

Meu Super

Ficar atento aos produtos da marca Continente!

De 1 a 13 de Abril de 2026



QUEIJO FLAMENGO ORIGINAL / -50% GORDURA LIMIANO
FATIAS
EMB: 200 G
11,45€/KG
UND.

€ 2,29



PEITO DE PERU/ FRANGO/ FIAMBRE PERNA EXTRA CONTINENTE
FATIAS/ FATIAS FINAS
EMB: 150 G/ 200 G
13,27€/KG/ 9,95€/KG
UND.

€ 1,99



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

APENAS € 0,89



MANTEIGA C/ SAL PRIMOR PASTEURIZADA CUVEITE
EMB: 250 G
8,76€/KG
UND.

APENAS € 2,19



HAMBÚRGUERES DE VACA S/ GLÚTEN CAPITÃO IGLO
EMB: 320 G
18,72€/KG
UND.

APENAS € 5,99



ARROZ AGULHA PATO REAL
EMB: 1 KG
UND.

€ 1,35



FARINHA DE TRIGO NACIONAL EXTRA FINA
EMB: 1 KG
UND.

APENAS € 1,05



ATUM BOM PETISCO EM OLEO
EMB: 78 G
15,26€/KG
UND.

APENAS € 1,19



ÁGUA C/GÁS ATLÂNTIDA
EMB: 4 X 1,5 L
0,80€/L
UND.

APENAS € 4,79



CERVEJA C/ÁLCOOL CORAL PARA RETORNÁVEL (ACRESCE AO PREÇO 1,68€)
EMB: 24 X 20 CL
2,39€/L
UND.

APENAS € 11,49



CHAMPÔ/ CONDICIONADOR ELVIVE VARIAS REFERENCIAS
EMB: 400 ML/ 300 ML
9,98€/L/ 13,30€/L
UND.

APENAS € 3,99



AMACIADOR CONCENTRADO COMFORT JASMIM & MIRTILÓ/ LÍRIOS & MORANGO/ ANGÉLICAS & FLOR DE BAUNILHA
EMB: 82 DOSES
0,05€/DOSE
UND.

