

DE 19 (QUINTA) A 25 (QUARTA)
DE MARÇO DE 2026

Intermarché

AQUI POUPA
14%

2
2,44€*
/Unid.
,09€
/Unid.

MANTEIGA C/ SAL
Mimosa
250 g - 8,36€/kg



AQUI POUPA
36%

2
4,69€*
/Unid.
,99€
/Unid.

CASAL GARCIA
Vinho Verde DOC
Branco;
Vinho Regional Minho
Sweet Branco
0,75 L - 3,99€/L



**ISTO É
QUE SÃO!
PREÇOS BAIXOS**



11
1,49€
/Unid.

**DETERGENTE LÍQUIDO
P/ MÁQUINA
DE LAVAR ROUPA**
Skip
Active Clean, Sensitive
76 Doses
3,42 L - 3,36€/L

* Sobre referência de mercado - O preço de referência de mercado é um preço indicativo, com base num levantamento efetuado entre os dias 9 a 11 de fevereiro de 2026, por uma entidade externa e idênea. ** Nas lojas com embalamento próprio, preço válido apenas nos produtos embalados em loja e na granagem indicada ou superior, preço válido só nos pontos de venda com secção de Peixaria. *** Preço válido só nos pontos de venda com secção de Peixaria.

2,59€**
/kg

FRANGO
Perna c/ Costa



Preço válido
a partir de **1 kg**

12,99€***
/kg

**SALMÃO
DE VIVEIRO
À POSTA**
Fresco



**ESPECIAL
CONGELADOS**

DESCUBRA MAIS NO INTERIOR

AQUI POUPA ATÉ 33%

1 **79€** /Unid.

POR EXEMPLO:
2,69€* /Unid.

IOGURTE LÍQUIDO PROTEÍNA
Yopro
Manga
300 g - 5,97€/kg



AQUI POUPA 38%

2 **39€** /Unid.

3,89€* /Unid.

CEVADA SOLÚVEL
Delta
200 g - 11,95€/kg



AQUI POUPA 19%

1 **29€** /Unid.

1,61€* /Unid.

ARROZ VAPORIZADO
Caçarola
1 kg



AQUI POUPA 51%

5 **49€** /Unid.

11,39€* /Unid.

AZEITE VIRGEM EXTRA
Oliveira da Serra
Azeitonas Verdes
0,75 L - 7,32€/L



0 **79€** /Unid.

ÁGUA S/ GÁS
PorSi
6 L - 0,13€/L



AQUI POUPA 31%

0 **89€** /Unid.

1,29€* /Unid.

REFRIGERANTE C/ GÁS
Sumol
Laranja, Ananás
1 L



0 **95€** /Unid.

REFRIGERANTE C/ GÁS
Seven-Up
Lima-Limão, Lima-Limão Zero, Pink Zero
1 L



AQUI POUPA 40%

3 **59€** /Unid.

5,99€* /Unid.

CHAMPÔ
Fructis
Gama
400 ml - 8,97€/L



AQUI POUPA 31%

2 **99€** /Unid.

4,35€* /Unid.

DETERGENTE LÍQUIDO MANUAL P/ LAVAR LOIÇA
Super Pop
Limão
1200 ml + 150 ml Grátis
2,21€/L



ISTO É QUE SÃO! PREÇOS BAIXOS

AQUI POUPA ATÉ 52%

2 **39€** /Unid.

POR EXEMPLO:
4,99€* /Unid.

SPRAY DE LIMPEZA
Cillit Bang
Tira Gorduras
500 ml - 4,78€/L

NOS SPRAYS DE LIMPEZA DE 500 ML CILLIT BANG





1,79€
/kg

CLEMENTINA
Categoria: II



1,09€
/kg

BANANA
Categoria: II



1,79€
/kg

MAÇÃ DE ALCobaça IGP
Candine
Calibre: 70/90;
Royal Gala
Calibre: 70/80



1,99€
/Unid.

LARANJA
Categoria: II
Emb.: 2 kg
1,00€/kg



2,49€
/Unid.

**UVA BRANCA
S/ GRAINHA**
Categoria: II
Emb.: 500 g - 4,98€/kg



1,89€
/kg

TOMATE-CACHO
Categoria: II



0,99€
/kg

CEBOLA
Categoria: II



3,79€
/Unid.

BATATA
Branca, Roxa
Categoria: II
Emb.: 5 kg - 0,76€/kg



Apoiar a **Produção Nacional**, é apoiar **Portugal**

1,99€
/Unid.

MAÇÃ STARKING
PorSi
Programa Origens
Categoria: II
Calibre: 60/65
Emb.: 1,5 kg - 1,33€/kg
Origem: Portugal



1,49€
/kg

COUVE-LOMBARDA
Programa Origens
Categoria: II
Origem: Portugal



0,99€
/Unid.

SALADA
PorSi
Programa Origens
Gourmet, Premium
175 g - 5,66€/kg;
1,19€/Unid.
Toscana
250 g - 4,76€/kg
Origem: Portugal



1,89€
/kg

ALHO FRANCÊS
Programa Origens
Categoria: II
Origem: Portugal





4,49€*
/kg

PORCO
Bifana

Preço válido a partir de **1 kg**

4,99€*
/kg

PORCO
Lombo s/ Osso
Inteiro

Preço válido a partir de **1 kg**

5,29€*
/kg

PORCO
Cachaço s/ Osso
Inteiro

Preço válido a partir de **1 kg**

4,49€*
/kg

PORCO
Costeleta do Lombo

Preço válido a partir de **1 kg**

6,59€*
/kg

PORCO
Tira de Entrecosto

Preço válido a partir de **1 kg**

11,79€*
/kg

NOVILHO
Entremeada

Preço válido a partir de **800 g**

12,79€*
/kg

NOVILHO
Carne p/ Estufar

Preço válido a partir de **800 g**

16,79€*
/kg

BOVINO
Picanha
Origem: Europa

Preço válido a partir de **800 g**

4,49€*
/kg

PERU
Perna c/ Osso

4,59€*
/Unid.

6 SALSICHAS
PorSi
Chipolata
c/ Ervas
Emb.: 330 g
13,91€/kg

8,39€*
/kg

FRANGO
PorSi
Stroganoff
Embalado

3,69€*
/kg

CANJINHA
PorSi
Embalada



Apoiar a **Produção Nacional**, é apoiar **Portugal**

3,99€*
/kg

PATO C/ MIÚDOS
PorSi
Programa Origens
Inteiro
Origem: Portugal





3,49€**
/kg

CARAPAU MÉDIO
Fresco



10,99€**
/kg

PERCA-DO-NILO
À Posta
Fresca



8,99€**
/kg

PEIXE-ESPADA-PRETO
Inteiro
Fresco



9,99€**
/kg

CORVINA DE VIVEIRO
De 1 a 3 kg
Inteira
Fresca



9,99€**
/kg

LULA
Inteira
Descongelada



7,99€
/Unid.

CAMARÃO COZIDO
20/30
PorSi
Emb.: 500 g - 15,98€/kg



9,99€
/Unid.

CAMARÃO COZIDO
50/70
PorSi
1kg



Apoiar a **Produção Nacional**,
é apoiar **Portugal**



5,99€**
/kg

TRUTA DE VIVEIRO
Programa Origens
Fresca

Do mar para a mesa

Peixe preparado para
simplificar o seu dia.
Basta temperar,
levar ao forno,
air fryer ou à
frigideira e desfrutar
de uma refeição leve,
saúdável e cheia
de sabor.

2,69€**
/Unid.

PERCA-DO-NILO
Porção
150 g - 17,93€/kg
Fresca



3,29€**
/Unid.

SALMÃO
DE VIVEIRO
Porção
150 g - 21,93€/kg
Fresco



26,99€**
/kg

TRANCHES
DE SALMÃO
Mostarda e Mel,
Gengibre e Limão,
Ervas Aromáticas
Fresca



8,99€**
/Unid.

ESPETADA MISTA
DE PESCADO
PorSi
Emb.: 400 g - 22,48€/kg





ESPECIAL CONGELADOS

Saboreie esta frescura sempre que desejar, rapidamente pode confeccionar peixes, moluscos ou bivalves para surpreender a família e amigos com refeições criativas.

