

**meu
super**

**MARCA
DA QUINZENA**

DE 9 A 20 DE JULHO DE 2026

iglo

Os 5 melhores clientes
da marca Iglo 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

De 9 a 20 de Julho de 2026



€4,29 QUEIJO FLAMENGO
ORIGINAL/ LIGHT
LIMIANO
FATIAS
EMB: 2 X 200 G
10,73€/KG
UNID.



€0,87 LEITE UHT
GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UNID.



€2,99 ERVILHAS PRIMAVERA
IGLO
ULTRACONGELADAS
EMB: 500 G
5,98€/KG
UNID.



APENAS
€1,59 FARINHA DE TRIGO
BRANCA DE NEVE
FINA C/ FERMENTO
P/ BOLOS
EMB: 1 KG
UNID.



APENAS
€1,19 ATUM
BOM PETISCO
EM ÓLEO
EMB: 78 G
15,26€/KG
UNID.

APENAS
€5,96

REFRIGERANTE C/ GÁS
LARANJADA
+0,40€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB: 4 X 1,5 L
0,99€/L
UNID.



APENAS
€4,99

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



Frescos



€ **3,49** UVA BRANCA S/
GRAINHA
EMB: 500 G
6,98€/KG
UNID



APENAS
€ **1,89** QUEIJO FRESCO P/
BARRAR
PHILADELPHIA
ERVAS FINAS/ SALMAO
EMB: 150 G
12,60€/KG
UNID



€ **1,95** QUEIJO FLAMENGO
ORIGINAL/ LIGHT
AGROS
FATIAS
EMB: 200 G/ 170 G
9,75€/KG/ 11,47€/KG
UNID



€ **3,55** QUEIJO FLAMENGO
TERRA NOSTRA
1/4
EMB: 350 G
10,14€/KG
UNID



APENAS
€ **6,99** QUEIJO FLAMENGO
GRESSO
BARRA
KG



APENAS
€ **14,99** FIAMBRE DA PERNA
EXTRA/ PEITO PERU/
FRANGO
NOBRE/
CAMPOFRIO
KG



€ **5,93** PREPARADO P/
MARISCADA S/
GLÚTEN
CONTINENTE
CONGELADO
EMB: 700 G
8,47€/KG
UNID



€ **7,41** LOMBOS DE
SALMAO ASC
CONTINENTE
ULTRACONGELADO
EMB: 250 G
29,64€/KG
UNID



APENAS
€ **2,99** NUGGETS
CAPITÃO IGLO
FRANGO/ AMERICANO
EMB: 208 G/ 245 G
14,38€/KG/ 12,20€/KG
UNID

€ **9,99** HAMBÚRGUERES S/
GLÚTEN
CAPITÃO IGLO
VACA
EMB: 640 G
15,61€/KG
UNID

Congelados e Laticínios



APENAS
€ **4,99** FILETES DE PESCADA
PANADOS
PESCANOVA
C/ LIMAO
EMB: 400 G
12,48€/KG
UNID



APENAS
€ **3,99** GELADO
MAGNUM
MINI
3 CHOCOLATES/ AMENDOAS/ WHITE
EMB: 6 X 55 ML
12,09€/L
UNID



€ **1,60** LEITE C/
CHOCOLATE
AGROS
EMB: 4 X 200 ML
2€/L
UNID



€ **0,85** NATA UHT
GRESSO
EMB: 200 ML
4,25€/L
UNID



€ **2,24** MANTEIGA C/ SAL
PRIMOR
PASTEURIZADA
CLIVETE
EMB: 250 G
8,96€/KG
UNID



€ **2,99** CREME CULINÁRIO
VAQUEIRO
FORMATO FAMILIAR
EMB: 1 KG
UNID



€ **5,49** CREME P/ BARRAR
PLANTA
ORIGINAL/ SABOR A MANTEIGA
EMB: 1 KG
UNID



APENAS
€ **1,99** IOGURTE LÍQUIDO
YOGGI
VÁRIOS AROMAS
EMB: 4 X 160 G
3,11€/KG
UNID



APENAS
€ **2,99** KÉFIR
NESTLÉ
MORANGO/ NATURAL
EMB: 6 X 100 G
4,98€/KG
UNID



APENAS
€ **2,19** IOGURTE MIX IN
KIT KAT/ NESQUIK/
SMARTIES
REGULAR/ MORANGO
EMB: 2 X 115 G/ 2 X 116 G/ 2
X 128 G
9,52€/KG/ 9,44€/KG/ 8,55€/KG
UNID

