

**meu
super**

De 19 de Fevereiro a 3 de Março de 2026



€4,19 QUEIJO FLAMENGO
ORIGINAL/ LIGHT
TERRA NOSTRA
FATIAS
EMB: 2 X 200 G
10.48€/KG
UNID



€0,89 LEITE UHT
MIMOSA
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UNID



APENAS
€4,99 CROCANTES DE
FRANGO RECHEADOS
IGLO
CORDON BLEU/ QUEIJO & FIAMBRE
EMB: 200 G/ 204 G
24.95€/KG/ 24.46€/KG
UNID



APENAS
€1,39 ARROZ
CIGALA
AGULHA
EMB: 1 KG
UNID



APENAS
€1,19 ATUM
BOM PETISCO
EM ÓLEO
EMB: 78 G
15.26€/KG
UNID



APENAS
€0,94 CERVEJA C/ÁLCOOL
CORAL
LATA
EMB: 33 CL
2.85€/L
UNID



APENAS
€4,79 GEL DE BANHO
DOVE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 720 ML
6.65€/L
UNID

APENAS
€9,99

DETERGENTE PÓ/
LÍQUIDO MÁQUINA
ROUPA
SKIP
ACTIVE CLEAN/ FRESH/ SENSITIVE/
CORES/ BABY/ ROUPA ESCURA
EMB: 44 DOSES/ 56 DOSES
0.23€/DOSE/ 0.18€/DOSE
UNID





Frescos



€ 2,99 MIX SPORT/
ACTIVIDADE/ CAJU
ARANDOS
CONTINENTE
EMB: 4 X 50 G
14,95€/KG
UNID



€ 2,19 QUEIJO -30%
GORDURA/ VACA
CASTELÕES
FATIAS
EMB: 150 G/ 200 G
14,60€/KG/ 10,95€/KG
UNID



€ 7,99 QUEIJO FLAMENGO
GRESSO
BARRA
KG

100g
fica a
0,80€



€ 4,59 CHOURIÇO
CORRENTE
PRIMOR
EMB: 800 G
5,74€/KG
UNID



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



€ 5,99 MIOLO DE CAMARÃO/
PREPARADO P/
MARISCADA
CONTINENTE
80/100 SELVAGEM/ S/ GLÚTEN
CONGELADO
EMB: 500 G/ 900 G
11,98€/KG/ 6,66€/KG
UNID



€ 6,99 LOMBOS DE
SALMÃO ASC
CONTINENTE
ULTRA CONGELADO
EMB: 250 G
27,96€/KG
UNID



€ 11,29 POSTA MÉDIA
BACALHAU MSC
CONTINENTE
POUPANÇA
DEMOLHADO
ULTRA CONGELADO
EMB: 1,2 KG
9,41€/KG
UNID



Congelados e Laticínios



APENAS
€ 4,99 FILETES DE PESCADA
PANADOS
PESCANOVA
C/ ERVAS AROMÁTICAS/ C/ LIMÃO
EMB: 400 G
12,45€/KG
UNID



€ 5,19 BARRINHAS DE
OMEGA 3
PESCANOVA
ULTRA CONGELADAS
EMB: 450 G
11,53€/KG
UNID



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



APENAS
€ 3,29 GELADO
CORNETTO
CLASSICO/ CHOCOLATE/ MORANGO
EMB: 6 X 90 ML
6,09€/L
UNID



€ 0,88 LEITE UHT
AGROS
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L
UNID



€ 1,10 LEITE UHT S/
LACTOSE/
GRESSO
MEIO GORDO/ MAGRO
EMB: 1 L/ 6 L
1,10€/L
UNID



€ 1,36 LEITE C/
CHOCOLATE
GRESSO
EMB: 4 X 200 ML
1,70€/L
UNID



APENAS
€ 1,99 BEBIDA
ALPRO
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1 L
UNID