9,99€
/kg

PESCADA-DO-CHILE
N.º 3

De 800 g a 1,5 kg
Congelada



2,99€
/kg

SARDINHA
Congelada



5,99€
/kg

SOLHA
Média
Congelada



4,99€
/kg

RED-FISH GRANDE
+ de 500g
Congelado



10,99€
/kg

POLVO
De 1 a 2 kg
Congelado



1,99€
/kg

AMÊIJOA-VIETNAMITA
BRANCA
Congelada



10,99€
/kg

CAMARÃO-TIGRE
20/30
Congelado



11,99€
/kg

MARUCA
PorSi
À Posta
Higienizada
Congelada



11,49€
/kg

LOMBO DE TAMBORIL

PorSi
Higienizado
Congelado



12,99€
/kg

PEIXE-ESPADA-BRANCO

PorSi
Posta Higienizada
Congelada



3,99€
/Unid.

MIOLO DE
CAMARÃO
40/60

PorSi
200 g - 19,95€/kg



14,99€
/Unid.

BACALHAU À POSTA
ASA BRANCA
PorSi
800 g - 18,74€/kg



AQUI
POUPOA DESDE
10%

POR
EXEMPLO: 16,79€
1/Unid.
14,99€
/Unid.

BACALHAU
Riberalves
Lombos
4 Meses Cura
550 g - 27,25€/kg

NOS LOMBOS E POSTAS DE
BACALHAU CURA 4 E 9 MESES
E DESFIADO DE 400 G
RIBERALVES



4,99€
/Unid.

FILETES
DE PESCADA
PorSi
400 g - 12,48€/kg



1,49€
/Unid.

MISTURA DE FEIJÃO
VERDE E CENOURA
PorSi
400 g - 3,73€/kg



1,49€
/Unid.

ERVILHAS
PorSi
1 kg



1,99€
/Unid.

BATATAS
PRÉ-FRITAS
PorSi
Duchesses,
Rosti c/ Cebola
600 g - 3,32€/kg



4,99€
/Unid.

AQUI
POUPA
20%

ESPARREGADO
Iglo
750 g - 5,32€/kg

3,99€
/Unid.



3,99€
/Unid.

AQUI
POUPA
25%

2,99€
/Unid.

Iglo
FAVAS
700 g
4,27€/kg;
BRÓCOLOS
533 g
5,61€/kg



2,69€
/Unid.

MORANGOS
PorSi
750 g - 3,59€/kg



PESCANOVA

O bom, sai bem!

AQUI
POUPA DESDE
14%

POR
EXEMPLO: 6,29€
/Unid.
4,99€
/Unid.

4 FILETES DE
PESCADA PANADA
Pescanova
Limão | 400 g - 12,48€/kg



AQUI
POUPA
30%

NAS TRANCES
DE SALMÃO
SELVAGEM
IGLO

POR
EXEMPLO: 11,49€
/Unid.
7,99€
/Unid.

TRANCES
DE SALMÃO
SELVAGEM
Iglo
250 g
31,96€/kg



AQUI
POUPA DESDE
29%

POR
EXEMPLO: 5,69€
/Unid.
3,98€
/Unid.

NOS DOURADINHOS
IGLO

12 DOURADINHOS
Capitão Iglo
Fornissimo | 300 g - 13,27€/kg



AQUI
POUPA
50%

NUMA SELEÇÃO DE NUGGETS
CAPITÃO IGLOTM

POR
EXEMPLO: 5,99€
/Unid.
2,99€
/Unid.

10 NUGGETS
FRANGO
Capitão Iglo
208 g
14,38€/kg



AQUI
POUPA
40%

NOS HAMBURGERS
CAPITÃO
IGLO

POR
EXEMPLO: 16,69€
/Unid.
9,99€
/Unid.

8 HAMBURGERS
S/ GLÚTEN
Capitão Iglo
Vaca
640 g - 15,61€/kg



4,24€
/Unid.

AQUI
POUPA
20%

3,39€
/Unid.

CUBOS DE TAMBORIL
Maribérica
250 g - 13,56€/kg



3,99€
/Unid.

PIZZA
PorSi Select
Rica Marguerita
390 g - 10,23€/kg;
Hot Vulcano
400 g - 9,98€/kg



AQUI
POUPA DESDE
33%

NUMA SELEÇÃO
DE GELADOS
MAGNUMTM

POR
EXEMPLO: 5,99€
/Unid.
3,99€
/Unid.

GELADO
Magnum
Amêndoa
4 x 100 ml
9,98€/L





PREÇOS ACABADINHOS *de sair do forno*

0,79€*
/Unid.

BAGUETE
400 g - 1,98€/kg



1,09€*
/Unid.

PÃO FORNO DE PEDRA
Garcia & Filhos
Trigo, Centeio
400 g - 2,72€/kg



1,89€*
/Unid.

PÃO DE CENTEIO
MISTURA DE CEREAIS
700 g - 2,70€/kg



0,69€*
/Unid.

FOLHADO
DE CHOCOLATE
60 g - 11,50€/kg



0,99€*
/Unid.

CROISSANT
PORTO
100 g - 9,90€/kg



0,19€*
/Unid.

CACETINHO
Trigo
80 g - 2,38€/kg;
Trigo e Integral
90 g - 2,11€/kg



0,24€*
/Unid.

BOLA RÚSTICA
DE RIO MAIOR
70 g - 3,00€/kg



0,29€*
/Unid.

PÃO RÚSTICO
C/ MALTE
100 g - 2,90€/kg



0,59€*
/Unid.

PASTEL DE NATA
PREMIUM
70 g - 8,43€/kg



0,89€*
/Unid.

FOLHADO
DE SALSICHA
110 g - 8,09€/kg



0,79€*
/Unid.

FOLHADO MAÇÃ
100 g - 7,90€/kg



4,99€*
/Unid.

GALETTE DE ROIS
600 g - 8,32€/kg;
3,99€/Unid.
380 g - 10,50€/kg;
1,29€/Unid.
100 g - 12,90€/kg



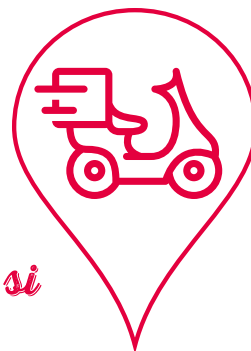


2,50€
/250g

QUINTA-FEIRA

9,99€/kg** | LASANHA DE CARNE

PRONTINHOS A LEVAR



*Ganhe tempo para si
com as nossas
deliciosas sugestões!*



2,50€
/250g

SEXTA-FEIRA

9,99€/kg** | EMPADÃO DE CARNE



2,75€
/250g

SÁBADO

10,99€/kg** | BACALHAU C/ ESPINAFRES



2,75€
/250g

DOMINGO

10,99€/kg** | FRANGO À TROPICAL



2,75€
/250g

SEGUNDA-FEIRA

10,99€/kg** | BACALHAU ESPIRITUAL



2,75€
/250g

TERÇA-FEIRA

10,99€/kg** | ARROZ DE PEIXE



2,50€
/250g

QUARTA-FEIRA

0,75€
/250g

**SOPA
DE FEIJÃO
VERDE
2,99€/kg****

9,99€/kg** | FEIJOADA DE LEGUMES



1,75€
/Unid.

CHEESEBURGER
Snock
De Vaca, de Frango, de Porco
100 g - 17,50€/kg



3,69€
/Unid.

SALMÃO FUMADO
NORUEGA
PorSi
100 g - 36,90€/kg;
~~6,99€~~/Unid.
200 g
34,95€/kg



1,49€
/Unid.

MOLHO
PorSi
Carbonara,
Cogumelos
180 g
8,28€/kg



PROMOÇÃO
DE 19 A 25 DE MARÇO

POUPE DESDE
20%

NAS SOPAS
REFRIGERADAS
FRESCAS DE 800 g
PorSi

POR
EXEMPLO: ~~2,49€~~
1,99€
/Unid.

SOPA FRESCA
PorSi
Legumes
800 g - 2,49€/kg



15,99€
/kg

FIAMBRE
DA PERNA
EXTRA
Nobre



Embalado em
loja a partir de 200 g

PRODUTO
DO MÊS

PREÇO
DE 5 DE MARÇO
A 5 DE ABRIL

9,89€
/kg

CHOURIÇO
PorSi



Embalado em
loja a partir de 150 g

12,79€
/kg

PAIO YORK
PorSi



Embalado em
loja a partir de 150 g

19,39€
/kg

PRESUNTO S/ OSSO
Sicarze
Cura 10 Meses



Embalado em
loja a partir de 200 g

AQUI
POUPE ATÉ
21%**

POR
EXEMPLO: ~~2,55€~~
1,99€
/Unid.

NOS FATIADOS
CUIDA-T+
NOBRE

FIAMBRE DA
PERNA EXTRA
CUIDA-T+
Nobre
Fatias Finas
110 g - 18,09€/kg



3,49€
/Unid.

