

Super Promo

de 7 a 20 maio 2026

Aqui, temos tudo para que compre bem!



+BARATO

€1.49

Clementina kg.



+BARATO

€2.49

Perna de frango kg.

arroz carolino Belmonte 1kg.



+BARATO

€0.99

feira da beleza

Nivea body milk nutritivo repara & cuida smooth suavizante 400 ml.



+BARATO

€4.99

champo Pantene 325 ml.

condicionador Pantene 350 ml.

máscara Pantene 300 ml.



+BARATO

€3.69

+BARATO

€4.49

+BARATO

€4.29



+BARATO

€3.98

v. maduro Planalto reserva branco Esteva tinto 0,75 lt.



BOLAMA

Sempre +Barato!

Talho

€11.99

Pá de novilho
kg.



€3.99

Costeletas de porco
lombo/cachaço
kg.



€3.49

Costela
de porco
rapada
kg.



Peito
de peru
kg.

€9.99



Fígado
de porco
kg.



€1.99

€2.49

Perna de
frango
kg.



hambúrguer bovino
Campicarns/glúten
cuvete 400 g.

€4.49

Charcutaria

Chouriço especial
normal/picante
kg.

€8.99



salsichas churrasco
Nobre
clássicas
brasileiras
picantes
220 g.

€1.99



Campofrio económico
fiambre frango/peru
90 g.

€1.19



Nobre
económico
fiambre
chouriço
100 g.
paio york - 90 g.
mortadela suave
120 g.

€4.99



queijo prato
Paiva
amanteigado
apimentado
mistura
meio gordo
light
±480 g.

FICA
€1.00
100 G.

Fiambre
de peru
baixo sal
kg.

€9.99



pizza fresca
Campofrio
±360 g.

€2.69



queijo
flamengo
Agrosfatias
original - 200 g.
light - 170 g.

€1.99



Peixe

€17.98

Bacalhau
graúdo
Noruega 1^o
kg.



NORUEGA

migas paloco
pacífico
Pescanorte
cuvete 400 g.



€2.69

Salmão
fresco
posta
kg.



€10.99

**PEIXE
FRESCO**
Direto do mar
para a sua mesa!



SÓ €4.99
qui/sex
7/8 maio

Sardinha
pequena
fresca
kg.

Camarão
cozido fresco
30/50 - kg.

€10.99



€1.99

Amêijoia branca
granel kg.

bacalhau
Riberalves
posta do lombo
750 g.



€16.99

Pescada chilena
n^o 3 congelada
kg.



€8.99

Congelados

mimos
pescada
Pescanova
360 g.



€3.99

marisada popular
Coelho & Dias/ glúten
cuvete 400 g.



€2.49



€2.59

tesourinhos peixe Iglo
c/10 - 300 g.

€2.79

ervilhas
Iglo
700 g.



crocantes frango Iglo
alho & salsa/ tomate
c/2 - 204 g.



€3.69

gelado
Olá Cornetto
chocolate
clássico
morango
c/6 - 540 ml.



€3.49

gelado
Carte d'Or
825 ml.



€3.29

lasanha bolonhesa
Alteza
300 g.



€1.69

de 7 a 20 maio 2026

www.bolama.pt



Frutas & Legumes



€1.49

Clementina
kg.



Maça
golden
75/80
kg.

€1.49

salada Vitacress
veggie power
100 g.



€2.49

Melão verde
kg.



€1.49

Couve
coração
kg.

€1.49



€2.29

Tomate
kg.

Padaria



Pizza
und.

€1.29

Pão bica
und.



€0.12



€0.24

Cacetinho integral
±80 g.



bolo Cardeal
und.

€1.69



€0.89

Empanadilha
atum
150 g.



€0.59

bolo Bispo
simples
und.

pão forma
Bimbo
s/côdea
650 g.
especial
torrada
640 g.



€1.89

Laticínios



€1.69

iogurte Danone aromas
8x120g.



€1.89

iogurte grego
Danone Oikos
(exceto gama
natural)
4x110g.

iogurte
líquido
Mimosa
magro
4x151ml.



