

**Meu
super**

MARCA DA QUINZENA

DE 7 A 18 DE AGOSTO
DE 2025



JOSÉ MARIA
DA FONSECA
• VI •

PERIQUITA
SINCE 1850

Os 5 melhores clientes
das marcas JMF
e Periquita 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 7 a 18 de agosto de 2025



€5,99

TÁBUA CLÁSSICA DE SABORES
(3 QUEIJOS)
SANTIAGO
EMB: 270 G
22.106/19
UNO



€13,99

POLVO LIMPO NACIONAL
CONTINENTE
ULTRACONGELADO
EMB: 1 KG
UNO

€0,87

LEITE UHT
GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UNO



€1,39

ARROZ
CIGALA
AGULHA
EMB: 1 KG
UNO



IMPERDÍVEL

€1,99

ÓLEO ALIMENTAR
FULA
EMB: 1 L
UNO



€1,48

REFRIGERANTE C/
GÁS
SUMOL
LARANJA/ AMARELO/ LARANJA
DO ALGARVE/ MARACUJÁ
EMB: 1,5 L
0,006/1
UNO



IMPERDÍVEL

€3,69

VINHO
PERIQUITA
PERQUITA DE SETÚBAL
TINTO/ BRANCO/ ROSE
SABOR: 75 CL
4025/1
UNO



IMPERDÍVEL

€1,99

DETERGENTE
MANUAL LOICA
SUPER POP
LIMÃO/ MAÇA
EMB: 700 ML
2,846/1
UNO



Latícinios



€0,89

LEITE UHT
PASTAGEM
TERRA
NOSTRA
MBO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UND.



€1

LEITE UHT
MATINAL
SELECIONADO
MBO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UND.



€1,60

LEITE
MIMOSA
C/ CHOCOLATE
EMB: 4 X 200 ML
25L
UND.



€0,91

NATA UHT
MIMOSA
USUBA P/ CULINÁRIA/
LIGHT-37% GORDURA/
CREMOSA
EMB: 200 ML
4556/L
UND.



€1,43

CREME CULINÁRIO
VAQUEIRO
EMB: 250 G
57,26/RS
UND.



€1,79

CREME P/ BARRAR
PLANTA
ORIGINAL/ SABOR A
MANTEIGA/ MAGRA
EMB: 225 G
7,906/RS
UND.



€2,54

CREME P/ BARRAR
PLANTA
ORIGINAL/ SABOR A
MANTEIGA
EMB: 400 G
6,352/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€0,69

DOSES DE FRUTA
COMPAL
ESSENCIAL
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 110 ML
0,276/L
UND.



IMPERDÍVEL
€1,39

YOGURTE LÍQUIDO
LONGA VIDA
FRUTOS TROPICAIS/
MORANGO/ BANANA
EMB: 4 X 160 G
2,175/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€1,99

YOGURTE LÍQUIDO
TRIPLO 0%
ACTIVA
BIFIDUS
VÁRIOS SABORES
EMB: 4 X 155 G
3,216/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€2,29

PUDIM FLAN
A LEITEIRA
EMB: 4 X 100 G
57,36/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€2,09

MOUSSE/ DELÍCIA/
SOBREMESA
A LEITEIRA
VÁRIAS REFERÊNCIAS
VÁRIAS GRAMAGENS
UND.

Congelados



€3,39

ERVILHAS
IGLO
ULTRACONGELADAS
EMB: 700 G
4,846/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€2,99

NUGGETS
CAPITÃO
IGLO
FRANGO
EMB: 208 G
14,382/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€3,74

CROCANTES DE FRANGO/
FILETES PRIMAVERA
IGLO
ULTRACONGELADOS
ORIGINAL/ PARMESÃO & EMAS
ALHO & ERVA LIMÃO
EMB: 180 G/ 225 G
207,86/RS/ 16,022/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€7,99

HAMBÚRGUERES S/
GLÚTEN
CAPITÃO
IGLO
FRANGO/ VACA
EMB: 480 G/ 040 G
16,056/RS/ 12,482/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€4,39

FILETES DE PESCADA
PANADOS
PESCANOVA
C/ LIMÃO
EMB: 400 G
10,986/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€4,49

FILETES DE PESCADA
PANADOS
PESCANOVA
S/ GLÚTEN C/ ERVAS
AROMÁTICAS S/ C/ ALHO E SALSA
EMB: 320 G/ 400 G
14,036/RS/ 12,486/RS
UND.



