

Meu Super

CONTINENTE

185 000 000 1234

Nota: os produtos Continente estão no Meu Super!

De 25 de Junho a 6 de Julho de 2026



QUEIJO FLAMENGO ORIGINAL/ -50% GORDURA  
**TERRA NOSTRA**  
FATIAS  
EMB: 200 G  
11,95€/KG  
UND

€2,39



CHOURIÇO/ BACON FUMADO/ EXTRA  
**CONTINENTE**  
RODELAS/ FATIAS  
EMB: 2 X 75 G/ 150 G/ 200 G  
14,60€/KG/ 10,95€/KG  
UND

€2,19



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

€0,89



ERVILHAS PRIMAVERA  
**IGLO**  
ULTRACONGELADAS  
EMB: 500 G  
5,99€/KG  
UND

€2,99



GELADO  
**CORNETTO**  
CLASSICO/ MORANGO/ CHOCOLATE  
EMB: 6 UND  
0,58€/UND  
UND

APENAS  
€3,49



ÓLEO GIRASSOL  
**FULA**  
PURO  
EMB: 1 L  
UND

APENAS  
€2,15



FARINHA TRIGO  
**BRANCA DE NEVE**  
SUPER FINA C/ FERMENTO  
EMB: 1 KG  
UND

APENAS  
€1,79



SALSICHAS  
**NOBRE**  
PORCO / AVES  
6 UND  
EMB: 200 G  
6,95€/KG  
UND

APENAS  
€1,39

APENAS  
€5,31

REFRIGERANTE C/GÁS  
**BRISA**  
S/AÇÚCAR MARACUJÁ/ MAÇÁ/  
LARANJA  
+0,40€ VALOR DEPÓSITO  
EMB: 4 X 1 L  
UND



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

APENAS  
€11,49



CHAMPÓ/  
CONDICIONADOR  
**ELVIVE**  
VÁRIAS REFERÊNCIAS  
EMB: 400 ML/ 300 ML  
9,99€/L/ 13,30€/L  
UND

APENAS  
€3,99



DETERGENTE LÍQUIDO  
MÁQUINA ROUPA  
**PERSIL**  
UNIVERSAL/ SABÃO AZUL & BRANCO/  
COLOR  
EMB: 60 DOSES/ 76 DOSES  
0,17€/DOSE/ 0,13€/DOSE  
UND

