

Promoções e preços válidos 18 — 24 março 2025.

MANTER A FRESCURA DOS 40?

O TRUQUE SÃO
OS NOSSOS FRESCOS

40
ANOS

DESCONTO
15%
EM CARTÃO



EM TODA
A LOJA

AÇÃO VÁLIDA DE 17 A 23 DE MARÇO DE 2025.
CAMPANHA ACUMULÁVEL COM PROMOÇÕES EM VIGOR.*

Apenas

7,49€
KG



PEITO DE PERU
CONTINENTE
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)

Mais
de **15%**
Desconto
Direto

~~5,29€~~
4,39€
KG



LOMBO DE
PORCO S/ OSSO
CONTINENTE

Mais
de **20%**
Desconto
Direto

~~15,49€~~
11,99€
KG



POLVO 1,5 A 3 KG
CONTINENTE
CONGELADO

Apenas

7,99€
KG



ROBALO /
DOURADA
GRANDE
+600G
FRESCO

Apenas

12,99€
KG



BACALHAU
GRAUDO DE 1ª
DA NORUEGA
CONTINENTE
SALGADO SECO
INTEIRO

Apenas

0,99€
KG



LARANJA
ZERO
DESPERDÍCIO
EMB.: 3 KG

3 KG FICAA **2,97€**

Apenas

2,39€
UNID.



IOGURTE
AROMA
CONTINENTE
MULTISABORES
EMB.: 16 X 125 G
1,20€/KG

UNID FICAA **0,15€**

Leve 2
por **3,50€**

1,99€
UNID.



ARROZ BASMATI
CONTINENTE
EMB.: 1KG

UNID FICAA **1,75€**

Até **60%**
Sobre
PVPR

NA MARCA



finish

Mais
de **35%**
Sobre
PVPR

NAS BOX
DE FRALDAS
ACTIVITY DA
MARCA
DODOT



DODOT

MARCA
DA
SEMANA



DELTA
CAFÉS

50 CARRINHOS
DE 350€ CADA

CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

O CUPÃO DE DESCONTO É VÁLIDO NUMA COMPRA EM CONTINENTE PTE ZU PT E ESTÁ DISPONÍVEL NA SUA CARTA, APP E NO SITE. CARTÃO CONTINENTE, OU NOS QUIOSQUES DAS LOJAS CONTINENTE. O SALDO ACUMULADO COM A UTILIZAÇÃO DO CUPÃO DE DESCONTO NÃO PODERÁ SER UTILIZADO DE 24 A 30 DE MARÇO DE 2025. O CUPÃO DE DESCONTO NÃO ABRANGE AS COMPRAS DE TABACO, GÁS EM GARRAFA, LIVROS (DO PREÇO FIXO), MANUAIS ESCOLARES E CADERNOS DE ATIVIDADES, SACOS SOLIDÁRIOS CONTINENTE, VALES SOLIDÁRIOS, SERVIÇOS DE ENTREGA CONTINENTE E SACOS RECLAMADOS CONTINENTE ONLINE. FÓRMULAS PARA LACTENTES (LEITES 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000, 1001, 1002, 1003, 1004, 1005, 1006, 1007, 1008, 1009, 1010, 1011, 1012, 1013, 1014, 1015, 1016, 1017, 1018, 1019, 1020, 1021, 1022, 1023, 1024, 1025, 1026, 1027, 1028, 1029, 1030, 1031, 1032, 1033, 1034, 1035, 1036, 1037, 1038, 1039, 1040, 1041, 1042, 1043, 1044, 1045, 1046, 1047, 1048, 1049, 1050, 1051, 1052, 1053, 1054, 1055, 1056, 1057, 1058, 1059, 1060, 1061, 1062, 1063, 1064, 1065, 1066, 1067, 1068, 1069, 1070, 1071, 1072, 1073, 1074, 1075, 1076, 1077, 1078, 1079, 1080, 1081, 1082, 1083, 1084, 1085, 1086, 1087, 1088, 1089, 1090, 1091, 1092, 1093, 1094, 1095, 1096, 1097, 1098, 1099, 1100, 1101, 1102, 1103, 1104, 1105, 1106, 1107, 1108, 1109, 1110, 1111, 1112, 1113, 1114, 1115, 1116, 1117, 1118, 1119, 1120, 1121, 1122, 1123, 1124, 1125, 1126, 1127, 1128, 1129, 1130, 1131, 1132, 1133, 1134, 1135, 1136, 1137, 1138, 1139, 1140, 1141, 1142, 1143, 1144, 1145, 1146, 1147, 1148, 1149, 1150, 1151, 1152, 1153, 1154, 1155, 1156, 1157, 1158, 1159, 1160, 1161, 1162, 1163, 1164, 1165, 1166, 1167, 1168, 1169, 1170, 1171, 1172, 1173, 1174, 1175, 1176, 1177, 1178, 1179, 1180, 1181, 1182, 1183, 1184, 1185, 1186, 1187, 1188, 1189, 1190, 1191, 1192, 1193, 1194, 1195, 1196, 1197, 1198, 1199, 1200, 1201, 1202, 1203, 1204, 1205, 1206, 1207, 1208, 1209, 1210, 1211, 1212, 1213, 1214, 1215, 1216, 1217, 1218, 1219, 1220, 1221, 1222, 1223, 1224, 1225, 1226, 1227, 1228, 1229, 1230, 1231, 1232, 1233, 1234, 1235, 1236, 1237, 1238, 1239, 1240, 1241, 1242, 1243, 1244, 1245, 1246, 1247, 1248, 1249, 1250, 1251, 1252, 1253, 1254, 1255, 1256, 1257, 1258, 1259, 1260, 1261, 1262, 1263, 1264, 1265, 1266, 1267, 1268, 1269, 1270, 1271, 1272, 1273, 1274, 1275, 1276, 1277, 1278, 1279, 1280, 1281, 1282, 1283, 1284, 1285, 1286, 1287, 1288, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293, 1294, 1295, 1296, 1297, 1298, 1299, 1300, 1301, 1302, 1303, 1304, 1305, 1306, 1307, 1308, 1309, 1310, 1311, 1312, 1313, 1314, 1315, 1316, 1317, 1318, 1319, 1320, 1321, 1322, 1323, 1324, 1325, 1326, 1327, 1328, 1329, 1330, 1331, 1332, 1333, 1334, 1335, 1336, 1337, 1338, 1339, 1340, 1341, 1342, 1343, 1344, 1345, 1346, 1347, 1348, 1349, 1350, 1351, 1352, 1353, 1354, 1355, 1356, 1357, 1358, 1359, 1360, 1361, 1362, 1363, 1364, 1365, 1366, 1367, 1368, 1369, 1370, 1371, 1372, 1373, 1374, 1375, 1376, 1377, 1378, 1379, 1380, 1381, 1382, 1383, 1384, 1385, 1386, 1387, 1388, 1389, 1390, 1391, 1392, 1393, 1394, 1395, 1396, 1397, 1398, 1399, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1406, 1407, 1408, 1409, 1410, 1411, 1412, 1413, 1414, 1415, 1416, 1417, 1418, 1419, 1420, 1421, 1422, 1423, 1424, 1425, 1426, 1427, 1428, 1429, 1430, 1431, 1432, 1433, 1434, 1435, 1436, 1437, 1438, 1439, 1440, 1441, 1442, 1443, 1444, 1445, 1446, 1447, 1448, 1449, 1450, 1451, 1452, 1453, 1454, 1455, 1456, 1457, 1458, 1459, 1460, 1461, 1462, 1463, 1464, 1465, 1466, 1467, 1468, 1469, 1470, 1471, 1472, 1473, 1474, 1475, 1476, 1477, 1478, 1479, 1480, 1481, 1482, 1483, 1484, 1485, 1486, 1487, 1488, 1489, 1490, 1491, 1492, 1493, 1494, 1495, 1496, 1497, 1498, 1499, 1500, 1501, 1502, 1503, 1504, 1505, 1506, 1507, 1508, 1509, 1510, 1511, 1512, 1513, 1514, 1515, 1516, 1517, 1518, 1519, 1520, 1521, 1522, 1523, 1524, 1525, 1526, 1527, 1528, 1529, 1530, 1531, 1532, 1533, 1534, 1535, 1536, 1537, 1538, 1539, 1540, 1541, 1542, 1543, 1544, 1545, 1546, 1547, 1548, 1549, 1550, 1551, 1552, 1553, 1554, 1555, 1556, 1557, 1558, 1559, 1560, 1561, 1562, 1563, 1564, 1565, 1566, 1567, 1568, 1569, 1570, 1571, 1572, 1573, 1574, 1575, 1576, 1577, 1578, 1579, 1580, 1581, 1582, 1583, 1584, 1585, 1586, 1587, 1588, 1589, 1590, 1591, 1592, 1593, 1594, 1595, 1596, 1597, 1598, 1599, 1600, 1601, 1602, 1603, 1604, 1605, 1606, 1607, 1608, 1609, 1610, 1611, 1612, 1613, 1614, 1615, 1616, 1617, 1618, 1619, 1620, 1621, 1622, 1623, 1624, 1625, 1626, 1627, 1628, 1629, 1630, 1631, 1632, 1633, 1634, 1635, 1636, 1637, 1638, 1639, 1640, 1641, 1642, 1643, 1644, 1645, 1646, 1647, 1648, 1649, 1650, 1651, 1652, 1653, 1654, 1655, 1656, 1657, 1658, 1659, 1660, 1661, 1662, 1663, 1664, 1665, 1666, 1667, 1668, 1669, 1670, 1671, 1672, 1673, 1674, 1675, 1676, 1677, 1678, 1679, 1680, 1681, 1682, 1683, 1684, 1685, 1686, 1687, 1688, 1689, 1690, 1691, 1692, 1693, 1694, 1695, 1696, 1697, 1698, 1699, 1700, 1701, 1702, 1703, 1704, 1705, 1706, 1707, 1708, 1709, 1710, 1711, 1712, 1713, 1714, 1715, 1716, 1717, 1718, 1719, 1720, 1721, 1722, 1723, 1724, 1725, 1726, 1727, 1728, 1729, 1730, 1731, 1732, 1733, 1734, 1735, 1736, 1737, 1738, 1739, 1740, 1741, 1742, 1743, 1744, 1745, 1746, 1747, 1748, 1749, 1750, 1751, 1752, 1753, 1754, 1755, 1756, 1757, 1758, 1759, 1760, 1761, 1762, 1763, 1764, 1765, 1766, 1767, 1768, 1769, 1770, 1771, 1772, 1773, 1774, 1775, 1776, 1777, 1778, 1779, 1780, 1781, 1782, 1783, 1784, 1785, 1786, 1787, 1788, 1789, 1790, 1791, 1792, 1793, 1794, 1795, 1796, 1797, 1798, 1799, 1800, 1801, 1802, 1803, 1804, 1805, 1806, 1807, 1808, 1809, 1810, 1811, 1812, 1813, 1814, 1815, 1816, 1817, 1818, 1819, 1820, 1821, 1822, 1823, 1824, 1825, 1826, 1827, 1828, 1829, 1830, 1831, 1832, 1833, 1834, 1835, 1836, 1837, 1838, 1839, 1840, 1841, 1842, 1843, 1844, 1845, 1846, 1847, 1848, 1849, 1850, 1851, 1852, 1853, 1854, 1855, 1856, 1857, 1858, 1859, 1860, 1861, 1862, 1863, 1864, 1865, 1866, 1867, 1868, 1869, 1870, 1871, 1872, 1873, 1874, 1875, 1876, 1877, 1878, 1879, 1880, 1881, 1882, 1883, 1884, 1885, 1886, 1887, 1888, 1889, 1890, 1891, 1892, 1893, 1894, 1895, 1896, 1897, 1898, 1899, 1900, 1901, 1902, 1903, 1904, 1905, 1906, 1907, 1908, 1909, 1910, 1911, 1912, 1913, 1

PARA OS QUE VÃO À CAÇA AO PRODUTO

Aceda à funcionalidade **Caça Produtos** na app Cartão Continente e descubra **cupões de 50% de desconto** para experimentar novos produtos **Continente** a cada 15 dias. Basta abrir a app, aceder ao menu "Mais" e clicar em "Caça Produtos".



1.º Passo
Abra a app
Cartão Continente



2.º Passo
Aceda ao menu "Mais"



3.º Passo
Aceda a
"Caça Produtos"



4.º Passo
Siga os passos e
receba o seu cupão

4,49€
UNID.

**PAPEL HIGIÉNICO
CONTINENTE**
ACOLCHOADO
3 FOLHAS
EMB.: 9 UNID
0,50€/UNID



3,49€
UNID.

**ÓLEO CORPORAL
MY LABEL
RICINO**
EMB.: 30 ML
116,33€/L



1,19€
UNID.

**NÉCTAR
CONTINENTE
MARACUJÁ**
EMB.: 1 L



1,99€
UNID.

**BATATAS
DUCHESSE
CONTINENTE**
EMB.: 650 G
3,06€/KG



3,29€
UNID.

**PETIT GÂTEAU
CONTINENTE**
DOCE DE LEITE
EMB.: 320 G
10,28€/KG



2,19€
UNID.

**MANTEIGA DE
AMENDOIM
CONTINENTE**
CREMOSA/
PEDAÇOS
EMB.: 340 G
6,44€/KG



**NOVO
PRODUTO** SEM
GLÚTEN

CONTINENTE É DE TODA A GENTE

Imagens meramente ilustrativas, consulte a app para saber quais os descontos em vigor. Oferta válida de 10 a 23 de março de 2025, numa unidade de cada produto ou gama. Desconto em Cartão Continente limitado a um rebate único, não acumulável com outros descontos em cartão.



MAÇÃ FUJI

O TRUQUE PARA MANTER
A FRESCURA DOS 40

Apenas

1,86€
KG

MAÇÃ FUJI
IGP ALCÓBAÇA
EMBALADA
ZERO RESÍDUOS
DE PESTICIDAS



ZERO RESÍDUOS DE
PESTICIDAS

SUMARENTE E
CROCANTE

RICA EM FIBRAS



CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

Ação válida em Portugal Continental até 25 de março de 2025.

ÍNDICE



loja, site e app

DOURADA FRESCA

O TRUQUE PARA MANTER
A FRESCURA DOS 40

Apenas

7,99€
KG

DOURADA
NACIONAL
200-600
FRESCO



40
ANOS

ORIGEM
NACIONAL

TEXTURA FIRME
E SUCULENTA

FONTE DE PROTEÍNA
E ÓMEGA-3

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

Ação válida em Portugal Continental até 25 de março de 2025.

Desde

2,49€
UNID.

PORÇÕES /
FILETES
FRESCO

FÁCIL, BOM E QUE TODOS QUERERÃO REPETIR



Deliciosas opções para toda a família,
nutritivas e fáceis de preparar.

Cumpra com **consumo semanal**
de **peixe 3** vezes por semana.

DICA
DA SEMANA

Mais de **10%**
Desconto Direto

8,99€
7,99€
KG

PEIXE ESPADA
PRETO
FRESCO

Mais de **20%**
Desconto Direto

13,99€
10,99€
KG

TAMBORIL
FRESCO

Mais de **15%**
Desconto Direto

5,99€
4,99€
KG

RAIA
+1KG
FRESCA

Mais de **15%**
Desconto Direto

11,99€
9,99€
KG

POSTAS DE
PERCA DO NILO
FRESCAS

Mais de **20%**
Desconto Direto

12,99€
9,99€
KG

CHOCO C/ TINTA
200-800G
FRESCO

Apenas

21,99€
UNID.

LOMBOS DE
SALMÃO
CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 1KG

Apenas

5,16€
UNID.

FILETES DE
DOURADA
CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 240 G
21,50€/KG

Apenas

4,99€
UNID.

LOMBOS
BACALHAU
CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 300 G
16,63€/KG

Apenas

3,99€
UNID.

TENTÁCULOS DE
POTA COZIDOS
CONTINENTE
FRESCO
EMB.: 200 G
19,95€/KG

ÍNDICE





40
ANOS

Manter a frescura dos 40? O truque são os nossos frescos. Há 40 anos que selecionamos o melhor do mar para garantir saúde e sabor na sua mesa.



Apenas

17,99€
KG

BACALHAU ESPECIAL DE 1ª DA NORUEGA NORDSSON SALGADO SECO INTEIRO

Apenas

15,99€
UNID.

BACALHAU GRAÚDO 1ª DA NORUEGA NORDSSON SALGADO SECO INTEIRO

10%
Desconto Direto

4,49€
UNID.

BACALHAU DESFIADO CONTINENTE SALGADO SECO EMB.: 400 G 11,23€/KG



Apenas

4,99€
UNID.

RABOS DE BACALHAU CONTINENTE SECO SALGADO EMB.: 700 G 7,13€/KG



Desde

11,99€
KG

BACALHAU DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SELEÇÃO SALGADO SECO INTEIRO



20%
Desconto Direto

3,59€
UNID.

FILETE DE PALOÇO DO PACÍFICO CONTINENTE SECO EMB.: 400 G 8,98€/KG



Apenas

3,49€
UNID.

CALDEIRADA BACALHAU CONTINENTE SALGADO SECO EMB.: 700 G 4,99€/KG



Apenas

12,99€
KG

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

Até **10%**
Desconto Direto

NOS LOMBOS DE BACALHAU CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE SELEÇÃO



Até **25%**
Sobre PVPR

NO BACALHAU ULTRA CONGELADO DA MARCA RIBERALVES



Mais de **25%**
Sobre PVPR

14,49€
UNID.

POSTA DE LOMBO DE 4 MESES DE CURA MSC RIBERALVES CONGELADOS EMB.: 750 G 19,32€/KG



PRONTO A SABER BEM

Mais de **20%**
Sobre PVPR

6,99€
UNID.

SUPREMAS BACALHAU PESCANOVA ULTRA CONGELADO EMB.: 400 G 17,48€/KG

PESCANOVA



Sabor Típico



O BOM, SAI BEM.
www.pescanova.pt

Mais de **25%**
Sobre PVPR

4,89€
UNID.

BACALHAU DESFIADO DE 9 MESES DE CURA MSC RIBERALVES ULTRA CONGELADO EMB.: 400 G 12,23€/KG



Mais de **25%**
Sobre PVPR

24,99€
UNID.

LOMBO DE BACALHAU DE 9 MESES DE CURA RIBERALVES ULTRA CONGELADO EMB.: 800 G 31,24€/KG



Mais de **10%**
Desconto Direto

NOS TENTÁCULOS DE POTA GRANDES/ GIGANTES CONGELADOS DA MARCA CONTINENTE

Até **15%**
Desconto Direto

NO PEIXE HIGIENIZADO CONGELADO DO BALÇÃO DE ATENDIMENTO

Mais de **35%**
Desconto Direto

5,99€
3,79€ UNID.