IMPERDÍVEL
€6,89

CAPRICHOS DO
MAR
PESCANOVA
ULTRACONGELADOS
S/ GLÚTEN
EMB: 1 KG
UND.



IMPERDÍVEL
€3,89

GELADO
CORNETTO
MINI CLASSICO/ BRIGADEIRO/ FURINHO
EMB: 800G/ 4X120ML/ 4X125ML
8,106/L/ 7,766/L
UND.



Não
esquecer!



€2,19

MANTEIGA
MIMOSA
C/ & S/ SAL
EMB: 250 G
8,706/RS
UND.



€2,99

GELADOS
OLÁ
VÁRIAS REFERÊNCIAS
VÁRIAS GRAMAGENS
UND.



IMPERDÍVEL
€3,29

GELADO
CORNETTO
CLASSICO/ CHOCOLATE/
MORANGO
EMB: 0 X 90 ML
0,096/L
UND.





Não esquecer!



IMPERDÍVEL
FARINHA DE TRIGO BRANCA DE NEVE
FINA C/ FERMENTO
P/ BOLOS
EML: 1 KG
UND

€ 1.59

Especial descontos em Cartão Continente



DESCONTO 25% EM CARTÃO
NAS REFERÊNCIAS EM CONSERVA DA MARCA PITEU/ NO ATUM EM ÓLEO DA MARCA BOM PETISCO (ENTR. 100G/ 250G)



IMPERDÍVEL
CHOCOLATE DE CULINÁRIA PANTAGRUEL
EML: 200 G
14,45€/KG
UND

€ 2.89



IMPERDÍVEL
LEITE CONDENSADO MIMOSA
COCO/ TRADICIONAL
EML: 385 G/ 397 G
5,58€/KG/ 5,42€/KG
UND

€ 2.15



IMPERDÍVEL
AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA
SELEÇÃO OURO
EML: 0,75 L
8,25€/L
UND