€1.39



€2.09

Nestlé Kéfir
natural/morango
multifrutos 0%
6x100g.



Nestlé Kéfir
natural
morango
tropical
500g.

€1.69

Mimosa magro
gelatina láctea
c/colagénio
4x120g.



€1.39

natas
Amanhecer
p/bater/culinária
200ml.



€0.79

queijo creme Président
brie/flamengo
camembert
125g.



€2.19

queijo mini Babybel
original/light
6x20g.



€2.29

manteiga
Président
magra
sal/-50%sal
250g.



€2.39



leite
Gresso
magro
meio gordo
1lt.

€0.78



€1.08

leite Gresso
s/lactose
magro
meio gordo
1lt.



leite
Gresso
achocolatado
0,20lt.

€0.32

de 7 a 20 maio 2026

www.bolama.pt



Aqui, temos tudo para que compre bem!



azeite
Oliveira da Serra
virgem extra
clássico
PET 0,75 lt.

+BARATO
€3.99

+BARATO
€0.99

massa
Milaneza tricolor
espaguete
espirais/laços
500 g.



massa
Milaneza
linguine
tinta de choco
500 g.

+BARATO
€1.89



+BARATO
€0.99

arroz carolino
Belmonte
1kg.



+BARATO
€1.54

óleo
alimentar
Frigi
1lt.



+BARATO
€0.59

molho
piri-piri
Ferbar
195 ml.



polpa tomate
Trevi
1000 g.

milho doce
Trevi - 150 g.



+BARATO
€0.65

+BARATO
€1.49

Nesquik pó
achocolatado
390 g.



+BARATO
€3.39

salsichas
Nobre
Frankfurt
aves
c/8 - 200 g.



+BARATO
€1.09



+BARATO
€0.94

atum
Vasco da Gama
natural
óleo vegetal
120 g.

Mokambo
200 g.



+BARATO
€3.29

FICA
€0.22
CAPSULA



+BARATO
€3.49

Kaffa
(comp. Dolce Gusto)
c/16 cápsulas

FICA
€0.20
CAPSULA



+BARATO
€1.99

Kaffa
(comp. Delta Q)
c/10 cápsulas

café grão
Kaffa
quiosque
1kg.

+BARATO
€10.99





batatas fritas
Ruffles original 160 g.
presunto 150 g.

+BARATO
€1.39



Cheetos snacks
futebolas - 130 g.
palitos - 96 g.

+BARATO
€1.59



+BARATO
€1.65

madalenas
Aurora
chocolate/laranja - 420 g.
integrals/açúcar - 280 g.



pipocas
Spop
doces/coloridas
caramelo salgado
150 g.

+BARATO
€0.85



Chipicao
original
350 g.

+BARATO
€2.99



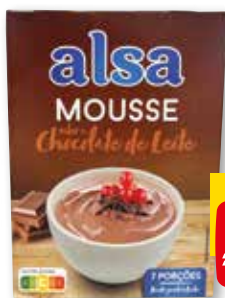
bolacha
crackers Du Bois de La Roche
c/ous/sal/integral
500 g.

+BARATO
€2.29



croissants Aurora
simples - 240 g.
cacau e avelã - 304 g.
c/8

+BARATO
€1.89



mousse
chocolate
Alsa
132 g.

+BARATO
€1.69



cereais
Nestlé
Nesquik
300 g.

+BARATO
€1.85



Fitness
Nestlé
375 g.

+BARATO
€2.99



bolacha Belgas
original - 220 g.
chocolate - 198 g.

+BARATO
€1.25



Nestum
mel
500
+250 g
grátis

+BARATO
€3.59

Prozis
energy
crunch bar
bolacha
pepitas choc. preto
40 g.



+BARATO
€0.79



lentilhas
Cem por
Cento
verdes
vermelhas
500 g.

+BARATO
€1.75

tortitas Saluitem
milho/arroiz/aveia
c/ous/sal
130 g.



+BARATO
€0.98

de 7 a 20 maio 2026

www.bolama.pt



Aqui, temos tudo para que compre bem!



v. maduro
Herdade
S. Miguel
colheita
selecionada
branco
tinto
0,75 lt.

