL
EMB.: 200 G
9,20€/KG



Mais de **10%** Desconto Direto

~~1,55€~~
1,39€ UNID.

MARINHEIRAS CONTINENTE
CLÁSSICAS/ C/ CHIA
EMB.: 180 G
7,72€/KG



BEBIDAS QUENTES

Do café aos chás e infusões, descubra opções para acompanhar cada momento do dia. Pequenos rituais que contribuem para momentos de conforto, energia e bem-estar.



20,99€ UNID.

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

NOVO PRODUTO



Mais de 20% Sobre PVPR

NOS CAFÉS E CEVADA DA MARCA DELTA Q
(EMB.: 10 CÁPSULAS)

NOVO PRODUTO



30% Sobre PVPR

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



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 11,59€
7,89€ UNID.

CAFÉ SOLÚVEL NESCAFÉ
CLÁSSICO
EMB.: 200 G
39,45€/KG



30% Sobre PVPR

NOS CAFÉS SOLÚVEIS FUNCIONAIS DA MARCA DELTA



Até 35% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS SOLÚVEIS DA MARCA NESTLÉ



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 4,29€
2,79€ UNID.

CHÁ/ INFUSÕES TETLEY
MENTA/ LIMÃO E GENGIBRE/ SWEET DREAMS
EMB.: 20 SAQUETAS
0,14€/SAQUETA



15% Sobre PVPR

NOS CHÁS E INFUSÕES DA MARCA HAPPYFLORA



BEBIDAS

Hidrate o corpo, energize o dia. Da água mineral aos sumos e bebidas funcionais, descubra opções que ajudam a manter o equilíbrio e o bem-estar em todos os momentos.



Até **15%** Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE SUMOS DA MARCA COMPAL 100% FRUTA
(EMB.: 1L)



Até **25%** Sobre PVPR

NOS ELETRÓLITOS DA MARCA COMPAL VITAL



Apenas

0,95€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS MONCHIQUE
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB.: 72CL
1,32€/L



Até **25%** Sobre PVPR

NA MARCA VITALIS



Até **20%** Sobre PVPR

NAS ÁGUAS DE COCO DA MARCA ORIGENS BIO
(EMB.: 330ML E 1L)



Apenas

4,99€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS VIMEIRO
ECOPACK
EMB.: 10 L
0,50€/L



Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA PEDRAS SALGADAS



INDULGÊNCIA

Porque cuidar de si também significa reservar espaço para os pequenos prazeres do dia. O equilíbrio está nas escolhas e também nos momentos de indulgência que tornam os dias mais especiais.



25% Sobre PVPR

PVPR ~~4,29€~~
3,19€ UNID.

DOCE 0% ADIÇÃO DE AÇÚCAR CASA DE MATEUS
VÁRIOS SABORES
EMB.: 280 G
11,39€/KG



25% Sobre PVPR

NAS COMPOTAS DA MARCA ST. DALFOUR



20% Sobre PVPR

PVPR ~~3,69€~~
2,94€ UNID.

PURÉ DE MAÇÃ ANDROS
S/ AÇÚCARES
EMB.: 730 G
4,03€/KG



10% Desconto Direto

~~3,69€~~
3,29€ UNID.

CHOCOLATE CULINÁRIA 85% CONTINENTE
EMB.: 200 G
16,45€/KG



25% Sobre PVPR

NAS TABLETES DE CHOCOLATE PERCENTAGENS DA MARCA LINDT



20% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PREPARADOS DE SOBREMESAS DA MARCA SHINE



Apenas

8,99€ UNID.

AÇAÍ OAKBERRY
ORGÂNICO
EMB.: 473 ML
19,01€/L



Mais de 30% Sobre PVPR

PVPR 6,79€
4,49€ UNID.

CUBOS E SNACKS DE FRUTAS CONGELADAS SWEE
MANGA & FRAMBOESA/ FRAMBOESA & CHOCOLATE/ FRAMBOESA & PISTÁCHIO
EMB.: 140 G
32,07€/KG





- 100% fruta com cobertura de chocolate
- Snack para fugir à rotina mantendo todo o sabor

20% Sobre PVPR

NOVO PRODUTO

PVPR 2,34€
1,86€ UNID.

LEITE 0% AGROS
CAFÉ C/ CARAMELO/ CHOCOLATE/ CAFÉ
EMB.: 3 X 200 ML
3,10€/L



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



FRIZE.
NATURALMENTE, AGITA AS ÁGUAS.

10% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,69€ UNID.

IOGURTE VEGETAL GREGO ALPRO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 400 ML
6,73€/L



~~5,99€~~
5,49€ UNID.

SALMÃO FUMADO NORUEGA CONTINENTE
EMB.: 200 G
27,45€/KG



15% Desconto Direto

~~5,69€~~
4,79€ UNID.

PRESUNTO PARMA DOP 16 MESES CONTINENTE SELEÇÃO
EMB.: 80 G
59,88€/KG



SUPLEMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DESPORTIVA

A suplementação deve ser usada apenas se e quando necessário e sempre como complemento de uma alimentação variada, equilibrada e completa.



Até **35%** Sobre PVPR

NA MARCA YO PRO

DANONE YoPRO



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 2,39€ **1,69€** UNID.

Nutrição que acompanha o seu ritmo.

IOGURTE LÍQUIDO PROTEÍNA MIMOSA
MORANGO E BANANA/ FRUTOS TROPICAIS
EMB.: 250 G
6,76€/KG



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 1,49€ **1,09€** UNID.