LULAS LIMPAS CONTINENTE ULTRACONGELADAS EMB.: 400 G 9,48€/KG

Apenas **7,99€** UNID.

FILETES DE PESCADA CONGELADOS EMB.: 1 KG

Apenas **5,99€** UNID.

POSTAS DE MARUCA CONTINENTE ULTRACONGELADAS EMB.: 600 G 9,98€/KG

Apenas **5,99€** UNID.

LOMBOS DE PERCA CONTINENTE CONGELADOS EMB.: 400 G 14,98€/KG

30% Sobre PVPR

PVPR 5,72€
3,99€ UNID.

MIMOS DE PESCADA DO CABO PESCANOVA ULTRACONGELADOS EMB.: 360 G 11,08€/KG

Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 17,81€
10,99€ UNID.

POLVO PESCANOVA ULTRACONGELADO EMB.: 800 G 13,74€/KG

AO CORTE AO CORTE AO CORTE

PEIXE CONGELADO

PESCADA MÉDIA DA ARGENTINA CONGELADA

Mais de **30%** Desconto Direto

5,99€
3,99€ KG

PESCADA GRANDE DO CABO CONGELADA

Mais de **15%** Desconto Direto

8,49€
6,99€ KG

RED FISH MÉDIO CONGELADO

PREÇO VENCEDOR **5,49€**
3,99€ KG

POTAS CONGELADAS

Mais de **25%** Desconto Direto

6,99€
4,99€ KG

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 17,17€
13,39€ UNID.

MEDALHÕES DE PESCADA DO CABO PESCANOVA ULTRACONGELADOS EMB.: 1 KG

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 9,75€
7,49€ UNID.

CHOCO LIMPO PESCANOVA ULTRACONGELADO EMB.: 500 G 14,98€/KG

20% Desconto Direto

5,66€
4,49€ UNID.

FILETES DE PANGASIAS PESCANOVA CONGELADOS EMB.: 600 G 7,48€/KG

20% Sobre PVPR

PVPR 4,38€
3,49€ UNID.

ARGOLAS DO MAR PESCANOVA ULTRACONGELADAS EMB.: 400 G 8,73€/KG

Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 15,99€
12,99€ UNID.

PORCÕES DE SALMÃO ROYAL GREENLAND ULTRACONGELADO EMB.: 500 G 25,98€/KG

Apenas **4,84€** UNID.

CALDEIRADA DE PEIXE CONTINENTE ULTRACONGELADO EMB.: 850 G 5,69€/KG

Até **30%** Sobre PVPR

Participe aqui

sabor + prêmios iglo

100€ em cartão VISA

3 vencedores por dia!

NO PEIXE NATURAL ULTRACONGELADO DA MARCA IGLO

30% Sobre PVPR

PVPR 20,99€
14,49€ UNID.

LOMBOS DE SALMÃO ASC IGLO ULTRACONGELADOS EMB.: 375 G 38,64€/KG

30% Sobre PVPR

PVPR 17,59€
12,29€ UNID.

LOMBOS DE PESCADA DO CABO MSC IGLO ULTRACONGELADOS EMB.: 1 KG

GANHAR 100€ em cartão VISA

Compre produtos nas lojas Continente. Válido de 11 a 25 de Março de 2023. Na compra de 3 produtos Iglo, habilite-se a

ÍNDICE



ÍNDICE



Até **15%**
Desconto Direto

NO MARISCO ULTRACONGELADO EMBALADO DA MARCA CONTINENTE SELEÇÃO

LAGOSTA SELVAGEM DE MOÇAMBIQUE
Camarão selecionado e cozido, pronto para consumir. Embalado a vácuo.

CAMARÃO TIGRE SELVAGEM DE MOÇAMBIQUE
Camarão selecionado e cozido, pronto para consumir. Embalado a vácuo.

TIROGIA DE MOÇAMBIQUE
Camarão selecionado e cozido, pronto para consumir. Embalado a vácuo.

TIROGIA DE MOÇAMBIQUE
Camarão selecionado e cozido, pronto para consumir. Embalado a vácuo.

10,99€ UNID.
9,99€

GAMBA ROSA DE MOÇAMBIQUE SELVAGEM 30/40 CONTINENTE SELEÇÃO
ULTRACONGELADA EMB.: 800 G
12,49€/KG

20%
Desconto Direto

19,99€ UNID.
24,99€

CAMARÃO SELVAGEM DE MADAGÁSCAR 30/40 CONTINENTE SELEÇÃO
ULTRACONGELADO EMB.: 800 G
24,99€/KG

10%
Desconto Direto

13,99€ UNID.
15,99€

CAMARÃO SELVAGEM MOÇAMBIQUE 10/20 CONTINENTE SELEÇÃO
ULTRACONGELADO EMB.: 400 G
34,98€/KG

10%
Desconto Direto

6,99€ UNID.
7,99€

MARISCADA S/GLUTEN CONTINENTE SELEÇÃO
ULTRACONGELADA EMB.: 800 G
8,74€/KG

20%
Desconto Direto

5,49€ UNID.
6,99€

MIOLO DE GAMBA ROSA DE MOÇAMBIQUE SELVAGEM CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADA EMB.: 250 G
21,96€/KG

30%
Desconto Direto

2,99€
1,99€

AMÊIJOA VIETNAMITA C/CASCA
CONGELADA

20%
Desconto Direto

12,99€
9,99€

GAMBÃO GRANDE DA ARGENTINA SELVAGEM 20/30

20%
Desconto Direto

9,99€
12,99€

CAMARÃO SELVAGEM 60/80
CONGELADO

10%
Desconto Direto

35,99€
30,99€

CAMARÃO TIGRE SELVAGEM MEDIO
CONGELADO

Apenas

12,99€
12,99€

AMÊIJOA BRANCA GRANDE FRESCA

25%
Desconto Direto

15,99€
11,99€

CAMARÃO BLACK TIGER 20/30
CONGELADO

3,49€
3,19€

MIOLO DE CAMARÃO SELVAGEM CONTINENTE
ULTRACONGELADO 80/100 EMB.: 250 G
12,76€/KG

10%
Desconto Direto

14,99€
12,99€

SAPATEIRA COZIDA GRANDE CONTINENTE SELEÇÃO
CONGELADA

20%
Desconto Direto

24,99€
19,49€

CAMARÃO DE MOÇAMBIQUE 32/48 PESCANOVA
ULTRACONGELADO EMB.: 800 G
24,36€/KG

20%
Desconto Direto

8,98€
6,99€

MIOLO CAMARÃO GIGANTE 15/30 PESCANOVA
ULTRACONGELADO EMB.: 250 G
27,96€/KG

15%
Desconto Direto

11,99€
9,99€

CAMARÃO VANNAMEI 24/40 ASC CONTINENTE
CONGELADO EMB.: 800 G
12,49€/KG

25%
Desconto Direto

2,99€
2,19€

MEXILHÃO FRESCO

Apenas

9,99€
9,99€

CAMARÃO GRANDE 20/30 VANNAMEI
CONGELADO

25%
Desconto Direto

14,99€
10,99€

CAMARÃO 30/50 COZIDO



Manter a frescura dos 40? O truque são os nossos frescos. Há 40 anos que selecionamos o melhor da natureza para oferecer frescura e vitalidade ao seu dia a dia.



Apenas

2,99€
UNID.

UVA BRANCA
S/GRAINHA
VALE BOM
EMB.: 400 G
7,48€/KG



20%

Desconto
Direto

2,49€
1,99€
KG

CLEMENTINA



Apenas

1,69€
KG

MAÇÃ GALA
IGP ALCOBACA
EMBALADO
ZERO RESÍDUOS
DE PESTICIDAS

Apenas

3,49€
KG

UVA RED GLOBE/
PRETA
C/ GRAINHA



Apenas

3,99€
KG

AMEIXA
PRETA/
VERMELHA



20%

Desconto
Direto

2,49€
1,99€
KG

MELOA GÁLIA
INTEIRA



Mais
de 35%
Desconto
Direto

3,99€
2,49€
KG

TOMATE ROSA
BRAVO



Apenas

1,29€
KG

BETERRABA
S/ RAMA



Mais
de 30%
Desconto
Direto

1,49€
0,99€
KG

COUVE BRANCA
INTEIRA



25%

Desconto
Direto

1,12€
0,84€
KG

BATATA
VERMELHA
CONTINENTE
EMB.: 5 KG



Apenas

1,99€
KG

COUVE FLOR
INTEIRA



5 KG FICAA 4,19€

ÍNDICE



FRUTAS E LEGUMES

25%
Sobre
PVPR

NA FRUTA DESIDRATADA DA MARCA FRUIT



20%
Sobre
PVPR

PVPR 2,49€
1,99€
UNID.

SALADA
GOURMET
8 BROTES
FLORETTE
EMB.: 110 G
18,09€/KG



Apenas

1,79€
UNID.

ABÓBORA
CUBOS
CONTINENTE
EMB.: 600 G
2,98€/KG



25%
Sobre
PVPR

NAS AZEITONAS E TREMOÇOS DA MARCA QAMPO



10%
Sobre
PVPR

PVPR 2,59€
2,32€
UNID.

SALADA
DA CASA
VITACRESS
EMB.: 300 G
7,73€/KG



BIOLÓGICOS



Apenas

2,49€
UNID.

BATATA DOCE
LARANJA
BIOLOGICA
CONTINENTE BIO
EMB.: 1 KG

15%
Desconto
Direto

NAS MISTURAS DE COGUMELOS DA MARCA CONTINENTE



Apenas

2,69€
UNID.

MIRTILO
BIOLOGICO
CONTINENTE BIO
EMB.: 125 G
21,52€/KG



Apenas

2,29€
UNID.

ABACATE
BIOLOGICO
CONTINENTE BIO
EMB.: 300 G
7,63€/KG



Apenas

3,69€
UNID.

ESPARGOS
BIOLOGICOS
CONTINENTE BIO
EMBALADA
EMB.: 250 G
14,76€/KG



Mais
de **10%**
Desconto
Direto

2,29€
1,99€
UNID.

COUVE BRANCA
BIOLOGICA
CONTINENTE BIO
EMB.: 700 G
2,84€/KG



CENOURA

Mais
de **15%**
Desconto
Direto

1,09€
0,89€
UNID.

CENOURA
CONTINENTE
EMB.: 1 KG



Crua ou cozida, inteira ou ralada, a cenoura é um verdadeiro cocktail de saúde, que ajuda a manter o bom estado da pele e dos olhos. Não é por acaso que se diz "que faz os olhos bonitos".



Manter a frescura dos 40? O truque são os nossos frescos. Há 40 anos que selecionamos os melhores cortes para proporcionar refeições nutritivas e deliciosas.

BOVINO

Apenas

10,99€
KG

COSTELA/ABA
C/OSSO DE
VITELAO
CONTINENTE
(BALÇÃO DE
ATENDIMENTO)



Apenas

15,99€
KG

FRALDINHA DE
BOVINO
(EMBALADA)



Apenas

4,99€
UNID.

VAZIA DE BOVINO
AMÉRICA DO SUL
CONTINENTE
SELEÇÃO
EMB.: 200 G
24,95€/KG



Apenas

6,99€
UNID.

PICANHA
DE BOVINO
AMÉRICA DO SUL
CONTINENTE
SELEÇÃO
EMB.: 200 G
34,95€/KG



Apenas

6,99€
UNID.

ENTRECÔTE
DE BOVINO
AMÉRICA DO SUL
CONTINENTE
SELEÇÃO
EMB.: 200 G
34,95€/KG



Apenas

19,99€
KG

VAZIA DE BOVINO
AMÉRICA DO SUL
CONTINENTE
(CONGELADA)



Apenas

19,99€
KG

ENTRECÔTE
DE BOVINO
AMÉRICA DO SUL
CONTINENTE
(CONGELADO)

ÍNDICE



ÍNDICE



GRANDES OPORTUNIDADES

**TOMAHAWK DE BOVINO
CONGELADO
BLUE SMOKE**

Apenas 17,99€
KG

**ROJÕES DE PORCO
CONTINENTE
(EMBALADOS)**

Apenas 4,99€
KG

**COELHO INTEIRO
CONTINENTE
(EMBALADO)**

Apenas 6,49€
KG

**CARPACCIO DE BOVINO
ANGUS
EMB.: 100 G
49,90€/KG**

**10%
Sobre
PVPR** **4,99€**
UNID. PVPR 5,59€

Apenas

4,49€
KG

**PÁ DE PORCO
C/OSSE
CONTINENTE**

Apenas

4,99€
KG

**COSTELETAS
MISTAS DE
PORCO
CONTINENTE**

Apenas

6,99€
KG

**TIRAS DE
ENTRECOSTO DE
PORCO (PIANO)
CONTINENTE**

BORREGO

15%

**Desconto
Direto**

9,29€
KG 10,99€

**PERNA DE
BORREGO
CONGELADA
CONTINENTE**



PORCO

Apenas

4,99€
KG

**BIFANAS
DE PORCO
CONTINENTE**



Apenas

4,89€
KG

**ENTREMEADA
DE PORCO
CONTINENTE**



Apenas

8,49€
KG

**BOCHECHAS
DE PORCO
CONTINENTE
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)**



Apenas

5,29€
KG

**CACHAÇO DE
PORCO P/ASSAR
S/OSSE
CONTINENTE**



AVES

Apenas

2,29€
KG

FRANGO INTEIRO
CONTINENTE



Apenas

4,49€
KG

FRANGO DO
CAMPO INTEIRO
C/MIÚDOS
CONTINENTE
SELEÇÃO



Apenas

2,99€
KG

PERNA DE
FRANGO
CONTINENTE
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)



Apenas

6,49€
KG

PEITO DE
FRANGO
CONTINENTE
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)



Apenas

3,49€
KG

FRANGO
P/ CHURRASCO
CONTINENTE
(EMBALADO)



Apenas

6,59€
KG

COXAS DE
FRANGO
DESOSSADAS
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)



Apenas

3,99€
UNID.

COXAS DE
FRANGO
CONTINENTE
CONGELADAS
EMB.: 1KG



Apenas

4,49€
KG

PERNA DE PERU
CONTINENTE
(BALCÃO DE
ATENDIMENTO)



Apenas

4,49€
KG

PATO INTEIRO
FRESCO



Apenas

1,99€
UNID.

MOELAS DE
FRANGO
CONGELADAS
EMB.: 1 KG



ÍNDICE



ÍNDICE



TALHO PREPARADOS

Apenas

7,99€
UNID.

CARNE PICADA MISTA CONTINENTE
EMB.: 900 G
8,88€/KG



10%

Desconto Direto

9,39€
KG

FOLHADO DE BOVINO C/QUEIJO E BACON CONTINENTE
(BALCÃO DE ATENDIMENTO/ EMBALADO)



10%

Desconto Direto

8,09€
KG

ROTI DE PORCO RECHEADO CONTINENTE
C/ FARINHEIRA & ESPARGOS
(BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

9,69€
KG

TIRA DE ENTRECOSTO MARINADA CONTINENTE
MEXICANA / PROVENÇAL
(EMBALADO)



- Sabores que despertam paixão
- O aroma do **Mediterrâneo** e do **México** no seu prato
- Sabor **autêntico** e **irresistível**, sem esforço

Mais de **10%**
Sobre PVPR

3,09€
UNID.

CARNE DE AVES PICADA LUSIAVES
EMB.: 400 G
7,73€/KG



OPÇÕES RÁPIDAS DE AVES PARA SI



10%

Sobre PVPR

7,19€
UNID.

BIFANAS PORCO PRETO À MODA DA ALDEIA MIGUEL & MIGUEL
EMB.: 400 G
17,98€/KG



10%

Sobre PVPR

6,29€
UNID.

CARNE DE PORCO PRETO A ALENTEJANA MIGUEL & MIGUEL
EMB.: 250 G
25,16€/KG



10%

Sobre PVPR

7,59€
KG

ROLO CARNE AVES LUSIAVES
C/ FARINHEIRA E AZEITONAS/
C/QUEIJO CHEDDAR E FIAMBRE



Mais de **10%**
Sobre PVPR

3,19€
UNID.

ALMÔNDEGAS DE FRANGO LUSIAVES
EMB.: 400 G
7,98€/KG



10%

Sobre PVPR

7,19€
KG

COXA DE FRANGO DESSOSSADA TEMPERADA BIFRANGA LUSIAVES



Coxa super tenra e **sem osso!**
100% Portuguesa e inovadora.

10%

Sobre PVPR

7,59€
KG

ENTRECOSTO C/ERVAS FINAS TEMPERADO VALBOLOTA (EMBALADO)



10%

Desconto Direto

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS VEGAN



0% CARNE
100% DELICIOSO

100% PROTEÍNA VEGETAL
ALTO TEOR A FERRO E FIBRA

RICO EM VITAMINA B12
19% DE PROTEÍNA VEGETAL POR CADA 100 G



CONTINENTE

loja, site e app



Paladares com sabores autênticos desde 1985

ÍNDICE



25%
Sobre PVPR

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



25%
Sobre PVPR

PVPR 2,75€
2,05€
UNID.

QUEIJO FLAMENGO CURADO/PROTEÍNA TERRA NOSTRA FATIAS EMB.:180 G 11,39€/KG



25%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA LIMIANO (EMB.:200G)



25%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS FATIADOS DA MARCA CASTELÕES (EMB.:2UNID)



25%
Sobre PVPR

PVPR 2,65€
1,98€
UNID.

QUEIJO FLAMENGO ORIGINAL/C/-50% GORDURA MILHAFARE FATIAS EMB.: 200 G/180 G 9,90€/KG/11€/KG



10%
Sobre PVPR

PVPR 2,09€
1,88€
UNID.

QUEIJO DA ILHA NOVA AÇORES FATIAS EMB.:150 G 12,53€/KG



Mais de **10%**
Sobre PVPR

PVPR 8,79€
7,49€
UNID.

QUEIJO FLAMENGO CAMPAINHA EMB.: 2 X 400 G 9,36€/KG



15%
Sobre PVPR

PVPR 2,69€
2,28€
UNID.

RALADO CHEDDAR & MOZZARELLA NURISHH EMB.:150 G 15,20€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 2,59€
2,09€
UNID.

QUEIJO FRESCO LONGA DURAÇÃO S/LACTOSE MATINAL EMB.: 216 G 9,68€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 2,49€
2,09€
UNID.

QUEIJO FRESCO LONGA DURAÇÃO REGULAR/MAGRO MATINAL EMB.: 216 G 9,68€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 2,39€
1,99€
UNID.

QUEIJO FRESCO DE CABRA LONGA DURAÇÃO PAIVA EMB.: 2 X 62,5 G 15,92€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,49€
UNID.

QUEIJO P/BARRAR C/TRUFA BOURSIN EMB.:150 G 16,60€/KG



15%
Sobre PVPR

PVPR 4,49€
3,79€
UNID.