FIAMBRE SUPERIOR
LE TORCHONAY
PorSi Select
220 g - 15,86€/kg



1,99€
/Unid.

PEITO DE PERU,
PEITO DE FRANGO
FORNO DE LENHA
PorSi
150 g - 13,27€/kg



3,69€
/Unid.

PRESUNTO SPECK
Itinéraire
des Saveurs
100 g - 36,90€/kg



DE NOSSOS
Exclusivos
DAQUI

PROMOÇÃO DE 19 A 25 DE MARÇO

~~1,59€~~
/Unid.

POUPE
18%

1,29€
/Unid.

TIRAS DE BACON
PorSi
2 x 75 g - 8,60€/kg



2,99€
/Unid.

SALSICHÃO FUET

Elpozo
Caseiro, Peru
150 g - 19,93€/kg;
Nobreza
200 g - 14,95€/kg;
c/ Trufas - **3,59€/Unid.**
1 Unid.



1,29€
/Unid.

**ALHEIRA ESPECIAL
TRÂS-OS-MONTES
PorSi**

200 g - 6,45€/kg



3,29€
/Unid.

**NOS CHOURIÇOS
DO RIBATEJO
PorSi**

CHOURIÇO

PorSi
Negro do Ribatejo
200 g - 16,45€/kg



CHARCUTARIA

7,99€
/kg

**QUEIJO FLAMENGO
BARRA
Mimosa**



Embalado em
loja a partir de 250 g

9,99€
/kg

**QUEIJO CURADO
Paiva**
Apimentado,
Amanteigado,
Light, Meio-Gordo



Embalado em loja



**PRODUTO
DO MÊS**

PREÇO
DE 5 DE MARÇO
A 5 DE ABRIL

10,99€
/Unid.

**QUEIJO
Ilha Azul
Curado
1 kg;
5,49€/Unid.
Metades
500 g - 10,98€/kg**



3,29€
/Unid.

**QUEIJO FLAMENGO
BOLA
Grosso
Quartos
350 g - 9,40€/kg**



3,49€
/Unid.

**QUEIJO FRÊRE
AUGUSTIN
Pâturages
340 g - 10,26€/kg**



AQUI
POUPOA ATÉ
17%

**NUMA SELEÇÃO DE QUEIJS
TERRA NOSTRA⁽¹⁾**

**QUEIJO FLAMENGO
Terra Nostra**
Fatias
200 g - 11,45€/kg

POR
EXEMPLO: 2,79€**
/Unid.
2,29€
/Unid.



1,79€
/Unid.

**NOS QUEIJS
EMMENTAL
PorSi e
PÂTURAGES**

**QUEIJO
EMMENTAL
RALADO
PorSi**
200 g - 8,95€/kg



2,79€
/Unid.

**QUEIJO FRESCO
PorSi
Original
PorSi VivaBem
Light, Baixo Teor de Sal
4 x 62,5 g - 11,16€/kg**



QUEIJS



0,88€
/Unid.

LEITE UHT
Agros
Meio-Gordo,
Magro
1L;
1,09€/Unid.
Gordo
1L



1,00€*
/Unid.

0,90€
/Unid.

LEITE UHT
Mimosa
Meio-Gordo,
Magro
1L



**AQUI
POUPA DESDE
20%**

2,24€*
/Unid.
1,79€
/Unid.

**NAS BEBIDAS DE
CRESCIMENTO
MIMOSA**
**BEBIDA LÁCTEA
ESPECIAL
CRESCIMENTO**
Mimosa
+3 anos
1L



1,60€*
/Pack

1,32€
/Pack

LEITE C/ CHOCOLATE
Grosso
Pack: 4 x 200 ml - 1,65€/L



3,52€*
/Pack

2,80€
/Pack

LEITE C/ CHOCOLATE
Agros
Pack: 8 x 200 ml - 1,75€/L



**DESDE
0,79€**
/Unid.

**NAS BEBIDAS VEGETAIS
DE SOJA DE 1 L
PÁTURAGES
e PorSi
VivaBem**

BEBIDA DE SOJA
PorSi VivaBem
Original
1L;
Páтурages
0% Açúcar
1L



**AQUI
POUPA DESDE
10%**

2,44€*
/Unid.
2,19€
/Unid.

**NAS MANTEIGAS
MIMOSA**
**MANTEIGA
S/ SAL**
Mimosa
250 g - 8,76€/kg



**AQUI
POUPA DESDE
10%**

2,79€*
/Unid.
2,49€
/Unid.

**NA MANTEIGA E
CREME P/ BARRAR
MATINAL**
**MANTEIGA
MAGRA**
Matinal
250 g - 9,96€/kg



**AQUI
POUPA ATÉ
35%**

5,99€*
/Unid.
3,89€
/Unid.

**NOS FORMATOS
DE 400 G E 450 G
PLANTA,BECEL,
FLORA e PRO ACTIV**

**CREME VEGETAL
P/ BARRAR**
Becel
Sabor a Manteiga
450 g - 8,64€/kg



2,15€
/Unid.

**NATA
PASTEURIZADA**
PorSi
Leve
15% Matéria Gorda
450 ml - 4,78€/L;
2,95€/Unid.
30% Matéria Gorda
450 ml - 6,56€/L



0,89€
/Unid.

NATA UHT
Agros
200 ml - 4,45€/L;
2,09€/Unid.
500 ml - 4,18€/L



2,99€*
/Unid.

1,49€
/Unid.

**AQUI
POUPA
50%**

**CREME VEGETAL
P/ BARRAR**
Tulicreme
Sabor
a Chocolate
200 g
7,45€/kg



2,59€
/Unid.

IOGURTE LÍQUIDO
AROMA
Pâturages
Morango, Tropical
8 x 170 g - 1,90€/kg



AQUI
POUPOU ATÉ
43%

NUMA SELEÇÃO
DE IOGURTES LÍQUIDOS,
CREMOSOS E SZERO
NESTLÉ⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 3,52€
/Unid.
1,99€
/Unid.

IOGURTE
LÍQUIDO
YOGGI
Nestlé
Frutos
Silvestres
4 x 160 g
3,11€/kg



AQUI
POUPOU ATÉ
36%

NUMA SELEÇÃO
DE IOGURTES LÍQUIDOS
MAGROS DE 4 X 151 ML
MIMOSA⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 2,43€
/Unid.
1,54€
/Unid.

IOGURTE LÍQUIDO
MAGRO
Mimosa
Morango
4 x 151 ml - 2,55€/L



3,89€
/Unid.

IOGURTE LÍQUIDO YOGGI
Nestlé
Vários Sabores
8 x 160 g - 3,04€/kg



2,99€
/Unid.

IOGURTE LÍQUIDO
MAGRO
Mimosa
Vários Sabores
8 x 151 ml - 2,48€/L



1,19€
/Unid.

IOGURTE MAGRO
PorSi VivaBem
Morango, Natural 0%
6 x 125 g - 1,59€/kg;
1,09€/Unid. - Manga
6 x 125 g - 1,45€/kg



0,80€
/Unid.

IOGURTE DE AROMA
PorSi
Coco, Tutti-Frutti,
Banana, Morango
4 x 125 g - 1,60€/kg



AQUI
POUPOU DESDE
16%

NUMA SELEÇÃO DE IOGURTES
MAGROS E S/ LACTOSE
LONGA VIDA⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 2,87€
/Unid.
2,39€
/Unid.

IOGURTE MAGRO
Longa Vida
Tutti Frutti/Coco
6 x 120 g - 3,32€/kg



1,89€
/Unid.

IOGURTE
ESTILO GREGO
Mimosa
Vários Sabores
4 x 110 g - 4,30€/kg



LATICÍNIOS



3,09€
/Unid.

DANACOL
Danone
Morango,
Frutos Exóticos,
Aveia, Noz, Natural
6 x 100 g - 5,15€/kg;
5,99€/Unid.
Morango, Tropical
12 x 100 g - 4,99€/kg



1,19€
/Unid.

IOGURTE CREMOSO
Pâturages
Morango,
Amora/Mirtilo,
Pêssego
2 x 135 g - 4,41€/kg



DESDE
1,19€
/Unid.

IOGURTE C/ PEDAÇOS
Pâturages
Morango, Pêssego/Alperce
4 x 125 g - 2,38€/kg

**NOS IOGURTES
C/ PEDAÇOS
PÂTURAGES**



2,74€*
/Unid.

1,99€
/Unid.

