

A VIDA PASSA A COMER, APROVEITE PARA POUPAR

loja, site e app

TENHA
TODOS OS
FOLHETOS
SEMPRE
À MÃO.

SABER
MAIS

Apenas

7,49€
KG

PEITO DE PERU
CONTINENTE
(BALÇÃO DE
ATENDIMENTO)

Apenas

1,89€
UNID.

MOELAS DE
FRANGO
CONGELADAS
EMB.: 1KG

Apenas

2,99€
UNID.

PORÇÃO DE
SALMÃO
FRESCO
EMB.: 150 G
19,93€/KG

Apenas

11,99€
KG

POSTAS DE
SALMÃO
FRESCAS

FIM DE SEMANA

Promoções e preços válidos 14 – 17 março 2025.

TUDO

AOS PREÇOS
MAIS
BAIXOS

Até
25%
Desconto
Direto

NA PESCADA DO
CABO INTEIRA MÉDIA/
GRANDE CONGELADA
NO BALÇÃO DE
ATENDIMENTO

Apenas

12,99€
KG

BACALHAU
GRAÚDO DE 1ª
DA NORUEGA
CONTINENTE
SALGADO SECO
INTEIRO

Mais
de **25%**
Desconto
Direto

14,99€
10,99€
KG

CAMARÃO
30/50
COZIDO

Apenas

1,79€
KG

PERA ROCHA
DOP OESTE
EMBALADA

Até
55%
Sobre
PVPR

NA MARCA GALLO

GALLO

2,63€
UNID.

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

Embalagem
2KG



Leve 2
por 1,30€

0,79€
UNID.

MASSA
COTOVELINHOS/
COTOVELO
CONTINENTE
EMB.: 500G



UNID. FICA A 0,65€

Até
50%
Sobre
PVPR

NAS BOLACHAS DAS MARCAS MILKA, FILIPINOS, SABOROSA,
VITALDAY, PAVESI, NACIONAL E FLAKES



30%
Sobre
PVPR

7,19€
4,99€
UNID.

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



10%
Sobre
PVPR

1,07€
0,91€
UNID.

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



Mais
de **60%**
Sobre
PVPR

59,98€
21,99€
UNID.

DETERGENTE
LÍQUIDO P/
MAQUINA DE ROUPA
SKIP
ACTIVE CLEANS +
CICLOS CURTOS
EMB.: 154 DOSES
0,14€/DOSE



Imbatível na
remoção de
nódoas difíceis

Eficaz mesmo
numa lavagem de
15 minutos

**SUPER
POUPANÇA**

EDIÇÃO LIMITADA

42
ANOS

CONTINENTE

É DE TODA A GENTE

VEJA MAIS PROMOÇÕES

Apenas

13,99€
KG

COSTELETAS DE VITELÃO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

27,99€
KG

BIFE DO LOMBO DE VITELÃO



Apenas

4,49€
KG

MÃO DE VITELA S/OSSO CONTINENTE (CONGELADA)



15%
Desconto Direto

~~10,99€~~
9,29€
KG

PERNA DE BORREGO CONGELADA CONTINENTE



Apenas

6,49€
KG

LOMBO P/ ASSAR / ENTRECOSTO PORCO DURO CONTINENTE SELEÇÃO (EMBALADO)



10%
Sobre PVPR

~~PVPR 8,89€~~
7,99€
KG

LOMBINHOS DE FRANGO PANADOS SEGREDO D'ALDEIA (EMBALADOS)



10%
Sobre PVPR

~~PVPR 7,99€~~
7,19€
UNID.

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



Mais de **10%**
Desconto Direto

~~8,69€~~
7,79€
KG

ROLO MISTO MASSA FOLHADA EXTRA QUEIJO/ FIAMBRE CONTINENTE SELEÇÃO (BALCÃO DE ATENDIMENTO / EMBALADO)



Mais de **10%**
Sobre PVPR

~~PVPR 3,59€~~
3,19€
UNID.

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



Apenas

6,59€
UNID.

FILETE DE SALMAO CONTINENTE FRESCO EMB.: 300 G 21,97€/KG



- Ômega-3, essencial para o bom funcionamento cardiovascular
- Vitamina E, poder antioxidante
- Fonte de vitamina B12 para combater o cansaço e fadiga

20%
Sobre PVPR

~~PVPR 8,73€~~
6,94€
UNID.

