



Tenha todos os folhetos sempre à mão.

**Apenas**

**4,79€** KG

ENTREMEADA DE PORCO CONTINENTE

**Apenas**

**7,99€** UNID.

CARNE PICADA DE BOVINO CONTINENTE FACIL&BOM EMB.: 900 G 8,88€/KG

**Apenas**

**5,99€** KG

PEITO DE FRANGO CONTINENTE (BALÇÃO DE ATENDIMENTO)

**Apenas**

**12,99€** KG

BACALHAU GRAUADO DE 1ª DA NORUEGA CONTINENTE SALGADO SECO

Mais de **20%** Desconto Direto

**9,99€** KG

CHOCO C/ TINTA 200-800G FRESCO

Mais de **30%** Desconto Direto

**3,99€** UNID.

POSTAS DE SOLHA CONTINENTE CONGELADA EMB.: 800 G 4,99€/KG

**O PREÇO + BAIXO**

Mais de **25%** Desconto Direto

**10,99€** KG

CAMARÃO 30/50 COZIDO

**Apenas**

**1,69€** KG

PERA ROCHA DO OESTE

Até **20%** Desconto Direto

NA MARCA DE SUPLEMENTOS BOM DIA

Mais de **10%** Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado **1,09€**

**0,98€** UNID.

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

# FIM DE SEMANA

**TUDO**

**AOS PREÇOS MAIS BAIXOS**

Até **25%** Sobre PVP Recomendado

NO BACALHAU ULTRA CONGELADO DA MARCA RIBERALVES

Até **50%** Sobre PVP Recomendado

NA MARCA GALLO

Mais de **55%** Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado **20,99€**

**8,99€** UNID.

CERVEJA C/ ALCOOL SUPER BOCK MINI TARA PERDIDA EMB.: 24 X 20 CL 1,87€/L

Até **50%** Sobre PVP Recomendado

NA MARCA SKIP

# CONTINENTE



Apenas

9,99€  
KG

COSTELETAS DE VITELÃO (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

12,99€  
KG

MEDALHÕES DE NOVILHO NACIONAL CONTINENTE (EMBALADOS)



Apenas

14,99€  
KG

MAMINHA DE BOVINO ANGUS



Apenas

9,99€  
KG

OSSO BUCO DE VITELA BRANCA CONTINENTE (CONGELADO)



Apenas

6,99€  
KG

LOMBINHOS DE PORCO CONTINENTE



Apenas

2,99€  
KG

PERNA DE FRANGO CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

6,49€  
KG

PEITO DE PERU CONTINENTE (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Apenas

8,99€  
KG

BORREGO INTEIRO, METADES E QUARTOS



Mais de 15%  
Desconto Direto

0,99€  
UNID.

HAMBÚRGUER DE BOVINO/ C/ CHOURICO&BACON CONTINENTE FÁCIL&BOIM (BALCÃO DE ATENDIMENTO)



Sobre PVP Recomendado  
Poupe 1€

6,99€  
UNID.

LOMBINHO DE PORCO PRETO À PORTUGUESA/ CARNE DE PORCO PRETO À ALENTEJANA MIGUEL&MIGUEL EMB.: 250 G 23,96€/KG



Até 30%  
Desconto Direto

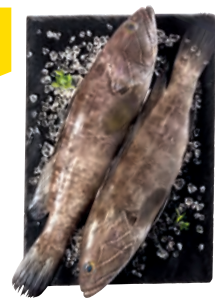
NAS PESCADAS DO CHILE CONGELADAS DO BALCÃO DE ATENDIMENTO



Mais de 25%  
Desconto Direto

11,99€  
KG

GAROUPA LEGÍTIMA PEQUENA 0,7-3KG FRESCA



Mais de 15%  
Desconto Direto

5,99€  
4,99€  
UNID.