QUEIJO REGULAR/ LIGHT A VACA QUE RI 24 PORÇÕES EMB.: 375 G 10,11€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 6,19€
5,19€
UNID.

QUEIJO PARMIGIANO REGGIANO 30 MESES PARMAREGGIO EMB.:150 G 34,60€/KG



10%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE QUEIJOS DA MARCA LE RUSTIQUE

15%
Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,69€
UNID.

QUEIJO DANABLU DOP EUROPE'S FINEST EMB.:100 G 16,90€/KG



15%
Sobre PVPR

PVPR 3,79€
3,22€
UNID.

QUEIJO P/GRELHAR BELAS EMB.: 200 G 16,10€/KG



10%
Sobre PVPR

PVPR 4,75€
4,27€
UNID.

QUEIJO EMMENTAL PLACA PRESIDENT PLACA EMB.: 250 G 17,08€/KG



CHARCUTARIA E QUEIJOS



Mais de **15%**
Desconto Direto

3,89€
3,19€
UNID.

QUEIJO FLAMENGO PRIMOR
1/4
EMB.: 350 G
9,11€/KG



10,69€
9,99€
KG

QUEIJO FLAMENGO TERRA NOSTRA BOLA



Mais de **30%**
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
1,99€
UNID.

QUEIJO CORTÉ REAL CASTELOES
EMB.: 200 G
9,95€/KG



20%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,99€
UNID.

QUEIJO ILHA GRACIOSA MILHAFRE
EMB.: 280 G
14,25€/KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 7,29€
5,99€
UNID.

QUEIJO MEIO GORDO/ PIMENTÃO CASTELOES
EMB.: 500 G
11,98€/KG



20%
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,79€
UNID.

QUEIJO DE VACA AMANTEIGADO ALAVÃO



15%
Desconto Direto

22,24€
18,89€
KG

QUEIJO AMANTEIGADO OVELHA SEIA SEIA DO TAVARES



Mais de **10%**
Desconto Direto

21,79€
19,29€
KG

QUEIJO AMANTEIGADO DE OVELHA PASTOR DA BEIRA ALTA



25%
Sobre PVPR

PVPR 1,84€
1,38€
UNID.

QUEIJO CREME ERU REAL/ LIGHT/ C/ PRESUNTO/ C/ ERVAS
EMB.: 100 G
13,80€/KG



Mais de **30%**
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,99€
UNID.

TÁBUA DE SABORES (3 QUEIJOS) SANTIAGO
EMB.: 270 G
14,78€/KG



PVPR 7,49€
6,99€
UNID.

TÁBUA SELEÇÃO (3 QUEIJOS) SANTIAGO
EMB.: 250 G
27,96€/KG



25%
Sobre PVPR

PVPR 4,59€
3,44€
UNID.

QUEIJO DE CÁBRA ATABAFADO SEGREDOS DE BARRANCOS
EMB.: 160 G
21,50€/KG



Mais de **10%**
Sobre PVPR

PVPR 4,49€
3,99€
UNID.

QUEIJO PURO DE CÁBRA REGULAR/ C/OREGÃOS HERDADE DA MAIA
PACK: 2 UNID



10%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
4,49€
UNID.

QUEIJO MIX SERRAS DE PENELA
EMB.: 3 X 90 G
16,63€/KG



15%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA CORTE DEL GUSTO



BALCÃO DE ATENDIMENTO



20%
Desconto Direto

19,99€
15,99€
KG

PEITO FRANGO FORNO LENHA CAMPOFRIO



CONTINENTE

20%
Desconto Direto

19,99€
15,99€
KG

PEITO PERU FORNO LENHA CAMPOFRIO



15%
Desconto Direto

20,99€
17,79€
KG

SALAME PALACIEGO CAMPOFRIO



CONTINENTE

15%
Desconto Direto

24,99€
21,19€
KG

CHOURIÇO GRAN DOBLON CAMPOFRIO



20%

Sobre
PVPRPVPR 3,99€
3,19€
UNID.FIAMBRE PERNA
EXTRA
NOBRE
FATIAS FINAS/
FATIAS
EMB.: 220 G
14,50€/KG

20%

Sobre
PVPRPVPR 2,75€
2,19€
UNID.PEITO DE PERU/
FRANGO
CAMPOFRIO
FATIAS
EMB.: 120 G
18,25€/KG

20%

Sobre
PVPRPVPR 2,99€
2,39€
UNID.PAIO DO LOMBO
NOBRE
FATIAS
EMB.: 100 G
23,90€/KG

ÍNDICE



20%

Sobre
PVPRPVPR 2,49€
1,99€
UNID.SALSICHÃO/
CHOURIÇO/
SALAME
ELPOZO
EMB.: 70 G
28,43€/KGMais
de 10%Sobre
PVPRPVPR 2,69€
2,29€
UNID.PEITO PERU/
FRANGO/
FIAMBRE PERNA
EXTRA FORNO
LENHA
IZIDORO
FATIAS FINAS
EMB.: 110 G
20,82€/KG

10%

Sobre
PVPRPVPR 2,29€
2,05€
UNID.PAINHO
ALENTEJANO
FATIADO/
TABUA ENCHIDOS
ALENTEJANO
MONTARAZ
EMB.: 80 G
25,63€/KGMais
de 10%Sobre
PVPRPVPR 2,49€
2,19€
UNID.MORTADELA
SICILIANA/
C/ AZEITONAS
ELPOZO
EMB.: 225 G
9,73€/KG

Apenas

PVPR 3,99€
3,99€
UNID.PRESUNTO
SERRANO
CONSORCIO
12 MESES
CONTINENTE
EMB.: 100 G
39,90€/KG

15%

Desconto
DiretoPVPR 3,99€
3,39€
UNID.MISTO DE
ENCHIDOS
P/ ARROZ
SERRANO
CONTINENTE
EMB.: 300 G
11,30€/KG

15%

Desconto
DiretoPVPR 3,99€
3,39€
UNID.MISTO DE
ENCHIDOS
P/ RANCHO
CONTINENTE
EMB.: 300 G
11,30€/KG

15%

Desconto
DiretoPVPR 5,89€
4,99€
UNID.MISTO DE
ENCHIDOS
P/ COZIDO
SERRANO
CONTINENTE
EMB.: 460 G
10,85€/KG

10%

Desconto
DiretoPVPR 2,19€
1,95€
UNID.FARINHEIRA DO
FUNDÃO
CONTINENTE
EMB.: 220 G
8,86€/KGMais
de 10%Desconto
DiretoPVPR 2,09€
1,85€
UNID.MORCELA
FUNDÃO
CONTINENTE
COZER
EMB.: 200 G
9,25€/KGMais
de 10%Desconto
DiretoPVPR 2,59€
2,29€
UNID.CHOURICO
MOURO DO
FUNDÃO
CONTINENTE
EMB.: 230 G
9,96€/KG

10%

Desconto
DiretoPVPR 2,79€
2,49€
UNID.CHOURICO
DE CARNE DO
FUNDÃO
CONTINENTE
EMB.: 220 G
11,32€/KG

CONTINENTE

loja, site e app

40 ANOS

A padaria de toda a gente há 40 anos

Apenas

2,59€
UNID.

PÃO DE FORMA
BRIOCHE RIO MAIOR
EMB.: 500 G
5,18€/KG



Apenas

1,19€
UNID.

PÃO DE RIO
MAIOR
EMB.: 450 G
2,64€/KG



Apenas

1,59€
UNID.

BROA C/
CHOURICO
EMB.: 400 G
3,98€/KG



Apenas

0,89€
UNID.

BAGUETE
RÚSTICA



Mega Mac

Apenas

2,49€
UNID.

PÃO AZEITONAS,
AZEITE E
OREGÃOS
EMB.: 300 G
8,30€/KG



0,24€
UNID.

CACETINHO
RÚSTICO
EMB.: 140 G
1,71€/KG



Apenas

1,99€
UNID.

FOCACCIA DE
AZEITONA
EMB.: 100 G
19,90€/KG



Apenas

0,39€
UNID.

CHAPATA
CEREAIS



2,69€
UNID.

FOLHADO C/
RECHEIO DE
PIZZA PACK
POUPANÇA
EMB.: 3 UNID
0,90€/UNID



PACK
POUPANÇA

3,55€
UNID.

CROISSANT
BRIOCHE PACK
POUPANÇA
EMB.: 6 UNID
0,59€/UNID



PACK
POUPANÇA

2,49€
UNID.

BOLO DE ARROZ
PACK POUPANÇA
EMB.: 4 UNID
0,62€/UNID



PACK
POUPANÇA

Apenas

1,49€
UNID.

CROISSANT HOT
DOG



EXCLUSIVO

NOVO
PRODUTO

Apenas

1,79€
UNID.

NOSSO
CROISSANT
PISTÁCIO



Apenas

3,99€
UNID.

TARTE DE MACÁ /
BRIGADEIRO /
COCO / LIMÃO
EMB.: 400 G
9,98€/KG



Apenas

0,89€
UNID.

DOT'S LOTUS/
PISTÁCIO
EMB.: 1 UNID



10%
Desconto
Direto

2,99€
UNID.

DUNKIN PISTÁCIO



NOVO
PRODUTO

Mais
de 20%
Sobre
PVPR

PVPR 1,89€
1,49€
UNID.

PÃO DE LEITE
DULCESOL
10 UNID
EMB.: 350 G
4,26€/KG



15%
Desconto
Direto

2€
1,70€
UNID.

SUPREMAS/
CHURRITOS
EMB.: 200 G
8,50€/KG



20%
Sobre
PVPR

PVPR 2,99€
2,39€
UNID.

TOSTAS
ROSMANINHO/
CLASSICAS
LA MOLE
EMB.: 250G



Mais
de 15%
Sobre
PVPR

PVPR 1,79€
1,49€
UNID.

TOSTAS
C/ TOMATE E
OREGÃOS/
AZEITE E SAL/
ALHO E SALSA
BISCOTTINA
DIATOSTA
EMB.: 100 G / 1 UNID
14,90€/KG / 14,90€/UNID



Apenas

3,50€
UNID.

MOCHI MANGA/
MARACUJÁ/
CHOCOLATE /
MORANGO



Tradição japonesa
e inovação irresistível

Até 30%
Sobre
PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PÃES DA MARCA BIMBO





Desde sempre a facilitar as
suas refeições com sabor e praticidade



SABER
MAIS



11,99€
KG

ARROZ DE PATO
COZINHA
CONTINENTE

Cozinha
CONTINENTE

0,79€
UNID.

PASTÉIS DE
BACALHAU/
COXAS FRANGO/
CHAMUÇAS DE
CARNE
COZINHA
CONTINENTE



7,99€
KG

ASAS FRANGO
ASSADAS
COZINHA
CONTINENTE



7,49€
KG

FRANGO ASSADO
COZINHA
CONTINENTE



2,49€
UNID.

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



1,95€
UNID.

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



1,35€
UNID.

MASSA FOLHADA
RETANGULAR
CONTINENTE
EMB.: 375 G
3,60€/KG



4,49€
UNID.

LASANHA
BOLONHESA
~30%
CONTINENTE
EMB.: 1 KG



3,49€
UNID.

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



20%
Sobre
PVPR

NAS PIZZAS REFRIGERADAS DA MARCA CAMPOFRIO



1,85€
UNID.

SANDES ATUM/
DELÍCIAS DO
MAR / FRANGO/
FIAMBRE E QUEIJO
CONTINENTE
EMB.: 175 G / 180 G /
200 G
10,57€/KG / 10,28€/KG / 9,25€/KG



ÍNDICE



Promoções e preços válidos 18 — 24 de março 2025

ÍNDICE



A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

TUDO

**AOS PREÇOS
MAIS
BAIXOS**

Até
25%
Sobre
PVPR



Até
20%
Sobre
PVPR



40
ANOS

CONTINENTE
É DE TODA A GENTE

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

Até **25%**
Sobre PVPR

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

Até **25%**
Sobre PVPR

Nicola
BIOBIO 1978

Até **35%**
Sobre PVPR

Tetley
SINCE 1927

20%
Sobre PVPR

Nestlé
Cheerios

25%
Sobre PVPR

CHOCAPIC
ORIGINAL

Até **25%**
Sobre PVPR

Nestlé
Nesquik

20%
Sobre PVPR

Nestlé
GoFree
CORN FLAKES

Até **20%**
Sobre PVPR

Hero

25%
Sobre PVPR

Gerber
Organic for baby

25%
Sobre PVPR

BOLLYCAO

25%
Sobre PVPR

MANHÁZITOS

25%
Sobre PVPR

VIDAL

ÍNDICE



ÍNDICE

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

35%
Sobre PVPR



25%
Sobre PVPR



Até **25%**
Sobre PVPR



25%
Sobre PVPR



25%
Sobre PVPR



35%
Sobre PVPR



Até **55%**
Sobre PVPR



Até **30%**
Sobre PVPR



Até **20%**
Sobre PVPR



25%
Sobre PVPR



Até **40%**
Sobre PVPR



20%
Sobre PVPR



Até **25%**
Sobre PVPR



Até **30%**
Sobre PVPR



A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

ÍNDICE



Até
40%
Sobre
PVPR



Até
35%
Sobre
PVPR



Até
20%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
35%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
35%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
25%
Sobre
PVPR



Até
35%
Sobre
PVPR



ÍNDICE

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

Até **35%** Sobre PVPR

Becel

Sem óleo de palma

SABOR A MANTEIGA

100% ingredientes naturais

Fonte de Ômega 3

original

100% ingredientes naturais

Rico em Ômega 3

SABOR A MANTEIGA

100% ingredientes naturais

Fonte de Ômega 3

Até **35%** Sobre PVPR

ProActiv

Reduzir / Reduzir Colesterol* de forma 100% natural

Sem óleo / Sin aceite de palma

Sabor Montañas (La Montaña)

Original

Até **40%** Sobre PVPR

Nestlé Yoggi

Líquido

100% ingredientes naturais

SUPER POUPANÇA

Até **35%** Sobre PVPR

Danone YoPRO

25g PROTEÍNA + MAGNÉSIO + VITAMINA B9

0% AÇÚCARES ADICIONADOS

0% MATÉRIA GORDA ADICIONADA

0% MATÉRIA GORDA TOTAL ADICIONADA

SABOR STRACCIATELLI

MANGO + MANGA

FRAMBUESA + FRAMBUESA

Até **30%** Sobre PVPR

Danone Oikos

YOGURTE GREGO

PARA MUITOS, O MELHOR GREGO DO MUNDO

Nº 1 PORTUGAL

NATURAL

Até **30%** Sobre PVPR

Danonino

YOGURTE GREGO

PARA MUITOS, O MELHOR GREGO DO MUNDO

Nº 1 PORTUGAL

Até **30%** Sobre PVPR

Actimel

YOGURTE GREGO

PARA MUITOS, O MELHOR GREGO DO MUNDO

Nº 1 PORTUGAL

Até **25%** Sobre PVPR

Häagen-Dazs

SALTED CARAMEL

BELGIAN CHOCOLATE

STRAWBERRY CHEESECAKE

DULCE DE LECHE

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

10%
Sobre
PVPR

Corona



Até
25%
Sobre
PVPR



25%
Sobre
PVPR

evian.



20%
Sobre
PVPR

Red Bull



25%
Sobre
PVPR



Mais
de **20%**
Sobre
PVPR



Mais
de **25%**
Sobre
PVPR

B!



Até
25%
Sobre
PVPR



ÍNDICE



ÍNDICE

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS



Até **25%**
Sobre PVPR

h&s

Até **40%**
Sobre PVPR

TRESemmé

Até **35%**
Sobre PVPR

Schwarzkopf GLISS

Até **40%**
Sobre PVPR

syoss

Até **35%**
Sobre PVPR

L'ORÉAL PARIS

Até **50%**
Sobre PVPR

Veet

Até **40%**
Sobre PVPR

PALMOLIVE

Até **40%**
Sobre PVPR

AXE

Até **30%**
Sobre PVPR

Aquafresh

Até **20%**
Sobre PVPR

parodontax

Até **30%**
Sobre PVPR

CONTROL

Até **25%**
Sobre PVPR

AUSONIA DISCREET

Até **35%**
Sobre PVPR

LINDOR

Até **20%**
Sobre PVPR

WaterWipes

Até **50%**
Sobre PVPR

nunex

Até **25%**
Sobre PVPR

Herbal Essences

A VIDA PASSA A COMER E A DESCONTAR EM GRANDES MARCAS

ÍNDICE



Até **50%**
Sobre PVPR

Skip

Até **60%**
Sobre PVPR

Persil

Até **60%**
Sobre PVPR

A+

Até **50%**
Sobre PVPR

Comfort

Até **45%**
Sobre PVPR

Lenor

Até **50%**
Sobre PVPR

Vanish

Até **60%**
Sobre PVPR

AIR WICK

Até **60%**
Sobre PVPR

glade

Até **50%**
Sobre PVPR

AJAX

Até **50%**
Sobre PVPR

BILLIT BANG

Até **50%**
Sobre PVPR

Cif

Até **50%**
Sobre PVPR

SANYTOL

Até **60%**
Sobre PVPR

Super POP

Até **60%**
Sobre PVPR

Sun

Até **50%**
Sobre PVPR

Colhogar

Até **40%**
Sobre PVPR

Foxy

Até **55%**
Sobre PVPR

Bref

ÍNDICE

loja, site e app

E ESTA NOVIDADE?

AZEITE VIRGEM EXTRA SPRAY

2,59€
UNID.

AZEITE VIRGEM
EXTRA EM SPRAY
CONTINENTE
EMB.: 200 ML
12,95€/L



AZEITE 100%
PORTUGUÊS

QUALIDADE
VIRGEM EXTRA

MAIOR CONTROLO DA
QUANTIDADE USADA

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE



40
ANOS

A sua despesa de confiança há 40 anos

Mais de **30%**
Desconto Direto

8,99€
5,99€
UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA 5 SOLDOS SUPERIOR EMB.: 0.75 L 7,99€/L



EXCLUSIVO

Até **65%**
Sobre PVPR

NOS AZEITES DA MARCA GALLO



30%
Desconto Direto

8,49€
5,89€
UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA 5 SOLDOS ESSENCIAL EMB.: 0.75 L 7,85€/L



EXCLUSIVO

Mais de **60%**
Sobre PVPR

PVPR 15,89€
5,99€
UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA SELECIONADO EMB.: 0.75 L 7,99€/L



20%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE AZEITES DA MARCA HERDADE ESPORÃO



40%
Sobre PVPR

PVPR 19,09€
11,29€
UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA CLASSICO GARRAFA: 1.5 L 7,53€/L



40%
Sobre PVPR

PVPR 8,99€
5,39€
UNID.

AZEITE REFINADO OLIVEIRA DA SERRA PET EMB.: 0.75 L 7,19€/L



4,85€
UNID.

