

SUPER PROMO BOLAMA

O QUE PRECISA?
Nós temos!



PROMO

€1,79

Amêijoas brancas
granel - kg.



PROMO

€5,99

Peito de peru
kg.



v. maduro
Castelo de Juromenha
branco / tinto
0,75 lt.

PROMO

€1,49



PROMO

€0,79

Prozis
protein
snack

choc. belga / caramelo / coconut
bolacha & nata - 30 g.

PROMO

€1,99



bolacha
Cem por
Cento
Marinheiras
200 g.



FICA

€0,26
CAPSULA

PROMO

€4,19

Nescafé Dolce Gusto
achocolatado Nesquik
Ardenza / Buondi / Sical
espresso intenso / ristretto Napoli
c/ 16 cápsulas



BOLAMA

Sempre +Barato!

de 16 a 28 de maio 2024

CARNE Fresca

cortada a seu gosto,
por quem sabe

O QUE PRECISA? Nós temos!

€9,99

Maminha
angus
AA
kg.



Costeletas
de porco
cachaço
kg.

€4,99



Peito de peru
kg.

€5,99

Espetadas
de porco
kg.

€4,99



€5,49

Salsicha fresca
porco / merguez
kg.



prep. carne picada
Campicarn s/ glúten
covete 400 g.

€3,29



cordon bleu
Amadori
500 g.

€3,99



CHARCUTARIA

com corte a seu gosto



€9,99

Chouriço
especial
normal
picante
kg.



presunto
Casa da Prisca fatiado
150 g.

€2,99



fiambre peru
Primoreconómico
fatiado - 90 g.



€0,99

fiambre da perna
Bracar
kg.

€5,99



FICA
€0,60
100 g.

queijo bola
Agros
kg.

€7,98



queijo D. Pedro
meio gordo - kg.

€9,99



queijo
D. Villas
fatias

mozzarella
edam / gouda
150 g.

€1,09



PEIXE
Fresco

amanhado a seu gosto,
por quem sabe



Pescada fresca
(marmota)
kg.

€5,99



Pargo fresco
kg.

€5,99



Verdinhos
frescos
kg.

€2,99



Amêijoa branca
granel
kg.

€1,79



€2,59

migas
paloco do
Pacífico
400 g.



bacalhau Reymar
posta tradicional
vácuo - 800 g.

€6,69



Tentáculos pota
congelado
1/2 kg.
kg.

€3,99



€9,35

Bacalhau
crescido
Noruega 1ª
kg.




NORUEGA

**BOLOS
DE
COMUNHÃO**



Faça a sua encomenda!



€1,09

Cacete
und.



€0,16

Pão bola
centeio
±94 g.



Bola
Berlim
und.

€0,59



Bolo
Ambrósio
kg.

€10,99



Panike misto
und.

€0,69



€1,59

pão forma
Bimbo branco
430 g.

pão forma
Bimbo s/ côdea
650 g.

€1,88





FRUTA & Legumes

Qualidade e frescura
todos os dias

O QUE PRECISA? *Nós temos!*



Maça
John Prince
75/80 - kg.

€1,39



Manga
kg.

€2,69



Melancia
kg.

€0,89



€0,89

Cenoura
cat. II
kg.



€1,49

Tomate cacho
kg.



Alface frisada
kg.

€1,49



LATICÍNIOS

riqueza nutricional
como não há igual



€1,09

iogurte líquido
Nestlé Longa Vida
4x160 g.

iogurte grego Nestlé Yaos
4x115 g.



€1,49

iogurte Agros aroma
4x120 g.



€0,72



Mimosa
magro
iogurte
+gelatina
4x120 g.

€1,59

Danone
Yopro
proteína
líquido
291 ml.

€1,89



Danone Yopro
proteína
160 g.

€0,89



margarina Planta
sabor manteiga
magra - 225g.

€1,69



Tuli creme
cacao
200 g.

€1,48

CONGELADOS

pronto a levar,
sem ter de esperar

de 16 a 28 de maio 2024



hamburgers Iglo
vaca - 320 g. / frango - 240 g.
c/4

€3,49



bife frango
panado Seara
saco 1 kg.

€6,89



moelas frango
Seara
1 kg.

€1,89



Pato
congelado
kg.

€3,89



douradinhos Iglo
forníssimo
c/12 - 300 g.

€2,49



muslitos mar
Pescanova
250 g.

€1,89



preparado
arroz de
marisco

€2,29

Brasmar
s/ glúten
400 g.



€3,49



filetes pescada
do Cabo
Pescanova
400 g.

€3,89



arroz primavera
Gelcampo
600 g.

€1,59



ervilhas Iglo
375 g.

€1,48



gelado Magnum
after dinner - c/10
bomboneira - c/12

€4,69



€2,59

www.bolama.pt



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



PROMO
€8,78

v. maduro
Crasto
Douro
branco
tinto
0,75 lt.



v. maduro
S. Domingos
reserva
tinto
0,75 lt.



PROMO
€1,99

v. maduro
Castelo de
Arraiolos
selection
tinto
0,75 lt.