FILETES DE PERCA GIGANTE PESCANOVA ULTRA CONGELADOS EMB.: 400 G 17,35€/KG



Apenas

5,99€
UNID.

PREPARADO P/ MARISCADAS / GLUTEN PACK POUPANÇA CONTINENTE CONGELADA EMB.: 900 G 6,66€/KG



Apenas

9,99€
UNID.

LULAS LIMPAS CONTINENTE ULTRA CONGELADAS EMB.: 1KG



Apenas

11,99€
KG

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



Apenas

3,49€
UNID.

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



Apenas

4,99€
UNID.

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



Apenas

5,39€
UNID.

POSTAS MÉDIAS DE BACALHAU MSC CONTINENTE DEMOLHADO ULTRA CONGELADO EMB.: 600 G 8,98€/KG



Apenas

1,49€
KG

COUVE BRÓCOLO INTEIRO



Apenas

2,29€
KG

CLEMENTINA ORRI



Apenas

1,19€
KG

MAÇÃ GOLDEN EMB.: 1KG



Apenas

3,49€
KG

UVA RED GLOBE/ PRETA C/ GRAINHA



CONTINENTE

1,99€ UNID. TOSTA PÃO ALENTEJANO/ ALHO COENTROS FORNO DO MONTE EMB.: 100 G 19,90€/KG 	2,09€ UNID. Massa mãe fermentação lenta natural PÃO RÚSTICO MISTURA/ TRIGO/ CENTEIO/ CEREAIS EMB.: 450 G 4,64€/KG 	Apenas 1€ UNID. PALMIER XL 	Apenas 0,89€ UNID. DOT'S PISTÁCIO/ LOTUS EMB.: 1 UNID 
Apenas 6,99€ UNID. TARTE DE QUEIJO EMB.: 500 G 13,98€/KG 	1,89€ UNID. CROISSANT CHOCOLATE DULCA Dulca fill-ins RELLENOS 	2,79€ UNID. SEITAN BIOLOGICO CONTINENTE BIO EMB.: 350 G 7,97€/KG 	Mais de 25% Sobre PVPR PVPR 6,99€ 4,99€ UNID. AZEITE VE CLASSICO GALLO SELECCIONADO EMB.: 500 ML 9,98€/L 
50% Sobre PVPR PVPR 11,99€ 5,99€ UNID. AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO SUBLIME EMB.: 0,75 L 7,99€/L 	20% Sobre PVPR PVPR 2,28€ 1,78€ UNID. ARROZ PATO REAL CAROLINO MALANDRINHO EMB.: 1KG 	Leve 2 por 3,50€ 1,99€ UNID. ARROZ BASMATI CONTINENTE EMB.: 1KG  UNID FICAA 1,75€	25% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE TEMPEROS DA MARCA MARGÃO 
50% Sobre PVPR PVPR 4,99€ 2,49€ UNID. CALDOS 24 CUBOS KNORR GALINHA/ CARNE/ ARROZ/ LEGUMES EMB.: 240 G 10,38€/KG 	0,79€ 0,74€ UNID. ATUM EM ÓLEO CONTINENTE EMB.: 71,5 G 10,35€/KG 	40% Sobre PVPR PVPR 1,98€ 1,16€ UNID. ATUM RAMIREZ ÓLEO EMB.: 86 G 13,49€/KG 	Até 35% Sobre PVPR NUMA SELEÇÃO DE SALSICHAS EM FRASCOS DA MARCA NOBRE 
Até 35% Sobre PVPR NA MARCA DORITOS (EXCETO BITS) 	PVPR 1,59€ 1,39€ UNID. BATATAS FRITAS ONDULADAS RUFFLES KETCHUP/ YORKESOS/ PRESUNTO EMB.: 150 G 9,27€/KG 	20% Sobre PVPR PVPR 4,79€ 3,79€ UNID. CÁPSULAS DE CAFÉ DELTA Q VÁRIOS AROMAS EMB.: 10 CÁPSULAS 0,38€/CÁPSULA 	35% Sobre PVPR PVPR 4,79€ 3,04€ UNID. CAFÉ TORRADO DELTA VIETNAM/ ANGOLA/ BRASIL EMB.: 220 G 13,82€/KG 
Mais de 55% Desconto Direto 58,99€ 24,99€ UNID. MÁQUINA DE CAFÉ GRAZIE CONTINENTE PRETO/ AZUL/ VERDE/ CINZENTO EMB.: 1 UNID 	25% Sobre PVPR NAS AMÊNDOAS DE PÁSCOA DE CHOCOLATE DAS MARCAS REGINA, JUBILEU, VIEIRA E FERBAR 	Até 25% Sobre PVPR NOS BOMBONS 	40% Sobre PVPR NAS BARRAS DE CEREAIS DA MARCA FITNESS NOVO PRODUTO 

Mais de **30%**
Sobre PVPR
PVPR 4,59€
3,04€
UNID.