APENAS  
€9,99



# Frescos



**€ 1,89** QUEIJO PARMIGIANO REGGIANO RALADO PARMAREGGIO  
EMB: 60 G  
3,150€/KG  
UNID



**€ 1,89** QUEIJO DA ILHA NOVA AÇORES  
FATIAS  
EMB: 150 G  
12,60€/KG  
UNID



**€ 1,79** CHOURIÇÃO CONTINENTE  
FATIAS  
EMB: 200 G  
8,95€/KG  
UNID



**€ 3,49** COXAS DE FRANGO CONTINENTE  
CONGELADAS  
EMB: 1 KG  
UNID.

# Laticínios e Congelados



**€ 1** LEITE UHT MATINAL SELECIONADO MEIO GORDO/ MAGRO  
EMB: 1 L  
UNID



**€ 1,14** LEITE UHT S/ LACTOSE MIMOSA MEIO GORDO/ MAGRO  
EMB: 1 L  
UNID



**€ 2,49** MANTEIGA MAGRA MATINAL  
EMB: 250 G  
9,96€/KG  
UNID



**APENAS € 3,89** CREME P/BARRAR BECEL ORIGINAL/ SABOR A MANTEIGA  
EMB: 450 G  
8,64€/KG  
UNID



**APENAS € 3,79** PIZZA RISTORANTE HAWAII ATUM/ PROSCIUTTO  
EMB: 3,55 G/ 340 G  
10,68€/KG/ 11,15€/KG  
UNID



**APENAS € 5,99** HAMBÚRGUERES S/ GLÚTEN CAPITÃO IGLO VACA  
EMB: 320 G  
18,72€/KG  
UNID



**APENAS € 7,89** FILETE PESCADA PANADA PESCANOVA S/ GLÚTEN  
EMB: 1 KG  
UNID



**APENAS € 2,99** GELADO OLÁ VÁRIAS REFERÊNCIAS VÁRIAS GRAMAGENS  
UNID

# Mercearia



**APENAS € 5,49** AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA SELECIONADO  
EMB: 0,75 L  
7,32€/L  
UNID



**APENAS € 6,49** AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO CLASSICO  
EMB: 0,75 L  
8,65€/L  
UNID



**APENAS € 0,89** ATUM EM ÓLEO PITÊU  
EMB: 72 G  
12,36€/KG  
UNID



**€ 1,35** ATUM EM POSTA BOM PETISCO NATURAL  
EMB: 84 G  
16,07€/KG  
UNID



**APENAS € 1,15** GRÃO DE BICO/ FEIJÃO COMPAL PRETO/ FRADO/ BRANCO/ ENCARNADO/ MANTEIGA  
EMB: 234 G  
4,91€/KG  
UNID



**APENAS € 1,19** POLPA DE TOMATE COMPAL  
EMB: 500 G  
2,38€/KG  
UNID



**APENAS € 1,49** MAIONESE/ KETCHUP CALVÉ TOP DOWN  
EMB: 240 G/ 275 G  
6,21€/KG/ 5,42€/KG  
UNID



**APENAS € 1,99** DRAGEIAS M&M'S DE AMENDOM  
EMB: 82 G  
24,27€/KG  
UNID

# Mercearia



**APENAS**  
BOLACHAS  
CHIPS AHOY!/  
OREO/ PRINCE  
MINI ORIGINAL/ GOLDEN  
EMB: 100 G  
11,56€/KG  
UND.

**€ 1.85**



**APENAS**  
FLOCOS DE CEREAIS  
NESTUM  
MEL  
EMB: 600 G  
5,48€/KG  
UND.

**€ 3.29**



**APENAS**  
FARINHA LÁCTEA  
CERELAC  
C/GLÚTEN/ -40% AÇÚCAR  
EMB: 900 G  
5,54€/KG  
UND.

**€ 4.99**



**APENAS**  
CEREAIS  
NESQUIK/  
CHOCAPIC  
MORANGO/ CHOCOLATE  
EMB: 310 G/ 375 G  
8,03€/KG/ 6,64€/KG  
UND.

**€ 2.49**



**APENAS**  
BEBIDA DE CEREAL  
TOFINA  
CEVADA, CHICOÏNA E CAFÉ  
EMB: 200 G  
14,05€/KG  
UND.

**€ 2.99**



**APENAS**  
CAFÉ SOLÚVEL  
NESCAFÉ  
CLASSICO C/ CAFEINA  
EMB: 100 G  
40,90€/KG  
UND.

**€ 4.09**



**APENAS**  
CÁPSULAS DE CAFÉ  
DOLCE GUSTO  
VÁRIOS AROMAS  
EMB: 16 CÁPSULAS  
0,34€/CÁPSULA  
UND.

**€ 5.49**



**APENAS**  
CÁPSULAS DE CAFÉ  
DELTA Q  
CHARACTER/ GALDUS/ MYTHIQ/  
UND.  
EMB: 40 CÁPSULAS  
0,40€/CÁPSULA  
UND.

**€ 15.99**

## Bebidas



**APENAS**  
ÁGUA C/ GÁS NATURAL  
FRIZE  
TARA PERDIDA  
LIMÃO/ GROSSELHA/ MARACUJÁ/  
ANANÁS/ LARANJA  
EMB: 4 X 25 CL  
2,19€/L  
UND.