AZEITE VIRGEM CONTINENTE EMB.: 0.75 L 6,47€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 11,99€
5,99€
UNID.

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



Mais de **35%**
Sobre PVPR

PVPR 29,69€
18,99€
UNID.

AZEITE SUBTIL GALLO PET EMB.: 3 L 6,33€/L



0.75L FICA A 4,99€

Mais de **20%**
Sobre PVPR

PVPR 7,54€
5,85€
UNID.

ÓLEO ALIMENTAR FULA EMB.: 3 L 1,95€/L



30%
Sobre PVPR

PVPR 2,70€
1,89€
UNID.

ÓLEO GIRASSOL FULA PURO EMB.: 1L



Até **20%**
Sobre PVPR

NO ARROZ DA MARCA CAÇAROLA (EXCETO EMB.: 2KG)



2,63€
UNID.

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



2,39€
UNID.

ARROZ CIGALA RISOTTO EMB.: 1KG



15%
Sobre PVPR

PVPR 1,63€
1,38€
UNID.

ARROZ CIGALA VAPORIZADO EMB.: 1KG



Mais de **15%**
Sobre PVPR

PVPR 0,99€
0,83€
UNID.

ARROZ DOCE ESPECIAL SALUDAES EMB.: 500 G 1,66€/KG



15%
Desconto Direto

NAS MASSAS ITALIANAS DA MARCA CONTINENTE (EMB.: 500G)



ÍNDICE



ÍNDICE



MARCA DA SEMANA

MILANEZA DESDE 1933

50 CARRINHOS DE COMPRAS

NO VALOR DE 350€ CADA

TODOS OS MESES

30% Sobre PVPR

PVPR 1,26€

0,88€ UNID.

ESPARGUETE MILANEZA

EMB.: 500 G

+10%

1,76€/KG

3,99€ UNID.

ARROZ BASMATI ORIENTE

EMB.: 2 KG

2€/KG

+Poupança 2kg

ORIENTE SINCE 1987

ARROZ PREMIUM BASMATI

puro sabor

2kg

PVPR 2,29€

1,98€ UNID.

ACÚCAR BRANCO RAR

EMB.: 2 KG

0,99€/KG

2kg FORMATO 2kg FORMATO 2kg

RAR BRANCO & FAVORITO

ACÚCAR BRANCO BRANCO & FAVORITO

100% PURO DE CANA

2kg

PERFETO PARA O DIA A DIA

OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

MARCA DA SEMANA

MILANEZA DESDE 1933

50 CARRINHOS DE COMPRAS

NO VALOR DE 350€ CADA

TODOS OS MESES

30% Mais de Sobre PVPR

PVPR 1,57€

1,04€ UNID.

MASSA MILANEZA

ESPIRAIS/ COTOVELINHOS/ MACARRONETE RISCADO

EMB.: 500 G

2,08€/KG

30% Mais de Sobre PVPR

PVPR 1,88€

1,26€ UNID.

MASSAS MILANEZA

TRICOLOR EMB.: 500 G

2,52€/KG

30% Até Sobre PVPR

NAS MASSAS C/ SABORES DA MARCA MILANEZA

MILANEZA FUSIL

MILANEZA PENNE RIGATE

MILANEZA CHIFFERINI

30% Até Sobre PVPR

NAS MASSAS WOK DA MARCA MILANEZA

MILANEZA WOK

MILANEZA WOK

MILANEZA WOK

30% Mais de Sobre PVPR

PVPR 1,78€

1,19€ UNID.

ALETRIA MILANEZA

EMB.: 500 G

2,38€/KG

MILANEZA ALETRIA

CAPELLINI

100% PURO DE CANA

500g

35% Mais de Sobre PVPR

PVPR 2,99€

1,88€ UNID.

MASSA NACIONAL

ESPIRAIS

EMB.: 1 KG

NACIONAL ESPIRAIS

FORMATO FAMILIAR

1,5kg

NACIONAL ESPIRAIS

FORMATO FAMILIAR

1,5kg

20% Sobre PVPR

NOS LEGUMES DA MARCA CAÇAROLA

CAÇAROLA Feijão Catarino

CAÇAROLA Feijão Frade

CAÇAROLA Feijão Preto

40% Até Sobre PVPR

NAS FARINHAS DA MARCA NACIONAL

NACIONAL USOS CULINÁRIOS

SEM FUMOS

1,5kg

NACIONAL EXTRA FINA

SEM FUMOS

1,5kg

NACIONAL AVEIA

1,5kg

NACIONAL BOLOS

1,5kg

50% Até Sobre PVPR

NO ADOÇANTE DA MARCA CANDEREL GREEN

Canderel 100% Erythritol

100% Erythritol

250g

Canderel Eritritol & Stevia

100% Erythritol

250g

25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,24€ UNID.

PURÉ BATATA KNORR

EMB.: 3 X 75 G

9,96€/KG

NOVO PRODUTO

Knorr GranPure

Pure de Canola, Pure de Batata

3 Batatas

9 Batatas

PVPR 1,69€

1,59€ UNID.

ACÚCAR BRANCO SIDUL

FINO

EMB.: 1 KG

Sidul ACÚCAR FINO

PASTELARIA

1kg

20% Mais de Sobre PVPR

PVPR 1,67€

1,30€ UNID.

ACÚCAR EM PÓ SIDUL

EMB.: 500 G

2,60€/KG

Sidul ACÚCAR EM PÓ

PASTELARIA

500g

Leve 2 por 1,90€

1,09€ UNID.

ACÚCAR BRANCO CONTINENTE

EMB.: 1 KG

CONTINENTE Açúcar Branco

Açúcar Branco

1kg

UNID FICA A 0,95€

25%
Sobre PVPR

NOS GRANDES FORMATOS DE ATUM DA MARCA BOM PETISCO

30%
Sobre PVPR

SALSICHAS FRANKFURT NOBRE
 PORCO / AVES
 8 UNIDADES
 EMB.: 200 G
 6,95€/KG

35%
Sobre PVPR

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

0,93€
UNID.

ATUM POSTA CONTINENTE
 OLEO VEGETAL
 EMB.: 85 G
 10,94€/KG

0,89€
UNID.

ATUM POSTA NATURAL CONTINENTE EQUILIBRIO
 EMB.: 85 G
 10,47€/KG

20%
Sobre PVPR

FILETE DE ATUM TENORIO
 EM AZEITE
 EMB.: 78 G
 33,21€/KG

25%
Sobre PVPR

FILETES DE CAVALA/BACALHAU BOM PETISCO
 EM AZEITE/ EM AZEITE E ALHO
 EMB.: 78 G/ 80 G
 49,62€/KG/ 48,38€/KG

30%
Sobre PVPR

NO ATUM EM OLEO DA MARCA MINERVA

20%
Sobre PVPR

NAS CONSERVAS DA MARCA GALLO

25%
Sobre PVPR

NAS SARDINHAS EM LATA DA MARCA BOM PETISCO

20%
Sobre PVPR

COGUMELOS COMPAL
 CORTADOS
 EMB.: 155 G
 7,68€/KG

25%
Sobre PVPR

NO FEIJÃO E GRÃO DA MARCA FERBAR

1,99€
UNID.

COGUMELOS LAMINADOS CONTINENTE
 EMB.: 3 X 100 G
 6,63€/KG

1,89€
UNID.

MILHO DOCE CONTINENTE
 EMB.: 3 X 140 G
 4,50€/KG

50%
Sobre PVPR

NAS SALSICHAS EM LATA E FRASCO DA MARCA IZIDORO

50%
Sobre PVPR

SALSICHAS IZIDORO BOCKWURST/ AVES
 EMB.: 245 G
 8,08€/KG

40%
Sobre PVPR

SALSICHAS FRANKFURT IZIDORO
 LATA
 10 UNIDADES
 EMB.: 250 G
 5,96€/KG

35%
Sobre PVPR

NAS SALSICHAS HOT DOG DA MARCA NOBRE

25%
Sobre PVPR

SALSICHAS MINI COCKTAIL NOBRE
 PORCO/ AVES
 LATA
 EMB.: 180 G
 9,94€/KG

25%
Sobre PVPR

SALSICHAS SUCULENTAS NOBRE
 PORCO/ AVES
 FRASCO
 EMB.: 350 G
 5,97€/KG

ÍNDICE

ÍNDICE



25%
Sobre
PVPR

PVPR 3,79€
2,84€
UNID.

MAIONESE XXL
PALADIN
EMB.: 675 ML
4,21€/L



35%
Sobre
PVPR

PVPR 3,99€
2,59€
UNID.

KETCHUP
FAMILIAR
CALVÉ
TOP DOWN
EMB.: 550 G
4,71€/KG



PVPR 2,39€
1,99€
UNID.

POLPA TOMATE
GULOSO
EMB.: 1 KG



40%
Sobre
PVPR

PVPR 1,49€
0,89€
UNID.

SALSICHAS
FRANKFURT
SICASAL
8 UNIDADES
EMB.: 200 G
4,45€/KG



0,99€
UNID.

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



PVPR 3,84€
3,09€
UNID.

CALDO 16
CUBOS (EXCETO
EMBALAGEM
ECONOMICA)
KNORR
CARNE / GALINHA
EMB.: 160 G
19,31€/KG



25%
Sobre
PVPR

NOS SEGREDOS DA MARCA MARGÃO

Margão

Segredos dos cozinhados



25%
Sobre
PVPR

NA MARCA HEINZ (EXCETO TOMATE FRITO)

SÓ PODIA SER
HEINZ
ESTD 1869



35%
Sobre
PVPR

PVPR 5,39€
3,49€
UNID.

MAIONESE XXL
CALVÉ
TOP DOWN
EMB.: 754 G
4,63€/KG



25%
Sobre
PVPR

PVPR 3,79€
2,84€
UNID.

KETCHUP XXL
PALADIN
EMB.: 675 G
4,21€/KG



40%
Sobre
PVPR

NESTA SELEÇÃO DE MAIONESES DA MARCA VIANEZA



Mais
de **25%**
Sobre
PVPR

PVPR 3,39€
2,49€
UNID.

LEITE DE COCO
JERÓNIMOS
LIGHT
EMB.: 400 ML
6,23€/L



50%
Sobre
PVPR

NOS KETCHUPS DA MARCA GULOSO



1,69€
UNID.

MOLHO PESTO
CONTINENTE
EMB.: 190 G
8,89€/KG



40%
Sobre PVPR

PVPR 2,69€
1,59€
UNID.

BATATAS FRITAS
LAY'S GOURMET
ONDULADA SAL
EMB.: 150 G
10,60€/KG

25%
Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,49€
UNID.

SNACK MIX
MATUTANO
EMB.: 125 G
11,92€/KG

Até 30%
Sobre PVPR

NAS SOPAS DA MARCA KNORR

PVPR 1,59€
1,39€
UNID.

BATATAS FRITAS
ONDULADAS
RUFFLES
C/ SAL
EMB.: 150 G
8,69€/KG

PVPR 2,59€
2,29€
UNID.

BATATAS FRITAS
RUFFLES
PRESUNTO
EMB.: 275 G
8,33€/KG

Leve 2 por 2,50€

1,45€
UNID.

BATATAS FRITAS
CONTINENTE
AZEITE
EMB.: 150 G
9,67€/KG

UNID FICAA 1,29€

Até 35%
Sobre PVPR

NOS WRAPS DA MARCA KOALA

30%
Sobre PVPR

PVPR 2,09€
1,46€
UNID.

BATATAS FRITAS
LAY'S
CHEESE & ONION/
PAPRIKA
EMB.: 150 G
9,73€/KG

PVPR 1,59€
1,29€
UNID.

BATATAS FRITAS
LAY'S
CAMPONESA/
VINAGRETA
EMB.: 150 G
8,60€/KG

Leve 2 por 1,99€

1,09€
UNID.

NACHOS DE
MILHO
CONTINENTE
C/ SAL/ SABOR A
QUEIJO
EMB.: 150 G
7,27€/KG

UNID FICAA 1€

Mais de 20%
Sobre PVPR

PVPR 2,29€
1,79€
UNID.

REFEIÇÕES
LOURO
MEXICANO/
TOMATE &
MANJERICÃO/
MEDITERRÂNEO
EMB.: 250 G
7,16€/KG

25%
Sobre PVPR

PVPR 3,19€
2,39€
UNID.

SNACK
PRINGLES
MYSTERY FLAVOUR
EMB.: 165 G
14,48€/KG

FAZ SCAN PARA TERES A OPORTUNIDADE DE
GANHAR
UM PRÊMIO DA NINTENDO SWITCH

COLECIONA-AS!

25%
Sobre PVPR

PVPR 1,79€
1,34€
UNID.

SOPA/ NOODLES
SAUCY CUP
MAGGI
CANJA C/ALETRIA/
CEBOLA/ TERIYAKI
EMB.: 75 G
17,87€/KG

20%
Sobre PVPR

REFEIÇÕES LOURO

40%
Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,19€
UNID.

SNACKS FRITOS
LAY'S
3D'S MILHO
EMB.: 85 G
14€/KG

50%
Sobre PVPR

PVPR 2,59€
1,29€
UNID.

BATATAS FRITAS
LAY'S
MEDITERRÂNEAS
EMB.: 140 G
9,21€/KG

PVPR 1,45€
1,35€
UNID.

ARROZ PRONTO
A COMER
CIGALA
INTEGRAL/ AGULHA
EMB.: 250 G
5,40€/KG

30%
Sobre PVPR

PVPR 0,99€
0,69€
UNID.

MASSA CHINESA
INSTANTÂNEA
KOKA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 85 G
8,12€/KG

PVPR 1,99€
1,69€
UNID.

SNACKS
CHEETOS
FUTEBOLAS
EMB.: 130 G
13€/KG

35%
Sobre PVPR

NA MARCA MR FREE'D

1,29€
1,09€
UNID.

PIPOCAS
CARMELIZADAS
SALGADAS
CONTINENTE
EMB.: 150 G
7,27€/KG

15%
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,54€
UNID.

PIPOCAS DOÇES
MARIA PIPOCA
EMB.: 240 G
10,58€/KG

ÍNDICE



ÍNDICE



15%
Sobre
PVPR

PVPR 6,59€
5,59€
UNID.

**CÁPSULAS DE CAFÉ
DOLCE GUSTO**
VÁRIOS AROMAS
EMB.: 16 CÁPSULAS/
18 CÁPSULAS/
0,35€/CÁPSULA/
0,31€/CÁPSULA



9,19€
UNID.

**CÁPSULAS DE CAFÉ
DOLCE GUSTO**
BUONDI/ SICAL/
BUONDI/ BUONDI
INTENSO
EMB.: 30 CÁPSULAS
0,31€/CÁPSULA



Mais
de **30%**
Sobre
PVPR

**NAS CÁPSULAS DE CAFÉ DA
MARCA L'OR (EMB.: 10 UNID)**



**MARCA
DA
SEMANA**



50
CARRINHOS
DE COMPRAS

**NO VALOR DE
350€ CADA**

**TODOS
OS MESES**

27,89€
UNID.

CAFÉ DELTA Q
QALIDUS/ MYTHIQ/
EPIQ
EMB.: 93 CÁPSULAS
+7 CÁPSULAS
0,30€/CÁPSULA

93 + 7 OFERTA

93 + 7 OFERTA 93 + 7 OFERTA

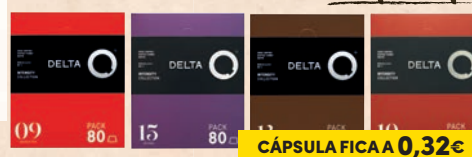


CÁPSULA FICAA 0,40€

25,99€
UNID.

**CÁPSULAS DE CAFÉ
DELTA Q**
QALIDUS/ MYTHIQ/
EPIQ/ QHARACTER
EMB.: 80 CÁPSULAS

Descobre a **seleção**
das melhores **marcas**



CÁPSULA FICAA 0,32€

Até **25%**
Sobre
PVPR

NAS CÁPSULAS DE CAFÉ DA MARCA DELTA Q
(EMB.: 10 UNID)



Até **35%**
Sobre
PVPR

**NO CAFÉ MOÍDO
ORIGENS DA
MARCA DELTA**



30%
Sobre
PVPR

**NOS CAFÉS
RITUAL DA
MARCA DELTA**



Mais
de **30%**
Sobre
PVPR

PVPR 4,19€
2,89€
UNID.

**CAFÉ TORRADO
DELTA**
GRÃO/ MOÍDO/
MOÍDO MAQUINA
EMB.: 250 G
11,56€/KG



Até **40%**
Sobre
PVPR

NOS CAFÉS SOLÚVEIS DA MARCA DELTA



30%
Sobre
PVPR

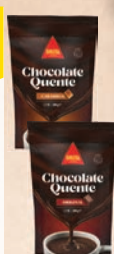
**NOS CAFÉS
SOLÚVEIS CEREIAS
DA MARCA DELTA**



Mais
de **30%**
Sobre
PVPR

PVPR 5,99€
3,99€
UNID.

**CHOCOLATE
QUENTE
DELTA**
EMB.: 300 G
13,30€/KG



17,99€
UNID.

**CÁPSULAS DE CAFÉ
DOLCE GUSTO**
BUONDI/ SICAL/
BUONDI INTENSO
EMB.: 64 CÁPSULAS



CÁPSULA FICAA 0,28€

Mais
de **15%**
Sobre
PVPR

PVPR 5,99€
4,99€
UNID.

**CÁPSULAS CAFÉ
BUONDI**
ORIGINAL/ INTENSO
EMB.: 18 CÁPSULAS
0,28€/CÁPSULA



20%
Sobre
PVPR

PVPR 4,89€
3,89€
UNID.

CAFÉ BUONDI
EXTREME/
ROBUSTO/
ORIGINAL/
SUNRISE/ GRÃO
EMB.: 200 G
19,45€/KG



Mais
de **25%**
Sobre
PVPR

PVPR 13,49€
9,71€
UNID.

**CAFÉ SOLÚVEL
NESCAFÉ
GOLD**
EMB.: 200 G
48,55€/KG



35%
Sobre PVPR

NOS CHÁS PRETOS E VERDES DA MARCA LIPTON

25%
Sobre PVPR

NA MARCA QUAKER

25%
Sobre PVPR

NOS CEREAIS INFANTIS DA MARCA NACIONAL

35%
Sobre PVPR

BEBIDA DE CEREAL TOFINA
CEVADA, CHICÓRIA & CAFÉ
EMB.: 200 G
14,45€/KG

40%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ACHOCOLATADOS DA MARCA NESQUIK

4,49€
UNID.

CÁPSULAS CAFÉ COMPATÍVEIS C/ MÁQUINA GRAZIE CONTINENTE
EMB.: 16 CÁPSULAS

Apenas

6,79€
UNID.