LEITE AROMÁTICO YO PRO
CHOCOLATE/ BAUNILHA
EMB.: 250 ML
4,36€/L



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€ **1,99€** UNID.

GELATINA COLAGÉNIO MIMOSA
MORANGO/ MARACUJÁ/ KIWI E ALOE VERA
EMB.: 4 X 120 G
4,15€/KG



Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA LINDAHLS

Nestlé LINDAHLS MEJERIPRODUKTER



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 2,69€ **1,99€** UNID.

BEBIDA SOJA PROTEÍNA ALPRO
ORIGINAL/ CHOCOLATE
EMB.: 1L



40% Sobre PVPR

NOS FLOCOS DA MARCA NESTUM PRO

As proteínas contribuem para o desenvolvimento e manutenção da massa muscular.



20% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

4,79€ UNID.

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



25% Sobre PVPR

NA MARCA JUVAMINE



20% Sobre PVPR

NA MARCA PLANTA NATUR

Planta Natur
Equilíbrio natural



25% Sobre PVPR

NA MARCA FORMA+

FORMA+



25% Sobre PVPR

NA MARCA VITAL PROTEINS

VITAL PROTEINS
COLAGÉNIO



20% Sobre PVPR

NA MARCA DESINCOFFEE

DESINCOFFEE



Mais de 15% Desconto Direto

~~5,99€~~

4,99€ UNID.

MULTIVITAMÍNICO WAYUP
EMB.: 100 CÁPSULAS
0,05€/CÁPSULA



SUPLEMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DESPORTIVA

15% Sobre PVPR

NA MARCA PROZIS

PROZIS



15% Sobre PVPR

PVPR 4,79€

4,07€ UNID.

MANTEIGA DE AMENDOIM PROZIS
CROCANTE
EMB.: 500 G
8,14€/KG

Pensados para acompanhar o seu ritmo e potenciar os seus resultados.

15% Sobre PVPR

PVPR 19,99€

16,99€ UNID.

CREATINE PROZIS
NEUTRO
EMB.: 150 G
113,27€/KG

A creatina aumenta o desempenho físico durante exercícios repetidos de curta duração e alta intensidade.



Até **20%** Sobre PVPR

NA MARCA GOLD NUTRITION

15% Sobre PVPR

PVPR 14,99€

12,74€ UNID.

CREATINA CREAPURE E MONOHIDRATADA GOLDNUTRITION
EMB.: 60 CÁPSULAS
0,21€/CÁPSULA



REGRESSO ÀS ROTINAS

PREPARE, POTENCIE E RECUPERE DE CADA TREINO.

20% Sobre PVPR

NA MARCA OPTIMUM NUTRITION



25% Sobre PVPR

NA MARCA BIOTECHUSA



Até **15%** Sobre PVPR

NA MARCA ZUMUB



Opções feitas para acompanhar todos os seus objetivos.

Mais de **10%** Desconto Direto

NA CREATINA MONOHIDRATADA DA MARCA WAY UP (EMB.: 180G E 500G)



15% Sobre PVPR

PVPR ~~18,99€~~

15,99€ UNID.

CREATINA ZUMUB
EMB.: 500 G
31,98€/KG





Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR ~~12,99€~~

10,79€ UNID.

PROTEÍNA VEGAN ZUMUB
BANANA/ MORANGO
EMB.: 500 G
21,58€/KG

PARA UM OUTONO EM MOVIMENTO

Descubra a coleção Berg para a nova estação

BERG

12,99€ UNID.

TOP BOLERO BERG
REF.: 8888178/ 8888219/ 8888220/ 8888221
TAM.: XS/ S/ M/ L

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

12,99€ UNID.

LEGGING BERG
REF.: 8888222/ 8888223/ 8888224/ 8888225
TAM.: XS/ S/ M/ L

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

Toque suave

Desenhado para conforto

16,99€ UNID.

CALÇAS BERG
REF.: 8888226/ 8888227/ 8888228/ 8888229
TAM.: XS/ S/ M/ L

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



3,99€ UNID.

MEIAS BERG
CANO ALTO
REF.: 8875504/ 8875505
TAM.: 37/ 41 E 42/ 45
CANO MÉDIO
REF.: 8875506/ 8875507
TAM.: 37/ 41 E 42/ 45

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



16,99€ UNID.

CALÇAS DE ALGODÃO BERG
REF.: 8886225/ 8886226/ 8886227/ 8886228
TAM.: S/ M/ L/ XL

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE



16,99€ UNID.

HOODIE BERG
REF.: 8885986/ 8885987/ 8885988/ 8886224
TAM.: S/ M/ L/ XL

DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS CONTINENTE

CONTINENTE

Preços válidos em todos os hipermercados Continente e Continente Modelo (exceto Continente Bom Dia, Madeira e Açores).
As fotografias deste folheto são ilustrativas. A totalidade dos produtos apresentada poderá não estar disponível em todas as lojas.
Os preços anunciados e as ações promocionais podem não coincidir com os disponíveis no Continente Online.

Também disponível em www.continente.pt e app continente

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

Aceda aos nossos folhetos

SABER MAIS

Seleção do Reader's Digest MARCA DE CONFIANÇA 2026 HIPERMERCADOS

PEFC
PEFC-13-31-011

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente e Continente Modelo (exceto Continente Bom Dia, Madeira e Açores) de 20 de outubro a 1 de novembro 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.
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.