€ 6.19



IMPERDÍVEL
AZEITE VIRGEM EXTRA GALLO
RESERVA
EML: 0,75 L
9,32€/L
UND

€ 6.99



IMPERDÍVEL
MASSA NACIONAL
VARIAS REFERÊNCIAS
EML: 500 G
1,78€/KG
UND

€ 0.89



IMPERDÍVEL
MASSA MILANEZA
MACARRONETE/ COTON/BLOQ/
MACARRÃO
EML: 500 G
1,98€/KG
UND

€ 0.99

oferta incluída na embalagem



IMPERDÍVEL
ESPARGUETE MILANEZA
EML: 500 G + 10%
1,78€/KG
UND

€ 0.89



IMPERDÍVEL
AÇÚCAR BRANCO RAR
EMBALAGEM PAPEL
EML: 1 KG
UND

€ 1.19



IMPERDÍVEL
SALSICHAS NOBRE
FRANKFURT PORCO / AVES
8 UNIDADES
EML: 200 G
7,95€/KG
UND

€ 1.59



IMPERDÍVEL
SALSICHAS SUCULENTAS NOBRE
PORCO/ AVES FRASCO
EML: 350 G
6,20€/KG
UND

€ 2.19



IMPERDÍVEL
ATUM BOM PETISCO
EM ÓLEO
EML: 78 G
10,54€/KG
UND

€ 1.29



€ 2.49
FILETE DE ATUM TENÓRIO
EM AZEITE
EML: 78 G
31,92€/KG
UND



€ 2.79
FILETES DE ATUM TENÓRIO
VARIAS REFERÊNCIAS
EML: 78 G/ 84 G
35,77€/KG/ 33,21€/KG
UND



€ 0.69
SARDINHA PESCADOR
REGULAR/ PICANTE
EM ÓLEO/ TOMATE/ AZEITE
EML: 50 G
12,32€/KG
UND



IMPERDÍVEL
PICKLES FERBAR
EML: 180 G
7,50€/KG
UND

€ 1.35



€ 1.75
GRÃO DE BICO/ FEIJÃO COMPAL
BRANCO/ PRETO/ FRIO/ ENFARINADO/ MANTIGA
EML: 408 G
3,74€/KG
UND



IMPERDÍVEL
ALHO MOÍDO MARGÃO
EML: 40 G
24,75€/KG
UND

€ 0.99



IMPERDÍVEL
POLPA DE TOMATE COMPAL
C/ CEBOLA E ALHO/ TRITURADO/ C/ ALGA DA COSTA
EML: 500 G
2,98€/KG
UND

€ 1.49



IMPERDÍVEL
CALDOS 8 CUBOS KNORR
VARIAS REFERÊNCIAS
EML: 80 G
18,63€/KG
UND

€ 1.49



€ 1.99
POLPA DE TOMATE GULOSO
EML: 1 KG
UND



€ 2.39
BATATA FRITA PALA-PALA
P/LUA
EML: 305 G
6,55€/KG
UND



IMPERDÍVEL
FOLHAS DE GELATINA JERÓNIMOS
5 FOLHAS
EML: 9 G
8,33€/KG
UND

€ 0.75



IMPERDÍVEL
MOUSSE ALSA
CHOCOLATE PRETO/ BRANCO/
LEITE/ MORANGO/ LIMÃO
EMB: 132 G/ 133 G
15,08€/KG/ 14,90€/KG
UNID

€ 1.99



IMPERDÍVEL
BOLACHAS WAFERS CUÉTARA
MORANGO/ CHOCOLATE/
COCO/ LIMÃO
EMB: 150 G
10,00€/KG
UNID

€ 0.99



IMPERDÍVEL
BOLACHAS DOS MARINHEIROS CUÉTARA
CLASSICA/ CHÁ/ AÇÚCAR/
MILHO
EMB: 150 G
10,00€/KG
UNID

€ 1.59



IMPERDÍVEL
BOLO SOFT/ BOLACHA TRIUNFO
CHOCOLATE/ MANTEIGA/
AVEIA ORIGINAL
EMB: 140 G/ 108 G/ 190 G
10,04€/KG/ 8,87€/KG/ 7,84€/KG
UNID

