

**meu
super**

MARCA DA QUINZENA

DE 14 DE MAIO
A 1 DE JUNHO DE 2026

Milka

Os 5 melhores clientes
da marca Milka
em compras com
o Cartão Continente
ganham 100€ em
Cartão Continente.
Ação válida nas lojas
Meu Super em Portugal
Continental e Madeira.



Regulamento disponível em loja
e em cartaocontinente.pt

15°

ANIVERSÁRIO

De 14 de maio
a 1 de junho de 2026

€ **6,39**

QUEIJO DE VACA/
AMANTEIGADO/
MEIO GORDO/
PEQUENO
PIMENTÃO
CASTELÕES
UNID.



€ **9,29**

QUEIJO
FLAMENGO
**TERRA
NOSTRA**
BARRA
KG



€ **0,87**

LEITE UHT
GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB. 1 L
UNID.



APENAS

€ **4,69**

ERVILHAS
PRIMAVERA
IGLO
ULTRACONGELADAS
EMB. 800 G
5,84€/KG
UNID.



APENAS

€ **5,99**

AZEITE VIRGEM
EXTRA
GALLO
SUBLIME
EMB. 0,75 L
7,99€/L
UNID.



APENAS

€ **1,15**

ATUM
RAMIREZ
EM ÓLEO
EMB. 78 G
14,74€/KG
UNID.



APENAS

€ **0,95**

CERVEJA
C/ ALCOOL
CORAL
LATA
+0,10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 33 CL
2,89€/L
UNID.



APENAS

€ **9,99**

DETERGENTE
PÓ/ LÍQUIDO
MÁQUINA ROUPA
SKIP
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB. 44 DOSES/ 56 DOSES
0,23€/DOSE/ 0,186€/DOSE
UNID.





APENAS
€ 1,89

QUEIJO FRESCO
P/ BARRAR
PHILADELPHIA
ERIAS FINAS/ SALMÃO
EMB: 150 G
12,60€/KG
UND.

€ 4,19

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

APENAS
€ 1,59

TAPAS CHOURIÇÃO
GRANDDOBLON/
SALAME/ SALSICHÃO
CAMPOFRIO
EMB: 80 G
19,86€/KG
UND.

APENAS
€ 1,99

CROISSANTS
AURORA
SIMPLES/ CACAU E AVELÃ
EMB: 240 G/ 304 G
8,29€/KG/ 6,55€/KG
UND.

Laticínios e Congelados



€ 0,88

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



€ 1,14

LEITE UHT
0% LACTOSE
MIMOSA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UND.

€ 2,19

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



APENAS
€ 3,89

CREME P/BARRAR
BECEL
ORIGINAL/ SABOR
A MANTEIGA
EMB: 450 G
8,64€/KG
UND.



APENAS
€ 4,99

CROCANTES DE FRANGO
RECHEADOS
IGLO
CORDON BLEU
EMB: 200 G
24,95€/KG
UND.



APENAS
€ 4,99

DOURADINHOS
CAPITÃO
IGLO
PEIXE
EMB: 420 G
11,88€/KG
UND.



APENAS
€ 7,89

FILETE PESCADA
PANADO
PESCANOVA
S/ GLUTEN
EMB: 1 KG
UND.



APENAS
€ 7,99

BARRINHAS
PESCADA
PESCANOVA
S/ GLUTEN
EMB: 1,2 KG
6,66€/KG
UND.

Mercearia

APENAS
€ 2,19

ÓLEO ALIMENTAR
FULA
EMB: 1 L
UND.



APENAS
€ 5,69

AZEITE
VIRGEM EXTRA
OLIVEIRA
DA SERRA
SELECIONADO
EMB: 0,75 L
7,59€/L
UND.



€ 1,39

ARROZ
CIGALA
AGULHA
EMB: 1 KG
UND.



APENAS
€ 1,59

FARINHA DE TRIGO
BRANCA
DE NEVE
FINA C/ FERMENTO
P/ BOLOS
EMB: 1 KG
UND.



€ 1,79

BATATA FRITA/ SNACKS
RUFFLES/ LAY'S/ DORITOS
KETCHUP/ ORIGINAIS/ REBESSION/ CHILLI PEPPER
EMB: 115 G/ 125 G/ 140 G
15,57€/KG/ 14,32€/KG/ 12,79€/KG
UND.



APENAS
€ 1,19

POLPA DE TOMATE
COMPAL
EMB: 500 G
2,38€/KG
UND.



APENAS
€ 1,49

MAIONESE/
KETCHUP
CALVÉ
TOP DOWN
EMB: 240 G/ 275 G
6,21€/KG/ 5,42€/KG
UND.



