

**meu
super**

A minha lista de compras...

Tem tudo o que preciso!

De 18 a 29 de Setembro de 2025



€4,19 QUEIJO FLAMENGO
ORIGINAL/ LIGHT
TERRA NOSTRA
FATIAS
EMB: 2 X 200 G
10,48€/KG
UND.



€2,99 PINHÃO/ NOZ/
PISTACHIO/ CAJU
CONTINENTE
NATURAL/ METADES/ TORRADO
C/ CASCA C/ SAL C/ PIPIPPI
EMB: 50 G/ 200 G
59,80€/KG/ 14,95€/KG
UND.



€0,88 LEITE UHT
NOVA AÇORES
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UND.



€2,54 CREME P/ BARRAR
PLANTA
ORIGINAL/ SABOR A MANTEIGA
EMB: 400 G
6,35€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€4,49 HAMBÚRGUERES
S/ GLÚTEN
CAPITÃO IGLO
FRANGO/ VACA
EMB: 240 G/ 320 G
18,71€/KG/ 14,03€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€0,99 SUCULENTOS NO FORNO
MAGGI
ERVAS AROMÁTICAS/ ENTRECOSTO/
BARBECUE/ ALHO
EMB: 28G/ 30G/ 32G/ 34G
35,36€/336/30,94€/27,50€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€1,59 BOLACHAS BELGAS
SABOROSA
CHOCOLATE/ ORIGINAL
EMB: 198 G/ 220 G
8,03€/KG/ 7,23€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€2,09 TABLETE DE CHOCOLATE
EXTRAFINO
LEITE/ C/ AMENDOAS/ C/ AVELÃS
EMB: 123 G/ 125 G
16,99€/KG/ 16,72€/KG
UND.

IMPERDÍVEL
€4,80

REFRIGERANTE C/ GÁS
BRISA
ANANÁS
EMB: 4 X 1 L
UND.



IMPERDÍVEL
€4,12 CERVEJA C/ ÁLCOOL
CORAL
TARRA RETORNÁVEL
(AUMENTA O PREÇO 0,30€ DE
VALOR DE TARRA)
EMB: 6 X 33 CL
208€/L
UND.



IMPERDÍVEL
€4,99 DETERGENTE MANUAL
LOIÇA
FAIRY
ORIGINAL/ LIMÃO
EMB: 1,25 L
3,99€/L
UND.



IMPERDÍVEL
€9,99 DETERGENTE LÍQUIDO
MÁQUINA ROUPA
PERSIL
UNIVERSAL/ SABÃO AZUL & BRANCO
EMB: 40 DOSES/ 70 DOSES
0,17€/DOSE/ 0,13€/DOSE
UND.

Não esquecer!
o Meu Super tem
produtos Continente!



Frescos



€ 1,09 CENOURA CONTINENTE
EMB. 1 KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 1.84 QUEIJO CREME PHILADELPHIA ORIGINAL/ LIGHT/ SILACTOSE
EMB. 150 G
12,27€/KG
UND.



€ 11,99 POSTAS DE BACALHAU CONTINENTE
SALGADO SECO
EMB. 600 G
19,98€/KG
UND.



€ 1,99 HÚMUS CLÁSSICO/ BETERRABA/ ORIENTAL COZINHA CONTINENTE
EMB. 180 G
11,06€/KG
UND.

Congelados e Laticínios



IMPERDÍVEL
€ 3,69 PIZZA RISTORANTE PEPPERONI-SALAMI/ 4 QUEIJOS/ BOLOGNESE/ ESPINAFRES
EMB. 320 G/ 375 G/ 390 G
11,53€/KG/ 9,84€/KG/ 9,46€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 3,49 NUGGETS/ DOURADINHOS CAPITÃO IGLO FRANGO & QUEIJO / AMERICANO/ FRANGO
EMB. 208 G/ 245 G/ 250 G
16,79€/KG/ 14,24€/KG/ 13,96€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 4,99 BARRINHAS DE PESCADA ÔMEGA 3 PESCANOVA ULTRA CONGELADAS
EMB. 450 G
11,09€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 3,59 GELADO CARTE D'OR STRACCIAT/ STRAWBERRY MERENGUE/ CARAMELO SALGADO/ TRANSU
EMB. 825 ML
4,35€/L
UND.