PROMO
€1,49

v. maduro
Castelo
de Juromenha
branco / tinto
0,75 lt.



v. maduro
Adega
de Murça
branco
tinto
0,75 lt.

PROMO
€1,34



v. verde
Via Latina
branco
0,75 lt.

PROMO
€3,19



v. verde
Aveleda Fonte
branco
0,75 lt.

PROMO
€2,58



v. maduro
Adega de Pegões
branco / tinto
0,75 lt.

PROMO
€1,54



PROMO
€1,38

v. frisante
Alma Fresca
branco / rosé
0,75 lt.



v. verde Terras
de Felgueiras
vinhão tinto
0,75 lt.

PROMO
€1,99



v. maduro
Reguengos
DOC
branco
tinto
0,75 lt.

€2,18



v. maduro
Entremontes
branco / tinto
0,75 lt.

PROMO
€1,19



PROMO
€2,09

espumante
Corte Real
meio seco
bruto
0,75 lt.

PROMO
€4,98

v. Porto Ferreira
ruby - 0,75 lt.



v. Moscatel
Favaio
0,75 lt.

PROMO
€4,99



PROMO
€5,49

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



vodka Eristoff
0,70 lt.

PROMO
€10,49



whisky
Cutty Sark
0,70 lt.

PROMO
€10,98



7-Up regular
1,25 lt.

PROMO
€1,07



7-Up free
1,25 lt.

PROMO
€0,99



sumo Compal vital
proteção anti-ox - 1 lt.



PROMO
€1,29

sumo Compal vital
equilíbrio - 1 lt.



PROMO
€1,19

Pepsi
regular
1 lt.

PROMO
€0,98



Pepsi
max / max lima
1 lt.



PROMO
€0,88



Nestea
limão /pêssego
manga-ananás
1,5 lt.

PROMO
€1,09

Fanta
laranja
laranja zero
ananás
s/ açúcar
maracujá
s/ açúcar
1,5 lt.

€0,99



PROMO
€0,49

água Luso
1,5 lt.



sumo Fresky
laranja
ananás
f. tropicais
0,20 lt.



PROMO
€0,29

PROMO
€3,98

cerveja
Heineken
6 x 0,25 lt.



água
Pedras limão
lata 0,33 lt.

PROMO
€0,69



PROMO
€1,88

água c/ gás
Campinho
6 x 0,25 lt.



Coca-Cola
7-Up
lata 0,33 lt.

PROMO
€0,59

cerveja
Super Bock
1 lt.



PROMO
€1,68

cerveja
3 Monts
blonde
0,75 lt.

PROMO
€3,78



PROMO
€9,98

cerveja
Super Bock
mini
24 x 0,20 lt.



PROMO
€1,28

Monster energy
lata 0,50 lt.

O QUE PRECISA? *Nós temos!*



PROMO
€2,39

amaciador
concentrado
Soft
80 doses

Puntomatic
detergente
roupa
ultra frescor
fusion floral
c/ 22 cápsulas



PROMO
€3,49

PROMO
€1,18

lixívia
delicada
Tanto
2 lt.



PROMO
€0,99

lava tudo
Xanpa
1 lt.



PROMO
€6,49



papel
higiénico
Renova olé
c/ 38+10 rolos

guardanapos
Renova f. dupla
33x33 cm. - c/ 90

PROMO
€1,15



Flota líquido
essência / Marselha
oceânico
100 doses

€6,39



Fairy máquina
tudo em 1
limão
c/ 71 cápsulas

PROMO
€11,99

PROMO
€1,49



Fairy
detergente
loiza manual
jasmim rosa
aloe vera
340 ml.

rolo
cozinha
Amoos
super roll
2 folhas
multusos



PROMO
€1,99

Raid
casa &
plantas
spray
400 ml.

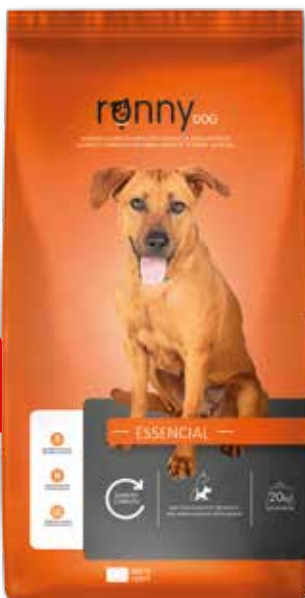
PROMO
€3,59



**PARA OS
AMIGOS
DE 4 PATAS**

PROMO
€14,98

alimento p/ cão
Ronny dog
essencial
20 kg.



PROMO
€9,99

Friskies
gato
peixe branco & legumes
coelho & frango
vaca & frango
4 kg.

PROMO
€2,19

areia
absorvente
mineral
perfumada
My Cat
5 lt.



de 16 a 28 de maio 2024

Ultra Suave
Garnier
champô
condicionador
400 ml.



PROMO
€3,29

máscara Ultra Suave
340 ml.