AQUI POUPA
27%

**IOGURTE
S/ LACTOSE**
Mimosa
Morango, Coco,
Multifrutos,
Natural Açucarado
4 x 120 g - 4,15€/kg



DESDE
1,99€
/Unid.

**NOS DANONINO
DANONE**

DANONINO
Danone
PetitDino
Morango
6 x 50 g - 6,63€/kg



1,89€
/Unid.

IOGURTE BICOMPARTIMENTADO
Danone
Morango Super Mário
2 x 110 g - 8,59€/kg;
1,09€/Unid.
Twix Mix
120 g - 9,08€/kg;
0,79€/Unid.
Chocobals
100 g - 7,90€/kg;
Caramelo
Salgado
99 g - 7,98€/kg



1,69€
/Unid.

LIÉGEOIS
PorSi
Chocolate, Caramelo,
Café
4 x 100 g - 4,23€/kg



2,99€
/Unid.

SNACK NESQUIK
Nestlé
Petit Nesquik
6 x 60 g - 8,31€/kg



1,29€
/Unid.

IOGURTE PROTEÍNA
YOPRO
Danone
Manteiga de Amendoim
e Banana, Mirtilo, Morango
160 g - 8,06€/kg





mundo do BEBÊ

2,69€
/Unid.

FARINHA LÂCTEA
PorSi
Multifrutos
250 g - 10,76€/kg



4,99€
/Unid.

AQUI POUPA
25%

3,74€
/Unid.

FARINHA NÃO LÂCTEA
Cerelac
600 g - 6,23€/kg

AQUI POUPA
25%

NUMA SELEÇÃO
DE LEITES
APTAMIL⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 17,89€
/Unid.
13,39€
/Unid.

LEITE REGULAR
Aptamil 2
800 g - 16,74€/kg



3,49€
/Pack

AQUI POUPA
26%

2,55€
/Pack

**SAQUETA
DE FRUTA**
Gogo
Vários Sabores
Pack: 4 x 90 g
7,08€/kg



0,59€
/Unid.

SAQUETA DE FRUTA
PorSi
Vários Sabores
90 g - 6,56€/kg



0,89€
/Unid.

AQUI POUPA
26%

0,65€
/Unid.

SAQUETA DE FRUTA
FRUTAPURA
Blédina
Vários Sabores
85 g - 7,65€/kg



AQUI
POUPA DESDE
20%

NUMA SELEÇÃO DE PURÉS DE FRUTA
DE 4 X 100 G, BOIÕES DE 190 G
E SNACK'S DE 28 G
NESTLÉ⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 2,99€
/Unid.
2,39€
/Unid.

PURÉ DE FRUTA
Nestlé
7 Frutas
4 x 100 g - 5,98€/kg



AQUI
POUPA DESDE
20%

NA MARCA
GERBER

POR
EXEMPLO: 2,37€
/Unid.
1,86€
/Unid.

SNACK
NUTRIPUFFS BIO
Gerber
Cereais/Banana
35 g - 53,14€/kg



23,39€
/Unid.

AQUI POUPA
31%

15,99€
/Unid.

FRALDAS ACTIVITY
EXTRA ABSORÇÃO
Dodot
T6 c/ 44 Unid.
0,36€/Unid.;
T5 c/ 48 Unid.
0,33€/Unid.;
T4 c/ 52 Unid.
0,31€/Unid.



3,29€
/Unid.

TOALHITAS
AGILIDADE
P/ BEBÊ
PorSi
Recarga
4 x 72 Unid.
0,01€/Unid.



7,19€
/Unid.

AQUI POUPA
34%

4,69€
/Unid.

TOALHITAS
PURE AGUA
Dodot
3 x 48 Unid.
0,03€/Unid.





AQUI
POUPOA ATÉ
24%

POR
EXEMPLO: 2,49€
1,89€
/Unid.

**PÃO DE FORMA
FAMILIAR
Bimbo**
c/ Còdea
640 g - 2,95€/kg



0,78€
/Unid.

**PÃO DE FORMA
c/ CÒDEA
PorSi**
475 g - 1,64€/kg



AQUI
POUPOA DESDE
23%

POR
EXEMPLO: 3,19€
2,39€
/Unid.

NUMA SELEÇÃO DE BOLOS
BIMBO⁽¹⁾

BOLLYCAO
Clássico
4 Unid.
228 g - 10,48€/kg



1,57€
/Unid.

**CROISSANT
RECHEADO
PorSi**
Cacau/Avelã
315 g - 4,98€/kg



1,17€
/Unid.

**BOLACHAS WAFERS
PorSi**
Baunilha, Chocolate,
Morango
210 g - 5,57€/kg



AQUI
POUPOA DESDE
13%

POR
EXEMPLO: 2,29€
1,99€
/Unid.

NAS BOLACHAS
MIKADO

**BOLACHA
DE CHOCOLATE
Mikado**
Leite
75 g - 26,53€/kg



AQUI
POUPOA ATÉ
50%

POR
EXEMPLO: 2,59€
1,29€
/Unid.

NAS BOLACHAS DIBUS
E HOOKIES MAGIC
GULLÓN

**BOLACHA
HOOKIES
MAGIC**
Gullón
220 g - 5,86€/kg



AQUI
POUPOA ATÉ
26%

POR
EXEMPLO: 2,29€
1,69€
/Unid.

NAS BOLACHAS
DINOSAURUS
ARTIACH

**BOLACHAS
DINOSAURUS**
Artiach
Huevos
140 g - 12,07€/kg



1,35€
/Unid.

**BOLACHAS
ÁGUA E SAL**
PorSi
3 x 125 g - 3,60€/kg



AQUI
POUPOA ATÉ
26%

POR
EXEMPLO: 2,49€
1,84€
/Unid.

NAS BOLACHAS
MARINHEIRAS
NACIONAL

**BOLACHAS
MARINHEIRAS
Nacional**
Sementes de Chia
200 g - 9,20€/kg



2,20€
/Unid.

**CEREAIS FORMA
PorSi**
Chocolate Negro
375 g - 5,87€/kg



2,09€
/Unid.

**CEREAIS TUFADOS
PorSi**
C/ Chocolate
375 g - 5,57€/kg





1,89€
/Unid.

CEREAIS
PorSi
Fruta e Fibra
375 g - 5,04€/kg



AQUI
POUPA ATÉ
35%

POR
EXEMPLO: 4,99€
/Unid.
3,24€
/Unid.

CEREAIS
NESQUIK
Nestlé
625 g
5,18€/kg

NOS CEREAIS
NESQUIK



4,49€
/Unid.

AQUI POUPA
33%

2,99€
/Unid.

CEREAIS
FITNESS 0%
Nestlé
Cacau,
Fibra
310 g
9,65€/kg



AQUI
POUPA ATÉ
50%

POR
EXEMPLO: 3,99€
/Unid.
1,99€
/Unid.

BARRA
DE CEREAIS
FITNESS
Nestlé
Chocolate
141 g - 14,11€/kg

NUMA SELEÇÃO
DE BARRAS
NESTLÉ⁽¹⁾



AQUI
POUPA ATÉ
30%

POR
EXEMPLO: 3,99€
/Unid.
2,79€
/Unid.

NESTUM ZERO
Nestlé
Arroz
250 g - 11,16€/kg

NUMA SELEÇÃO
DE PRODUTOS
NESTUM⁽¹⁾



2,99€
/Unid.

AQUI POUPA
25%

2,24€
/Unid.

FARINHA
C/ CACAU
PENSAL
Nestlé
250 g - 8,96€/kg



20,99€
/Unid.

CAFÉ EM CÂPSULAS
DOLCE GUSTO
Nescafé
Buondi, Sical,
Buondi Intenso
64 Cápsulas
0,33€/Cápsula;
21,99€/Unid.
Ardenza, Intenso,
Barista, Napoli
64 Cápsulas
0,34€/Cápsula



23,49€
/Unid.

CAFÉ EM CÂPSULAS
XXL
Delta Q
Qalidus, MythiQ,
Qharacter
60 Cápsulas
0,39€/Cápsula



4,55€
/Unid.

NO CAFÉ EM
CÂPSULAS DE 16
UNID. COMPATÍVEL
C/ MÁQUINA DE CAFÉ
PorSi

CAFÉ
EM CÂPSULAS
PorSi
Extra Forte,
Intenso
16 Cápsulas
0,28€/Cápsula
(Cápsulas
compatíveis
com as máquinas
de café PorSi®)



4,69€
/Unid.

AQUI POUPA
36%

2,99€
/Unid.