€ 1,10 LEITE UHT SELECIONADO MATINAL SELECIONADO LEVE
GARRAFA: 1 L
UND.



€ 1,15 LEITE UHT S/ LACTOSE MIMOSA MEO GORDO/ MAGRO
EMB. 1 L
UND.



€ 1,60 LEITE MIMOSA C/ CHOCOLATE
EMB. 4 X 200 ML
26 L
UND.



€ 2,19 MANTEIGA C/ SAL PRIMOR PASTEURIZADA
CUBETE
EMB. 250 G
8,76€/KG
UND.

Mercearia



IMPERDÍVEL
€ 5,88 AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
SUBLIME
EMB. 0,75 L
7,84€/L
UND.



IMPERDÍVEL
€ 2,25 PURÉ DE BATATA MOUSLINE
EM FLOCOS
EMB. 250 G
9€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 1,19 POLPA DE TOMATE GULOSO
EMB. 500 G
2,38€/KG
UND.



€ 1,59 POLPA DE TOMATE COMPAL TRITURADO/ C/ CEBOLA E ALHO/ C/ ALGA DA COSTA
EMB. 500 G
3,18€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 0,69 MASSA CHINESA INSTANTÂNEA KOKA VÁRIOS SABORES
EMB. 85 G
8,12€/KG
UND.



€ 1,49 BATATA FRITA RUFFLES ORIGINAL/ PRESUNTO
EMB. 125 G/ 115 G
11,92€/KG/ 12,96€/KG
UND.



€ 1,59 SNACK CHEETOS STRANGER THINGS GARRAS/ COLLISIONS
EMB. 75 G/ 140 G
21,20€/KG/ 11,36€/KG
UND.



IMPERDÍVEL
€ 2,39 SNACKS DE BATATAS PRINGLES VÁRIOS SABORES
EMB. 175 G/ 185 G
13,66€/KG/ 12,92€/KG
UND.

Mercearia



IMPERDÍVEL
0.75
€

FOLHAS DE GELATINA JERONIMOS
5 FOLHAS
EMB. 9 G
83.33€/KG
UNID.

IMPERDÍVEL
1.85
€

BOLACHAS MINI OREO/ PRINCE/ CHIPS AHOY!
EMB. 140 G
11.56€/KG
UNID.

IMPERDÍVEL
1.05
€

BOLACHA TUC
ORIGINAL/ BACON/ CREAM & ONION/ QUEJO
EMB. 100 G
10.50€/KG
UNID.

IMPERDÍVEL
2.99
€

CEREAIS KIT KAT/ LION/ GOLDEN GRAHAMS
INTEGRAS/ CHOCOLATE
EMB. 330 G/ 375 G/ 400 G
9.06€/KG/ 7.97€/KG/ 7.48€/KG
UNID.



IMPERDÍVEL
2.25
€

FLOCOS DE CEREAIS NESTUM
BOLACHA MARIA/ CHOCOLATE/ INTEGRAS MEL/ 5 CEREAS INTEGRAIS
EMB. 250 G
9€/KG
UNID.

€3.79

FLOCOS DE CEREAIS NESTUM
MEL
EMB. 400 G
6.32€/KG
UNID.

IMPERDÍVEL
4.09
€

CAFÉ SOLÚVEL NESCAFÉ
CLASSICO C/ CAFENA/ INTENSO/ CREME
EMB. 100 G
40.90€/KG
UNID.

IMPERDÍVEL
3.89
€

BEBIDA DE CEREAL MOKAMBO
C/20 % CAFÉ
EMB. 200 G
19.45€/KG
UNID.