FILETE DE PALOCO CONTINENTE ULTRA CONGELADO EMB.: 800 G 6,24€/KG



# Veja mais promoções desta semana.

Mais de 20%  
Desconto Direto

12,99€  
9,99€  
KG

CAMARÃO GRANDE 20/30 VANNAMEI CONGELADO



Mais de 10%  
Desconto Direto

16,99€  
13,99€  
UNID.

PORÇÕES DE SALMÃO ROYAL GREENLAND ULTRA CONGELADO EMB.: 500 G 27,98€/KG



Mais de 20%  
Desconto Direto

6,99€  
5,49€  
KG

TENTÁCULOS DE POTA GRANDES CONTINENTE CONGELADOS



Mais de 15%  
Desconto Direto

5,49€  
4,49€  
UNID.

FILETES DE ROBALO / DOURADA FANDICOSTA CONGELADOS EMB.: 180 G 24,94€/KG



30%  
Desconto Direto

12,99€  
8,99€  
UNID.

MIOLO DE CAMARÃO DE MOCAMBIQUE 30/50 PESCANOVA ULTRA CONGELADO EMB.: 250 G 35,96€/KG



Apenas

11,49€  
KG

SAPATEIRA 600/800 CONTINENTE CONGELADA



10%  
Sobre PVP Recomendado

2,59€  
2,33€  
UNID.

EDAMAME SONATURAL EMB.: 135 G 17,26€/KG



Apenas

1,69€  
KG

CURGETE VERDE



Apenas

3,99€  
KG

MAMÃO DE AVIAO



25%  
Desconto Direto

1,99€  
1,49€  
UNID.