CAFÉ EM CÂPSULAS
Buondi
Original, Intenso,
Encorpado, Extreme,
Ristretto, Descafeinado
10 Cápsulas
0,30€/Cápsula
(Cápsulas
compatíveis com
as máquinas de café
Nespresso®)**)



AQUI
POUPA DESDE
34%

POR
EXEMPLO: 5,49€
/Unid.
3,59€
/Unid.

CAFÉ
LOTE
PORTUGAL
Delta
Moagem
Universal
220 g
16,32€/kg

NOS CAFÉS LOTE RITUAL
E PORTUGAL DE 220 G
DELTA



9,99€
/Unid.

AQUI POUPA
30%

6,99€
/Unid.

RICORÉ
Nestlé
280 g
26,88€/kg



DESPENSA



2,99€
/Unid.

CHOCOLATE QUENTE
Delta
Original, Caramelo
300 g - 9,97€/kg



9,49€**
/Unid.

AQUI POUPA

26%**

6,99€
/Unid.

ACHOCOLATADO EM PÓ
Nesquik
1 kg



2,99€
/Unid.

LEITE EM PÓ
Pâturages
Magro
300 g - 9,97€/kg



AQUI POUPA DESDE
20%**

NUMA SELEÇÃO
DE CHOCOLATES
LION⁽¹⁾

POR EXEMPLO: **3,49€****
/Pack

2,79€
/Pack

CHOCOLATE
Lion
Pack: 3 x 42 g - 22,14€/kg



AQUI POUPA
20%**

NUMA SELEÇÃO
DE TABLETES EXTRAFINO
NESTLÉ⁽¹⁾

POR EXEMPLO: **5,39€****
/Unid.

4,29€
/Unid.

TABLETE DE CHOCOLATE EXTRA FINO
Nestlé
Amêndoas
250 g - 17,16€/kg



4,49€**
/Unid.

AQUI POUPA
26%**

3,29€
/Unid.

CREME P/ BARRAR
Nutella
350 g - 9,40€/kg



2,19€
/Unid.

AÇÚCAR BAUNILHADO EM PÓ
PorSi
225 g - 9,73€/kg



2,39€
/Unid.

AÇÚCAR MASCAVADO
PorSi
1 kg



1,59€
/Unid.

CARAMELO LÍQUIDO
PorSi
400 g - 3,98€/kg



2,99€
/Unid.

MEL DE NÉCTAR
PorSi
Doseador
500 g - 5,98€/kg



AS MELHORES PROMOÇÕES DE 19 A 25 DE MARÇO

~~1,39€*~~
/Unid.

POUPE

10%**

1,25€
/Unid.

METADES DE PÊSSEGO EM CALDA
PorSi
420 g - 2,98€/kg



~~1,25€*~~
/Unid.

POUPE

16%**

1,05€
/Unid.

AÇÚCAR EM PÓ
Rar
250 g - 4,20€/kg





3,29€
/Unid.

**POLPA DE
MARACUJÁ**
PorSi
565 g - 5,82€/kg



AQUI
POUPE DESDE
10%

NUMA SELEÇÃO
DE BARRAS
PROZIS⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: **0,99€**
/Unid.
0,89€
/Unid.

SNACK PROTEIN
Prozis
Chocolate
30 g - 29,67€/kg



0,77€
/Unid.

**NAS MASSAS
TRICOLORES DE 500 G**
PorSi

**MASSAS
ALIMENTÍCIAS
TRICOLORES**
PorSi
Espirais
500 g - 1,54€/kg



1,26€
/Unid.

AQUI POUPE
30%

0,87€
/Unid.

ESPARGUETE
Nacional
500 g + **10% Grátis**
1,58€/kg



2,24€
/Unid.

AQUI POUPE
31%

1,54€
/Unid.

**ATUM POSTA
EM AZEITE**
Bom Petisco
120 g - 12,83€/kg



3,59€
/Pack

**ATUM
EM AZEITE**
Nacho
Pack: 4 x 110 g - 8,16€/kg



FICA A
0,90€
/Unid.

2,19€
/Unid.

**COGUMELOS
LAMINADOS**
Saint Eloi
780 g - 2,81€/kg



AQUI POUPE
20%

NUMA SELEÇÃO DE
SALSICHAS EM FRASCO
NOBRE⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: **2,79€**
/Unid.
2,23€
/Unid.

**SALSICHAS
EXTRA
SUCULENTAS**
Nobre
650 g
3,43€/kg



AQUI
POUPE DESDE
13%

NUMA SELEÇÃO DE SOPAS
KNORR⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: **1,99€**
/Unid.
1,60€
/Unid.

CREME DE MARISCO
Knorr
72 g - 22,22€/kg



AS MELHORES PROMOÇÕES DE 19 A 25 DE MARÇO

1,99€
/Unid.

POUPE

10%

1,79€
/Unid.

**ARROZ
THAI JASMIN**
Saint Eloi
1 kg



POUPE
16%

**NO SAL
MARNOTO**

POR
EXEMPLO: **1,84€**
/Unid.
1,54€
/Unid.

FLOR DE SAL
Marnoto
250 g - 6,16€/kg



1,89€
/Unid.

POUPE

10%

1,69€
/Unid.

**POLPA
DE TOMATE**
PorSi
1 kg





0,89€
/Unid.

**MOSTARDA
TOP DOWN
PorSi**
250 g - 3,56€/kg



1,49€
/Unid.

**KETCHUP LIGHT
TOP DOWN
PorSi**
540 g - 2,76€/kg



1,19€
/Unid.

**MAIONESE
EM TUBO
Bouton d'Or**
175 g - 6,80€/kg



**AQUI POUPA
35%**

POR EXEMPLO: **2,29€***
/Unid.

1,48€
/Unid.

**MAIONESE
TOP DOWN
Calvé**
240 g - 6,17€/kg



0,74€
/Unid.

**TIRAS DE MILHO
Bouton D' Or**
130 g - 5,69€/kg



2,99€*
/Unid.

**AQUI POUPA
20%**

2,39€
/Unid.

**SNACK DE BATATA
Pringles**
Original,
Natas e Cebola,
Paprika, Hot & Spicy
175 g - 13,66€/kg



1,99€*
/Unid.

**AQUI POUPA
30%**

1,39€
/Unid.

**APERITIVOS
Doritos**
Chilli,
Rib'Session
140 g - 9,93€/kg



1,99€*
/Unid.

**AQUI POUPA
30%**

1,39€
/Unid.

**APERITIVOS
Doritos**
Tex Mex
120 g - 11,58€/kg



1,39€
/Unid.

**NA MARCA
MARIA
BATATA**

BATATAS FRITAS
Maria Batata
Rodelas
200 g - 6,95€/kg



1,69€*
/Unid.

**AQUI POUPA
14%**

1,44€
/Unid.

**BATATA FRITA
Ruffles**
Original
160 g - 9,00€/kg;
Presunto
150 g - 9,60€/kg



2,69€*
/Unid.

**AQUI POUPA
37%**

1,69€
/Unid.

**BATATAS FRITAS
GOURMET
Lay's**
Original,
Finíssimas
170 g - 9,94€/kg



10,89€^{*}
/Unid.

AQUI POUPA

47%

5,69€
/Unid.

AZEITE VIRGEM EXTRA

Oliveira da Serra

Clássico

0,75 L - 7,59€/L

AQUI POUPA ATÉ

26%

NOS VINAGRES GALLO

POR EXEMPLO:

2,29€^{*}
/Unid.

1,69€
/Unid.

VINAGRE BALSÂMICO DE MODENA

Gallo

250 ml - 6,76€/L

2,02€
/Unid.

ÓLEO ALIMENTAR Fula

1 L



DESPENSA

1,90€
/Pack

ÁGUA S/ GÁS

Serras de Fafe

Pack: 6 x 1,5 L - 0,21€/L

AQUI POUPA DESDE

10%

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS VITALIS⁽¹⁾

POR EXEMPLO:

1,74€^{*}
/Pack

1,49€
/Pack

ÁGUA S/ GÁS

Vitalis

Pack: 6 x 0,33 L - 0,75€/L



2,99€^{*}
/Pack

AQUI POUPA

26%

2,19€
/Pack

ÁGUA C/ GÁS

Frize

Vários Sabores

Pack: 4 x 0,25 L - 2,19€/L

1,15€
/Unid.

LIMONADA

PorSi

0,75 L - 1,53€/L

1,59€^{*}
/Unid.

AQUI POUPA

15%

1,35€
/Unid.