Mercearia

APENAS
€ 2.15

ÓLEO GIRASSOL
FULA
PURO
EMB: 1 L
UNID



APENAS
€ 4.69

AZEITE GALLO
SURTIL
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



€ 1.39

ARROZ
CIGALA
AGULHA
EMB: 1 KG
UNID



APENAS
€ 2.24

PURÉ DE BATATA
MOUSLINE
EM FLOCOS
EMB: 250 G
8.96€/KG
UNID



APENAS
€ 1.49

ATUM
SELVAGEM
RAMIREZ
POSTA EM AZEITE
EMB: 86 G
17.33€/KG
UNID



APENAS
€ 1.64

BAKED BEANS
HEINZ
EMB: 252 G
6.51€/KG
UNID



€ 1.09

NOODLES
BANZAI
CIGALA
CAMARÃO/ GALINHA/
CARNE/ CARIL
EMB: 67 G
16.27€/KG
UNID

€ 2.19

POLPA DE TOMATE
GULOSO
EMB: 1 KG
UNID



APENAS
€ 0.59

PUDIM
BOCA DOCE
MORANGO/
CHOCOLATE/
CARAMELO/ BAUNILHA/
ANANAS
EMB: 22 G
26.82€/KG
UNID



APENAS
€ 1.39

BOLACHAS TUBO
OREO
ORIGINAL/ GOLDEN
EMB: 154 G
9.03€/KG
UNID



APENAS
€ 1.49

BOLACHAS
MINI BITES
SABOROSA
ORIGINAL
EMB: 150 G
9.93€/KG
UNID



APENAS
€ 3.74

FARINHA LACTEA
CERELAC
C/ GLUTEN
EMB: 500 G
7.48€/KG
UNID



APENAS
€ 3.99

CAFÉ TORRADO
LOTE CHAVENA
DELTA
GRÃO/ MOAGEM
MAQUINA/ SACO
EMB: 250 G
15.96€/KG
UNID

Cada
Cápsula fica
a 0,40€



APENAS
€ 3.99

CÁPSULAS DE CAFÉ
DELTA Q
VÁRIOS AROMAS
EMB: 10 CÁPSULAS
0.40€/CÁPSULA
UNID

Bebidas

APENAS
€ 0.47

ÁGUA S/GÁS
SERRA ESTRELA
+0.10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB: 1.5 L
0.31€/L
UNID



€ 1.35

NÉCTAR
COMPAL
MANGA LARANJA/ MANGA
MARACUJÁ/ LARANJA MARACUJÁ
EMB: 1 L
UNID



APENAS
€ 6.15

CONCENTRADO
SUNQUICK
LARANJA/ & MANGA/ & PÊSSEGO/
FRUTOS TROPICAIS/ MARACUJÁ MIX
EMB: 70 CL
8.79€/L
UNID

€ 1.80

REFRIGERANTE C/
GÁS
COCA-COLA
ORIGINAL
+0.10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB: 1.5 L
1.20€/L
UNID



APENAS
€ 4.89

REFRIGERANTE C/ GÁS
BRISA
MARACUJÁ
+0.40€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB: 4 X 1 L
UNID



APENAS
€ 1.39

BEBIDA ENERGÉTICA
MONSTER
VÁRIAS REFERÊNCIAS
+0.10€ VALOR DE DEPÓSITO
EMB: 50 CL
2.78€/L
UNID

€ 3.14

SIDRA C/ÁLCOOL
CORAL
MAÇA
GARRAFA: 1 L
UNID



€ 4.19

CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL
TARA RETORNÁVEL
(ACRESCE 0.30€ PREÇO DE TARA)
EMB: 6 X 20 CL
3.49€/L
UNID





Bebidas



APENAS

€ 4.79

VINHO
PLANALTO
RESERVA DOURO BRANCO
GARRAFA: 75 CL
6.39€/L
UNID

APENAS

€ 3.99

VINHO
MONTE VELHO
ALENTEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
5.32€/L
UNID