CÁPSULAS CAFÉ ALUMÍNIO COMPATÍVEIS C/ NESPRESSO CONTINENTE SELEÇÃO POSSENTE 11 / RISTRETTO 10
EMB.: 40 CÁPSULAS

30%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CEREAIS DA MARCA FITNESS

30%
Sobre PVPR

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

55%
Desconto Direto

24,99€
UNID.

MÁQUINA DE CAFÉ GRAZIE CONTINENTE PRETO/ AZUL/ VERDE/ CINZENTO
EMB.: 1 UNID

2,99€
UNID.

CREME P/ BARRAR LEITE E AVELA
CONTINENTE
EMB.: 400 G
7,48€/KG

30%
Sobre PVPR

CEREAIS FITNESS
0% AÇÚCAR
FIBRA MEL/
0% AÇÚCAR
CACAU
EMB.: 310 G
9,65€/KG

25%
Sobre PVPR

NOS CEREAIS ALL-BRAN DA MARCA KELLOGGS

50%
Sobre PVPR

CEREAIS ESTRELITAS MEL
EMB.: 750 G
4,39€/KG

25%
Sobre PVPR

NA MARCA LION

30%
Sobre PVPR

NOS CEREAIS DAS MARCAS GOLDEN GRAHAMS E CINI MINIS

40%
Sobre PVPR

NAS BARRAS DE CEREAIS DA MARCA FITNESS

40%
Sobre PVPR

NAS BARRAS DE CEREAIS DA MARCA NATURE VALLEY

30%
Sobre PVPR

PURÉ FRUTA GOGO SQUEEZ
FRUTAS VERMELHAS/ MORANGO E BANANA/ PÊSEGO ALPERCE
EMB.: 4 X 90 G
7,47€/KG

25%
Sobre PVPR

FLOCOS DE CEREAL PROTEÍNA NESTUM MORANGO/ CEREAIS
EMB.: 250 G
10,16€/KG

10%
Desconto Direto

NOS CEREAIS PÉTALAS DE CHOCOLATE E MILK CROCKERS S/ GLUTEN DA MARCA CONTINENTE (EMB.: 500G)
NOVO PRODUTO
SEM GLUTEN

1,99€
UNID.

CEREAIS CRANTIES CONTINENTE AMÊNDOAS E MEL
EMB.: 375 G
5,31€/KG

1,99€
UNID.

CEREAIS CHOCO COOKIES CONTINENTE
EMB.: 375 G
5,31€/KG

ÍNDICE



ÍNDICE



25%
Sobre PVPR

NAS COOKIES DA MARCA NACIONAL

20%
Sobre PVPR

PVPR 2,49€
1,99€ UNID.

BOLACHAS MIKADO
CHOCOLATE
NEGRO/ LEITE/
BRANCO
EMB.: 75 G
26,53€/KG

25%
Sobre PVPR

PVPR 1,99€
1,49€ UNID.

BOLACHAS MINI BITES
SABOROSA
ORIGINAL/
MISTÉRIO
EMB.: 150 G
9,93€/KG

1,49€
UNID.

1,39€

CEREAIS CORN FLAKES
CONTINENTE EQUILIBRIO
0% AÇÚCARES ADICIONADOS
EMB.: 375 G
3,71€/KG

2,99€
UNID.

2,59€

CEREAIS CONTINENTE DO BEBÉ
ESTRELINHAS ABÓBORA E MANGA BIO/ BOLINHAS DE CACAU BIO
EMB.: 125 G
20,72€/KG

3,49€
UNID.

3,19€

FARINHA LÁCTEA CONTINENTE
EMB.: 500 G
6,38€/KG

Leve 2 por 2,78€

1,89€ UNID.

BOLACHAS ROSCAS CONTINENTE SIMPLES
EMB.: 400 G
4,73€/KG

UNID FICAA 1,39€

2,19€ UNID.

2,19€

BOLACHA NUTCHOC AVELÁ CONTINENTE
EMB.: 175 G
12,51€/KG

1,89€ UNID.

1,89€

BOLACHAS CREAMS PACK POUPANÇA CONTINENTE
EMB.: 0.44 KG
4,30€/KG

1,99€ UNID.

1,79€

BOLACHAS CONTINENTE C/COCO
EMB.: 500 G
3,58€/KG

Apenas

1,25€ UNID.

BOLACHAS DE AVEIA CONTINENTE
EMB.: 387 G
3,23€/KG

BEBÉ

15%
Sobre PVPR

NO LEITE 2 E 3 SUPREMEPRO DA MARCA NAN
(EMB.: 800G)

Até 30%
Sobre PVPR

NOS LEITES 2 E 3 DA MARCA NUTRIBÉN

Até 25%
Sobre PVPR

NAS PAPAS DA MARCA APTAMIL E FARINHAS DA MARCA BLEĐINA

Até 25%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS DA MARCA CERELAC

Apenas

3,89€ UNID.

FLOCOS DE CEREAIS NESTUM MEL
EMB.: 500 G
+250G
7,78€/KG

OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

25%
Sobre PVPR

NAS SAQUETAS E BOIÕES DA MARCA NUTRIBÉN

Até 20%
Sobre PVPR

NAS SAQUETAS E COPINHOS DE FRUTA DA MARCA NESTLÉ

15%
Sobre PVPR

NA MARCA YOGOLINO

30%
Sobre PVPR

PVPR 4,29€
2,99€ UNID.

BOLACHAS RECHEADAS OREO
EMB.: 440 G
6,80€/KG

30%
Sobre PVPR

PVPR 3,89€
2,69€ UNID.

BOLACHAS RECHEADAS MEGA DUO GULLÓN
CHOCOLATE/
CACAU/ BAUNILHA
EMB.: 500 G
5,38€/KG

30%

Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DE ÁGUA E SAL DA MARCA VIEIRA

50%

Sobre PVPR

NAS BOLACHAS HOOKIES DA MARCA GULLÓN

Mais de 25%

Sobre PVPR

Donuts Classic Glacé EMB.: 4 UNID 0,55€/UNID

35%

Sobre PVPR

BOLACHAS CHOCO BOM GULLÓN CHOCOLATE BRANCO/LEITE EMB.: 200 G 13,45€/KG

50%

Sobre PVPR

BOLACHAS WAFERS WAFER LAND! AVELÁ/ CACAU EMB.: 175 G 5,66€/KG

20%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLACHAS DAS MARCAS MARS, TWIX, BOUNTY, MÁLTESERS E M&M'S

20%

Sobre PVPR

BOLO SOFT TRIUNFO CHOCOLATE/ MANTEIGA EMB.: 140 G 11,36€/KG

25%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BOLOS DA MARCA MILKA

45%

Sobre PVPR

NOS SNACK'S MIX MAX DA MARCA BALCONI

45%

Sobre PVPR

NOS SNACK'S TRANCETTOS DA MARCA BALCONI

25%

Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DIGESTIVAS DA MARCA VIEIRA

20%

Sobre PVPR

NAS BOLACHAS DIGESTIVE GO DA MARCA TRIUNFO

Mais de 25%

Sobre PVPR

BOLACHAS MARINHEIRAS NACIONAL NATURAL/ CHIA EMB.: 200 G 9,20€/KG

Mais de 30%

Sobre PVPR

MARINHEIRAS CEM PORCENTO VÁRIOS SABORES EMB.: 200 G 9,95€/KG

2,99€

UNID.

BOLACHAS CRACKERS DU BOIS DE LA ROCHE C/SAL/ INTEGRAL/ S/SAL EMB.: 500 G 5,98€/KG

2,99€

UNID.

CREME P/ BARRAR CONTINENTE SPECULOOS CREMOSO EMB.: 400 G 7,48€/KG

Leve 2 por 2,68€

1,69€

UNID.

MOUSSE DE CHOCOLATE NEGRO CONTINENTE EMB.: 145 G 11,66€/KG

20%

Desconto Direto

2,19€

1,75€

UNID.

TOPPING CONTINENTE MORANGO/ CHOCOLATE EMB.: 295 G 5,93€/KG

10%

Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE LEITES CONDENSADOS DA MARCA NESTLÉ

20%

Sobre PVPR

CHOCOLATE CULINÁRIO NESTLÉ 53% CACAU EMB.: 200 G 18,95€/KG

15%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CHOCOLATES P/ CULINÁRIA DA MARCA PANTAGRUEL

25%

Sobre PVPR

NA MARCA VAHINÉ

ÍNDICE



ÍNDICE



20%
Sobre
PVPR
PVPR 2,49€
1,99€
UNID.

TABLETE DE
CHOCOLATE/
MILKA
CONFETTI/ CREME
EMB.: 100 G
19,90€/KG



25%
Sobre
PVPR

NAS TABLETES DE CHOCOLATE
EXCELLENCE DA MARCA LINDT



25%
Sobre
PVPR
PVPR 2,19€
1,64€
UNID.

GELATINA EM PÓ
GELLY JA
ALSA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 105 G
15,62€/KG



25%
Sobre
PVPR

NAS AMÊNDOAS
DE PÁSCOA DE
CHOCOLATE DAS
MARCAS REGINA,
JUBILEU E VIEIRA



Até **40%**
Sobre
PVPR

NOS OVOS DE PÁSCOA DAS MARCAS LACASA E PINTAROLAS



25%
Sobre
PVPR

NAS FANTASIAS DE PÁSCOA DAS MARCAS JACQUOT, CEMOI,
REGINA E LACASITOS



25%
Sobre
PVPR

NAS FANTASIAS DE
PÁSCOA DA MARCA
MILKA



25%
Sobre
PVPR

NOS CHOCOLATES
DE PÁSCOA DAS
MARCAS SMARTIES,
KIT KAT, EXTRAFINO
E MILKYBAR



11,49€
UNID.

OVO DE CHOCOLATE
KINDER
PRINCESAS DISNEY/
BATMAN
EMB.: 150 G
76,60€/KG



50%
Sobre
PVPR

NOS OVOS E
FANTASIAS DA
MARCA M&M'S



25%
Sobre
PVPR

NOS OVOS E FANTASIAS DE PÁSCOA DA MARCA LINDT



Mais de **30%**
Sobre
PVPR
PVPR 2,99€
1,99€
UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE
RAFFAELLO
ORIGINAL
EMB.: 90 G
22,11€/KG



Até **25%**
Sobre
PVPR

NUMA SELEÇÃO
DE TABLETES
DE CHOCOLATE
EXTRAFINO E DARK
DA MARCA NESTLÉ



Mais de **30%**
Sobre
PVPR
PVPR 5,99€
3,99€
UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE
MILKA
VÁRIOS SABORES
EMB.: 300 G/ 276 G/
270 G
13,30€/KG/ 14,46€/KG/
14,78€/KG



Até **35%**
Sobre
PVPR

NUMA SELEÇÃO
DE SNACKS DAS
MARCAS KIT KAT,
LION E SMARTIES



Mais de **25%**
Sobre
PVPR
PVPR 3,49€
2,49€
UNID.

BOMBONS
KINDER
SCHOKOBONS
EMB.: 125 G
19,92€/KG



Até **25%**
Sobre
PVPR

NA MARCA HARIBO



3,99€
UNID.

TABLETE DE CHOCOLATE DE
LEITE
CONTINENTE
AMENDOIM
E CARAMELO
SALGADO/ COOKIE
& CREAM
EMB.: 295 G
13,53€/KG



Mais de **25%**
Sobre
PVPR
PVPR 4,19€
3,09€
UNID.

DOCE 0% ADIÇÃO
DE AÇÚCAR
CASA DE MATEUS
VÁRIOS SABORES
EMB.: 280 G
11,04€/KG



40
ANOS

Há 40 anos a promover uma vida mais saudável com produtos de qualidade

20%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS VEGETAIS DA MARCA ALPRO

20%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE BEBIDAS VEGETAIS DA MARCA SHOYCE

25%
Sobre PVPR

PVPR 2,39€
1,79€ UNID.

BEBIDA VEGETAL PLENO AMENDOIA/AVEIA EMB.: 1L

20%
Sobre PVPR

PVPR 3,79€
2,99€ UNID.

ARROZ BIO ORIENTE BASMATI EMB.: 1KG

20%
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,39€ UNID.

LEITE DE COCO BIOLÓGICO ORIGENS BIO LIGHT / ORIGINAL EMB.: 400 ML 5,98€/L

20%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE ÓLEOS DE COCO E DE SÊSAMO DA MARCA ORIGENS BIO

20%
Sobre PVPR

NAS BARRAS DE CEREJAS DA MARCA BICENTURY

Apenas

2,59€ UNID.

PÃO TRIGO SARREACENO BIO EMB.: 500 G 5,18€/KG

Apenas

2,49€ UNID.

MINI MUFFINS S/ GLUTEN LIMÃO / CHOCOLATE MUSEU DO PÃO EMB.: 120 G

3,59€ UNID.

MIX DE FRUTAS CONTINENTE EQUILIBRIO MULTIFRUTOS/ EXÓTICO/ AÇAÍ EMB.: 450 G 7,98€/KG

PVPR 2,99€
2,69€ UNID.

INFUSÃO H2O PROZIS VÁRIOS SABORES EMB.: 8 X 9 G 37,36€/KG

PVPR 4,99€
4,39€ UNID.

ANTI-OX ENERGY PROZIS ANANÁS E GENGIBRE/ LARANJA EMB.: 72 G 60,97€/KG

15%
Sobre PVPR

PVPR 14,99€
12,74€ UNID.

SUPLEMENTO GOLDNUTRITION CREATINE EMB.: 60 CÁPSULAS 0,21€/CÁPSULA

20%
Sobre PVPR

PVPR 27,50€
22€ UNID.

DESINCOFFEE CARAMELO FLOR DE SAL / EXTREME ENERGY/ CHOCOLATE BELGA EMB.: 220 G 100€/KG

15%
Sobre PVPR

PVPR 14,99€
12,74€ UNID.

CREATINE GOLD NUTRITION MONOHYDRATE GN PINEAPPLE/ MONOHYDRATE GN/ MONOH WILD BERRIES EMB.: 200 G 63,70€/KG

0,99€ UNID.

NOVO PRODUTO

BOIA PRÉ-TREINO WAYUP CAFÉ E GUARANÁ/ MORANGO EMB.: 30 G 33€/KG

ÍNDICE



10%

Sobre PVPR

PVPR 0,99€
0,89€
UNID.

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



10%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE MANTEIGAS
DA MARCA PRIMOR



Até 25%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE CREME P/
BARRAR SABOR A MANTEIGA DA
MARCA PLANTA



10%

Sobre PVPR

PVPR 0,98€
0,88€
UNID.

LEITE UHT NOVA AÇORES
MAGRO/ MEIO
GORDO
EMB.: 1L



10%

Sobre PVPR

PVPR 1,10€
0,99€
UNID.

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



PVPR 1,12€
1,06€
UNID.

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



Mais de 15%

PVPR 1,49€
1,25€
UNID.

BEBIDA DE LEITE
MATINAL
LIVRE
EMB.: 1L



10%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE LEITES CÁLCIO DA MARCA MIMOSA



10%

Sobre PVPR

PVPR 1,52€
1,36€
UNID.

LEITE C/
CHOCOLATE
GRESSO
EMB.: 4 X 200 ML
1,70€/L



Até 20%

Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE LEITES PROTEÍNA DA
MARCA MIMOSA



Mais de 20%

Sobre PVPR

PVPR 1,17€
0,91€
UNID.

NATA UHT
PARMALAT
P/CULINÁRIA/ P/
BATER/ LEVISSIMA
EMB.: 200 ML
4,55€/L



PVPR 2,39€
2,19€
UNID.

MANTEIGA
TERRA NOSTRA
C/ SAL/ S/ SAL
EMB.: 250 G
8,76€/KG



2,29€
UNID.

CREME VEGETAL
CULINÁRIO
CONTINENTE
EQUILÍBRIO
OMEGA 3
EMB.: 500 G
4,58€/KG



Mais de 30%

Sobre PVPR

PVPR 2,99€
1,99€
UNID.

CREME
CULINÁRIO
VAQUEIRO
EMB.: 500 G
3,98€/KG



Mais de 25%

Sobre PVPR

PVPR 3,49€
2,49€
UNID.

CREME
CULINÁRIO
VAQUEIRO
LÍQUIDA
EMB.: 500 ML
4,98€/L



Até **30%**
Sobre PVPR

NA MARCA LINDAHL'S

Até **35%**
Sobre PVPR

NA MARCA YOCO

Até **25%**
Sobre PVPR

NA MARCA MIX IN

20%
Sobre PVPR

NA MARCA DANACOL

Mais de **20%**
Sobre PVPR

NA MARCA A LEITEIRA

Até **25%**
Sobre PVPR

NA MARCA PASTORET

2,49€
UNID.

IOGURTE LÍQUIDO CONTINENTE MORANGO E BANANA/MORANGO

EMB.: 8 X 160 G

1,95€/KG

30%
Sobre PVPR

NOS IOGURTES GREGOS DA MARCA MIMOSA

30%
Sobre PVPR

NOS IOGURTES LÍQUIDOS MAGROS DA MARCA MIMOSA

Apenas **2,49€**
UNID.

IOGURTE LÍQUIDO 00% CONTINENTE EQUILÍBRIO

FRUTOS VERMELHOS

EMB.: 8 X 160 G

1,95€/KG

Mais de **40%**
Sobre PVPR

PVPR 3,59€
1,99€
UNID.

IOGURTE LÍQUIDO TRIPL0 0% ACTIVIA

BIFIDUS

VÁRIOS SABORES

EMB.: 4 X 155 G

3,21€/KG

15%
Sobre PVPR

NO YOFU SOJA DA MARCA ALPRO

(EMB.:400G)

Mais de **15%**
Sobre PVPR

NOS IOGURTES DA MARCA ANDROS

Até **30%**
Sobre PVPR

NOS IOGURTES DE PROTEÍNA DA MARCA MIMOSA

Até **35%**
Sobre PVPR

NOS KÉFIR DA MARCA NESTLÉ

1,18€
UNID.

IOGURTE LÍQUIDO +PROTEÍNA CONTINENTE

VÁRIOS SABORES

EMB.: 280 G

4,21€/KG

ÍNDICE



ÍNDICE



A preservar o sabor e a qualidade dos ingredientes há 4 décadas

20%
Sobre PVPR

PVPR 4,75€
3,80€ UNID.

MINI PIZZAS PICCOLINIS
QUEIJO & FIAMBE/ 3 QUEIJOS/ SALSICHA/ FRANKFURT/ TOMATE & MOZZARELLA/ SALAME
EMB.: 270 G
14,07€/KG



Desde

3,25€ UNID.

KEBAB CONTINENTE
FRANGO/VACA
EMB.: 300 G



20%
Sobre PVPR

NAS BARRINHAS DA MARCA PESCANOVA



Até 50%
Sobre PVPR

iglo
A vida tem sabor

NAS BARRINHAS DA MARCA PESCANOVA



As receitas mais Rápidas e Crocantes

50%
Sobre PVPR

PVPR 25,99€
12,99€ UNID.

