

Oferta válida del 8 al 21 de agosto de 2025



1,69
(€/kg)

TOMATE

Variedad: Tolentina / Marinova
Categoría: 1ª | Calibre: M / G
Origen: Bélgica / Polonia / España / Gran Canaria



3,99
(€/kg)



MANGA

Variedad: Osteen / Keit / Glenn / Lippens
Categoría: 1ª | Calibre: 4 - 6
Origen: Gran Canaria



11,65
(€/kg)



QUESO ROJO
Bolaños,
al corte



22,75
(€/kg)

SOLOMILLO DE NOVILLO

4-5 libras, pieza

Comprando el pack,
la lata sale a
0,59
el pack sale a 4,72€

CERVEZA

Tropical,
lata 33 cl,
pack 8 ud.



Por la compra
de 2 packs, 1 ud.
Lay's, al punto
de sal, 44 g,
DE REGALO



4,79
(0,06 €/lavado)

**DETERGENTE
LÍQUIDO**

Saonil,
frescor azul,
80 lavados



7,65
(1,53 €/l)

**ACEITE
DE GIRASOL**

Happyday,
5 l



TE SENTIRÁS MEJOR ¡Hidrátate bien!

Beber agua es fundamental para la salud, pero muchas veces nos olvidamos de hacerlo o lo hacemos poco. Una hidratación adecuada asegura el funcionamiento óptimo del organismo y el bienestar general. En verano, presta más atención a cómo te hidratas.

Por TRINI CALZADO

Con la llegada del verano, las altas temperaturas aumentan la necesidad de mantenernos bien hidratados. Sin embargo, más allá del calor, el consumo adecuado de líquidos es esencial durante todo el año para el buen funcionamiento del organismo. A pesar de ser una acción cotidiana, muchas personas no beben suficiente agua, lo que puede derivar en problemas de salud.

¿POR QUÉ ES ESENCIAL?

El agua es el componente principal del cuerpo humano y representa aproximadamente el 60% del peso corporal en adultos. Cumple funciones vitales como la regulación de la temperatura, el transporte de nutrientes, la eliminación de toxinas y la lubricación de las articulaciones. La deshidratación puede afectar al rendimiento físico y mental, causar fatiga, dolores de cabeza y relacionarse con casos graves, como problemas renales o golpes de calor.

¿CUÁNTA DEBES CONSUMIR?

De acuerdo con la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), se recomienda un consumo diario de 2 litros de agua para mujeres y 2,5 litros para hombres. Sin embargo, esta cantidad puede variar dependiendo de la actividad física, el clima y otros factores individuales. Así, en verano, cuando el cuerpo pierde más líquidos a través del sudor, es fundamental incrementar la ingesta para evitar la deshidratación.



La botella del agua mineral SPAR está fabricada con un 20% de plástico reciclado y su film agrupador, con un 50% de plástico reciclado.



EN ÉPOCAS DE CALOR, COMO EL VERANO, LA DESHIDRATACIÓN PUEDE SER MÁS INTENSA, POR LO QUE PREVENIRLA ES CLAVE. PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES QUE TE ENVÍA EL CUERPO.

NO SOLO AGUA

Aunque la realidad es que, pese a que la cantidad recomendada de agua (entre 8 y 10 vasos al día) para mantener una buena hidratación no es tanta, muchas personas encuentran difícil consumirla, ya sea por olvido o porque no les gusta su sabor. Sin embargo, la hidratación no solo proviene de un vaso de agua. Existen otras fuentes de líquidos que pueden contribuir a la ingesta diaria, como:

- **Frutas y verduras.** Alimentos como la sandía, el melón, el pepino o el tomate contienen un alto porcentaje de agua.
- **Infusiones y caldos.** El té, las infusiones de hierbas o las sopas frías son alternativas ideales para quienes buscan variedad.
- **Aguas saborizadas.** Preparar agua con rodajas de limón, menta, fresas o pepino hará que sea más atractiva sin añadirle azúcares ni conservantes.

SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

Si no tienes claro si tu hidratación es correcta, atiende a las señales que emite el cuerpo cuando se ingieren pocos líquidos:

- **Sensación de sed intensa.** Cuando el cuerpo necesita líquidos, envía señales de sed. Sin embargo, esperar a tener sed para beber agua no es recomendable, pues indica que la deshidratación ya ha comenzado.
- **Boca y piel seca.** La falta de agua reduce la producción de saliva, causando sequedad en la boca. Además, la piel puede perder elasticidad y lucir apagada.
- **Fatiga y mareos.** La deshidratación afecta a la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que puede provocar cansancio y vértigo.