**€ 2.19**



**€ 0.99**  
NÉCTAR/  
COMPAL  
FAMILIA  
FRUTAS POMAR/ MANGA &  
MARACUJÁ/ FRUTAS TROPICAIS  
EMB: 1 L  
UND.



**€ 1.28**  
NÉCTAR  
UM BONGO  
8 FRUTOS/ MANGA/ BANANA  
MORANGO  
EMB: 1 L  
UND.



**€ 4.32**  
REFRIGERANTE C/  
GÁS  
FANTA/ SPRITE  
LARANJA/ ANANÁS/ UVA/  
GUARANÁ/ LÍMA/ LIMÃO ZERO  
+0,60€ VALOR DEPOSITO  
EMB: 6 X 33 CL  
2,18€/L  
UND.

**€ 2.25**



REFRIGERANTE C/  
GÁS  
COCA COLA  
ORIGINAL  
+0,10€ VALOR DEPOSITO  
GARRAFA: 1,75 L  
1,29€/L  
UND.



**APENAS**  
BEBIDA ISOTÓNICA  
POWERADE  
ICE STORM/ ORANGE  
+0,10€ VALOR DEPOSITO  
GARRAFA: 50 CL  
2,54€/L  
UND.

**€ 1.27**

**APENAS**  
**€ 1.64**



GINGER ALE/ ÁGUA  
TÓNICA  
SCHWEPPES  
ORIGINAL/ ZERO/ PINK ZERO  
+0,10€ VALOR DEPOSITO  
GARRAFA: 1 L  
UND.

**APENAS**  
**€ 1.59**



CERVEJA C/ÁLCOOL  
CORAL  
BRANCA, TARA RETORNÁVEL/ ACRESCER  
AO PREÇO (0,20€ VALOR DE TARA)  
EMB: 1 L  
UND.



**APENAS**  
VINHO  
MATEUS  
ORIGINAL/ ARAGONEZ, ROSÉ  
GARRAFA: 75 CL  
4,49€/L  
UND.

**€ 3.37**



**APENAS**  
VINHO  
CABEÇA DE  
TOIRO  
RESERVA DOC TEJO  
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ  
GARRAFA: 75 CL  
7,45€/L  
UND.

**€ 5.59**



**APENAS**  
VINHO  
DONA  
ERMELINDA  
PALMEIRA  
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ  
GARRAFA: 75 CL  
5,32€/L  
UND.

**€ 3.99**



**APENAS**  
VINHO  
JP  
PENÍNSULA DE SETÚBAL  
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ  
GARRAFA: 75 CL  
2,99€/L  
UND.

**€ 2.24**

# Bebidas



**APENAS**  
**€ 4.23**  
**COCKTAIL CASAL GARCIA FRUITZY**  
 MELÃO / MORANGO / PÊSSEGO / MACÁ  
 GARRAFA: 75 CL  
 5,64€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 14.79**  
**GIN BOMBAY**  
 ORIGINAL  
 GARRAFA: 70 CL  
 21,13€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 14.39**  
**WHISKY J&B**  
 RARE  
 GARRAFA: 70 CL  
 20,56€/L  
 UNID.

**€ 18.69**  
**WHISKY GRANT'S**  
 GARRAFA: 1 L  
 UNID.

# Higiene e Limpeza do Lar



**APENAS**  
**€ 2.99**  
**PASTA DENTÍFICA PRO-EXPERT/ 3D WHITE ORAL-B**  
 PROTEÇÃO PROFISSIONAL/ SENSIBILIDADE E BRANQUEAMENTO/ BRANQUEAMENTO DO ÁRTICO  
 EMB: 75 ML  
 39,87€/L  
 UNID.

