

**meu
super**

Ficar atento
aos produtos
da marca
Continente!

De 23 de Julho a 3 de Agosto de 2026



€0,95 AMENDOIM C/SAL
CONTINENTE
EMB. 200 G
4,75€/KG
UND.



€2,39 QUEIJO FLAMENGO
REGULAR/ -50%
GORDURA
TERRA NOSTRA
FATIAS
EMB. 200 G
11,95€/KG
UND.



€0,88 LEITE UHT
AGROS
MEIO GORDO/MAGRO
EMB. 1 L
UND.



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



APENAS
€2,99 ERVILHAS PRIMAVERA/
BRÓCOLOS/ FAVAS
IGLO
ULTRACONGELADOS
EMB. 500 G/ 533 G/ 700 G
5,98€/KG/ 5,61€/KG/ 4,27€/KG
UND.



APENAS
€0,89 MASSA
MILANEZA
ESPARGUETE
EMB. 500 G
1,78€/KG
UND.



APENAS
€1,59 ATUM EM POSTA
BOM PETISCO
AZETE
EMB. 78 G
20,38€/KG
UND.



APENAS
€1,79 MOLHO/ MOSTARDA
CALVÉ
TOP DOWN/ FONDUE
VARIAS REFERENCIAS
VARIAS GRAMAGENS
UND.



APENAS
€4,66 REFRIGERANTE C/ GÁS
LARANJADA
+0,40€ VALOR DEPOSITO
GARRAFA: 4 X 1 L
UND.



APENAS
€1,52 CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL
BRANCA, TARA, RETORNÁVEL(ACRESCER
AO PREÇO 0,20€ VALOR DE TARA)
EMB. 1 L
UND.



APENAS
€13,19 PROTETOR SPRAY
NIVEA SUN
PROTECT & MOISTURE FP50+
EMB. 250 ML
52,76€/L
UND.



APENAS
€3,99 AMACIADOR
CONCENTRADO
COMFORT
JASMIM & MIRTILLO/ LÍRIOS &
MORANGO/ ANGÉLICAS & FLOR DE
BAUNILHA
EMB. 82 DOSES
0,05€/DOSE
UND.



CONTINENTE

185 000 000 1234

Frescos



€ 1,69 QUEJO DA ILHA
NOVA AÇORES
FATIAS
EMB. 150 G
11,27€/KG
UND



€ 1,69 QUEJO REGULAR/
LIGHT
A VACA QUE RI
8 PORÇÕES
EMB. 125 G
13,52€/KG
UND



€ 1,79 QUEJO DA ILHA
RALADO DOP
SÃO JORGE
EMB. 150 G
11,93€/KG
UND



APENAS
€ 1,89

QUEJO FRESCO P/
BARRAR
PHILADELPHIA
BRAS FINAS/ SALMAO
EMB. 150 G
12,60€/KG
UND



€ 2,09 PEITO PERU/
FRANGO FORNO DE
LENHA
CONTINENTE
EMB. 150 G
13,93€/KG
UND

Laticínios e Congelados



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



€ 0,94 LEITE UHT BEM
ESPECIAL
MIMOSA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB. 1 L
UND