APENAS € 3,99



Frescos



APENAS
€ 1.39
 QUEIJO FRESCO
 BARRAR
SANTIAGO
 ORIGINAL LIGHT
 EMB: 150 G
 9.27€/KG
 UNID



€ 1.79
 QUEIJO ORIGINAL/
 LIGHT
A VACA QUE RI
 8 PORÇÕES
 EMB: 125 G
 14.32€/KG
 UNID



€ 1.79
 CHOURIÇO
 CORRENTE
PRIMOR
 EMB: 200 G
 8.95€/KG
 UNID



€ 3.79
 PERNINHAS/ PERAS
 DE FRANGO
 INTEIRAS
CONTIMENTE
 CONGELADAS
 EMB: 1 KG
 UNID

Laticínios e Congelados



APENAS
€ 0.88
 LEITE UHT
NOVA AÇORES
 MEIO GORDO/ MAGRO
 EMB: 1 L
 UNID



APENAS
€ 1.14
 LEITE UHT S/ LACTOSE
MIMOSA
 MEIO GORDO/ MAGRO
 EMB: 1 L
 UNID



APENAS
€ 1.99
 BEBIDA VEGETAL
ALPRO
 SOJA S/ AÇÚCAR E S/SAL/
 AMÊNDOA TORRADA/ AVEIA S/
 AÇÚCAR
 EMB: 1 L
 UNID



APENAS
€ 2.96
 CREME P/ BARRAR
PLANTA
 SABOR A MANTEIGA
 EMB: 400 G
 7.40€/KG
 UNID



APENAS
€ 4.99
 FILETES DE PESCADA
 PANADOS
PESCANOVA
 C/ LIMÃO
 EMB: 400 G
 12.48€/KG
 UNID



APENAS
€ 3.49
 NUGGETS/
 DOURADINHOS
CAPITÃO IGLO
 AMERICANO/ FRANGO
 EMB: 245 G/ 250 G
 14.24€/KG/ 13.96€/KG
 UNID



APENAS
€ 4.99
 HAMBÚRGUERES
 S/ GLÚTEN
CAPITÃO IGLO
 FRANGO
 EMB: 240 G
 20.79€/KG
 UNID



APENAS
€ 3.29
 GELADO
CORNETTO
 CLASSICO/ CHOCOLATE/ MORANGO
 EMB: 6 X 90 ML
 6.09€/L
 UNID

Mercearia



APENAS
€ 2.18

ÓLEO ALIMENTAR
FULA
 EMB: 1 L
 UNID



APENAS
€ 4.69

AZEITE
GALLO
 SUBTIL
 EMB: 0.75 L
 6.25€/L
 UNID



APENAS
€ 5.49

AZEITE VIRGEM EXTRA
OLIVEIRA DA SERRA
 SELECIONADO
 EMB: 0.75 L
 7.32€/L
 UNID



APENAS
€ 0.89
 ESPARGUETE
MILANEZA
 EMB: 500 G
 1.78€/KG
 UNID



APENAS
€ 1.31
 ATUM EM POSTA
BOM PETISCO
 NATURAL
 EMB: 84 G
 15.60€/KG
 UNID



APENAS
€ 1.59
 POLPA DE TOMATE
COMPAL
 EMB: 3 X 210 G
 2.52€/KG
 UNID



APENAS
€ 2.99
 KETCHUP/ MAIONESE
HEINZ
 TOP DOWN / FRASCO
 EMB: 460 G/ 480 ML
 6.50€/KG/ 6.23€/L
 UNID



APENAS
€ 0.97
 SUCULENTOS
 NO FORNO
MAGGI
 ERVAS AROMÁTICAS/ ENTRECOSTO/
 BARBEQUE/ ALHO
 EMB: 28G/ 30G/ 32G/ 36G
 34.64€/32.33€/30.31€/26.94€/KG
 UNID

Mercearia



APENAS

€ **1,69**

**SNACKS
CHEETOS**
PALITOS/ROLITOS/ FUTEBOLAS
EMB: 96 G/ 100 G/ 130 G/
17,50€/KG/ 16,90€/KG/ 13,6€/KG
UND.

€ **1,69**

**BATATA FRITA
RUFFLES**
ORIGINAL
EMB: 125 G
13,52€/KG
UND.

APENAS

€ **5,24**

**FARINHA LÁCTEA
CERELAC**
C/GLÚTEN/ -40% AÇÚCAR
EMB: 900 G
5,82€/KG
UND.

€ **2,54**

**ALIMENTO LÁCTEO
YOGOLINO**
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 4 X 100 G
6,35€/KG
UND.



APENAS

€ **1,87**

**BOLACHAS
MILKA**
MINI COOKIES/ WAFERS/ &
CHOCOLATE
EMB: 110 G/ 135 G/
17,6€/KG/ 13,85€/KG
UND.

APENAS

€ **2,59**

**SNACK DE CHOCOLATE
MARS/ TWIX/
SNICKERS**
EMB: 3 X 45 G/ 3 X 50 G/
19,19€/KG/ 17,27€/KG
UND.

APENAS

€ **4,09**

**CAFÉ SOLÚVEL
NESCAFÉ**
CLÁSSICO C/ CAFÉ/MA/ INTENSO/
CREME
EMB: 100 G
40,90€/KG
UND.

APENAS

€ **3,19**

**CÁPSULAS DE CAFÉ
BUONDI**
ORIGINAL/ RISTRETTO/ INTENSO/
EXTREME/ ENCORPADO/
DESCAFENADO
EMB: 10 CÁPSULAS
0,32€/CÁPSULA
UND.

Bebidas



APENAS

€ **2,19**

**ÁGUA C/ GÁS NATURAL
FRIZE**
TÁB. PERDA
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 4 X 25 CL
2,19€/L
UND.

€ **1,33**

**NÉCTAR
UM BONGO**
MANGA/ 8 FRUTOS/ BANANA
MORANGO
EMB: 3 X 20 CL
2,22€/L
UND.

€ **1,09**

**NÉCTAR CLÁSSICO
COMPAL**
TUTTI FRUTTI/ PESSEGO/ MAÇÁ/
MANGA/ BANANA
EMB: 1 L
UND.

APENAS

€ **1,83**

**REFRIGERANTE C/ GÁS
BRISA**
MARAÇUJÁ
GARRAFA: 1,5 L
1,22€/L
UND.



€ **4,99**

**REFRIGERANTE C/ GÁS
COCA-COLA**
LATAS
ORIGINAL/ S/ AÇÚCAR/ & S/CAFENÁ/
LIMA
EMB: 6 X 33 CL
2,52€/L
UND.

APENAS

€ **1,39**

**BEBIDA ENERGÉTICA
MONSTER**
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 50 CL
2,78€/L
UND.

APENAS

€ **1,64**

**ÁGUA TÓNICA
SCHWEPES**
ORIGINAL/ ZERO/ PINK ZERO
GARRAFA: 1 L
UND.

€ **6,99**

**CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL**
Puro Malte. TÁB. RETORNAVEL
(ACRESCE AO PREÇO 60,60)
EMB: 12 X 33 CL
1,77€/L
UND.

APENAS

€ **2,99**

**VINHO
CASAL MENDES**
VERDE BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L
UND.



APENAS

€ **2,65**

**VINHO
MULA VELHA**
LISBOA
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,53€/L
UND.



APENAS

€ **3,69**

**VINHO
JOÃO PIRES**
PENINSULA DE SETUBAL BRANCO
GARRAFA: 75 CL
4,92€/L
UND.



APENAS

€ **3,99**

**VINHO
MONTE VELHO**
ALENTEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L
UND.



Bebidas

€ **10,49**

CACHAÇA
51
GARRAFA: 70 CL
14,99€/L
UNID.



APENAS

€ **13,91**

GIN
GORDON'S
LONDON DRY
GARRAFA: 70 CL
19,87€/L
UNID.



€ **18,69**

WHISKY
GRANT'S
GARRAFA: 1 L
UNID.



APENAS

€ **15,29**

WHISKY
THE FAMOUS
GROUSE
GARRAFA: 70 CL
21,84€/L
UNID.