**€ 0.98**  
**TOALHITAS DODOT**  
 BÁSICO  
 EMB: 54 UNID  
 0,02€/UNID  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 3.22**  
**TAMPÕES TAMPAX**  
 C/ APLICADOR: PEARL COMPACT  
 REGULAR/ SUPER/ PLUS  
 EMB: 16 UNID  
 0,20€/UNID  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 4.94**  
**CHAMPÔ LINIC**  
 VÁRIAS REFERÊNCIAS  
 EMB: 360 ML  
 13,72€/L  
 UNID.



oferta incluída na embalagem



**APENAS**  
**€ 3.95**  
**GEL DE BANHO VASELINE**  
 DERMÁ: CARI/ CAMOMILA E MEL/ LÚCIA-LIMA LIMÃO  
 EMB: 1 L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 2.69**  
**DESODORIZANTE ROLL ON NIVEA**  
 BLACK & WHITE  
 VÁRIAS REFERÊNCIAS  
 EMB: 50 ML  
 53,80€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 5.03**  
**LOÇÃO CORPORAL NIVEA**  
 NUTRITIVO/ SMOOTH/ EXPRESS PUMP  
 EMB: 400 ML  
 12,58€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 11.99**  
**LÂMINAS DESCARTÁVEIS GILLETTE**  
 BLUE 3: SMOOTH  
 EMB: 14 + 2 UNID  
 0,86€/UNID  
 UNID.



**APENAS**  
**€ 3.89**



**APENAS**  
**€ 1.99**  
**DETERGENTE MANUAL LOIÇA SUPER POP**  
 LIMÃO/ MACÁ  
 EMB: 700 ML  
 2,84€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 2.99**  
**SPRAY DESINFETANTE SANYTOL**  
 MULTUSOS/ CASA DE BANHO/ DESENGORDURANTE  
 EMB: 750 ML  
 3,99€/L  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 2.24**  
**LAVA TUDO FESTA DAS FLORES AJAX**  
 LAVANDA/ FLORES DA MONTANHA/ FLORAL/ PRIMAVERA  
 EMB: 1,25 L  
 1,79€/L  
 UNID.

**LIXÍVIA NEOBLANC**  
 PERFUMADA FRESCURA DO CAMPO  
 EMB: 4 L  
 0,97€/L  
 UNID.



**APENAS**  
**€ 1.99**  
**AMACIADOR DE ROUPA CONCENTRADO SURF**  
 TROPICAL/ EXTRA EFICÁCIA/ FRUTOS EXÓTICOS  
 EMB: 62 DOSES  
 0,03€/DOSE  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 2.14**  
**PAPEL HIGIÊNICO COLHOGAR**  
 PROTECTROSA  
 EMB: 4 ROLOS  
 0,54€/ROLO  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 0.68**  
**ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO TERRINA SHEBA**  
 PATE C/ SALMÃO/ C/ FRANGO  
 EMB: 85 G  
 8€/KG  
 UNID.

**APENAS**  
**€ 9.97**  
**ALIMENTO SECO P/ CÃO FRISKIES**  
 ACTIVE/BALANCE  
 EMB: 4 KG  
 2,49€/KG  
 UNID.



## CANIÇAL

MORADA: EST. SÃO SEBASTIÃO 9, 9200-039 CANIÇAL

## PRAZERES

MORADA: CAMINHO DO LOMBO DA ROCHA Nº99

## CANHAS

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

## GAULA

MORADA: ESTRADA SÃO JOÃO, EDIFÍCIO VIEIRA

## SANTA CRUZ

MORADA: RUA BELA SÃO JOSÉ Nº19

## BOM SUCESSO

MORADA: EST. TRAZ DA BOA NOVA, Nº15, 9066-001 FUNCHAL

## SÃO VICENTE

MORADA: SITIO 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 TRÊS ESTRELAS Nº668

## 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 25 de Junho a 6 de Julho de 2026, salvo rutura de stocks ou erro tipográfico. Aderentes não incluídos. Responsável pela impressão: Modelo Continente Hipermercados, S.A. - Rua João Mendonça nº 505 - Senhora da Hora - 4464-503 Matosinhos; Matriculada na CIRC do Porto sob. O nr 502011475/ NIPC: Capital Social: 385.827.000,00€.