APENAS
€ 1,29

ATUM EM POSTA
BOM PETISCO
NATURAL
EMB: 84 G
15,36€/KG
UND.



€ **1,09**

NOODLES BANJAI CIGALA
CAMARÃO / GALINHA / CARNE / CARÉ
EMB. 67 G
16,27€/KG
UND



APENAS
€ **1,75**

TABLETE DE CHOCOLATE MILKA
VARIAS REFERENCIAS
EMB. 90 G / 100 G
19,44€/KG / 17,50€/KG
UND

APENAS
€ **1,99**

BOLACHAS MILKA
COOKE & CHOCO / MINI STARS CHOCOLATE BRANCO / LEITE
EMB. 135 G / 150 G
14,74€/KG / 13,27€/KG
UND

APENAS
€ **1,95**

BOLACHAS MIKADO
CHOCOLATE LEITE / NEGRO
EMB. 75 G
26€/KG
UND



APENAS
€ **1,79**

CEREAIS ESTRELITAS / NESQUIK
MEL
EMB. 270 G / 300 G
6,63€/KG / 5,97€/KG
UND

€ **3,79**

FLOCOS DE CEREAIS NESTUM
MEL
EMB. 600 G
6,32€/KG
UND

APENAS
€ **2,49**

CEVADA SOLÚVEL DELTA
FRASCO
EMB. 200 G
12,45€/KG
UND

APENAS
€ **3,89**

BEBIDA DE CEREAL MOKAMBO
C / 20% CAFE
EMB. 200 G
19,45€/KG
UND

APENAS
€ **3,99**

CAFÉ TORRADO LOTE CHÁVENA DELTA
GRÃO / MOAGEM MACIÇA / SACO
EMB. 250 G
15,96€/KG
UND

Não esquecer!



Bebidas

€ **0,65**

ÁGUA S / GÁS LUSO
+0,10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 1,5 L
0,43€/L
UND



APENAS
€ **2,19**

ÁGUA C / GÁS FRIZE
LIMÃO / GROSELHA / MARACUJÁ / ANANÁS / LARANJA
TARA PERDIDA
EMB. 4 X 25 CL
2,19€/L
UND



€ **1,35**

NECTAR COMPAL
FERRA / FRUTOS VERMELHOS / LARANJA / ALPERCE
EMB. 1 L
UND



APENAS
€ **0,99**

REFRIGERANTE C / GÁS FANTA
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 1,5 L
0,66€/L
UND



€ **1,19**

REFRIGERANTE C / GÁS COCA COLA
S / AÇÚCARI / S / CAFEINA E S / AÇÚCAR / ZERO S / CAFEINA / LIMA
+0,10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 1 L
UND



APENAS
€ **4,47**

REFRIGERANTE C / GÁS BRISA
MARACUJÁ
+0,60€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 6 X 33 CL
2,26€/L
UND



APENAS
€ **1,39**

BEBIDA ENERGÉTICA MONSTER
VÁRIOS SABORES
+0,10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB. 50 CL
2,78€/L
UND



APENAS
€ **4,79**

SIDRA C / ÁLCOOL CORAL
MAÇÃ / FRUTOS VERMELHOS
TARA RETORNÁVEL
+0,30€ VALOR DE TARA
EMB. 6 X 25 CL
3,19€/L
UND



APENAS
€ **3,59**

VINHO CASAL GARCIA
VINHO VERDE BRANCO / MINHO SWEET BRANCO
GARRAFA 75 CL
4,79€/L
UND



APENAS
€ **6,79**

VINHO PAPA FIGOS
DOURO TINTO / BRANCO / ROSE
GARRAFA 75 CL
9,05€/L
UND



APENAS
€ **3,99**

VINHO MONTE VELHO
ALENTEJO TINTO / BRANCO / ROSE
GARRAFA 75 CL
5,32€/L
UND



APENAS
€ **5,59**

VINHO TRINCA BOLOTAS
ALENTEJO TINTO / BRANCO / ROSE
GARRAFA 75 CL
7,45€/L
UND



COM A TRANSIÇÃO PARA O SDR, PODEM AINDA EXISTIR EMBALAGENS SEM DEPÓSITO ASSOCIADO, SENDO QUE AS EMBALAGENS COM DEPÓSITO ESTÃO DEVIDAMENTE MARCADAS COM UM SÍMBOLO QUE AS IDENTIFICA. ARTIGOS NO ÂMBITO DO SDR: EMBALAGENS DE BEBIDAS DE PLÁSTICO OU DE METAL ATÉ 3 LITROS, COM SÍMBOLO VOLTA NO RÓTULO +0,10€ UND.