€ 2,19 MANTEIGA
MIMOSA
C/ S/ SAL
EMB: 250 G
8,76€/KG
UNID



€ 2,96 CREME P/ BARRAR
PLANTA
ORIGINAL/ SABOR A MANTEIGA
EMB: 400 G
7,40€/KG
UNID



APENAS
€ 0,99 IOGURTE SÓLIDO
LINDAHL'S
VÁRIOS AROMAS
EMB: 160 G
6,19€/KG
UNID



APENAS
€ 1,99 IOGURTE LÍQUIDO
YOGGI
VÁRIOS AROMAS
EMB: 4 X 140 G
3,11€/KG
UNID

Mercearia

APENAS

€ 1.89

ÓLEO GIRASSOL
FULA
PURO
EMB. 1 L
UNID.



APENAS

€ 4.49

AZEITE REFINADO
OLIVEIRA DA
SERRA
PET
EMB. 75 CL
5.99€/L
UNID.



APENAS

€ 6.49

AZEITE VIRGEM EXTRA
GALLO
CLASSICO/ SUAVE
EMB. 0.75 L
8.65€/L
UNID.



APENAS

€ 1.59

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



€ 1.59

POLPA DE TOMATE
COMPAL
C/ CEBOLA E ALHO/ TRITURADO/
C/ ALGA DA COSTA
EMB. 500 G
3.18€/KG
UNID.

APENAS

€ 1.59

CALDOS 8 CUBOS/
SOPAS REGULARES
KNORR
VÁRIAS REFERÊNCIAS
VÁRIAS GRAMAGENS
UNID.



€ 1.09

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



APENAS

€ 1.59

BOLACHAS BELGAS
SABOROSA
ORIGINAL/ CHOCOLATE/ BRANCO
EMB. 220 G/ 198 G
7.23€/KG/ 8.03€/KG
UNID.



APENAS

€ 3.49

CEREAIS
CHOCAPIC
ORIGINAL
EMB. 625 G
5.58€/KG
UNID.



APENAS

€ 3.75

FARINHA N/ LÁCTEA
CERELAC
C/ GLUTEN
EMB. 600 G
6.25€/KG
UNID.

APENAS

€ 3.49

ACHOCOLATADO
EM PÓ
NESQUIK
EMB. 390 G
8.95€/KG
UNID.



APENAS

€ 2.49

CEVADA SOLÚVEL
DELTA
FRASCO
EMB. 200 G
12.45€/KG
UNID.



Bebidas

€ 0.65

ÁGUA S/ GÁS
LUSO
EMB. 1.5 L
0.43€/L
UNID.



€ 1.07

NÉCTAR
COMPAL
TUTTI FRUTTI/ PÊSSEGO/ MAÇA/
MANGA/ BANANA
EMB. 1 L
UNID.

€ 4.99

REFRIGERANTE C/
GÁS
CÓCA-COLA
LATAS ORIGINAL/ ZERO
SLEEK/ S/CAFÉIN/ LIMA
EMB. 6 X 33 CL
2.52€/L
UNID.



APENAS

€ 1.39

BEBIDA ENERGÉTICA
MONSTER
VÁRIOS SABORES
EMB. 50 CL
2.78€/L
UNID.



APENAS

€ 1.26

CERVEJA C/ ÁLCOOL
SUPER BOCK
LATA
EMB. 50 CL
2.52€/L
UNID.



APENAS

€ 4.19

CERVEJA C/ ÁLCOOL
CORAL
TARA RETORNÁVEL/ ACRESCER AO
PREÇO 0.30€ DE VALOR DE TARA/
EMB. 6 X 33 CL
2.12€/L
UNID.



APENAS

€ 2.99

VINHO
CASAL MENDES
VERDE BRANCO/ ROSÉ
GARRAFA 75 CL
3.99€/L
UNID.



APENAS

€ 2.99

VINHO
FIUZA
3 CASTAS
TEJO TINTO/ BRANCO
GARRAFA 75 CL
3.99€/L
UNID.