CÓMO EVITAR LA DESHIDRATACIÓN

Mantenerse bien hidratado es un hábito sencillo con grandes beneficios para la salud. No solo mejora la energía y el rendimiento cognitivo, sino que también contribuye al buen funcionamiento del metabolismo y la piel. En épocas de calor, cuando la deshidratación puede ser más peligrosa, la prevención es clave. Beber suficiente agua y optar por alternativas saludables garantizará un bienestar óptimo y una vida más saludable.

- 1 No esperes a tener sed.** Para asegurarte de que tu hidratación es buena, bebe agua de manera regular, sin esperar a tener sed.
- 2 Lleva contigo una botella de agua reutilizable.** Te recordará que debes ir bebiendo y te facilitará hacerlo en todo momento.

3 Frutas y verduras. Incluye alimentos con alto contenido de agua en tu dieta (frutas y verduras), que contribuyen a una buena hidratación.

4 Alcohol y cafeína. Evita su consumo, ya que favorecen la deshidratación.

5 Ejercicio físico. Si realizas ejercicio físico o las temperaturas son elevadas, aumenta la ingesta habitual de líquidos.

6 Recordatorios. Si, aun así, te cuesta beber suficiente agua a lo largo del día, establece algunos recordatorios en el teléfono o utiliza alguna aplicación móvil para recordarte y monitorear el consumo de agua.

○ **Orina de color oscuro.** La orina debe ser de un color claro. Si es demasiado oscura o hay una disminución en la fre-

cuencia de micción, es una señal clara de que el cuerpo necesita más agua.

PARA MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN, BEBE UNOS OCHO VASOS DE AGUA AL DÍA Y CONSUME FRUTAS Y VERDURAS, QUE TIENEN UN ALTO PORCENTAJE DE AGUA.

○ **Dolor de cabeza.** Cuando el cuerpo pierde líquidos, los vasos sanguíneos se contraen, lo que puede generar cefaleas o migrañas.

○ **Calambres musculares.** La falta de líquidos y electrolitos puede generar espasmos o calambres musculares, especialmente en climas cálidos o durante el ejercicio intenso. □

Frutas y hortalizas frescas 5 al día

MIÉRCOLES
DÍA DE LA
Fruta y Verdura

Endulza tu vida con una fruta



1,99
(€/kg)

PERA

Variedad: Ercolina
Categoría: 1ª | Calibre: 40 +
Origen: España

¡Escanea el QR y
descubre nuestras
recetas!



Cocina
con **SPAR**
GRAN CANARIA

**COPAS
DE PERA
Y MUESLI**



3,25
(15,48 €/kg)

ENSALADA

Florette,
xtreme
pollo crispy,
210 g



0,99
(€/ud.)

LECHUGA
empaquetada,
ud.

Variedad: Romana / Soriano
Categoría: 1ª
Origen: Gran Canaria

1,45
(€/kg)



PAPA

Variedad: Cara / Picasso / Galáctica
Categoría: 1ª | Calibre: 45 +
Origen: Gran Canaria



1,25
(4,17 €/kg)

**TOMATE
CHERRY NEGRO**

tarrina 300 g

Variedad: TY768 / Tentadero
Categoría: 1ª | Origen: Gran Canaria



1,49
(€/kg)

CIRUELA ROJA

Variedad: Fortuna
Categoría: 1ª | Calibre: 50 +
Origen: España



2,29
(€/kg)

NECTARINA ROJA

Variedad: Big Top
Categoría: 1ª | Calibre: AA - AAA
Origen: España



2,29
(€/kg)

PARAGUAYO

Variedad: Sweet Cap
Categoría: 1ª
Calibre: AA - AAA
Origen: España

Con las manos en la carne



BURGER MEAT VACUNO
(carne molida)

bandeja 800 g

9,25
(11,56 €/kg)

11,45
(€/kg)



COSTILLA DE AÑOJO

7,75
(€/kg)



SECRETO DE CERDO BLANCO



CINTA DE LOMO DE CERDO

7,95
(€/kg)