CEREAIS
KIT KAT
EMB.: 330 G
9,21€/KG



Até **35%**
Sobre PVPR

NA MARCA BECEL



Até **20%**
Sobre PVPR

NA MARCA SUMOL



Até **50%**
Sobre PVPR

NA MARCA SAGRES



Mais de **25%**
Sobre PVPR
PVPR 4,99€
3,69€
UNID.

VINHO
PERIQUITA
PENÍNSULA DE
SETÚBAL, TINTO/
BRANCO
GARRAFA: 75 CL
4,92€/L



Mais de **20%**
Sobre PVPR

NESTA SELEÇÃO DE
WHISKIES DA MARCA
GRANT'S (GARRAFA: 70 CL)



Sobre PVPR
Menos
2,50€

14,49€
UNID.

LICOR GINJA
D' OBIDOS
VILA DAS
RAINHAS
C/ FRUTOS
GARRAFA: 75 CL
19,32€/L



Até **65%**
Sobre PVPR

NAS PASTILHAS E
ADITIVOS P/MAQUINA
LOIÇA DAS MARCA
FINISH, FAIRY E SUN



Até **60%**
Sobre PVPR

NA MARCA XAU



1,85€
UNID.

AMACIADOR
CONCENTRADO
CONTINENTE
COLÓNIA
EMB.: 80 DOSES
0,02€/DOSE



0,89€
UNID.

LIXÍVIA
TRADICIONAL
CONTINENTE
EMB.: 2 L
0,45€/L



Até **60%**
Sobre PVPR

NA MARCA PATO



Até **40%**
Sobre PVPR

NA MARCA AXE



Até **40%**
Sobre PVPR

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



Até **35%**
Sobre PVPR

NOS CREMES DE
HIDRATAÇÃO
PROFUNDA CORPO,
MÃOS E LÁBIOS
REPARA&CUIDA DA
MARCA NIVEA



Até **35%**
Sobre PVPR

NOS SÉRUNS DE
ROSTO DA MARCA
NIVEA



Até **40%**
Sobre PVPR

NA MARCA TRESEMMÉ



Até **20%**
Sobre PVPR

NAS COLORAÇÕES DA
MARCA PALETTE



Até **50%**
Sobre PVPR

NO PAPEL HIGIÉNICO
MEGAROLO E
GIGANTE DA MARCA
SCOTTIX



~~6,09€~~
5,79€
UNID.

RESGUARDO DE
INCONTINÊNCIA
CONTINENTE
60X90CM
EMB.: 20 UNID
0,29€/UNID



Apenas

3,19€
UNID.

TOALHITAS
HIDRATAÇÃO
CONTINENTE DO
BEBÊ
EMB.: 72 X 3 UNID
0,01€/UNID



Até **30%**
Sobre PVPR

NA MARCA CONTROL



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



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



Estes preços são válidos nos Hipermercados Continente, Continente Modelo, Continente Bom Dia (exceto Madeira e Açores) de 14 a 17 de março de 2025, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adereções não incluídas. Modelo Continente Hipermercados, S.A (anunciante); Sede: Rua João Mendonça, n.º 505 – Senhora da Hora, 4464-503 Matosinhos; Matriculada na C.R.C. do Porto sob o n.º 502 011 475/NIPC; Capital Social 403.827.000,00 Euros. Os descontos em Cartão Continente têm a validade a partir do dia seguinte à sua emissão. O desconto só pode ser utilizado em produtos e não é convertível em dinheiro. Não acumula com outras campanhas em vigor. *PVPR/ Preço recomendado* o preço de venda sugerido ou recomendado para um determinado produto, definido e indicado pelo fabricante, produtor ou fornecedor.

CUIDE DO MEIO AMBIENTE. Impressão: LIDERGRAF | Sustainable Printing, empresa certificada no âmbito do Sistema de Gestão Ambiental ISO 14001:2015 (PT-2006/AMB.026), e com certificação de papel proveniente de fontes controladas. Recolha e recicle o papel usado.