+BARATO
€3.78



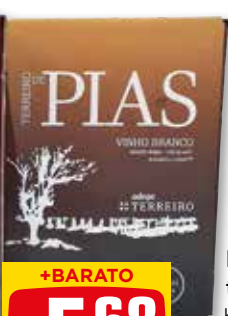
v. maduro
Real Lavrador
branco/tinto
0,75 lt.

+BARATO
€1.58



v. frisante
Cacho Fresco
branco/rosé
0,75 lt.

+BARATO
€1.49



v. maduro
Terreiro
de Pias
branco
tinto
bib. 5lt.

+BARATO
€5.68



v. maduro
Arrábida
grande escolha
tinto
0,75 lt.

+BARATO
€3.99



v. maduro
João
Pires
branco
0,75 lt.

+BARATO
€2.98



v. maduro Esteva tinto
Planalto reserva branco
0,75 lt.

+BARATO
€3.98

v. maduro
Muros de S. Luiz
branco/tinto - 0,75 lt.



+BARATO
€2.98



+BARATO
€1.84

v. maduro
Porta da
Ravessa
branco
tinto
rosé
0,75 lt.

espumante
Raposeira
reserva
bruto/doce
meio seco
0,75 lt.



+BARATO
€5.99



+BARATO
€1.78

v. verde
CA
Felgueiras
branco
rosado
regional
Minho
tinto
0,75 lt.

+BARATO
€8.99



Martini
bianco
rosso
1lt.



+BARATO
€4.59

v. Porto
Offley
white
tawny
ruby
0,75 lt.



whisky Logan
0,70 lt.

+BARATO
€17.98



+BARATO
***€0,99**

Fanta laranja
ananás
laranja zero
guaraná
maracujá
1,5lt.

Pepsi zero
1,75lt.

+BARATO
***€1,39**



7-Up zero
1,75lt.

+BARATO
***€1,59**

+BARATO
***€1,19**

limonada
Fruvital
light
2lt.



bebida
Monster
energy
lata 0,50lt.

+BARATO
***€1,29**



+BARATO
***€1,78**

Ice tea
Lipton
limão
manga
pêssego
2lt.

sumo
Compal
100%fruta
laranja
1lt.

sumo
Compal 100%fruta
maça/ multifrutos
1lt.



+BARATO
***€1,68**

+BARATO
***€1,39**

+BARATO
***€1,38**

água
Fastio
6lt.



+BARATO
***€9,59**

cerveja
Super Bock mini
24 x 0,20lt.

FICA
€0,40
GARRAFA



sumo Compal
clássico
100%fruta
vital
origens
0,20lt.
(vidro)

+BARATO
***€0,68**



água
c/gás
Pedras
1lt.

+BARATO
***€0,88**

FICA
€0,70
GARRAFA



sidra
Somersby
maça
12 x 0,20lt.

+BARATO
***€8,39**

+BARATO
***€1,38**

cerveja
Corona
extra
0,355lt.



cerveja
Erdinger
Oktoberfest
0,50lt.



+BARATO
***€1,59**

*Pode acrescer valor de depósito: 0,10 €.

Promoção válida de 7 a 20 maio de 2026, salvo erro tipográfico ou rutura de stock.
Adereços não incluídos. Reservamos o direito de limitar unidades de compra.
Alguns destes artigos poderão não estar disponíveis em todas as lojas Bolama.
Seja responsável, beba com moderação.

de 7 a 20 maio 2026

www.bolama.pt



cabelo

champo
Pantene
325 ml.

€3.69



condicionador
Pantene
350 ml.

máscara
Pantene
300 ml.

€4.29

€5.69

serum cabelo
Elvive L'Oréal
hidra hialurónico
glycolic gloss core
150 ml.



creme pentear
Fructis Garnier
400 ml.

€4.99

€4.49



coloração
Nutrisse
Garnier
und.

€5.19

Pantene
laca - 250 ml.
espuma - 200 ml.



€3.29

corpo



gel banho
Palmolive
500 ml.