PROMO
€3,99

gel banho
Vaseline
derma care
aloe sensitive
hidra essencial
regeneração intensiva
700 ml.



PROMO
€2,69

gel banho
Vaseline
rosas e
jasmim
amêndoas
doces
laranja e
manga
camomila
e mel
700 ml.

desodorizante
Vaseline
creme
women
50 ml.

PROMO
€2,69



PROMO
€1,99

Body Natur
creme
depilatório
p. normais p.
sensíveis
200 ml.



PROMO
€2,79

desodorizante
Vaseline women
roll-on 50 ml.



PROMO
€2,99

creme corpo Babaria
óleo azeitona
250 ml.



PROMO
€1,59

pasta dentífrica
Oral-B complete
anti-cáries
elixir refrescante
75 ml.



PROMO
€1,59



PROMO
€1,75
creme barbear
Denim original
100 ml.

protetor Piz Buin
allergy
FPS 30/50
200 ml.



PROMO
€10,69



champô
H&S
330 ml.
€4,29



PROMO
€0,79
toalhas
Nunex basic
c/100



pensos higiénicos
Ausonia ultrafina c/ alas
normal - c/14/ super - c/12
noite - c/9

fraldas
Nunex
dropline
T4 - c/64
T5 - c/58
T6 - c/52



PROMO
€9,29



cueca incontinência
Tena pants
tam. M/L
c/14

PROMO
€9,99



PROCURE ESTE SÍMBOLO... Ajudá-lo a poupar é a nossa missão!



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



PROMO
€1,58

óleo alimentar
Fula
1lt.

azeite
Oliveira
da Serra
virgem extra
ouro - 0,4°
0,75 lt.

PROMO
€7,49



arroz extra longo Belmonte
1 kg.

PROMO
€1,09

massa
Nacional
esparguete
500 g.
+10% grátis

PROMO
€0,76



PROMO
€1,18

polpa
tomate
Compal
500 g.

Paladin top down
ketchup / mostarda
250 g.
maionese - 225 ml.



massa Milaneza
conchas / cotovelos G/F / cotovelinhos F
fettuccine / laços / linguine / macarrão
500 g.
cotovelinhos / espirais / macarronete risc.
500 g +10% grátis.

€0,98



PROMO
€0,65

salsichas Izidoro
c/ 6 - 120 g.

noodles
Banzai Cigala
caril / camarão
galinha / carne
67 g.



PROMO
€0,79



PROMO
€0,99

PROMO
€1,29

PROMO
€1,09

sardinha
petinga
Vasco da
Gama
90 g.



PROMO
€0,79



PROMO
€0,99

atum
Ramirez
óleo vegetal - 120 g.



FICA
€0,30
CÁPSULA

PROMO
€2,99

café L'Or
(comp.
Nespresso)
c/ 10 cápsulas

Nescafé Dolce Gusto
achocolatado Nesquik
Espresso intenso
ristretto Napoli
Ardenza / Buondi / Sical
c/ 16 cápsulas



FICA
€0,26
CÁPSULA

Tofina
200 g.



PROMO
€2,85



www.bolama.pt

Promoção válida de 16 a 28 de maio 2024, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Adereços não incluídos. Reservamos o direito de limitar unidades de compra.

batatas fritas
Ruffles / Lay's
original - 265 g.



PROMO
€2,09

Cheetos
snacks
palitos
96 g.



PROMO
€1,39

cereais Nacional
Chocomax / Starz / Chooks
Cookie'z / Power'z
300 g.



PROMO
€1,19



bolacha Vieira
digestive aveia
6 doses - 258 g.

€1,09



pães leite Dulca
c/8 - 220 g.

PROMO
€1,09



bolacha
Oreo
tubo
154 g.

PROMO
€1,19



cereais Nacional
+Linha / +Fibra
300 g.

PROMO
€1,39



creme barrar
Hiper Delícia
avelã-cacau
duo
350 g.

PROMO
€2,49



madalenas Aurora
chocolate / laranja
c/10 - 420 g.

PROMO
€1,85

leite Gresso
magro / meio gordo
1 lt.



PROMO
€0,78



PROMO
€0,94

leite
Matinal
UHT
magro / meio gordo
1 lt.

PROMO
€3,19

doce
St. Dalfour
284 g.



leite Gresso
achocolatado
0,20 lt.

PROMO
€0,32



PROMO
€2,35

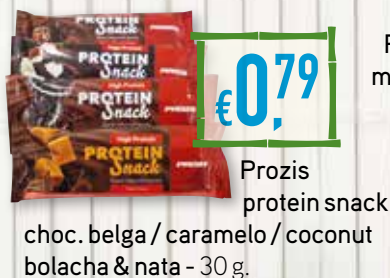
Nestlé
Yogolino +6M
alperce / banana
morango / pêra
natural
4x100 g.



PROCURE ESTE SÍMBOLO... Ajudá-lo a poupar é a nossa missão!



FEIRA DA
SAÚDE
e Bem-Estar



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 (Famalicão) — Estrada Nacional 206

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