NÉCTAR

Compal

Vital Equilíbrio:

Manga/Laranja,

Manga/Maracujá,

Laranja/Maracujá

1 L

BEBIDAS

AQUI POUPA

37%

NUMA SELEÇÃO DE ICE TEA E CHÁ VERDE DE 2 L LIPTON⁽¹⁾

POR EXEMPLO:

3,19€^{*}
/Unid.

1,99€
/Unid.

ICE TEA

Lipton

Pêssego

2 L - 1,00€/L

4,77€
/Pack

REFRIGERANTE C/ GÁS

Coca-Cola

Original

Pack: 4 x 1 L - 1,19€/L;

4,45€/Pack

Zero Açúcar

Pack: 4 x 1 L - 1,1€/L

DESDE

0,69€
/Unid.

NAS BEBIDAS ENERGÉTICAS HELL

BEBIDA ENERGÉTICA

Hell

Original, Apple

0,25 L - 2,76€/L

BEBIDAS



1,29€
/Unid.

SIDRA
Somersby
Maçã,
Blackberry
0,50 L
2,58€/L



0,69€
/Unid.

CERVEJA
Kings Bräu
Lata
0,50 L - 1,38€/L



0,64€
/Unid.

CERVEJA
Sagres
Lata
0,33 L - 1,94€/L;
0,50 L - **0,85€/Unid.**
1,70€/L



1,89€
/Unid.

CERVEJA
Super Bock
T.P.
1 L



8,19€
/Pack

CERVEJA
Heineken
Pack: 12 x 0,25 L - T.P.
2,73€/L

NOS PACKS DE
12 X 0,25 L, 18 X 0,25 L
E 24 X 0,25 L
HEINEKEN



7,29€
/Pack

CERVEJA
Super Bock
Pack: 15 x 0,20 L - T.P.
2,43€/L



17,99€
/Pack

CERVEJA
Super Bock
Pack: 24 x 0,33 L - T.P.
2,27€/L



2,39€**
/Unid.

1,79€
/Unid.

BEBIDA
ESPIRITUOSA
Beirão
Caipirão, Morangão;
Amarguinha
0,25 L - 7,16€/L



6,49€**
/Unid.

5,49€
/Unid.

VELHOTES
Vinho do Porto
Tawny, White, Ruby
0,75 L - 7,32€/L



12,99€
/Unid.

ALMA PURA
Aguardente
Bagaceira
1 L



6,18€
/Unid.

ALMA PURA
Licor de Anís
Escarchado
0,70 L - 8,83€/L



15,79€**
/Unid.

13,39€
/Unid.

SMIRNOFF
Vodka
Red
0,70 L - 19,13€/L



17,99€**
/Unid.

12,99€
/Unid.

GRANT'S
Whisky
0,70 L - 18,56€/L



PROMOÇÃO
DE 19 A 25 DE MARÇO

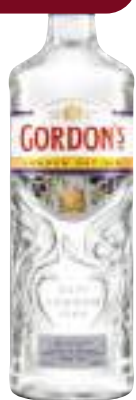
POUPE
20%

NA MARCA
GORDON'S

POR
EXEMPLO: **17,49€***
/Unid.

13,99€
/Unid.

GORDON'S
Gin
London Dry
0,70 L - 19,99€/L



GARRAFEIRA

3,79€
/Unid.

**SELECÇÃO
DE ENÓFILOS**
Vinho Verde DOC
Alvarinho
Branco
0,75 L - 5,05€/L



5,59€
/Unid.

QM
Vinho Verde
Loureiro
Alvarinho
Branco
0,75 L - 7,45€/L



5,99€
/Unid.

QUINTA DO CÔTTO
Vinho DOC Douro
Tinto, Branco, Rosé
0,75 L - 7,99€/L



6,74€
/Unid.

VALLADO
Vinho DOC Douro
Tinto, Branco, Rosé
0,75 L - 8,99€/L;
11,99€/Unid.
Superior
Tinto
0,75 L - 15,99€/L



5,99€
/Unid.

TITULAR
Vinho DOC Dão
Tinto, Branco,
Rosé
0,75 L - 7,99€/L



3,99€
/Unid.

TONS DE DUORUM
Vinho DOC Douro
Tinto, Branco, Rosé
0,75 L - 5,32€/L



5,49€
/Unid.

CABEÇA DE TOIRO
Vinho DOC do Tejo
Reserva
Tinto, Branco, Rosé
0,75 L - 7,32€/L



5,99€
/Unid.

RESERVA DOS AMIGOS
Vinho Regional
Lisboa
Tinto
1,5 L - 3,99€/L



5,99€**
/Unid.

**AQUI POUPA
33%**

3,99€
/Unid.

MONTE VELHO
Vinho Regional
Alentejano
Tinto, Branco, Rosé
0,75 L - 5,32€/L

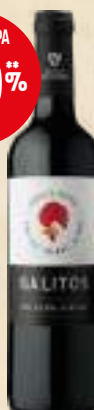


2,39€**
/Unid.

**AQUI POUPA
30%**

1,65€
/Unid.

GALITOS
Vinho Regional
Alentejano
Tinto, Branco
0,75 L
2,20€/L



3,59€
/Unid.

CASTELO DOS MOUROS
Vinho Regional
Alentejano
Reserva
Tinto, Branco
0,75 L - 4,79€/L;
2,99€/Unid.
Tinto, Branco
0,75 L - 3,99€/L



4,99€**
/Unid.

**AQUI POUPA
50%**

2,49€
/Unid.

CASTELO DE BORBA
Vinho DOC Alentejo
Tinto, Branco
0,75 L - 3,32€/L



5,99€
/Unid.

CERCA VELHA
Vinho
Tinto | Bag-In-Box
5 L - 1,20€/L



GARRAFEIRA

** Sobre referência de mercado - O preço de referência de mercado é um preço indicativo, com base num levantamento efetuado entre os dias 9 a 11 de fevereiro de 2026, por uma entidade externa e idónea.

Intermarché



AQUI
POUPOU DESDE
20%

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS
HERBAL ESSENCES⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~4,99€~~^{**}
3,99€
/Unid.

CHAMPÔ
Herbal
Essences
Hidrata
Aroma de Coco
350 ml - 11,40€/L



AQUI
POUPOU DESDE
25%

NUMA SELEÇÃO
DE MÁSCARAS
E TRATAMENTOS
ELVIVE⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~7,89€~~^{**}
5,09€
/Unid.

MÁSCARA
P/ CABELO
Elvive
Hidra Hialurônico
300 ml - 16,97€/L



1,59€
/Unid.

GEL DE BANHO
Labell
Mel & Coco,
Cremoso, Aveia
750 ml - 2,12€/L



PALMOLIVE

AQUI
POUPOU
40%

NO GEL DE BANHO
DE 500 ML
PALMOLIVE

POR
EXEMPLO: ~~4,49€~~^{**}
2,69€
/Unid.

GEL DE BANHO NATURALS
Palmolive
Leite & Mel, Coco & Leite
500 ml - 5,38€/L



AQUI
POUPOU ATÉ
40%

NOS SABONETES
E RECARGAS
PALMOLIVE

POR
EXEMPLO: ~~3,79€~~^{**}
2,24€
/Unid.

SABONETE
LÍQUIDO
NATURALS
Palmolive
Leite de
Amêndoas
300 ml - 7,47€/L



AQUI
POUPOU ATÉ
35%

NUMA SELEÇÃO DE PRODUTOS
DA GAMA DE LIMPEZA DE ROSTO
GARNIER⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~9,99€~~^{**}
6,49€
/Unid.

CREME DE ROSTO
HIDRATANTE
Garnier
Vitamina C
50 ml - 129,80€/L



Colgate

AQUI
POUPOU ATÉ
31%

NUMA SELEÇÃO
DE ESCOVAS
DE DENTES
COLGATE e
PERIOGARD⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~4,39€~~^{**}
2,99€
/Unid.

ESCOVA
DE DENTES
Colgate
360°
Média



AQUI
POUPOU ATÉ
35%

NUMA SELEÇÃO
DE PRODUTOS
COLGATE,
DENTAGARD
e PERIOGARD⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~4,99€~~^{**}
3,24€
/Unid.

DENTÍFRICO TOTAL
Colgate
Dentes Sensíveis
75 ml - 43,20€/L



AQUI
POUPOU ATÉ
35%

NUMA SELEÇÃO DE CREMES
E LOÇÕES DE 400 E 625 ML
NIVEA⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~11,99€~~^{**}
7,79€
/Unid.

CREME
DE CORPO
Nivea
Repara & Cuida
400 ml - 19,47€/L



AQUI
POUPOU DESDE
40%

NUMA SELEÇÃO
DE DESODORIZANTES
EM SPRAY DE 150 ML
NIVEA e
NIVEA MEN⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~5,79€~~^{**}
3,44€
/Unid.