€ 1.49



IMPERDÍVEL
MARMELADA FERBAR
EMB: 400 G
4,13€/KG
UNID

€ 1.65



€ 2.99
DOCES CASA DE MATEUS
VÁRIOS SABORES
EMB: 280 G/ 330 G/ 345 G
10,28€/KG/ 9,00€/KG/ 8,67€/KG
UNID



€ 5.99
FARINHA LÁCTEA CERELAC
GLÚTEN - 40% AÇÚCAR
EMB: 900 G
6,66€/KG
UNID



€ 3.79
FLOCOS DE CEREAIS NESTUM
MEL/ INTEGRALIS
EMB: 600 G
6,32€/KG
UNID



IMPERDÍVEL
CEREAIS ESTRELITAS/ NESQUIK
MEL/ CHOCOLATE
EMB: 550 G/ 625 G
5,44€/KG/ 4,78€/KG
UNID

€ 2.99



€ 2.25
CEREAIS NACIONAL
TRIGO & MEL STARZ/ COOKIES/ CHOCOLATE
EMB: 300 G
7,50€/KG
UNID



IMPERDÍVEL
CAFÉ SOLÚVEL DELTA
CEVADA + CHICÓRIA
EMB: 200 G
14,95€/KG
UNID

€ 2.99



IMPERDÍVEL
CAFÉ SOLÚVEL DELTA
FRASCO
EMB: 200 G
34,05€/KG
UNID

€ 6.99



IMPERDÍVEL
CEREAIS CHOCAPIC
ORIGINAL
EMB: 625 G
5,58€/KG
UNID

€ 3.49



IMPERDÍVEL
BEBIDA DE CEREAL PENSAL
CEVADA
EMB: 200 G
13,95€/KG
UNID

€ 2.79



IMPERDÍVEL
BEBIDA DE CEREAL TOFINA
CEVADA, CHICÓRIA & CAFÉ
EMB: 200 G
14,95€/KG
UNID

€ 2.99



IMPERDÍVEL
BEBIDA DE CEREAL MOKAMBO
7/20% CAFÉ
EMB: 200 G
20,95€/KG
UNID

€ 4.19



IMPERDÍVEL
CÁPSULAS DE CAFÉ NICOLA
VÁRIOS AROMAS
EMB: 10 CÁPSULAS
0,20€/CÁPSULA
UNID

€ 1.99



IMPERDÍVEL
CAFÉ TORRADO DELTA
MOÍDO/ MOÍDO/ GRÃO
EMB: 250 G
15,90€/KG
UNID

€ 3.99



IMPERDÍVEL
CÁPSULAS DE CAFÉ BUONDI
VÁRIOS AROMAS
EMB: 10 CÁPSULAS
0,33€/CÁPSULA
UNID

€ 3.29



IMPERDÍVEL
CÁPSULAS DE CAFÉ DELTA Q
VÁRIOS AROMAS
EMB: 10 CÁPSULAS
0,40€/CÁPSULA
UNID

€ 3.99



€ 5.29
CÁPSULAS DE CAFÉ DOLCE GUSTO
BUONDI ORIGINAL/ INTENSIVO/ SICAL/ DESCAFEINADO/ MBEA DE LEITE
EMB: 10 CÁPSULAS
0,52€/CÁPSULA
UNID



€ 35
KIT 100 CÁPSULAS + OFERTA MÁQUINA KAFFA
KAFFA
EMB: 1 UNID
UNID



Não esquecer!



IMPERDÍVEL
BOLACHAS BELGAS SABOROSA
CHOCOLATE ORIGINAL
EMB: 198 G/ 220 G
8,03€/KG/ 7,33€/KG
UNID

€ 1.59



Não esquecer!

SÓ ESTE VERÃO



IMPERDÍVEL
BEBIDA ENERGÉTICA RED BULL
VÁRIOS SABORES
EMB: 25 CL
55A UNID.
€ 1,25



€ 1,49
ÁGUA S/ GÁS SERRA ESTRELA
EMB: 0 L
0,256/L UNID.



€ 1,26
NÉCTAR COMPAL CLÁSSICO
PERA / LARANJA / FRUTOS VERMELHOS / ALPERCE
EMB: 1 L UNID.



IMPERDÍVEL
NÉCTAR COMPAL CLÁSSICO E VITAL
VÁRIOS SABORES
EMB: 3 X 20 CL
2,256/L UNID.
€ 1,35



IMPERDÍVEL
CONCENTRADO SUNQUICK
LARANJA / FRUTOS TROPICAIS / MANGA / GROSSELHA / MARACUJÁ MIX
EMB: 70 CL
7,416/L UNID.
€ 5,19



IMPERDÍVEL
ICE TEA LIPTON
LIMÃO / PÊSSEGO / MANGA
EMB: 1 L UNID.
€ 1,75



IMPERDÍVEL
ICE TEA LIPTON
LIMÃO / PÊSSEGO / MANGA / PÊSSEGO ZERO
EMB: 3 X 20 CL
2,505/L UNID.
€ 1,50



€ 4,05
REFRIGERANTE C/ GÁS FANTA / SPRITE
VÁRIOS SABORES
EMB: 6 X 33 CL
2,056/L UNID.



€ 4,49
REFRIGERANTE C/ GÁS COCA-COLA
LATA ORIGINAL
EMB: 6 X 33 CL
2,276/L UNID.



IMPERDÍVEL
CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES
LATA
EMB: 33 CL
1,706/L UNID.
€ 0,59



IMPERDÍVEL
CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES
LATA
EMB: 50 CL
1,706/L UNID.
€ 0,85



IMPERDÍVEL
CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES
MINI LATA PERDIDA
EMB: 20 X 25 CL
1,706/L UNID.
€ 9,79



IMPERDÍVEL
CERVEJA C/ ALCOOL SAGRES
LATA PERDIDA
EMB: 1 L UNID.
€ 1,79



IMPERDÍVEL
SIDRA C/ ALCOOL BANDIDA DO POMAR
LATA, MAÇÃ / MANGA / FRUTOS VERMELHOS
EMB: 50 CL
2,396/L UNID.
€ 1,19



€ 1,59
ÁGUA S/ GÁS LUSO
EMB: 5,4 L
0,209/L UNID.

SEJA RESPONSÁVEL BEBA COM MODERAÇÃO

O verão serve-se fresco



IMPERDÍVEL
€ 6,99

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK
LATA PERDIDA, MINI
EMB: 15 X 20 CL
2,336/L UNID.