Bebidas



APENAS

€ 3.99

VINHO
DONA
ERMELINDA
PALMEIRA TINTO
GARRAFA: 75 CL
5.32€/L
UNID



APENAS

€ 2.59

VINHO
REGUENGOS
ALENTEJO TINTO/ BRANCO
GARRAFA: 75 CL
3.45€/L
UNID



APENAS

€ 3.49

VINHO
MONSARAZ
TRADIÇÃO, ALENTEJO TINTO
GARRAFA: 75 CL
4.65€/L
UNID



€ 18.69

WHISKY
GRANT'S
GARRAFA: 1 L
UNID



Higiene e Limpeza do Lar



APENAS

€ 3.22

PASTA DENTÍFICA
SENSODYNE
BRANQUEADORA/ FLUOR
EMB: 75 ML
42.93€/L
UNID



APENAS

€ 4.19

PENSOS INCONTINÊNCIA
TENA
EXTRA DISCREET
EMB: 20 UNID
0.21€/UNID
UNID



APENAS

€ 3.97

CHAMPÔ/
CONDICIONADOR
PANTENE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 325 ML/ 275 ML
12.22€/L/ 14.44€/L
UNID



APENAS

€ 4.94

CHAMPÔ
LINIC
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 360 ML
13.72€/L
UNID



APENAS

€ 4.99

COLORAÇÕES
KOLESTON
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 1 UNID
UNID



APENAS

€ 4.37

GEL DE BANHO
NIVEA
CARE/ SMOOTH/ ALOE
EMB: 750 ML
5.83€/L
UNID



APENAS

€ 2.99

DESODORIZANTE ROLL
ON/ SPRAY
DOVE
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 50 ML/ 150 ML
59.80€/L/ 19.93€/L
UNID



APENAS

€ 19.59

CREME/ SÉRUM
NIVEA
CELLULAR LUMINOUS
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 15 ML/ 30 ML/ 40 ML
1.30€/L/ 65.36€/L/ 48.97€/L
UNID



APENAS

€ 2.95

DETERGENTE MANUAL
P/ LOIÇA
FAIRY
ORIGINAL/ LIMÃO
EMB: 615 ML
4.80€/L
UNID



APENAS

€ 2.79

LAVA TUDO
SONASOL
MADERA/ FLORAL EUPHORIA/
UNIVERSAL/ EUCALIPTO
EMB: 1.1 L
2.54€/L
UNID



APENAS

€ 2.49

SPRAY MULTISUPERFÍCIES
CILLIT BANG
BOLOR/ LUXÍVIA/ VIDROS
EMB: 500 ML
4.98€/L
UNID



APENAS

€ 9.99

DETERGENTE
CÁPSULAS/ LÍQUIDO
MÁQUINA ROUPA
PERSIL
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 40/ 54/ 60/ 76 DOSES
0.25€/O, 1.96€/O, 1.76€/O, 1.36€/DOSE
UNID



APENAS

€ 5.99

AMACIADOR DE
ROUPA/
+INTENSIFICADOR
COMFORT
FRESH/ SENSATIONS/ AZUL LEVEZA/
PURE/ SUNFRESH
EMB: 45 DOSES/ 4 L
0.13€/DOSE/ 1.50€/L
UNID



APENAS

€ 3.16

PAPEL HIGIÊNICO
RENOVA
COMPACT EXTRA XXL
EMB: 6-15 ROLOS
EMB: 6 ROLOS
0.53€/ROLO
UNID

Petcare



APENAS

€ 2.24

ALIMENTO HÚMIDO
P/ GATO
FELIX
VÁRIAS REFERÊNCIAS
EMB: 4 X 80 G/ 4 X 85 G
7€/KG/ 6.59€/KG
UNID



APENAS

€ 6.62

SNACK P/ CÃO
PEDIGREE
DENTASTIX P/ RAÇAS PEQUENAS
EMB: 28 UNID
0.24€/UNID
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 R.C
FRAÇÃO 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 FINCAIS

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, Nº31 E 33 LOJA 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 19 de Fevereiro a 3 de Março 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 - 4454-503 Matosinhos, Matriculada na Crc do Porto sob. O nr 502011475/ NIPC: Capital Social:385,827.000,00€.