€2.39

€4.99

Nivea body milk
nutritivo
repara & cuida
smooth suavizante
400 ml.



desodorizante Rexona
women/men
(exceto gama
advanced)
spray 150 ml.
roll-on 50 ml.



€2.39

creme mãos
Neutrogena
50 ml.



€2.79

Veet mínima
bandas cera fria
facial / corpo
(hipoalergénicas)
c/20



€4.29

Babaria
creme pés secos & gretados
gel pernas cansadas
deo pés spray
150 ml.



€2.29



Veet
creme
depilatório
p. sensíveis
p. normais
200 ml.
duche
p. sensíveis
p. normais
150 ml.

€3.99

óleo Johnson's
baby original
aloe vera
baby bons sonhos
300 ml.



€2.29

rosto



€2.49

gel barbear
Gillette
classic
p. sensíveis
200 ml.

after shave Denim
original/musk/gold/black
100 ml.



€2.89



discos
algodão
Cotty
c/80

€0.79

Nivea men
power serum
anti-idade
2 em 1
30 ml.



€14.69



€7.99

Nivea
creme
Q10 power
anti-rugas
dia p. mista/
normal
energy/noite
50 ml.
contorno olhos
15 ml.



€3.59

Nivea
desmaquiante olhos
extra suave/dupla ação
125 ml.

L'Oréal bright reveal
fluido hidratante
50+50 ml.
serum anti-manchas
30 ml.
peeling esfoliante
25 ml.
creme dia
50 ml.



€13.99

higiene



sabonete íntimo
Babaria
rosa mosqueta
aloe vera
300 ml.

€2.19



escova dentes
Oral-B
manual
pro-clean
média
und.

€1.69

€1.49

pensos
higiênicos
Carefree
cotton feel
normal/flexiform
normal aloe
c/30



pasta dentífrica
Oral-B complete
protege & limpa - 75 ml.



€1.69



€0.89

toalhas
Dodot azul
c/52



€12.79

fraldas Dodot
bebê seco
extra
T3+ - c/66
T4+ - c/62
T5+ - c/56
T6+ - c/48



€9.99

cueca incontinência
Tena pants
tam. m/L - c/14

de 7 a 20 maio 2026

www.bolama.pt



Aqui, temos tudo para que compre bem!



amaciador concentrado Quanto 74 doses

+BARATO
€2.59



Xau pó sabão natural 140 doses

+BARATO
€10.59



+BARATO
€7.49

Xau líquido 85 doses



Fairy mão original limão 520 ml.

+BARATO
€2.29



Sonasol magic 1300 ml.

+BARATO
€1.89



papel higiênico Renova super c/18+6 rolos

+BARATO
€4.69



Fairy máquina tudo em 1 limão c/71 cápsulas

+BARATO
€11.99



Air Wick freshmatic recarga 250 ml.

+BARATO
€2.99

guardanapos Renova f.dupla 33x33cm c/90



+BARATO
€1.05

rolo cozinha Pampilar gigante limão c/2



+BARATO
€1.79



alimento p/cão Inter Nutri frango 4kg.

+BARATO
€4.29



alimento p/gato Inter Nutri tasty cat vitality frango 3kg.

+BARATO
€5.49



+BARATO
€0.65

Purina Gourmet gold 85g.



Bref WC bloco 50g.

+BARATO
€1.35

Promoção válida de 7 a 20 maio de 2026, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Reservamos o direito de limitar unidades de compra. Adereços não incluídos. Alguns destes artigos poderão não estar disponíveis em todas as lojas Bolama.



BOLAMA
Sempre +Barato!

Visite o nosso facebook e esteja a par de todas as novidades
facebook.com/bolamasupermercados



LOJAS AO SEU DISPOR

- 1 - PARQUE INDUSTRIAL — S. João de Ponte
- 2 - GUIMARÃES — Rua Paio Galvão
- 3 - JOANE (Famalicao) — Estrada Nacional 206

- 4 - AZURÉM — Rua Pousada de Dentro
- 5 - GUIMARÃES — Av. Conde Margaride