LIMÃO IGP ALGARVE EMB.: 1KG



Apenas

3,29€  
KG

UVA RED GLOBE





**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 3,99€

**3,19€**  
UNID.

QUEIJO MON PETIT CREAMY FROMAGERIE MILLERET  
EMB.: 125 G  
25,52€/KG



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 3,99€

**3,19€**  
UNID.

QUEIJO ROUCOULONS NOIX FROMAGERIE MILLERET  
EMB.: 125 G  
25,52€/KG



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 3,99€

**3,19€**  
UNID.

QUEIJO MON PETIT GREY FROMAGERIE MILLERET  
EMB.: 125 G  
25,52€/KG



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 4,99€

**3,99€**  
UNID.

QUEIJO L'ORTOLAN C/ TRUFAS BRANCAS FROMAGERIE MILLERET  
EMB.: 135 G  
29,56€/KG



**Apenas**

**0,85€**  
UNID.

PALMIER VITALCEREAIS BAKEMARK



**Apenas**

**1,30€**  
UNID.

PASTÉIS DONA QUINA



**15%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 2,59€

**2,19€**  
UNID.

BAGELS BIMBO/ CLÁSSICO/ SEMENTES BIMBO  
EMB.: 300 G  
7,30€/KG



**Até 25%**  
Sobre PVP Recomendado

NESTES PRODUTOS DA MARCA BRIOCHE PASQUIER



**Apenas**

**2,49€**  
UNID.

PIZZA FIAMBRE DUPLA MOZZARELLA CONTINENTE  
EMB.: 440 G  
5,66€/KG



**Até 25%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA PATO REAL





**FIM DE SEMANA À CONTINENTE**

**20%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA FULA



**2,39€**  
UNID.

**1,99€**  
UNID.

ÓLEO ALIMENTAR PÓR DO SOL  
EMB.: 1L



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 9,79€

**7,83€**  
UNID.

AZEITE VIRGEM EXTRA OLIVEIRA DA SERRA CLÁSSICO  
GARRAFA: 1.5 L  
5,22€/L



**30%**  
Desconto Direto

NA MARCA DE SUPLEMENTOS HANA



**35%**  
Sobre PVP Recomendado

NOS MOLHOS DA MARCA CALVÉ



**Até 50%**  
Sobre PVP Recomendado

NAS SALSICHAS EM FRASCO E LATA DA MARCA IZIDORO



**25%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA A SALOINHA



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA MILKA



**Até 30%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA NESTUM (EXCETO PACKS PROMOCIONAIS)



**25%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 2,99€

**2,24€**  
UNID.

SNACKS BATATAS PRINGLES ORIGINALS / FLAME/ PASSPORT  
EMB.: 175 G/ 160 G/ 185 G  
12,80€/KG/ 14€/KG/ 12,11€/KG



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado 5,99€

**4,79€**  
UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ DOCE GUSTO VÁRIOS SABORES  
EMB.: 16 CÁPSULAS



**Apenas**

**5,99€**  
UNID.

CÁPSULAS DE CAFÉ NICOLA  
EMB.: 30 CÁPSULAS



**55%**  
Desconto Direto

**24,99€**  
UNID.

MÁQUINA DE CAFÉ CONTINENTE GRAZIE PRETO/AZUL/ VERDE/CINZENTO  
EMB.: 1 UNID





**20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado: 4,99€  
**3,99€**  
UNID.

CREME CULINÁRIO VAQUEIRO  
EMB.: 1KG



**50%**  
Sobre PVP Recomendado

NOS DOURADINHOS ULTRA CONGELADOS DA MARCA IGLO




**Apenas**

**2,99€**  
UNID.

ESPARREGADO ESPINAFRES CONTINENTE POUPANÇA  
EMB.: 1KG



Mais de **20%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado: 2,89€  
**2,19€**  
UNID.

IOGURTE GREGO MIMOSA  
VÁRIOS SABORES  
EMB.: 4 X 110 G  
4,98€/KG



**30%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA YOCO



**Desde**

**1,29€**  
UNID.

IOGURTE LÍQUIDO ACTIVE DEFENSE CONTINENTE FRUTOS DO BOSQUE/ANANÁS COCO/MORANGO  
EMB.: 6 X 100 G / 12 X 100 G



**1,29€**  
UNID.

NÉCTAR CONTINENTE POUPANÇA MARACUJÁ, MAÇA E MANGA / MANGA  
EMB.: 1,5 L  
0,86€/L



**Até 25%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA SUMOL



**20%**  
Sobre PVP Recomendado

**7up**



**50%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado: 8,99€  
**4,49€**  
UNID.

ESPUMANTE FITA AZUL  
MEIO SECO/ RESERVA, BLANC DE BLANC, BRUTO/ ROSÉ GOLD EDITION/ DOCE, BRANCO  
GARRAFA: 75 CL  
5,99€/L




**faleconnosco.**  
**continente.pt**  
**210 16 16 16**  
Chamada para a rede fixa nacional

**65%**  
Sobre PVP Recomendado

PVP Recomendado: 9,99€  
**3,49€**  
UNID.

VINHO SOBREIRO DE PEGÕES PREMIUM, PENÍNSULA DE SETÚBAL, TINTO/ BRANCO  
GARRAFA: 75 CL  
4,65€/L



**Até 25%**  
Sobre PVP Recomendado

NA MARCA COLGATE



**50%**  
Sobre PVP Recomendado

NO GEL DE BANHO DA MARCA NIVEA (EMB.: 750ML)



**13,99€**  
UNID.

FRALDAS PROTEÇÃO E CONFORTO CONTINENTE DO BEBÊ POUPANÇA T3/ T4/ T5/ T6  
EMB.: 112 / 100 / 88 / 80 UNID



**Até 45%**  
Sobre PVP Recomendado

NO PAPEL HIGIÉNICO 4 FOLHAS DA MARCA RENNOVA (EXCETO PAPER PACK)



**Até 50%**  
Sobre PVP Recomendado

NOS ADITIVOS P/MÁQUINA LOIÇA DA MARCA FINISH



**Até 50%**  
Sobre PVP Recomendado

NOS LAVA TUDO DAS MARCAS AJAX, CIF E SONASOL



**4,89€**  
**3,99€**  
UNID.

ROLO MULTIUSOS CONTINENTE DECORADO 3 FOLHAS



**50%**  
Sobre PVP Recomendado

NOS PRODUTOS AROMATHERAPY DA MARCA GLADE