NUGGETS FRANGO CAPITÃO IGLO
ORIGINAL/ QUEIJO
EMB.: 1.042 KG/
1.080 KG
12,47€/KG/ 12,03€/KG



100% peito de frango

40%
Sobre PVPR

PVPR 28,39€
16,99€ UNID.

HAMBÚRGUER CAPITÃO IGLO
VACA/ FRANGO
EMB.: 1.440 KG/
1.080 KG
11,80€/KG/ 15,73€/KG



30%
Sobre PVPR

PVPR 19,99€
13,99€ UNID.

DOURADINHOS DE PEIXE ÔMEGA 3 CAPITÃO IGLO
EMB.: 1.425 KG
9,82€/KG



Douradinhos 100% filete de peixe

sabor + prêmios
iglo

GANHAR 100€
em cartão VISA

Na compra de 3 produtos Iglo, habilite-se a



3 vencedores
por dia!

Participe aqui



Campanha exclusiva nas lojas Continente.
Válida de 11 a 25 de Março de 2025.

20%
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE FORMATO FAMILIAR DA MARCA PESCANOVA

O BOM, SAI BEM.
www.pescanova.pt

PESCANOVA

FORMATO POUPANÇA
BARRINHAS DE PEIXE DO MAR/ PESCANOVA
CAPRICHOS DO MAR/ PESCANOVA
PESCADA PANADA/ PESCANOVA
25 PESKITOS/ PESCANOVA
PESCADINHOS/ PESCANOVA
TIRAS/ PESCANOVA

5,99€ UNID.

NUGGETS PEITO FRANGO CONTINENTE
POUPANÇA
EMB.: 1 KG

PACK POUPANÇA 1kg

25%
Sobre PVPR

NAS BARRINHAS DA MARCA CASA DI MAMA

Casa Mama

40%
Sobre PVPR

NOS GELADOS DE COPO DA MARCA MAGNUM

MAGNUM
DOUBLE GOLD CARAMEL BILLIONAIRE
DOUBLE SALT CARAMEL
WHITE CHOCOLATE AND COOKIES
PINK LEMONADE EUPHORIA

40%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
2,99€ UNID.

GELADO OLÁ REI LEÃO
EMB.: 4 X 60 ML
12,46€/L

Disney THE LION KING
PINK PRINT SANDWICH
x4

40%
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,59€ UNID.

GELADO MINI BITES MAGNUM BILLIONAIRE
EMB.: 12 X 17 ML
17,60€/L

AGORA EM **bom bom**

MAGNUM
bom bom

NOVO PRODUTO

Até **35%**
Sobre PVPR

NOS GELADOS DA MARCA CARTE D'OR (EMB.: 1L E 1,7L)

CARTE D'OR

Até **40%**
Sobre PVPR

NOS GELADOS STANDARD DA MARCA MAGNUM

MAGNUM
MINT
MANIA
ALMOND
VEGAN SEA SALT CARAMEL
GOLDEN TOFFEE

NOVO PRODUTO

PVPR 3,19€
2,99€ UNID.

GELADO OLÁ CARAMELO SALGADO/ BOLACHA E CHOCOLATE
EMB.: 900 ML
3,32€/L

MAGNUM
CARAMELO SALGADO/ BOLACHA E CHOCOLATE

NOVO PRODUTO

Até **50%**
Sobre PVPR

NOS GELADOS CLÁSSICOS DA MARCA OLÁ

OLÁ
SOLERO
FEAST
PICOLERO

NOVO PRODUTO

25%
Sobre PVPR

PVPR 5,39€
3,99€ UNID.

LEGENDARY BURGHER THE VEGETARIAN BUTCHER
EMB.: 218 G
18,30€/KG

THE VEGETARIAN BUTCHER
LEGENDARY BURGHER

15%
Sobre PVPR

PVPR 3,99€
3,36€ UNID.

BATATAS PALITOS MC CAIN GOLDEN LONG ULTRA CONGELADAS
EMB.: 1 KG

McCain
Golden Long

1,50€ UNID.

CHURROS CONTINENTE
EMB.: 500 G
3€/KG

CONTINENTE
Churros

3,29€ UNID.

PANQUECAS CONTINENTE BANANA E ESPELTA
EMB.: 240 G
13,71€/KG

CONTINENTE
Banana e Espelta

3,99€ UNID.

YUMMY COOKIES CONTINENTE
EMB.: 6 UNID
0,67€/UNID

CONTINENTE
Yummy Cookies

6 un

2x Chocolate Branco
2x Dark Chocolate

4,99€ UNID.

ACAÍC/ GUARANÁ CONTINENTE BIO
EMB.: 500 ML
9,98€/L

CONTINENTE
Bio
Açaí Guaraná

500 g (500 ml) L

1,89€ UNID.

BATATAS WEDGES CONTINENTE
EMB.: 750 G
2,52€/KG

CONTINENTE
Wedges

4,99€ UNID.

MASSA AL TARTUFO CONTINENTE
EMB.: 500 G
9,98€/KG

CONTINENTE
Linguine al Tartufo

ÍNDICE



As melhores bebidas para os seus momentos desde 1985

Até **10%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/GÁS DA MARCA COCA-COLA (EMB.: 6X33CL)

Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 1,49€
0,99€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS FANTA LARANJA/ MARACUJÁ ZERO/ UVA ZERO/ LARANJA ZERO/ ANANÁS ZERO/ GUARANA EMB.: 1.5 L 0,66€/L

Mais de **25%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES E ÁGUAS TÓNICAS DA MARCA SCHWEPES (EMB.: 25CL E 33CL)

Até **20%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/GÁS DA MARCA PEPSI (EMB.: 6X33CL E 1.75L)

Mais de **20%** Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE REFRIGERANTES C/GÁS DA MARCA SUMOL

Até **15%** Sobre PVPR

NA MARCA GUARANÁ ANTÁRTICA ORIGINAL

Até **20%** Sobre PVPR

NOS REFRIGERANTES C/GÁS DA MARCA 7UP ZERO

SABOR REFRESCANTE A LIMA LIMÃO

Mais de **10%** Sobre PVPR

PVPR 6,96€
5,99€ UNID.

BEBIDA ENERGÉTICA MONSTER GREEN/ MANGO LOCO/ ULTRA WHITE EMB.: 4 X 50 CL 3€/L

25% Sobre PVPR

PVPR 2,35€
1,76€ UNID.

REFRIGERANTE S/ GÁS AQUARIUS LARANJA/ LIMÃO/ LARANJA ZERO EMB.: 1.5 L 1,17€/L

PVPR 2,99€
2,79€ UNID.

BEBIDA ISOTÓNICA PRIME FRAMBOESA AZUL/ ICE POP/ TROPICAL/ LIMA/ LIMÃO/ LIMONADA/ MORANGO EMB.: 500 ML 5,58€/L

Leve 4 Pague 3

1,14€ UNID.

ICED TEA REGULAR CONTINENTE LIMÃO/ MANGA/ PÊSSEGO EMB.: 1.5 L 0,76€/L

UNID FICAA 0,86€

0,89€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS LIMA LIMÃO ZERO CONTINENTE EMB.: 2 L 0,45€/L

Leve 4 Pague 3

1,35€ UNID.

REFRIGERANTE C/ GÁS CONTINENTE COLA REGULAR/ ZERO GARRAFA: 2 L 0,68€/L

UNID FICAA 0,67€

15% Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE NÉCTAR CLÁSSICO DA MARCA COMPAL (EMB.: 1L)

20% Sobre PVPR

PVPR 2,89€
2,29€ UNID.

NÉCTAR COMPAL TUTTI FRUTTI/ PÊSSEGO EMB.: 6 X 20 CL 1,91€/L

Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 1,79€
1,49€ UNID.

NÉCTAR / SUMO 100% COMPAL MANGA MADALENA/ LARANJA ALGARVE/ MAÇA/ MULTIFRUTAS/ LARANJA EMB.: 3 X 20 CL 2,48€/L

20% Sobre PVPR

PVPR 4,49€
3,59€ UNID.

SUMO 100% ANDROS TORANJA/ LARANJA/ MAÇA GARRAFA: 1 L

0,99€ UNID.

SMOOTHIES REFRIGERADOS CONTINENTE EQUILÍBRIO BERRYLISS / TROPICAL BLISS / IMMUNITY BOOST EMB.: 250 ML 3,96€/L

Desde

1,09€ UNID.

NÉCTARES GOIABA/ MARACUJÁ CONTINENTE EMB.: 1L

Desde

1,49€ UNID.

NÉCTAR INFANTIL 80% SUMO + 20% ÁGUA CONTINENTE EQUILÍBRIO VÁRIOS SABORES EMB.: 6 X 200 ML

1,89€ UNID.

SUMOS REFRIGERADOS CONTINENTE EQUILÍBRIO UVA/MORANGO/ BANANA / MAÇA/ PARAGUÁ/ MARACUJÁ EMB.: 750 ML 2,52€/L

Mais de **45%** Sobre PVPR

PVPR 27,99€

14,49€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK MINI
TARA PERDIDA EMB.: 30 X 25 CL 1,93€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 14,99€

9,99€ UNID.

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



10% Sobre PVPR

PVPR 2,89€

2,59€ UNID.

ÁGUA S/GÁS LUSO
EMB.: 6 X 50 CL 0,86€/L



GARRAFA FICA A 0,43€

Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 20,99€

9,79€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES MINI
TARA PERDIDA EMB.: 20 X 25 CL 1,96€/L



GARRAFA FICA A 0,50€

10% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,79€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK
TARA PERDIDA GARRAFA: 1L



Mais de **35%** Sobre PVPR

PVPR 1,34€

0,85€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES LATA
EMB.: 50 CL 1,70€/L



35% Sobre PVPR

PVPR 0,99€

0,64€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK LATA
EMB.: 33 CL 1,94€/L



25% Sobre PVPR

NAS CERVEJAS S/ ALCOOL DA MARCA SUPER BOCK



15% Sobre PVPR

NAS CERVEJAS C/ ALCOOL DA MARCA SUPER BOCK 1927 (GARRAFA: 33CL)



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 4,99€

3,79€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL CARLSBERG TARA PERDIDA EMB.: 6 X 25 CL 2,53€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 2,89€

1,99€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL FRANZISKANER DUNKEL / WEISSBIER TARA PERDIDA GARRAFA: 50 CL 3,98€/L



Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 2,89€

2,19€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL HOEGAARDEN TARA PERDIDA GARRAFA: 33 CL 6,64€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,39€ UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL GUINNESS LATA DRAUGHT STOUT EMB.: 44 CL 5,43€/L



Mais de **25%** Sobre PVPR

PVPR 11,99€

8,49€ UNID.

SIDRA C/ALCOOL SOMERSBY MAÇA EMB.: 12 X 20 CL 3,54€/L



20% Sobre PVPR

PVPR 1,24€

0,99€ UNID.

SIDRA C/ ALCOOL SOMERSBY LATA, MAÇA EMB.: 33 CL 3€/L



Mais de **15%** Sobre PVPR

PVPR 1,79€

1,49€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS SERRA ESTRELA EMB.: 6 L 0,25€/L



Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 0,49€

0,33€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS VITALIS EMB.: 50 CL 0,66€/L



Apenas

1,49€ UNID.

ÁGUA S/ GÁS MONCHIQUE EMB.: 5 L 0,30€/L



Apenas

0,89€ UNID.

ÁGUA S/GÁS MONCHIQUE SPORT EMB.: 72 CL 1,24€/L



Até **30%** Sobre PVPR

NAS ÁGUAS C/ GÁS DA MARCA PEDRAS SALGADAS (EMB.: 6X33CL)



Pedras Pet 6x33
Pedras Pet Levisima 6x33

30% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

4,19€ UNID.

ÁGUA C/GÁS PEDRAS SABORES SABORA LIMÃO EMB.: 8 X 25 CL 2,10€/L



2,69€ UNID.

ÁGUA C/ GÁS SABORES/ CONTINENTE VÁRIOS SABORES EMB.: 6 X 0.25 CL 179,33€/L



ÍNDICE



ESTA SEMANA NÃO PERCA

25%
Sobre PVPR

NOS VINHOS CERTIFICADOS REGIONAL E DOC DOURO, DÃO, BEIRA INTERIOR E BAIRRADA (EXCETO CAVE, ESPUMANTE, VINHOS LICOROSOS E EXCLUSIVOS ONLINE)

CONHEÇA OUTRAS OFERTAS EM CONTINENTE.PT



45%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
2,74€ UNID.

VINHO CAVES DE PEGÕES
PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO/BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,65€/L



70%
Sobre PVPR

PVPR 9,99€
2,99€ UNID.

VINHO VALDEUS
PREMIUM, LISBOA,
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 4,29€
3,19€ UNID.

VINHO LAGOSTA
VINHO VERDE,
BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,25€/L



40%
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,59€ UNID.

VINHO RAVASQUEIRA
CLASSICO
ALENTEJO, TINTO/
BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
4,79€/L



35%
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
3,89€ UNID.

VINHO AZUL DE VENTOUZELO
DOURO, TINTO/
BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,19€/L



70%
Sobre PVPR

PVPR 13,49€
3,99€ UNID.

VINHO TAPADA DAS LEBRES
PREMIUM,
ALENTEJO, TINTO/
BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



20%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
3,99€ UNID.

VINHO TORRE DE MENAGEM
ALVARINHO
TRAJADURA,
ESCOLHA, VINHO
VERDE, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 5,79€
4,34€ UNID.

VINHO ALTANO
DOURO, TINTO/
BRANCO
GARRAFA: 75 CL
5,45€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 5,99€
4,49€ UNID.

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



60%
Sobre PVPR

PVPR 11,99€
4,69€ UNID.

VINHO MULA VELHA
SAUVIGNON BLANC,
LISBOA, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,25€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 9,79€
4,89€ UNID.

VINHO QUINTA DA ARCHEIRA
ADEGAMAE
CHARDONNAY
RESERVA, LISBOA,
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,52€/L



30%
Sobre PVPR

PVPR 7,19€
4,99€ UNID.

VINHO DEFESA DO ESPORÃO
ALENTEJO, TINTO/
BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L



70%
Sobre PVPR

PVPR 18,99€
5,69€ UNID.

VINHO VINHA DA VALENTINA
RESERVA,
SIGNATURE,
PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO
GARRAFA: 75 CL
7,59€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 7,99€
5,99€ UNID.

VINHO ALTITUDE BY DUORUM
DOURO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
7,99€/L



60%
Sobre PVPR

PVPR 15,99€
6,39€ UNID.

VINHO PARCELA VELHA BY TIAGO CABAÇO
SIGNATURE,
ALENTEJO, TINTO
GARRAFA: 75 CL
8,52€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 12,99€
6,49€ UNID.

VINHO VALE DO BOMFIM
DOURO, TINTO/
BRANCO
GARRAFA: 75 CL
8,65€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 9,99€
7,49€ UNID.

VINHO BEYRA
RESERVA, BEIRA
INTERIOR, TINTO
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L



55%
Desconto Direto

19,98€
8,99€ UNID.

VINHO PÉRA DOCE
RESERVA, ALENTEJO,
TINTO
GARRAFA: 1.5 L
5,99€/L



25%
Sobre PVPR

PVPR 15,99€
11,99€ UNID.

VINHO CASA DE SANTAR
RESERVA, DÃO,
TINTO
GARRAFA: 75 CL
15,99€/L



20%
Sobre PVPR

PVPR 17,69€
14,15€ UNID.

VINHO CARM
RESERVA, DOURO,
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
17,59€/L



20%
Sobre PVPR

NA MARCA AMARGUINHA

Mais de 20%
Sobre PVPR

NA MARCA THE FOXTALE

20%
Sobre PVPR

NA MARCA BUSHMILLS

Até 40%
Sobre PVPR

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS BAG-IN-BOX (EMB.: 5L)

GRANDES FORMATOS

25%
Sobre PVPR

NAS SANGRIAS DA MARCA CASAL GARCIA

20%
Sobre PVPR

PVPR 9,99€
7,99€ UNID.

ESPUMANTE FREIXENET
CAVA, CORDON NEGRO, BRUTO, BRANCO
GARRAFA: 75 CL
10,65€/L

Sobre PVPR
Menos 2,90€

18,89€
15,99€ UNID.

VINHO DO PORTO
DONA ANTONIA
QUINTA DO PORTO
10 ANOS
GARRAFA: 75 CL
21,32€/L

50%
Sobre PVPR

PVPR 14,98€
7,49€ UNID.

VINHO DO PORTO
CRUZ
SIGNATURE, RUBY
RESERVE
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L

Sobre PVPR
Menos 1,70€

11,29€
9,59€ UNID.

APERITIVO
MARTINI
ROSSO/BIANCO
GARRAFA: 75 CL
12,79€/L

20%
Sobre PVPR

PVPR 18,29€
14,59€ UNID.

LICOR MACIEIRA
CREAM
GARRAFA: 70 CL
20,84€/L

Mais de 10%
Sobre PVPR

PVPR 18,49€
15,99€ UNID.

LICOR BEIRÃO
GARRAFA: 1 L

20%
Sobre PVPR

PVPR 14,35€
11,45€ UNID.

BEBIDA ESPRITUOSA
PASSPORT
GARRAFA: 70 CL
16,36€/L

20%
Sobre PVPR

PVPR 12,49€
9,99€ UNID.

VODKA MOROSHA
SPRING
GARRAFA: 70 CL
14,27€/L

25%
Sobre PVPR

PVPR 13,99€
10,49€ UNID.

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

20%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE BEBIDAS DA MARCA GORDON'S

20%
Sobre PVPR

PVPR 25,69€
20,55€ UNID.

GIN BOMBAY
SAPPHIRE
GARRAFA: 70 CL
29,36€/L

Sobre PVPR
Menos 2€

14,59€
12,59€ UNID.

AGUARDENTE ALIANÇA VELHA
GARRAFA: 70 CL
17,99€/L

20%
Sobre PVPR

NA MARCA TAMNAVULIN

Até 30%
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE WHISKIES (GARRAFA: 1L)

20%
Sobre PVPR

PVPR 17,69€
14,15€ UNID.

WHISKY BALLANTINE'S
FINEST
GARRAFA: 70 CL
20,21€/L

20%
Sobre PVPR

PVPR 30,99€
24,79€ UNID.

WHISKY J&B
15 ANOS, RESERVE
GARRAFA: 70 CL
35,41€/L

20%
Sobre PVPR

PVPR 38,49€
30,79€ UNID.