APENAS

€ 3.99

COCKTAIL
CASAL GARCIA
FRUITZY
MELÃO/ MORANGO/ PÊSEGO/
MAÇA
GARRAFA: 75 CL
5.32€/L
UNID

€ 18.69

WHISKY
GRANT'S
GARRAFA: 1 L
UNID

Higiene e Limpeza do Lar



APENAS

€ 1.99

PASTA DENTÍFICA
COLGATE
FLUOR GEL/ DENTAGARD PLANTAS/
HERBAL
EMB: 75 ML
26.53€/L
UNID

APENAS

€ 0.99

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

€ 2.80

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

APENAS

€ 3.77

CHAMPÔ/
CONDICIONADOR
ULTRA SUAVE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 400 ML
9.43€/L
UNID



APENAS

€ 4.19

GEL DE BANHO
NIVEA
CARE/ SMOOTH/ ALOÉ
EMB: 750 ML
5.59€/L
UNID

APENAS

€ 2.92

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

APENAS

€ 6.99

CREME DEPILATÓRIO
VEET
PELES SENSÍVEIS
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 200 ML
3.49€/L
UNID

APENAS

€ 6.14

COLORAÇÃO
PERMANENTE
NUTRISSE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1 UNID
UNID

oferta incluída
na embalagem



APENAS

€ 9.74

CREME ROSTO/ OLHOS
L'ORÉAL
REVITALIFT -
DIA/ NOITE/ FRAGRANCE FREE
EMB: 50 ML/ 15 ML
194.80€/L/ 649.33€/L
UNID

APENAS

€ 6.99

DETERGENTE PASTILHAS
MÁQUINA LOIÇA
FINISH
QUANTUM
EMB: 20 + 10 DOSES
0.35€/DOSE
UNID

APENAS

€ 2.09

LAVA TUDO
SONASOL
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1.3 L/ 1.25 L
1.61€/L/ 1.67€/L
UNID

APENAS

€ 3.10

LIXÍVIA
NEOBLANC
TRADICIONAL
EMB: 4 L
0.78€/L
UNID

oferta incluída
na embalagem



APENAS

€ 3.99

AMACIADOR
CONCENTRADO
COMFORT
JASMIM & MIRTILLO/ LÍRIOS &
MORANGO/ ANGÉLICAS & FLOR DE
BAUNILHA
EMB: 82 DOSES
0.05€/DOSE
UNID

APENAS

€ 2.99

ROLOS COZINHA/
PAPEL HIGIÉNICO
FOXY
MEGA/ SEDA 3 FOLHAS
EMB: 2 ROLOS/ 4 + 2 ROLOS
1.50€/ROLO/ 0.75€/ROLO
UNID

Petcare



APENAS

€ 2.24

SNACK P/ CÃO
PEDIGREE
TASTY BITES
CHEESY/ CHEWY
EMB: 140 G/ 130 G
1.66€/KG/ 17.23€/KG
UNID

APENAS

€ 5.99

ALIMENTO SECO P/
GATO
PURINA ONE
JUNIOR/ ESTERILIZADO VACA/
SALMÃO/ PELE E PELO
EMB: 800 G
7.49€/KG
UNID

meu
super

CANIÇAL

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

PRAZERES

MORADA:
CAMINHO DO LOMBO DA ROCHA Nº99

CANHAS

MORADA:
ESTRADA DOS SALÕES - SERRADO E
COWA Nº 3, EDIFÍCIO FLOR DO SOL 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

BOM SUCESSO

MORADA:
ESTRADA DA BOA NOVA, Nº15,
9000-501 FUNICAL

ESTRELA DA CALHETA

MORADA:
ESTRADA REGIONAL 222,
EDIFÍCIO TRÊS ESTRELAS Nº688

PORTO MONIZ II

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

CENTROMAR

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

MACHICO

MORADA:
EDIFÍCIO PARQUE, RUA MANUEL
PASSOS, AV. 5 DE ALOIA 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 9 a 20 de Julho de 2024, 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 - 4404-503 Matosinhos, Matriculada na CIRC do Porto sob. O nr 502011475/ NIPC: Capital Social:385,827.000,00€.