DESODORIZANTE
EM SPRAY
Nivea Men
Black & White
Active
150 ml - 22,93€/L



AQUI
POUPOU
30%

NA GAMA EXPERT
VEET

POR
EXEMPLO: ~~8,49€~~^{**}
5,94€
/Unid.

BANDAS
DEPILATÓRIAS DE
CERA FRIA FACIAL
Veet
Expert
Pele Sensível
16 Unid. - 0,37€/Unid



AS MELHORES **PROMOÇÕES** DE 19 A 25 DE MARÇO

~~2,79€~~^{*}
/Unid.

POUPE
17%

2,30€
/Unid.

LIMPA PRÓTESES
EM PASTILHA⁽²⁾
Labell
3 em 1
30 Unid. - 0,08€/Unid.



~~12,99€~~^{*}
/Unid.

POUPE
17%

10,69€
/Unid.

CREME GORDO
Labell
1L





AQUI
POUPA DESDE
15%

NOS PENSOS HIGIÊNICOS
LIBERTY
EVAX

POR
EXEMPLO: ~~3,29€~~
2,79€
/Unid.

**PENSOS HIGIÊNICOS
LIBERTY
Evax**
Normal c/ Abas
12 Unid. - 0,23€/Unid.



~~15,99€~~
/Unid.

AQUI POUPA
31%

10,98€
/Unid.

**CUECA DE
INCONTINÊNCIA⁽²⁾**
Depend
L, XL:
Homem, Mulher
9 Unid. - 1,22€/Unid.;
S/M:
Homem, Mulher
10 Unid. - 1,10€/Unid.



8,99€
/Unid.

**DETERGENTE
LÍQUIDO
P/ MÁQUINA
DE LAVAR ROUPA**
Omo
96 Doses
4,32 L - 2,08€/L



9,99€
/Unid.

**DETERGENTE
LÍQUIDO
P/ MÁQUINA
DE LAVAR ROUPA**
Surf
Lírios Tropicais,
Perfume Natural
Coco
84 Doses
3,78 L - 2,64€/L



11,99€
/Unid.

**DETERGENTE LÍQUIDO
P/ MÁQUINA DE LAVAR
ROUPA**
Skip
Lavanda
76 Doses
3,42 L - 3,51€/L



17,99€
/Unid.

**DETERGENTE
EM PÓ
P/ MÁQUINA
DE LAVAR
ROUPA**
Skip
Active Clean
100 Doses
5 kg - 3,60€/kg;
13,99€/Unid.
Sabão Natural
100 Doses
5 kg - 2,80€/kg



9,92€
/Unid.

**DETERGENTE
EM PÓ
P/ MÁQUINA
DE LAVAR
ROUPA**
PorSi
Sabão Natural
100 Doses
0,10€/Dose
6,3 kg
1,57€/kg



AQUI POUPA
25%

NAS LIXÍVIAS DE 2 L
P/ ROUPA
NEOBLANC

POR
EXEMPLO: ~~6,19€~~
4,64€
/Unid.

**LIXÍVIA
P/ ROUPA
Neoblanc**
Perfume Fresco
Gentil
2 L - 2,32€/L



3,99€
/Unid.

**TOALHITAS
DE PROTEÇÃO
DE COR**
Woolite
10 Unid. - 0,40€/Unid.



~~7,99€~~
/Unid.

AQUI POUPA
50%

3,99€
/Unid.

**LIMPA MÁQUINAS
DA ROUPA**
Xau
250 ml - 15,96€/L



AS MELHORES PROMOÇÕES DE 19 A 25 DE MARÇO

POUPE
10%

NOS RESGUARDOS DE ADULTO
PorSi/LABELL⁽²⁾

POR
EXEMPLO: ~~6,99€~~
6,19€
/Unid.

RESGUARDO DE CAMA⁽²⁾
PorSi
Dim: 60 x 90 cm
20 Unid. - 0,31€/Unid.



POUPE
10%

NOS PENSOS DE INCONTINÊNCIA
PorSi⁽²⁾

POR
EXEMPLO: ~~2,99€~~
2,69€
/Unid.

**PENSOS DE
INCONTINÊNCIA⁽²⁾**
PorSi
Maxi Noite
12 Unid. - 0,22€/Unid.



AQUI POUPA
25%

NUMA SELEÇÃO
DE ANTI-CALCÁRIOS
P/ MÁQUINA
DE LAVAR ROUPA
CALGON⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: ~~9,32€~~
6,99€
/Unid.

**ANTI-CALCÁRIO
EM PÓ P/ MÁQUINA
DE LAVAR ROUPA**
Calgon
20 Doses
500 g - 13,98€/kg



~~2,39€~~
/Unid.

POUPE
10%

2,15€
/Unid.

**PAPEL HIGIÊNICO
RECICLADO**
PorSi
2 Folhas
12 Rolos - 0,18€/Rolo



~~2,49€~~
/Unid.

POUPE
12%

2,19€
/Unid.

**AMACIADOR
CONCENTRADO
P/ ROUPA**
PorSi
Aromaterapia,
Essência Fresh,
Lírios & Morango
60 Doses - 0,04€/Dose
1,50 L - 1,46€/L





AQUI
POUPA ATÉ
29%

NUMA SELEÇÃO DE
DETERGENTES LÍQUIDOS
MANUAIS P/ LAVAR LOIÇA
FAIRY⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 4,25€**
/Unid.
2,99€
/Unid.

**DETERGENTE
LÍQUIDO MANUAL
P/ LAVAR LOIÇA**
Fairy
Aloe Vera
820 ml - 3,65€/L



AQUI
POUPA ATÉ
60%

NUMA SELEÇÃO DE
DETERGENTES EM PASTILHAS
P/ MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA
FINISH⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 37,48€**
/Unid.
14,99€
/Unid.

**DETERGENTE
EM PASTILHAS
P/ MÁQUINA
DE LAVAR
LOIÇA**
Finish
Ultimate Regular
70 Pastilhas
0,21€/Pastilha



1,89€
/Unid.

**SAL P/ MÁQUINA
DE LAVAR LOIÇA**
Finish
1kg



1,79€
/Unid.

SPRAY MULTIUSOS
Apta
c/ Lixívia
750 ml - 2,39€/L



9,99€**
/Unid.

AQUI POUPA
50%

4,99€
/Unid.

PASTA DE LIMPEZA
Cillitbang
Ultra
470 g - 10,62€/kg

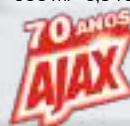


AQUI
POUPA ATÉ
45%

NA MARCA
AJAX

POR
EXEMPLO: 3,59€**
/Unid.
1,97€
/Unid.

**SPRAY LIMPA
VIDROS**
Ajax
Tripla Ação
500 ml - 3,94€/L



AQUI
POUPA DESDE
35%

NUMA SELEÇÃO
DE PRODUTOS⁽¹⁾
SANYTOL ⁽³⁾

POR
EXEMPLO: 5,99€**
/Unid.
2,99€
/Unid.

**DESINFETANTE
DE ROUPA** ⁽³⁾
Sanytol
500 ml - 5,98€/L



1,99€
/Unid.

**LIXÍVIA
PERFUMADA**
PorSi
5 L - 0,40€/L



1,29€
/Unid.

BLOCOS P/ WC
PorSi
Pinho, Marinho
3 x 40 g - 10,75€/kg



0,79€**
/Unid.

AQUI POUPA
17%

0,65€
/Unid.

**GUARDANAPOS
RED LABEL**
Renova
Branco | 30x32 cm
1 Folha
70 Unid.



AQUI
POUPA DESDE
25%

NUMA SELEÇÃO
DE PRODUTOS
**GLADE/
GLADE PET** ⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 9,65€**
/Unid.
7,19€
/Unid.

**AMBIENTADOR
AUTOMÁTICO
C/ RECARGA**
Glade
Relaxing Zen
269 ml - 26,73€/L



AQUI
POUPA DESDE
46%

NOS ANTI-TRAÇAS
RAID

POR
EXEMPLO: 4,99€**
/Unid.
2,69€
/Unid.

**GEL
ANTI-TRAÇAS** ⁽³⁾
Raid
Lavanda
2 Unid.
1,35€/Unid.



**PROMOÇÃO
DE 19 A 25 DE MARÇO**

~~2,59€*~~
/Unid.

POUPE
11%

2,29€
/Unid.

**ROLO
DE COZINHA**
PorSi
Limão
2 Folhas
2 = 6 Rolos
1,15€/Rolo



9,99€
/Unid.