WHISKY JOHNNIE WALKER
BLACK LABEL
12 ANOS
GARRAFA: 70 CL
43,99€/L

ÍNDICE



35%
Sobre PVPR

NA MARCA OLIA

Até **35%**
Sobre PVPR

NA MARCA ULTRA SUAVE (EXCETO MINIATURAS)

25%
Sobre PVPR

NA MARCA GOT2B

Até **25%**
Sobre PVPR

NA MARCA PANTENE

PANTENE

ATÉ 100% CABELO MAIS FORTE*
SEM PESAR

NOVO PRODUTO

* Força frente danos de styling vs. champô Purificante

Até **40%**
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS HAIRFOOD E HAIRDRINK DA MARCA FRUCTIS

25%
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS GROWTH BOOSTER DA MARCA ELVIVE

L'ORÉAL PARIS ELVIVE GROWTH BOOSTER ANTI-QUEDA

+7000 FIBRAS CAPILARES EM 6 SEMANAS*

35%
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE ROSTO ANTIMANCHAS LUMINOUS 630 DA MARCA NIVEA

REDUZ A INTENSIDADE DAS MANCHAS ESCURAS EM -82%*

Até **35%**
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS REVITALIFT FILLER, LASER X3 E CLINICAL DA MARCA L'ORÉAL

Até **35%**
Sobre PVPR

NOS PRODUTOS VITAMINA C DA MARCA GARNIER

35%
Sobre PVPR

DERMA SKIN CLEAR E CLEAR UP STRIPS DA MARCA NIVEA

ROTINA DERMA SKIN CLEAR

35%
Sobre PVPR

NOS LEITES DE LIMPEZA, TÔNICOS E DESMAQUILHANTES DE OLHOS DA MARCA NIVEA

Até **35%**
Sobre PVPR

NAS ÁGUAS MICELARES DA MARCA GARNIER (EXCETO MINIATURA)

30%
Sobre PVPR

NA MAQUILHAGEM DE ROSTO DA MARCA MAYBELLINE

20%
Desconto Direto

CREME DE ROSTO/ CREME PESCOCO/ DECOTE/ SERUM MYLABEL

EMB.: 50 ML/ 30 ML 95,80€/L/ 159,67€/L

20%
Desconto Direto

CREME DIA/ SERUM ENERGY/ HAPPY NATURE/ SERUM ENERGY MYLABEL

EMB.: 50 ML/ 30 ML 79,80€/L/ 133€/L

#napeledequemsegue

0,79€
UNID.

TOALHITAS DES-MAQUILHANTES MYLABEL

EMB.: 30 UNID 0,03€/UNID

Mais de **45%** Sobre PVPR

NA MARCA LACTOVIT

Até **50%** Sobre PVPR

NA MARCA VASELINE (EXCETO VASELINAS EMB.: 100ML E 250ML)

Até **40%** Sobre PVPR

NA MARCA MIXA

35% Sobre PVPR

NOS REFIRMANTES DE CORPO Q10 DA MARCA NIVEA

25% Sobre PVPR

NOS CREMES DE MÃOS Q10, REPARADOR, EXPRESS, NUTRITIVO, INTENSIVO E ANTIMANCHAS LUMINOSUS DA MARCA NIVEA

35% Sobre PVPR

NOS CREMES P/ CORPO BODY FOOD DA MARCA GARNIER

Desde 5,99€ UNID.

SPRAY SOLARES MYLABEL 50+/PROT&CARE KIDS/SENSITIVE EMB.: 250 ML

#napeledequemsegue

Mais de **45%** Sobre PVPR

PVPR 4,29€
2,15€ UNID.

LÂMINA DESCARTÁVEL BIC MISS SOLEIL EMB.: 3 UNID + 1 UNID 0,72€/UNID

OFERTA INCLuíDA NA EMBALAGEM

Até **25%** Sobre PVPR

NAS LÂMINAS DESCARTÁVEIS DRAGONFRUIT E BLUE2 DA MARCA VENUS (EMB.: 5+1 UNID)

35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS FLEX 3 DA MARCA BIC (EXCETO FLEX 3, EMB.: 8 UNID E CLASSIC)

35% Sobre PVPR

NOS BOIÓES REPARA&CUIDA DA MARCA NIVEA (EMB.: 400ML)

Gillette
O MELHOR DOS MELHORES

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

25% Sobre PVPR

PVPR 39,99€
29,99€ UNID.

MÁQUINA LABS CABO-5 RECARGA GILLETTE C/SUPOORTE EMB.: 1 UNID

Até **20%** Sobre PVPR

NA MARCA KING C GILLETTE (EXCETO RECARGAS)

Até **25%** Sobre PVPR

NO GEL E ESPUMAS LABS E SKIN DA MARCA GILLETTE

Até **35%** Sobre PVPR

NAS DESCARTÁVEIS SENSOR3 DA MARCA GILLETTE

30% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS POWER AGE DA MARCA MEN EXPERT

L'ORÉAL MEN EXPERT

NOVO PRODUTO

POWER AGE

ROTINA ANTI-IDADE PARA O **HOMEM**

1 HIDRATA PROFUNDAMENTE

2 HIDRATA & REFRESCA

3 ACALMA O CONTO RNO DOS OLHOS

35% Sobre PVPR

PVPR 10,99€
7,14€ UNID.

AFTERSHAVE OLD SPICE ORIGINAL OLD SPICE EMB.: 100 ML 7,40€/L

25% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS DE BARBEAR, LIMPEZA E CUIDADO DO ROSTO MEN SENSITIVE DA MARCA NIVEA

A TUA PROTEÇÃO CONTRA A PELE IRRITADA

LIMPEZA | BARBEAR | AFTERSHAVE | ROSTO

2,39€ UNID.

GEL LIMPEZA MYLABEL EMB.: 100 ML 23,90€/L

Desde 3,99€ UNID.

PRODUTOS URBAN BARBER MYLABEL HIDRATANTE/CHAMPO/BALSAMO

11,99€ UNID.

COFFRET FOUGERE MYLABEL EDT + BODY SPRAY

15,99€ UNID.

COFFRET BOLD MYLABEL

#napeledequemsegue

CONTINENTE

loja, site e app

ÍNDICE



ÍNDICE



50% Sobre PVPR

NA MARCA SANEX

Sanex

40% Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO ADVANCED DA MARCA DOVE

Dove

40% Sobre PVPR

NO GEL DE BANHO DA MARCA NIVEA (EMB.: 750ML)

NIVEA

1,49€ UNID.

MYLABEL

SABONETE LÍQUIDO DOYPACK MYLABEL CREMOSO/LEITE E MEL EMB.: 1L

#napeledequemsegue

25% Sobre PVPR

NOS SABONETES SÓLIDOS PINK, EXFOLIANTE, SHEA BUTTER, ARGAN OIL DAS MARCAS DOVE E DOVE MEN

Dove

40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES 48H E 0% ALUMÍNIO DA MARCA DOVE

Dove

40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES ROLL ON E SPRAY DA MARCA MEN EXPERT

L'OREAL MEN EXPERT

40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES ROLL ON E SPRAY DA MARCA NARTA

NARTA

40% Sobre PVPR

NOS DESODORIZANTES BLACK&WHITE DAS MARCAS NIVEA E NIVEA MEN (EXCETO MINIATURAS)

NIVEA

Até 30% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS TOTAL DA MARCA COLGATE

Colgate

25% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS MULTIPROTECTION E RAPID DA MARCA SENSODYNE

SENSODYNE

Até 35% Sobre PVPR

NOS PRODUTOS MAX WHITE ONE DA MARCA COLGATE

Colgate

Até 20% Sobre PVPR

NAS ESCOVAS MANUAIS, PASTAS E COMPLEMENTOS DA MARCA ORAL-B

Oral-B

Até 25% Sobre PVPR

NAS ESCOVAS ELÉTRICAS E RECARGAS DA MARCA ORAL-B (EXCETO EMB.: 2 UNID)

Oral-B

25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€

2,24€ UNID.

ESCOVA DENTÍFRICA JORDAN GREEN CLENA SOFT EMB.: 1 UNID

Jordan

Até 50% Sobre PVPR

NOS ELIXIRES E ESCOVAS DA MARCA COLGATE (EMB.: 1 UNID)

Colgate

Até 35% Sobre PVPR

NAS PASTAS DENTÍFRICAS DAS MARCAS AQUAFRESH E SENSODYNE (EMB.: 2X75ML)

Aquafresh

Apenas 9,39€ UNID.

CUECAS PROTEÇÃO E CONFORTO CONTINENTE DO BEBÊ T4/T5/T6 EMB.: 44/ 40/ 36 UNID

Continente

A ajudar a manter a sua roupa impecável há 4 décadas



60%
Sobre PVPR

PVPR 24,99€
9,99€
UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO CICLOS CURTOS SKIP
CUIDADO/ EFICÁCIA/ ANTIODOR
EMB.: 54 DOSES
0,19€/DOSE



Até 45%
Sobre PVPR

NOS INTENSIFICADORES DE PERFUME DA MARCA LENOR



LÍQUIDOS

Mais de 50%
Sobre PVPR

PVPR 25,99€
11,99€
UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA ROUPA SKIP
ACTIVE CLEAN
EMB.: 76 DOSES



DOSE FICAA 0,16€

Mais de 50%
Sobre PVPR

PVPR 21,99€
9,99€
UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO P/ MÁQUINA ROUPA PERSIL
EXPERT, STAIN REMOVAL/ LAVANDA/ FRESHNESS
EMB.: 54 DOSES
0,19€/DOSE



60%
Sobre PVPR

PVPR 34,99€
13,99€
UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO XAU
BRANQUEADOR/ TIRA NÓDOAS
EMB.: 118 DOSES



DOSE FICAA 0,12€

Até 60%
Sobre PVPR

NOS DETERGENTES DA MARCA WOOLITE



CÁPSULAS E FOLHAS

55%
Sobre PVPR

PVPR 33,49€
14,99€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS P/ MÁQUINA ROUPA SKIP
SENSITIVE/ ACTIVE CLEAN/ MOUNTAIN FRESH
EMB.: 60 DOSES
0,25€/DOSE



55%
Sobre PVPR

PVPR 22,49€
9,99€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS P/ MÁQUINA ROUPA PERSIL
HIGIENE/ UNIVERSAL/ FLORAL
EMB.: 40 DOSES
0,25€/DOSE



60%
Sobre PVPR

PVPR 29,99€
11,99€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS P/ MÁQUINA ROUPA A+
OPTIMAL/ FRESH/ PRO NATURE/ OCEAN DREAMS
EMB.: 56 DOSES
0,21€/DOSE



50%
Sobre PVPR

PVPR 7,99€
3,99€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS BECKMANN
MAGIC COL/ UNIVERSAL
EMB.: 20 UNID
0,20€/UNID



AMACIADORES E INTENSIFICADORES

Mais de 65%
Sobre PVPR

PVPR 15,49€
4,99€
UNID.

AMACIADOR CONCENTRADO QUANTO
FLORES SILVESTRES/ RUBI/ OURO
EMB.: 132 DOSES
0,04€/DOSE



55%
Sobre PVPR

PVPR 9,99€
4,49€
UNID.

AMACIADOR CONCENTRADO COMFORT
CREATIONS, JASMIN E MIRTILLO/ LÍRIOS E MORANGO
EMB.: 105 DOSES
0,04€/DOSE



50%
Sobre PVPR

PVPR 3,99€
1,99€
UNID.

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



Até 55%
Sobre PVPR

PVPR 7,99€
3,99€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS BECKMANN
MAGIC COL/ UNIVERSAL
EMB.: 20 UNID
0,20€/UNID



50%
Sobre PVPR

PVPR 7,99€
3,99€
UNID.

INTENSIFICADOR DE PERFUME SAN
CAMPO DE FLORES/ PRIMAVERA/ TROPICAL
EMB.: 40 DOSES
0,10€/DOSE



50%
Sobre PVPR

PVPR 11,99€
5,99€
UNID.

PÉROLA ELIXIR COMFORT
BRISA/ FLORES
EMB.: 460 ML
13,02€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 25,99€
12,99€
UNID.

TIRA NÓDOAS VANISH
PÓ, PINK/ WHITE
EMB.: 1,45 KG
8,96€/KG



25%
Sobre PVPR

PVPR 15,99€
11,99€
UNID.

ANTICALCÁRIO CALGON
GEL/ DESINFETANTE
EMB.: 1,5 L
7,99€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 7,99€
3,99€
UNID.

LIMPA MÁQUINAS XAU
ORIGINAL/ LIMÃO/ EXPRESS/ LAVANDA
EMB.: 250 ML
15,96€/L



Apenas

3,30€
UNID.

DETERGENTE LÍQUIDO MÁQUINA ROUPA CONTINENTE
SABÃO NATURAL
EMB.: 40 DOSES
0,08€/DOSE



Desde

3,79€
UNID.

DETERGENTE CÁPSULAS CONTINENTE
ORQUÍDEA 2 EM 1
EMB.: 20 DOSES
SABÃO NATURAL
EMB.: 30 DOSES



2,99€
UNID.

PERFUMADOR DE ROUPA CONTINENTE
VIOLET DELIGHT/ TEMPTING BERRIES
EMB.: 37 DOSES
0,08€/DOSE



Dos que tem grandes aliados na limpeza da cozinha



Até **60%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA DA LOIÇA DAS MARCAS FINISH E SUN

MÁXIMO AHORRO

Até **30%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES P/ MÁQUINA PLATINUM E TUDO EM 1 DA MARCA FAIRY

DISSOLVING GIGA PACK **PACK XXL**

CÁPSULAS

Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 28,98€
13,99€ UNID.

PACK PASTILHAS LOIÇA FINISH QUANTUM/ ULTIMATE PLUS EMB.: 57 UNID 0,25€/UNID

50% Sobre PVPR

PVPR 29,98€
14,99€ UNID.

PASTILHAS P/ MÁQUINA LOIÇA FINISH QUANTUM EMB.: 90 DOSES 0,17€/DOSE

MÁXIMO AHORRO

Mais de **50%** Sobre PVPR

PVPR 21,99€
9,99€ UNID.

DETERGENTE PASTILHAS P/ MÁQUINA LOIÇA SUN LIMÃO EMB.: 80 UNID 0,12€/UNID

35% Sobre PVPR

PVPR 27,68€
17,99€ UNID.

DETERGENTE P/ MÁQUINA DE LOIÇA FAIRY PLATINUM PLUS LIMÃO EMB.: 71 DOSES 0,25€/DOSE

PACK AHORRO 71

ADITIVOS MÁQUINA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS ADITIVOS P/ MÁQUINA DA LOIÇA (EXCETO MARCA CONTINENTE)

DETERGENTES DE LOIÇA

25% Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,24€ UNID.

DETERGENTE MANUAL 3D SUPER POP LIMÃO/ MAÇA EMB.: 500 ML 4,48€/L

Melhor fórmula de sempre!

EXPERT 3D DESENGORDURA DESINCUSTA DISSOLVE

Até **25%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES MANUAIS MAXI PODER DA MARCA FAIRY

20% Sobre PVPR

NOS DETERGENTES MANUAIS DA MARCA FAIRY (EMB.: 650 ML)

PVPR 3,69€
2,99€ UNID.

DETERGENTE MANUAL LOIÇA FAIRY LIMÃO/ ORIGINAL EMB.: 615 ML 4,86€/L

Mais de **20%** Sobre PVPR

PVPR 7,69€
5,79€ UNID.

DETERGENTE MANUAL FAIRY ULTRA PODER ORIGINAL EMB.: 1.250 L 4,63€/L

NOS DETERGENTES P/ LOIÇA DA MARCA FAIRY (EMB.: 520 ML)

Até **55%** Sobre PVPR

NOS DETERGENTES MANUAIS DA MARCA CIF

SPRAYS DE COZINHA

Até **50%** Sobre PVPR

NOS SPRAYS DE COZINHA MARCA CIF

40% Sobre PVPR

NOS SPRAYS EXPRESS E ADVANCED DA MARCA MISTOLIN

4,99€ UNID.

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

1,39€ UNID.

DEO MÁQUINA LOIÇA CONTINENTE LIMÃO/CLASSICO

ÍNDICE



ÍNDICE

DE QUEM PROCURA ALTO DESEMPENHO COM O MÍNIMO ESFORÇO

50%
Sobre PVPR

PVPR 19,99€
9,99€
UNID.

RECARGA
AIRWICK
ACTIVE FRESH,
ALGODÃO
EMB.: 2 UNID
5€/UNID



60%
Sobre PVPR

PVPR 12,98€
5,19€
UNID.

RECARGA
AMBIENTADORA
GLADE
SENSE&SPRAY
RELAX ZEN
EMB.: 2 UNID
2,60€/UNID



AMBIENTADORES

20%
Sobre PVPR

PVPR 7,49€
5,99€
UNID.

AMBIENTADOR
RECARGA
AIRWICK
ACTIVE FRESH
EUCALIPTO



50%
Sobre PVPR

PVPR 6,99€
3,49€
UNID.

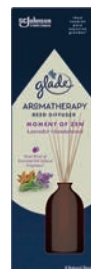
RECARGA
AMBIPUR
3VOL FLORES
ELEGANTES/ LIMPO
E FRESCO
EMB.: 1 UNID



60%
Sobre PVPR

PVPR 14,99€
5,99€
UNID.

STICK
PERFUMADO
GLADE
AROMATHERAPY
EMB.: 1 UNID



25%
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,24€
UNID.

LAVA TUDO
AJAX
FLORAL/ FLORES
DA MONTANHA/
LAVANDA
EMB.: 1,25 L
1,79€/L



LIMPEZA DE PAVIMENTOS E SUPERFÍCIES

30%
Sobre PVPR

PVPR 2,99€
2,09€
UNID.

LAVA TUDO
PERFUMADO
SONASOL
PH NEUTRO/
CAMOMILA/
AMÊNDOA
EMB.: 1,3 L
1,61€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 3,99€
1,99€
UNID.

LAVA TUDO
CIF
LAVANDA
EMB.: 1,3 L
1,53€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 5,39€
2,69€
UNID.

SPRAY
CIF
CREME
EMB.: 750 ML
3,59€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 5,39€
2,69€
UNID.

SPRAY
MULTISUPERFÍCIES
CIF
C/LIXÍVIA
EMB.: 750 ML
3,59€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 4,99€
2,49€
UNID.

SPRAY
MULTISUPERFÍCIES
CILLIT BANG
BOLOR
EMB.: 500 ML
4,98€/L



50%
Sobre PVPR

PVPR 4,39€
2,19€
UNID.

RECARGA
SANYTOL
MULTIUSOS
EMB.: 750 ML
2,92€/L



Até 50%
Sobre PVPR

NA MARCA PRONTO



Mais de 50%
Sobre PVPR

PVPR 5,49€
2,69€
UNID.

CREME DE
LIMPEZA
CIF
LIXÍVIA/ LIMÃO/
ORIGINAL
EMB.: 700 ML
3,84€/L



LIMPEZA CASA DE BANHO

50%
Sobre PVPR

PVPR 5,39€
2,69€
UNID.