Bebidas



€2.95

ÁGUA C/ GÁS NATURAL PEDRAS SALGADAS
TARA PERDIDA
EMB. 6 X 33 CL
1.49€/L
UNID.

IMPERDÍVEL
1.18
€

NÉCTAR COMPAL
CLASSICO/ VITAL
VÁRIOS SABORES
EMB. 3 X 20 CL
1.97€/L/ 2.22€/L
UNID.

€1.26

NÉCTAR COMPAL
CLASSICO
PERA/ LARANJA/ ANANÁS/ FRUTOS VERMELHOS/ ALPERCE
EMB. 1 L
UNID.

IMPERDÍVEL
0.50
€

SUMO INFANTIL CAPRI-SUN
LARANJA/ MULTIVITAMINAS/ MYSTIC
EMB. 20 CL
2.50€/L
UNID.



IMPERDÍVEL
1.99
€

ICE TEA LIPTON
REGULAR/ S/ AÇÚCAR
LIMÃO/ PÊSSEGO/ MANGA
EMB. 2 L
1€/L
UNID.

IMPERDÍVEL
1.76
€

REFRIGERANTE S/ GÁS AQUARIUS
LARANJA/ LIMÃO
EMB. 1.5 L
1.17€/L
UNID.

€4.99

REFRIGERANTE C/ GÁS COCA-COLA
LATAS ORIGINAL
EMB. 6 X 33 CL
2.52€/L
UNID.

IMPERDÍVEL
5.16
€

REFRIGERANTE C/ GÁS BRISA
S/ AÇÚCAR LARANJA/ MAÇA/ MARACUJÁ
EMB. 4 X 1 L
UNID.



IMPERDÍVEL
1.16
€

BEBIDA ISOTÓNICA POWERADE
STORM/ ORANGE/ BLOOD ORANGE
GARRAFA: 50 CL
2.32€/L
UNID.

IMPERDÍVEL
1.59
€

VINHO FRISANTE CASA PACIÊNCIA
BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2.12€/L
UNID.

€6.99

VINHO PAPA FIGOS
DOC DOURO ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
9.32€/L
UNID.

IMPERDÍVEL
2.24
€

VINHO JP
PENÍNSULA DE SETÚBAL
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2.99€/L
UNID.

Bebidas

IMPERDÍVEL

€ 11.48

BEBIDA ESPRITUOSA
PASSPORT
GARRAFA: 70 CL
15.40€/L
UNID.



€ 13.17

VODKA
ERISTOFF
GARRAFA: 70 CL
18.81€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 13.99

GIN
GORDON'S
LONDON DRY
GARRAFA: 70 CL
19.99€/L
UNID.



€ 14.36

WHISKY
WILLIAM LAWSON'S
GARRAFA: 70 CL
20.51€/L
UNID.



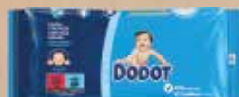
Higiene e Limpeza do Lar



IMPERDÍVEL

€ 2.80

PASTA DENTÍFICA
TOTAL COLGATE
ORIGINAL/ BRANQUEADOR/ CARVÃO
EMB: 75 ML
37.33€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 0.99

TOALHITAS
DODOT
AZUL C/TAMPA
EMB: 52 UNID
0.02€/UNID
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 3.70

CHAMPÔ/
CONDICIONADOR
PANTENE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 325 ML/ 275 ML
11.38€/L/ 13.45€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 4.94

CHAMPÔ
LINIC
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 360 ML
13.72€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.69

GEL DE BANHO
NATURALS PALMOLIVE
LEITE & MEL/ AMENDOIM/ OLIVA
EMB: 500 ML
5.38€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 4.12

SABONETE SÓLIDO
DOVE
SHEA BUTTER/ ARGAN & OIL
EMB: 4 X 90 G
11.44€/KG
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.69

DESODORIZANTE ROLL
ON/ SPRAY
NARTA
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 50 ML/ 200 ML
53.80€/L/ 13.45€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 1.49

DETERGENTE MANUAL
LOIÇA CIF
LIMÃO/ VERDE
EMB: 600 ML
2.48€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.84

TIRA GORDURAS
MISTOLIN
ESPUMA ATIVA/ DESINFETANTE
EMB: 500 ML/ 545 ML
5.68€/L/ 5.21€/L
UNID.