**ALIMENTO SECO
P/ CÃO**
4Pet
Adulto
10 kg - 1,00€/kg



AQUI
POUPOU ATÉ
35%

NUMA SELEÇÃO DE
ALIMENTAÇÃO HÚMIDA
P/ GATO E CÃO
PURINA ONE⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 9,99€**
/Unid.
6,49€
/Unid.

ALIMENTO HÚMIDO P/ GATO
Purina One
Esterilizado
Mix
12 x 85 g - 6,36€/kg



AQUI
POUPOU ATÉ
35%

NA ALIMENTAÇÃO HÚMIDA
P/ GATO DE 8 X 85 G, 12 X 85 G
E 24 X 85 G
GOURMET GOLD

POR
EXEMPLO: 18,45€**
/Unid.
11,99€
/Unid.

**ALIMENTO HÚMIDO
P/ GATO**
Gourmet Gold
Mousse
24 g x 85 g - 5,88€/kg



AQUI
POUPOU
25%

NUMA SELEÇÃO DE
ALIMENTAÇÃO SECA
P/ GATO DE 2 KG
FRISKIES⁽¹⁾

POR
EXEMPLO: 8,99€**
/Unid.
6,74€
/Unid.

**ALIMENTO
SECO P/ GATO**
Friskies
Coelho/Frango
/Legumes
2 kg - 3,37€/kg



AS MELHORES **PROMOÇÕES** DE 19 A 25 DE MARÇO

~~4,44€*~~
/Unid.

POUPE
10%

3,99€
/Unid.

TRINCA DE ARROZ
PorSi
5 kg - 0,80€/kg



~~5,65€*~~
/Unid.

POUPE
11%

4,99€
/Unid.

**AREIA VEGETAL
P/ GATO**
PorSi
8 L - 0,62€/L



7,99€
/Unid.

**TOALHA DE MESA
PLÁSTICA**
Dim.: 140 x 200 cm;
~~8,99€/Unid.~~
Dim.: 140 x 240 cm
Sortidas



8,99€
/Unid.

**FRITADEIRA C/ CESTO
E TAMPA DE VIDRO**
Anitex
Dim.: 36 cm



39,99€
/Unid.

**FRITADEIRA
DE AR QUENTE**
Jocca
Digital
Cap.: 5 L



49,99€
/Unid.

**MÁQUINA DE CAFÉ
DOLCE GUSTO**
Krups
Piccolo XS
Preta, Branca
Pressão: 15 Bar
Pot.: 1600 W



**PROMOÇÃO
DE 19 A 25 DE MARÇO**

POUPE ATÉ
25%

NAS FORMAS DE ALUMÍNIO
PorSi

POR
EXEMPLO: 2,29€*
/Unid.
1,71€
/Unid.

**FORMA
DE ALUMÍNIO**
PorSi
P/ Pastéis
20 Unid.



ANIMAL

UTILITÁRIOS

AQUI POUPA
15%
1,09€
/Unid.

LEITE S/ LACTOSE
Mimosa
Meio-Gordo, Magro
1 L



AQUI POUPA
30%
3,49€
/Unid.

CAFÉ EM CÁPSULAS
L'Or
Ristretto, Fortissimo, Ristretto
Descafeinado, Barista,
Colombia
10 Cápsulas - 0,35€/Cápsula
(Cápsulas compatíveis com
as máquinas de café
Nespresso@**)



AQUI POUPA
33%
1,99€
/Unid.

NESTUM MEL
Nestlé
300 g - 6,63€/kg



0,79€
/Unid.

Saint Eloi/PorSi
GRÃO DE BICO;
FEIJÃO
Manteiga, Branco, Frade,
Encarnado
540 g - 1,46€/kg



9,69€
/Pack

CERVEJA
Sagres Mini
Pack: 20 x 0,25 L - T.P.
1,94€/L



5,89€
/Unid.

PAPEL HIGIÉNICO
PorSi
Compacto
2 Folhas
18 = 36 Rolos
0,33€/Rolo



ISTO É
QUE SÃO!
PREÇOS BAIXOS

1,39€
/Unid.

ROLO DE COZINHA
Renova
Multi!
4 Rolos - 0,35€/Rolo



Condições de utilização do cartão "Poupança" disponíveis no balcão central das lojas Intermarché que aderiram ao mesmo.

Preços válidos só nas lojas de: Abrigada, Albergaria-a-Velha, Alcôer do Sal, Alcains, Alcanede, Alcanena, Alfena, Alijó, Aljezur, Aljustrel, Almeirim, Alpendorada, Alpiarça, Alter do Chão, Altura, Ansião, Arganil, Armação de Pêra (Porches), Armamar, Arraiolos, Arruda dos Vinhos, Aveiras de Cima, Azambuja, Azelão, Bãlho, Batalha, Belmonte, Benedita, Bombarral, Cabeceiras de Basto, Cadaval, Campo Maior, Canelas, Carregal do Sal, Castelo de Paiva, Castro Verde - Rua da Feira, Castro Verde - Estrada da Serrana, Celorico da Beira, Chamusca, Cinfaes, Cuba, Estremoz, Fajões, Ferreira do Alentejo, Ferreira do Zêzere, Ferrelas, Figueira de Castelo Rodrigo, Figueiró dos Vinhos, Freamunde, Gafanha da Nazaré, Golegã, Gouveia, Idanha-a-Nova, Ilhavo, Jovim, Juncal, Lavos, Lordelo, Lousã, Lousada, Mação, Macedo de Cavaleiros - Av. Ilha do Sal, Mangualde, Marco de Canaveses, Marinha da Guia, Marinhais, Mêda, Melgaço, Mercoana, Minde, Mira, Miranda do Corvo, Miranda do Douro, Mogadouro, Moimenta da Beira, Moncarapacho, Monchique, Mondim de Basto, Montalegre, Monte Redondo, Montemor-o-Velho, Montijo, Mortágua, Moura, Nelas, Nisa, Óbidos, Odemira, Oliveira de Frades, Oliveira do Bairro, Paredes de Coura, Pateias, Penafiel, Penafiel do Castelo, Peso da Régua, Pinhal, Ponte de Sor, Portel, Porto de Mós, Prouença-a-Nova, Redondo, Rio Maior, Sabugal, Sagres, Salvaterra de Magos, Santa Comba Dão, Santiago do Cacém, Santo António dos Cavaleiros, São Brás de Alportel, São João da Pesqueira, São João dos Montes, São Martinho do Porto, São Pedro do Sul, São Teotónio, Sela, Serpa, Sertão, Sesimbra, Silveira, Sobral de Monte Agraço, Sobreda - Charneca, Tábua, Termas de São Vicente, Terras de Bouro, Tondela, Torre da Medronheira - Olhos de Água, Torre de Moncorvo, Tramezal, Trancoso, Trofa, Valença, Valpaços, Viana do Alentejo, Viatodos, Vieira de Leiria, Vila de Prado, Vila Flor, Vila Nova da Barquinha, Vila Nova da Telha, Vila Nova de Foz Côa, Vila Nova de Poiares, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real de Santo António, Vila Verde, Vila Viçosa, Vilar Formoso, Vizela.

Preços válidos de 19 a 25 de março de 2026, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Adereços não incluídos, fotografias não contratuais. Venda limitada às quantidades a fixar com cada loja aderente.

¹ Consulte os produtos na loja e no site.

² Dispositivo médico: ler atentamente rotulagem e instruções de utilização.

³ Utilize os biocidas com cuidado. Leia sempre o rótulo e a informação relativa ao produto antes de o utilizar.

⁴ A acumular no seu Cartão "Poupança". Promoção válida no dia 25 em compras com Cartão iguais ou superiores a 50€, para clientes dos Programas Bebê+.

Em todas as lojas Intermarché aderentes ao folheto, é garantido o preço final nestes artigos. Pode contudo, haver ligeiras diferenças entre lojas quanto ao preço anterior praticado e indicado neste folheto ("preço riscado"), por questões de gestão operacional dos produtos. Consulte em cada loja Intermarché ou site, o concreto preço riscado anterior.

O CONTEÚDO APRESENTADO NESTE FOLHETO É PROPRIEDADE E RESPONSABILIDADE DA ITMP ALIMENTAR, S.A., COM SEDE EM LUGAR DO MARRUJO, BUGALHOS, 2384-004 ALCANENA - NIF 503882003

Siga-nos no
YouTube



intermarche.pt



Bebé+
DIA 25
15% EM TODA
A LOJA
em cartão!
Numa compra mínima de 50€