€ 0,89 NATA UHT
AGROS
EMB. 200 ML
4,45€/L
UND



€ 3,89 CREME P/BARRAR
BECCEL
ORIGINAL/ SABOR
A MANTEIGA
EMB. 450 G
8,64€/KG
UND



€ 4,99 HAMBÚRGUERES S/
GLUTÉN
CAPITÃO IGLO
FRANGO
EMB. 240 G
20,79€/KG
UND



€ 4,99 DOURADINHOS
CAPITÃO IGLO
PEIXE/ SALMAO
EMB. 420 G/ 280 G
11,88€/KG/ 17,82€/KG
UND



€ 4,99 FILETES DE PESCADA
PANADOS
PESCANOVA
C/ LIMÃO
EMB. 400 G
12,48€/KG
UND



APENAS
€ 3,99 GELADO
MAGNUM
MINI
3 CHOCOLATES/ AMENDOAS
EMB. 6 X 55 ML
12,09€/L
UND

Mercearia



APENAS
€ 6,39

ÓLEO ALIMENTAR
FULA
EMB. 3 L
2,13€/L
UND



APENAS
€ 4,49

AZEITE REFINADO
OLIVEIRA DA
SERRA
PET
EMB. 75 CL
5,99€/L
UND



APENAS
€ 5,99

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



APENAS
€ 1,05 MASSA
MILANEZA
MACARONETE/ RISCADO/ LAÇOS/
COTOVELINHOS
EMB. 500 G
2,10€/KG
UND



APENAS
€ 1,69 FARINHA TRIGO
BRANCA DE NEVE
SUPER FINA C/ FERMENTO
EMB. 1 KG
UND



APENAS
€ 3,89 ATUM
BOM PETISCO
EM ÓLEO
EMB. 251 G
15,50€/KG
UND



APENAS
€ 1,75 FEIJÃO E GRÃO
DE BICO
COMPAL
BRANCO/ ENCARNADO/
FRADE/ MANTEIGA/ PRETO
EMB. 468 G
3,74€/KG
UND



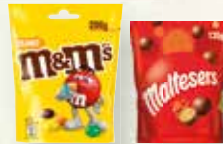
APENAS
€ 0,99 TOMATE
CONCENTRADO
COMPAL
EMB. 140 G
7,07€/KG
UND



APENAS
€ 1,69 BATATA FRITA
RUFFLES
ORIGINAL / PRESUNTO / KETCHUP
EMB: 125 G/ 115 G
13,52€/KG/ 14,70€/KG
UNID



APENAS
€ 1,69 SNACK MIX
MATUTANO
EMB: 125 G
13,52€/KG
UNID



APENAS
€ 3,69 DRAGEIAS DE
CHOCOLATE
**MALTESERS/
M&M'S**
MINS / AMENDOIM/ CHOCOLATE
EMB: 135 G/ 176 G/ 200 G
27,33€/KG/ 20,97€/KG/ 18,45€/KG
UNID



APENAS
€ 1,09 BOLACHAS WAFERS
WAFER LAND!
AVELÃ/ CACAU
EMB: 175 G
6,23€/KG
UNID



APENAS
€ 2,49 CEREAIS
**CHOCAPIC/
NESQUIK**
CHOCOLATE/ MORANGO
EMB: 375 G/ 310 G
6,64€/KG/ 8,03€/KG
UNID



APENAS
€ 2,49 CEVADA SOLÚVEL
DELTA
FRASCO: 200 G
12,45€/KG
UNID



€ 3,99 CÁPSULAS DE CAFÉ
DELTA Q
EPIQ/ QHARISMA/ DECAFEINATUS/
AGTIVUS/ QONVICTUS/
QHARACTER/ QALOUS/ MYTHIQ/
LONG ESPRESSO
EMB: 10 CÁPSULAS
0,40€/CÁPSULA
UNID



€ 5,59 CÁPSULAS DE CAFÉ
DOLCE GUSTO
BUONDI ORIGINAL/ INTENSO/
SICAL/ DECAFEINADO
EMB: 16 CÁPSULAS
0,35€/CÁPSULA
UNID

Bebidas



APENAS
€ 2,52 ÁGUA C/ GÁS NATURAL
PEDRAS SABORES
TARA PERDIDA
LIMÃO/ TANGERINA/ MARACUJÁ
EMB: 4 X 25 CL
2,52€/L
UNID



€ 1,99 NÉCTAR
COMPAL
CLÁSSICO, MARACUJÁ/ ORIGENS,
LARANJA DO ALGARVE
EMB: 1 L
UNID



€ 4,32 REFRIGERANTE C/ GÁS
FANTA
VARIAS REFERÊNCIAS
+0,60€ VALOR DEPÓSITO
EMB: 6 X 33 CL
2,18€/L
UNID



€ 4,86 REFRIGERANTE C/ GÁS
COCA-COLA
ORIGINAL/ S/ AÇÚCAR/ S/CAFEÍNA/ LIMA/
BAUNILHA
+0,60€ VALOR DEPÓSITO
EMB: 6 X 33 CL
2,45€/L
UNID



APENAS
€ 1,27 BEBIDA ISOTÓNICA
POWERADE
ICE STORM/ ORANGE
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
GARRAFA: 50 CL
2,54€/L
UNID



APENAS
€ 1,20 CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL
LATA
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB: 50 CL
2,40€/L
UNID



€ 1,44 CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL
LATA
+0,10€ VALOR DEPÓSITO
EMB: 33 CL
4,36€/L
UNID

€ 2,27

CERVEJA C/
ÁLCOOL
SUPER BOCK
TARA PERDIDA
GARRAFA: 1 L
UNID



APENAS
€ 2,99 VINHO
FIUZA
3 CASTAS, TEJO
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L
UNID



APENAS
€ 5,59 VINHO
**CABEÇA DE
TOIRO**
RESERVA DOC TEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSE
GARRAFA: 75 CL
7,45€/L
UNID