IMPERDÍVEL

€ 2.99

LIXÍVIA
NEOBLANC
TRADICIONAL
EMB: 4 L
0.75€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 9.99

DETERGENTE LÍQUIDO/
PÓ MÁQUINA ROUPA
SKIP
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 44/ 54/ 56 DOSES
0.23€/ 0.19€/ 0.18€/DOSE
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 1.99

AMACIADOR DE ROUPA
CONCENTRADO
SURF
TROPICAL/ EXTRA EFPICÁIA
EMB: 62 DOSES
0.03€/DOSE
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.99

BLOCOS SANITÁRIOS
BREF
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 2 UNID
1.50€/UNID
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 5.88

PAPEL HIGIÊNICO
RENOVA
GRAND ROYAL 4 FOLHAS
EMB: 12 ROLOS
0.49€/ROLO
UNID.

Petcare



IMPERDÍVEL

€ 0.59

SNACK P/ CÃO
VITAKRAFT
TIRAS CARNE DE CAÇA/ VACA
EMB: 12 G
49.17€/KG
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.62

ALIMENTO HÚMIDO
P/ GATO
PURINA ONE
STERILCAT MOLHO SALMÃO/
ADULT FRANGO & VACA/
JUNIOR SALMÃO
EMB: 4 X 85 G
7.71€/KG
UNID.

meu
super

CANIÇAL

MORADA:
R. DE SÃO SEBASTIÃO 9,
9200-039 CANIÇAL

PAZES

MORADA:
CAMINHO DO LOMBO DA ROCHA Nº99

CANHAS

MORADA:
ESTRADA DOS SALGOS - SERRADO E
COVA Nº 3, EDIFÍCIO FLOR DO SOL 8/C
FRACÇÃO A

GAULA

MORADA:
ESTRADA SÃO JOÃO, EDIFÍCIO VIEIRA

SANTA CRUZ

MORADA:
RUA BELA SÃO JOSÉ Nº19

SÃO MARTINHO

MORADA:
AVENIDA DO COLEGIO MILITAR, Nº30

SÃO VICENTE

MORADA:
SÍTIO DO SARAMAGO S/N

EIRAS

MORADA:
ESTRADA DA BOA NOVA, Nº15,
9125-131 - CANIÇAL

ESTRELA DA CALHETA

MORADA:
ESTRADA REGIONAL 222,
EDIFÍCIO TRÊS ESTRELAS Nº68

BOM SUCESSO

MORADA:
R. DO LUGAR 31, 9270-156 PORTO MONIZ,
PORTUGAL

CENTROMAR

MORADA:
RUA DA PONTA DA CRUZ,
CENTRO COMERCIAL LOJA 38

PORTO MONIZ II

MORADA:
R. DO LUGAR 31, 9270-156 PORTO MONIZ,
PORTUGAL

MACHICO

MORADA:
EDIFÍCIO PARQUE, RUA MANUEL
PASSOS, Nº 38 E 40 LOJA E 9200-134
MACHICO, PORTUGAL

Os preços indicados correspondem aos Preços de Venda ao Público Máximos (PVPMax) determinados para este folheto da rede de Franquia Meu Super. O presente folheto é aplicável aos Meu Super aderentes pelo período de 18 a 29 de Setembro de 2025, salvo ruptura de stock ou erro tipográfico. Adereços não incluídos. Responsável pela impressão: Modelo Continente Hipermercados, S.A. - Rua João Mendonça nº 505 - Senhora da Hora - 4464-503 Matosinhos. Matriculada na GRC do Porto sob. O nr 502011475 / NIPC: Capital Social: 385,827.000,00€.