Higiene e Limpeza do Lar



APENAS

€ **1,87**

PASTA DENTÍFICA
TRIPLA PROTEÇÃO
AQUAFRESH
MENTA FRESCA/ SUAVE/ EUCALIPTO/
PROTEÇÃO CÁRIES
EMB: 75 ML
24,93€/L
UNID.

APENAS

€ **13,99**

FRALDAS BEBÉ SECO
EXTRA
DODOT
T3+ / T4+ / T5+ / T6+
EMB: 66/ 62/ 56/ 48 UNID
0,21€/ 0,23€/ 0,25€/ 0,29€/ UNID



APENAS

€ **3,22**

TAMPÕES
TAMPAX
C/ APLICADOR. PEARL. COMPACT
REGULAR/ SUPER/ PLUS
EMB: 16 UNID
0,20€/ UNID



APENAS

€ **4,94**

CHAMPÔ
LINIC
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 360 ML
13,72€/L
UNID.



APENAS

€ **4,37**

GEL DE BANHO
NIVEA
CARE/ SMOOTH/ ALOÉ
EMB: 750 ML
5,83€/L
UNID.



APENAS

€ **5,09**

LOÇÃO CORPORAL
NIVEA
NUTRITIVO/
SMOOTH/ SMOOTH PUMP
EMB: 400 ML
12,73€/L
UNID.



APENAS

€ **2,69**

DESODORIZANTE ROLL
ON/ SPRAY
NARTA
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 50 ML/ 200 ML
53,80€/L/ 13,45€/L
UNID.

oferta incluída
na embalagem



APENAS

€ **5,59**

LÂMINA DESCARTÁVEL
GILLETTE
SENSOR 3 COMFORT
EMB: 4 - 1 UNID
1,40€/ UNID



APENAS

€ **1,99**

DETERGENTE MANUAL
LOIÇA
SUPER POP
LIMÃO/ MAÇA
EMB: 700 ML
2,84€/L
UNID.



APENAS

€ **2,15**

SPRAY LIMPA VIDROS
AJAX
ANTI EMBAÇAMENTO.
CRISTAL/ TRIPLA AÇÃO
EMB: 500 ML
4,30€/L
UNID.



APENAS

€ **2,50**

SPRAY MULTISUPERFÍCIES
CIF
ANTI BOLORES/ MADEIRA
EMB: 435 ML
5,75€/L
UNID.

APENAS

€ **3,11**

LIXÍVIA
NEOBLANC
TRADICIONAL
EMB: 4 L
0,78€/L
UNID.



APENAS

€ **9,99**

DETERGENTE PÓ/
LÍQUIDO MÁQUINA
ROUPA
SKIP
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 44 DOSES/ 56 DOSES
0,23€/DOSE/ 0,18€/DOSE
UNID.

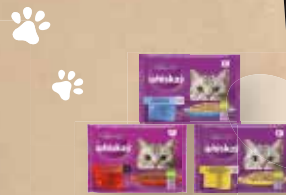


APENAS

€ **6,89**

PAPEL HIGIÉNICO
COLHEGAR
PROTECT ROSA
3 FOLHAS
EMB: 12 ROLOS
0,57€/ROLO
UNID.

Petcare



APENAS

€ **2,24**

ALIMENTO HÚMIDO
P/GATO
WHISKAS
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 4 X 85 G
6,59€/KG
UNID.



APENAS

€ **7,99**

ALIMENTO SECO
P/CÃO
PURINA ONE MINI
ADULTO/ ACTIVE
EMB: 1,5 KG
5,33€/KG
UNID.

meu
super

CANIÇAL

MORADA:
R. DE S. SEBASTIÃO 9,
9205-039 CANIÇAL

PRAZERES

MORADA:
CAMINHO DO LOMBO DA ROCHA Nº99

CANHAS

MORADA:
ESTRADA DOS SALGÕES - SERRADO E
COVA Nº 3, EDIFÍCIO FLOR DO SOL R/C
FRANCO A

GAULA

MORADA:
ESTRADA SÃO JOÃO, EDIFÍCIO VIEIRA

SANTA CRUZ

MORADA:
RUA BELA SÃO JOSÉ Nº19

BOM SUCESSO

MORADA:
ESTRADA DA BOA NOVA, Nº15,
9066-001 FUNCHAL

SÃO VICENTE

MORADA:
SÍTIO DO SARAMAGO S/N

PORTO MONIZ II

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

ESTRELA DA CALHETA

MORADA:
ESTRADA REGIONAL 222,
EDIFÍCIO TRES ESTRELAS Nº668

MACHICO

MORADA:
EDIFÍCIO FANQUE, RUA MANUEL
PASCOR Nº 88 E 40 LOJA E 9200-134
MACHICO PORTUGAL

CENTROMAR

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

Os preços indicados correspondem aos Preços de Venda ao Público Máximos (PVPMáx) determinados para este folheto da rede de Franquia Meu Super. O presente folheto é aplicável aos Meu Super aderentes pelo período de 1 a 13 de Abril de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Adesões não incluídas. 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€.