APENAS
€ 3,99 VINHO
**DONA
ERMELEINDA**
TINTO/ BRANCO/ ROSE
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L
UNID



APENAS
€ 7,49 VINHO
**ARCOS DO
CONVENTO**
TINTO/ BRANCO
EMB: 5 L
1,50€/L
UNID

Bebidas



APENAS

€ 4.23

COCKTAIL
CASAL GARCIA
FRUITZY
MELÃO/ MORANGO/ PESSEGO
GARRAFA: 75 CL
5,64€/L/ 5,32€/L
UND



€ 8.49

ESPUMANTE
RAPOSEIRA
RESERVA BRUTO/MEIO SECO/
DOCE BRANCO
GARRAFA: 75 CL
11,32€/L
UND



APENAS

€ 15.83

GIN
BEEFEATER
HIDRA: CARACOIS/ FORÇA E BRILHO/
2 EM 1
EMB: 400 ML
9,73€/L
UND



APENAS

€ 13.09

WHISKY
GRANT'S
GARRAFA: 70 CL
18,70€/L
UND



Higiene e Limpeza do Lar



APENAS

€ 2.99

PASTA DENTÍFICA
TOTAL
COLGATE
ORIGINAL/ BRANQUEADOR/ CARVÃO
EMB: 75 ML
39,87€/L
UND



APENAS

€ 1.05

TOALHITAS
NUNEX
SENSITIVE
EMB: 54 UND
0,02€/UND
UND



APENAS

€ 3.89

CHAMPÔ
FRUCTIS
HIDRA: CARACOIS/ FORÇA E BRILHO/
2 EM 1
EMB: 400 ML
9,73€/L
UND



APENAS

€ 4.94

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



APENAS

€ 4.19

GEL DE BANHO
NIVEA
CARE: SMOOTH/ ALOÉ
EMB: 750 ML
5,59€/L
UND



APENAS

€ 4.49

SABONETE SÓLIDO
DOVE
ARGANÓLIL/ SHEA BUTTER
EMB: 4 X 90 G
12,47€/KG
UND



APENAS

€ 2.69

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



APENAS

€ 4.99

COLORAÇÃO
PERMANENTE
KOLESTON
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1 UND
UND



APENAS

€ 1.99

DETERGENTE MANUAL
LOIÇA
SUPER POP
LIMÃO/ MACÁ
EMB: 700 ML
2,84€/L
UND



APENAS

€ 2.49

SPRAY MULTISUPERFÍCIES
CIF
MADEIRA/ ANTI COLORES
EMB: 435 ML
5,72€/L
UND



APENAS

€ 2.09

LAVA TUDO
SONASOL
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1,3 L/ 1,25 L
1,61€/L/ 1,67€/L
UND

APENAS

€ 3.10

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



APENAS

€ 9.99

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



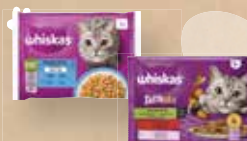
APENAS

€ 6.89

PAPEL HIGIÉNICO
COLHOGAR
PROTECT ROSA
3 FOLHAS
EMB: 12 ROLOS
0,57€/ROLO
UND



Petcare



APENAS

€ 2.24

ALIMENTO HÚMIDO
P/GATO
WHISKAS
CARNE/ PEIXE/ AVES/ SENIOR
AVES/ TASTY CHEF/ COUNTRY
EMB: 4 X 85 G
6,59€/KG
UND



APENAS

€ 7.99

ALIMENTO SECO
P/CÃO
PURINA ONE
MINI
ADULTO/ ACTIVE/ JUNIOR
FRANGO
EMB: 1,5 KG
5,33€/KG
UND

meu
super

CANIÇAL

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

PRAZERES

MORADA:
CAMINHO DO LOMBO DA ROCHA Nº99

CANHAS

MORADA:
ESTRADA DOS SALGÕES - 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

BOM SUCESSO

MORADA:
ESTRADA DA BOA NOVA, Nº15,
9906-001 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 TRÊS ESTRELAS Nº668

MACHICO

MORADA:
EDIFÍCIO PARQUE, RUA MANUEL
PASSOS, MW 38 E 40 LOJA E 9200-134
MACHICO PORTUGAL

CENTROMAR

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

Os preços indicados correspondem aos Preços de Venda ao Público Máximos (PVP Máx) determinados para este folheto da rede de Franquia Meu Super. O presente folheto é aplicável aos Meu Super aderentes pelo período de 23 de Julho a 3 de Agosto de 2026, salvo rutura de stocks 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 GIC do Porto sob. O nr 502011475/ NIPC: Capital Social: 385.827.000,00€.