SPRAY
MULTISUPERFÍCIES
CIF
WC
EMB.: 750 ML
3,59€/L



60%
Sobre PVPR

PVPR 17,49€
6,99€
UNID.

BLOCOS
SANITÁRIOS
BREF
PODERATIVO,
PINHO/ EUCALIPTO
EMB.: 6 UNID
1,17€/UNID



60%
Sobre PVPR

PVPR 13,49€
5,39€
UNID.

BLOCOS
SANITÁRIOS
DOMESTOS
POWER OCEAN/
LIME
EMB.: 5 UNID
1,08€/UNID



50%
Sobre PVPR

PVPR 6,99€
3,49€
UNID.

RECARGA
DISCOS ATIVOS
PATO
LIMA / MARINO
EMB.: 12 DOSES
0,29€/DOSE



25%
Sobre PVPR

NAS LIXÍVIAS DA
MARCA NEOBLANC
(EMB.: 4L)



1,15€
UNID.

LIXÍVIA DENSO
PERFUMADA
CONTINENTE
HERBAL/PINHO
EMB.: 2 L
0,58€/L



Desde

0,95€
UNID.

TOALHITAS DE
LIMPEZA
CONTINENTE
VÁRIAS UTILIZAÇÕES
EMB.: 20/50 UNID



1,19€
UNID.

CREME
AUTOBRILHANTE
CONTINENTE
CASTANHO/
INCOLOR/ PRETO
EMB.: 40 ML
29,75€/L



Até **40%** Sobre PVPR

NO PAPEL HIGIÉNICO ACOLCHOADO DA MARCA SCOTTEX

32 MÁXIMO CONFORT

24 MÁXIMO CONFORT

ACOLCHADO

SCOTTEX

Até **40%** Sobre PVPR

NO PAPEL HIGIÉNICO DA MARCA FOXY

Foxy Seda

neutro para la piel

Papel higiénico con pH neutro
Aroma a Talco

FORMATO AHORRO/POUPANÇA

CONTINENTE

3,69€ UNID.

NOVO PRODUTO

ESFONJA SCRUB DADDY MOMMY PINK/ ORIGINAL EMB.: 1 UNID

SCRUB DADDY

SCRUB MOMMY

25% Sobre PVPR

PVPR 1,99€

1,49€ UNID.

PANO VILEDA SUAVE EMB.: 2 UNID 0,75€/UNID

VILEDA

SUAVE

PAPEL HIGIÉNICO

Até **50%** Sobre PVPR

NO PAPEL HIGIÉNICO DA MARCA COLHOGAR

Colhagar

Ultra Suave

Ultra Suave XXL

FORMATO FAMILIAR

25% Sobre PVPR

PVPR 3,99€

2,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO FOXY SEDA EMB.: 4 ROLOS + 2 ROLOS 0,75€/ROLO

GRATIS +2 ROLOS GRANDES

OFERTA INCLUÍDA NA EMBALAGEM

Foxy Seda

50% Sobre PVPR

NOS GIGAROLOS DA MARCA RENNOVA

giga roll white

max absorption

Renova

giga roll deco

max absorption

Renova

PAPEL DE COZINHA E CONSUMÍVEIS

Até **50%** Sobre PVPR

NO PAPEL HIGIÉNICO GRAND ROYAL DA MARCA RENNOVA

Renova

Grand Royal

Até **40%** Sobre PVPR

NOS ROLOS DE COZINHA DA MARCA FOXY

Foxy

ASSO ULTRA

TORNADO STRONG

CONTINENTE

40% Sobre PVPR

PVPR 6,65€

3,99€ UNID.

ROLO DE COZINHA FOXY TORNADO AZUL EMB.: 1=10 ROLOS EMB.: 1 ROLO

Foxy

TORNADO AZUL

Até **45%** Sobre PVPR

NOS ROLOS DE COZINHA DA MARCA COLHOGAR

Colhagar

PARA TODO

50% Sobre PVPR

PVPR 3,98€

1,99€ UNID.

GUARDANAPO RENNOVA RED LABEL DECO EMB.: 220 UNID 0,01€/UNID

Renova

30% Sobre PVPR

PVPR 5,99€

4,19€ UNID.

PAPEL ALUMÍNIO ALBAL 30 M EMB.: 1 UNID

Albal

Alumínio

CONTINENTE

30% Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE SACOS P/LIXO 100% RECICLADOS DA MARCA VILEDA

Vileda

ECO+

SUPER+

Mais de **30%** Sobre PVPR

PVPR 14,99€

9,75€ UNID.

LUVAS MULTIUSOS VILEDA LÁTEX P/M/ LÁTEX M/G EMB.: 100 UNID 0,10€/UNID

Vileda

MULTI LATEX 100

3,99€ UNID.

PAPEL HIGIÉNICO 3 FOLHAS CONTINENTE ULTRA SUAVE TALCO/ ALOE VERA EMB.: 12 ROLOS 0,33€/ROLO

CONTINENTE

Aloe Vera

Talco

3,49€ UNID.

ROLO DE COZINHA CONTINENTE MEGA FOLHA DUPLA 1=10 ROLOS EMB.: 1 ROLO

CONTINENTE

Mega Compacto

Desde **2,29€** UNID.

SACOS LIXO CONTINENTE FECHO FÁCIL E PERFUMADOS

CONTINENTE

FECHO FÁCIL

ÍNDICE



ÍNDICE



42 ANOS
CÃO



A pensar nos melhores amigos de quatro patas desde 1985

10%
Desconto Direto
13,49€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE PET PP
REF.: 8290237
COMPLETO
EMB.: 15 KG
0,90€/KG



NOVO PRODUTO

40%
Sobre PVPR
24,59€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO FRISKIES
REF.: 7417745 / 6
ADULTO
VÁRIOS SABORES
EMB.: 14 KG
1,76€/KG



Formato poupança

PURINA ONE
Saúde Visível Hoje e Amanhã
RESULTADOS VISÍVEIS EM 3 SEMANAS

40%
Sobre PVPR
23,99€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO PURINA ONE
REF.: 7081811 / 3
VÁRIOS SABORES
EMB.: 7 KG
3,43€/KG

35%
Sobre PVPR
11,99€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO PURINA ONE MINI
REF.: 6371350 / 6436373
ADULT VACA/ ACTIVE FRANGO
EMB.: 3 KG
4€/KG



25%
Sobre PVPR
5,24€
UNID.

(1) ALIMENTO HUMIDO P/CÃO PURINA ONE MINI
REF.: 7805879 / 7805880
MIX/ DELICATE SALMAO
EMB.: 10 X 85 G
6,16€/KG



SAQUETA FICA A 0,52€



40%
Sobre PVPR
27,59€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO FRISKIES
REF.: 7417747
JUNIOR
EMB.: 14 KG
1,97€/KG



PARA CÃES COM < 1 ANO

Formato poupança

SAQUETA FICA A 0,42€

Até 50%
Sobre PVPR

(1) NUMA SELEÇÃO DE SNACKS DA MARCA DENTALIFE

PURINA Dentalife
HIGIENE ORAL DIÁRIA

1 POR DIA

25%
Sobre PVPR

(1) NUMA SELEÇÃO DE SNACKS P/CÃO DA MARCA FRISKIES

10%
Desconto Direto
13,49€
UNID.

NOVO PRODUTO

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE PET PP
REF.: 8290240
JUNIOR
VITALIDADE
EMB.: 10 KG
1,35€/KG

10%
Desconto Direto
15,11€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE SELEÇÃO
REF.: 7595716
JUNIOR
EMB.: 7,5 KG
2,01€/KG



15%
Desconto Direto
9,34€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE SELEÇÃO
REF.: 7510919
ADULTO
EMB.: 4 KG
2,34€/KG



10%
Desconto Direto
5,34€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE SELEÇÃO
REF.: 7573131
RAÇAS PEQUENAS
SALMAO
EMB.: 2 KG
2,67€/KG



CONTINENTE PET
Vitalidade
Dito em Frango

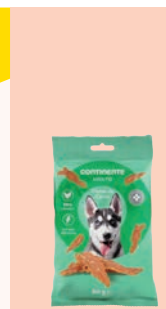
20%
Desconto Direto
9,99€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/CÃO CONTINENTE
REF.: 6040544
CROQUETES
EMB.: 10 KG
1€/KG



15%
Desconto Direto
1,69€
UNID.

(1) SNACK P/CÃO CONTINENTE
REF.: 6823737
TIRAS CROCANES
EMB.: 60 G
28,17€/KG



Leve 4 por 3€
0,85€
UNID.

(1) STICK DENTÁRIO P/CÃO CONTINENTE
REF.: 7631388
P/TODOS OS PORTES
EMB.: 180 G
4,72€/KG



Ajuda no cuidado da higiene oral

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE MODELO DE ALTO DO LUMIAR, ELVAS, ERMESINDE, MARCO, MIRANDELA, PORTELA RALIS, REBOROUSA, TROFA, VILA REAL DE SANTO ANTÓNIO, VISEU RETAL PARK E VIZELA

40%
Sobre PVPR

PVPR 54,99€

32,99€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO PURINA ONE
REF.: 8297357 / 8297358
ESTÉRIL FRANGO/ADULTO FRANGO
EMB.: 7.5 KG
4,40€/KG

NOVO
FORMATO

10%
Desconto Direto

13,99€

12,59€
UNID.

(1) ABSORVENTE P/GATO CONTINENTE
REF.: 7224411 / 2
ULTRA AGLOMERANTE BENTONITE TALCO/CARVÃO
EMB.: 15 L
0,84€/L

PACK POUPANÇA 15L

CONTINENTE

Ultra Aglomerante Carvão Ativo

15L x 13,0kg

PACK POUPANÇA 15L

CONTINENTE

Ultra Aglomerante Talco

15L x 13,0kg

GATO

40%
Sobre PVPR

PVPR 17,99€

10,79€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO FRISKIES
REF.: 2390753 / 3868280
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 KG
2,70€/KG

35%
Sobre PVPR

PVPR 23,99€

15,59€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO PURINA ONE
REF.: 7702557 / 7719096
ESTÉRIL / NÃO ESTÉRIL
VÁRIOS SABORES
EMB.: 2.8 KG
5,57€/KG

25%
Sobre PVPR

PVPR 3,49€

2,61€
UNID.

(1) ALIMENTO HUMIDO P/GATO GOURMET REVELATIONS
REF.: 7378162 / 8214949 / 51
VÁRIOS SABORES
EMB.: 4 X 57 G
11,45€/KG

PURINA

GOURMET

REVELATIONS

NOVO PRODUTO EXCLUSIVO

TERRINA FICA A 0,65€

25%
Sobre PVPR

PVPR 13,29€

9,96€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO PURINA ONE
REF.: 2532623 / 4027259 / 6101510 / 6899037
VÁRIOS SABORES
EMB.: 1.5 KG
6,64€/KG

PARA GATOS ESTERILIZADOS

SISTEMA URINÁRIO SAUDÁVEL

METABOLISMO SAUDÁVEL

CONTROLO DE PESO

30%
Sobre PVPR

PVPR 18,45€

12,91€
UNID.

(1) ALIMENTO HUMIDO P/GATO GOURMET GOLD
REF.: 6989631
MOUSSE
EMB.: 24 X 85 G
6,33€/KG

Formato poupança

MAXI PACK 24 LATAS

LATA FICA A 0,54€

PURINA

felix

É INCRÍVEL A VIDA DE GATO!

25%
Sobre PVPR

(1) NUMA SELEÇÃO DE ALIMENTAÇÃO E SNACKS DA MARCA FELIX

10%
Desconto Direto

11,99€

10,79€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO CONTINENTE
REF.: 7506350
FRANGO
EMB.: 6 KG
1,80€/KG

CONTINENTE

ADULTO

PACK POUPANÇA 6kg

Leve 2 por 2€

1,10€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO CONTINENTE
REF.: 6814171
JÚNIOR
EMB.: 400 G
2,75€/KG

CONTINENTE

JÚNIOR

400g

Leve 3 por 1€

0,39€
UNID.

(1) ALIMENTO HUMIDO P/GATO CONTINENTE
REF.: 6060004 / 6062404 / 6096583
PATE SALMAO/VACA/COELHO
EMB.: 100 G
3,90€/KG

CONTINENTE

ADULTO

CONTINENTE

12,99€
UNID.

(1) CAMA LUPI LINX
REF.: 8080116 / 9
FLUFFY 45CM CINZA CLARO/ESCURO

MAIS DE 10%
Desconto Direto

3,99€

3,49€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO CONTINENTE
REF.: 6096606
INDOOR FRANGO
EMB.: 1.5 KG
2,33€/KG

CONTINENTE

ADULTO

1.5kg

20%
Desconto Direto

4,99€

3,99€
UNID.

(1) ALIMENTO SECO P/GATO CONTINENTE
REF.: 6096615
SENIOR
EMB.: 2 KG
2€/KG

CONTINENTE

SENIOR

2kg

Indicado p/gatos c/ mais de 7 anos

4,19€
UNID.

(1) ALIMENTO HUMIDO P/GATO CONTINENTE
REF.: 8119378
ADULTO ESTÉRIL FRANGO E VACA
EMB.: 12 X 100 G
3,49€/KG

NOVO PRODUTO

PACK POUPANÇA 12 unidades

SAQUETA FICA A 0,35€

ACESSÓRIOS

ÍNDICE





ESPECIAL PLANTAS

Há 4 décadas a cuidar da sua casa e jardim

42 ANOS

4,49€ UNID.

(1) PLANTA NATURAL CYCLAMEN
REF.: 8297747



5,99€ UNID.

(1) PLANTA NATURAL CHAMAEDOREA
REF.: 8298101
VASO CERÂMICA



9,99€ UNID.

(1) PLANTA NATURAL PHALAENOPSIS
REF.: 8298134
2HASTES



Desde

1,99€ UNID.

(1) VASO PLÁSTICO

Desde

3,49€ UNID.

(1) VASOS CERÂMICA

20%
Desconto Direto

9,99€
7,99€ UNID.

(1) LUZ ARMÁRIO RÉGUA C/ SENSOR EGOLIGHT
REF.: 8094342
TAMANHO: 40CM
COR: BRANCO



20%
Desconto Direto

7,99€
6,39€ UNID.

(1) CONJ. 2 LUZES RÉGUA P/ ARMÁRIO C/ SENSOR EGOLIGHT
REF.: 8094341
COR: BRANCO



20%
Desconto Direto

9,99€
7,99€ UNID.

(1) LUZ PRESEÇA PLUG C/ USB BRANCA EGOLIGHT
REF.: 8094340



20%
Desconto Direto

5,99€
4,79€ UNID.

(1) LUZ PRESEÇA PLUG C/ SENSOR EGOLIGHT
REF.: 8094339
COR: BRANCO



20%
Desconto Direto

12€
9,60€ UNID.

(1) CANDEEIRO SECRETÁRIA ARTICULADO E27 KASA
REF.: 7926751 / 7926753
COR: BRANCO / PRETO



20%
Desconto Direto

5€
4€ UNID.

(1) CANDEEIRO SECRETÁRIA TOUCH KASA
REF.: 7714917
COR: BRANCO



20%
Sobre PVPR

9,99€
7,99€ UNID.

(1) CAIXA MULTIFUNÇÕES
REF.: 7391465
C/ TAMPA CAP.: 0,55L
TAMBÉM EM 40L E 100L



Produto c/ plástico reciclado

20%
Desconto Direto

10€
8€ UNID.

(1) CANDEEIRO MESA REDONDO PETRARCA KASA
REF.: 7704742
COR: BRANCO



9,99€ UNID.

(1) CONJ. 3 CAIXAS MULTIUSOS
REF.: 8208416
CAP.: 15L
EMB.: 3 UNID
3,33€/UNID



FECHO LOCK

20%
Desconto Direto

9,99€
7,99€ UNID.

(1) CANDEEIRO EXTERIOR C/ SENSOR MOVIMENTO+LUMINOSIDADE EGOLIGHT
REF.: 8094345



19,99€ UNID.

(1) CONJ. 3 CAIXAS MULTIUSOS
REF.: 8291401
CAP.: 36L
C/ RODAS
EMB.: 3 UNID
6,66€/UNID



FECHO LOCK COM RODAS

ÍNDICE



ESPECIAL PRIMAVERA

3,99€
UNID.

(1) T-SHIRT
REF.: 8185005 /
8184981 / 8184804 /
8184348 / 8184354 /
8184987 / 8185011



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

Também
disponível
nas cores:



7,99€
UNID.

(1) LEGGINGS
REF.: 8186953 /
8186965 / 8186959



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

9,99€
UNID.

(1) BLUSA
REF.: 8179091 /
8179097 / 8179085



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

Também
disponível
na cor:



12,99€
UNID.

(1) CAMISOLA
REF.: 8180560 /
8180553



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

12,99€
UNID.

(1) VESTIDO
REF.: 8259723 /
8259717



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

5,99€
UNID.

(1) T-SHIRT
C/ BOLSO
REF.: 8180866 /
8180872 /
8180860



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

6,99€
UNID.

(1) POLO
REF.: 8177367 /
8177373 / 8177349 /
8177385 / 8177379 /
8177391 / 8177355



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

Também
disponível
nas cores:



9,99€
UNID.

(1) CAMISA
REF.: 8223507 /
8223513 /
8223519



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

Também
disponível
na cor:



9,99€
UNID.

(1) CAMISOLA
REF.: 8180416 /
8180422 / 8180428

Também
disponível
na cor:



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

9,99€
UNID.

(1) CALÇAS
GANGA
REF.: 6591557 /
4990895 / 6628280

Também
disponível
na cor:



DISPONÍVEL APENAS NAS LOJAS
CONTINENTE

MARCA
DA
SEMANA



50
NO VALOR DE
350€ CADA

CARRINHOS
DE COMPRAS

TODOS
OS MESES



loja, site e app

As fotografias deste folheto são ilustrativas.
A totalidade dos produtos apresentada poderá não estar disponível em todas as lojas.



fale
connosco
210 16 16 16

Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, (exceto Continente Bom Dia, Madeira e Açores) de 18 a 24 de março de 2025, 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, 4484-503 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. TPVPR/ Preço recomendado* o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor.

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-13-31-011

(1) ARTIGOS INDISPONÍVEIS NAS LOJAS CONTINENTE DE ANTAS, AVEIRO, ABRABIDA, BRAGA NOVA, ARCADEA, BARBEIRO, BEJA, CASCAIS, COIMBRA, COVILHÃ, EVORA, F. COIMBRA, LOULÉ, LOURES SHOPPING, MAIA, JARDIM, MAPRA, MONTIJO, PORTIMÃO, PORTIMÃO (CABEÇO DO MOCHO), SÃO JOÃO DA MADEIRA, SANT'ANT, CAVALHEIROS, SANTARÉM, TAVIRA, VALONGO, VIANA DO CASTELO, VILA REAL E VISEU