€ 0,47 a garrafa

IMPERDÍVEL
€ 0,64

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK
LATA
EMB: 33 CL
1,946/L UNID.



€ 1,79
CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK
LATA PERDIDA
EMB: 1 L UNID.



€ 0,50 a garrafa

IMPERDÍVEL
CERVEJA C/ E S/ ALCOOL SUPER BOCK
STOUT 0,0%
MINI LATA PERDIDA
EMB: 6 X 20 CL
2,406/L UNID.
€ 2,99

IMPERDÍVEL
€ 0,59

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK SKY
LATA
EMB: 33 CL
1,706/L UNID.



IMPERDÍVEL
€ 0,69

ÁGUA C/ GÁS PEDRAS SABORES
LIMÃO
EMB: 33 CL
2,096/L UNID.



€ 0,73 a garrafa



IMPERDÍVEL
SIDRA C/ ALCOOL SOMERSBY
LATA PERDIDA, MAÇÃ
EMB: 12 X 20 CL
3,006/L UNID.
€ 8,79

€ 0,50 a garrafa



IMPERDÍVEL
SIDRA S/ ALCOOL SOMERSBY
LATA PERDIDA, PERA
EMB: 6 X 20 CL
3,636/L UNID.
€ 4,59



IMPERDÍVEL

€ 3.49

VINHO
CASAL GARCIA
DOCE VERDE BRANCO
VINHO WHITE
GARRAFA: 75 CL
4,05€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 1.99

VINHO
FAISÃO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2,66€/L
UNID.



€ 5.59

VINHO
PACIÊNCIA
TINTO
EMB: 5 L
1,12€/L
UNID.



€ 7.99

VINHO
SANTA MARTA
TINTO/ BRANCO
EMB: 5 L
1,00€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 5.99

VINHO
ASSOBIO
DOURO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
7,99€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.29

VINHO
JMF
PENÍNSULA DE SETÚBAL
TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3,05€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 7.49

VINHO
PERIQUITA
PENÍNSULA DE SETÚBAL
RESERVA, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
9,99€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 1.79

VINHO
GALITOS
ALENTEJO, TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
2,39€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.19

VINHO
PORTA DA RAVESSA
ALENTEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
2,92€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.99

VINHO
PÉRA DOCE
ALENTEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 2.99

VINHO
MONTE DOS AMIGOS
ALENTEJO
TINTO/ BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA: 75 CL
3,99€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 3.99

COCKTAIL
CASAL GARCIA FRUITZY
VÁRIOS SABORES
GARRAFA: 75 CL
5,32€/L
UNID.



€ 7.99

ESPUMANTE
RAPOSEIRA
RESERVA, BRUT/ SEMO
DOCE/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
10,65€/L
UNID.



€ 11.69

LICOR
MACIEIRA
GARRAFA: 70 CL
167,08€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 14.59

LICOR
MACIEIRA
CREAM
GARRAFA: 70 CL
208,46€/L
UNID.



IMPERDÍVEL

€ 15.99

GIN
THE FOXTALE
GARRAFA: 70 CL
228,42€/L
UNID.



€ 16.99

LICOR
BEIRÃO
C/ JARRO E COLHER DE
SANGRIA
GARRAFA: 70 CL
24,27€/L
UNID.

€ 12.59

BACALHOA

AGUARDENTE
ALIANÇA
VELHA
GARRAFA: 70 CL
17,90€/L
UNID.



€ 4.99

BACALHOA

MOSCATEL DE
SETÚBAL
BACALHOA
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L
UNID.



€ 4.99

FAVAIOS

MOSCATEL DO
DOURO
FAVAIOS
GARRAFA: 75 CL
6,65€/L
UNID.



€ 10.99

ESPUMANTE
MURGANCHEIRA
MEIO SECO/ DOCE BRANCO/
RESERVA, BRUTO
GARRAFA: 75 CL
14,65€/L
UNID.



€ 14.49

LICOR GINJA D'ÓBIDOS
VILA DAS RAINHAS
C/ FRUTO
GARRAFA: 75 CL
19,32€/L
UNID.



VILA
DAS
RAINHAS