Seja responsável. Beba com moderação.

APENAS
€ 9.03

APERITIVO
MARTINI
ROSSO/ BIANCO
GARRAFA: 75 CL
12.04€/L
UND.



1L QUANDO
O TAMANHO
IMPORTA



LICOR
BEIRÃO

€ 11.99

LICOR
BEIRÃO
GARRAFA: 70 CL
17.13€/L
UND.

APENAS

€ 13.91

GIN
GORDON'S
LYONON DRY
GARRAFA: 70 CL
19.87€/L
UND.



WHISKY
GRANT'S
GARRAFA: 1 L
UND.

€ 18.69



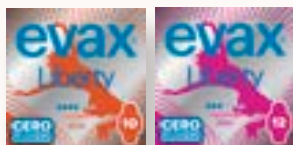
Higiene e Limpeza do Lar



APENAS

€ 3.37

PASTA DENTÍFICA
MAX WHITE
COLGATE
ONE/ ONE OPTIC
EMB: 75 ML
44.93€/L
UND.



€ 2.80

PENSOS HIGIÉNICOS
LIBERTY
EVAX
ABAS NOITE/ SUPER/ NORMAL
EMB: 9 UNID/ 10 UNID/ 12 UNID
0.31€/ 0.28€/ 0.23€/UND



APENAS

€ 3.59

SABONETE SÓLIDO
PALMOLIVE
NATURALS DELIGHT/MOISTURE
CARE/ DELICATE CARE
EMB: 4 X 90 G
9.97€/KG
UND.



APENAS

€ 3.79

CHAMPÔ/
CONDICIONADOR
ULTRA SUAVE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 400 ML
9.48€/L
UND.



APENAS

€ 4.94

CHAMPÔ
HEAD SHOULDERS
CLASSIC/ CLASSIC 2/ CITRUS/
MENTOL/ MAÇA
EMB: 330 ML
14.97€/L
UND.



APENAS

€ 5.19

GEL DE BANHO
DOVE
HYDRATE / VELVET/ PETAL
SOFT/ FRESH CARE/ GENTLE
PAMPER
EMB: 720 ML
7.21€/L
UND.



APENAS

€ 5.03

LOÇÃO
CORPORAL
NIVEA
NUTRITIVO/ SMOOTH PUMP/
EXPRESS PUMP
EMB: 400 ML
12.58€/L
UND.



APENAS

€ 2.92

DESODORIZANTE
ROLL ON / SPRAY
REXONA
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 50 ML/ 150 ML
58.40€/L/ 19.47€/L
UND.

€ 2.99

DETERGENTE
MANUAL
FAIRY
ORIGINAL/ LIMÃO
EMB: 654 ML
4.57€/L
UND.



APENAS

€ 2.69

TIRA GORDURAS
MISTOLIN
EMB: 545 ML
4.94€/L
UND.



APENAS

€ 2.24

LAVA TUDO FESTA
DAS FLORES
AJAX
LAVANDA/ FLORES DA
MONTANHA/ FLORAL/ PRIMAVERA
EMB: 1.25 L
1.79€/L
UND.



APENAS

€ 3.11

LIXÍVIA
NEOBLANC
TRADICIONAL
EMB: 4 L
0.77€/L
UND.



APENAS

€ 9.99

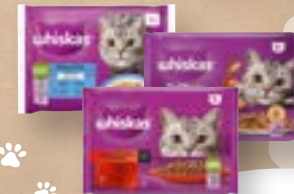
DETERGENTE
CÁPSULAS/ LÍQUIDO
MÁQUINA ROUPA
SURF
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 52 DOSES/ 84 DOSES
0.19€/DOSE/ 0.12€/DOSE
UND.



APENAS

€ 5.23

PAPEL HIGIÉNICO
COLHOGAR
ULTRA SUAVE
2FOLHAS
12-24 ROLOS
EMB: 12 ROLOS
0.44€/ROLO
UND.



APENAS

€ 2.24

ALIMENTO HÚMIDO
P/GATO
WHISKAS
PEIXE/ CARNE/ AVES/ SENIOR
AVES/ TASTY/ CHEF/ TASTY
COUNTRY
EMB: 4 X 85 G
6.59€/KG
UND.



APENAS

€ 5.24

ALIMENTO SECO
P/CAO
FRISKIES
MINI MENU FRANGO/ VACA
EMB: 1.5 KG
3.49€/KG
UND.