COSTILLA DE CERDO CON PANCETA

7,95
(€/kg)



CHULETA DE CENTRO DE CERDO

7,95
(€/kg)



MUSLO DE POLLO SIN CADERA

5,95
(€/kg)



9,85
(€/kg)

CONEJO ENTERO

7,99
(€/kg)

CROQUETAS DE ATÚN



PRODUCTO CONGELADO

5,25
(€/kg)

PECHUGA DE POLLO LAR



Dale un toque a tus recetas

2,25
(8,04 €/kg)

SALSA
La Vieja Fábrica, mango y cebolla o pimiento y jalapeño, 280 g

Yo para ser feliz Quiero un jamón

ARGAL

El respeto por lo bueno



16,50
(€/kg)

CENTRO DE JAMÓN
Argal,
al corte



7,99
(€/kg)

JAMÓN COCIDO
Argal,
extra,
al corte



11,95
(€/kg)

PECHUGA DE PAVO
Argal,
al corte



12,65
(€/kg)

CHORIZO PAMPLONA
Argal,
al corte



10,99
(€/kg)

SALAMI
Argal,
al corte



2,65
(1,89 €/100 g)

CHORIZO
Argal,
selección,
140 g



2,95
(1,84 €/100 g)

FUET
Argal,
artesano,
160 g



2,15
(3,07 €/100 g)

LOMO EMBUCHADO
Argal,
plato 70 g



CENTRO DE JAMÓN IBÉRICO
Montaraz,
al corte

54,45
(€/kg)



CENTRO DE JAMÓN
Montenevado,
gran reserva
trivium,
al corte

23,45
(€/kg)



SALCHICHÓN
Elpozo,
nobleza,
al corte

14,95
(€/kg)



FIAMBRE SÁNDWICH
Elpozo,
al corte

6,95
(€/kg)



1,35
(1,69 €/100 g)

SALAMI
La Irlandesa,
80 g

1,35
(1,69 €/100 g)

SALCHICHA CASERA
La Irlandesa,
80 g



Todo es mejor con queso



QUESO FRESCO
Lomo Gallego,
tarrina 450 g

4,35
(9,67 €/kg)



15,45
(€/kg)

QUESO CURADO
Selectum,
pimentón,
al corte



3,55
(11,83 €/kg)

QUESO
Flor Valsequillo,
blanco,
cuña 300 g



QUESO
Flor Valsequillo,
semicurado
pimentón,
cuña 300 g

3,95
(13,17 €/kg)



QUESO
Flor Valsequillo,
curado,
cuña 300 g

4,15
(13,83 €/kg)



UN VERANO MUY... cheese



Queso de Cabra,
barra, al corte

13,99€
(€/kg)




Queso Edam,
barra, al corte

6,99€
(€/kg)




Queso Gouda,
cuña,
325 g

3,35€
(10,31 €/kg)



Queso Gouda o Edam,
lonchas 150 g

1,59€
(1,06 €/100 g)




Queso Gouda,
lonchas,
500 g

4,99€
(9,98 €/kg)






PASTA FRESCA

Rana, tortellini ricotta y espinaca o ravioli tomate, 250 g

2,99
(11,96 €/kg)

-50%
EN LA
2ª UNIDAD



GNOCCHI

Rana, papa, 400 g

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

1,50
(3,75 €/kg)

2 unidades 4,49€

1 ud. 2,99€
(7,48 €/kg)

Rikissimo



2,25
(€/l)

SALMOREJO

Rikissimo, brik 1l



1,95
(9,75 €/kg)

MINI TORTILLA

Floristán, chorizo, cebolla o espinacas, 200 g



1,29
(4,96 €/kg)

MASA DE HOJALDRE

Casa Tarradellas, redonda, 260 g

2,50
(7,58 €/kg)

PIZZA

Primer Precio, atún, 3 quesos o jamón y queso, 330 g



PRECIO REDONDO

1
(0,67 €/100 ml)



ALLIOLI

Chovi, extra suave, 150 ml

Para la merienda



0,89
(3,87 €/kg)

PAN GALLEGO
230 g



1,79
(1,70 €/100 g)

EMPANADILLA ARGENTINA

picante, ternera o pollo,
105 g



1,33
(0,33 €/ud.)

DOTS

azúcar o bombón,
pack 4 ud.



YOGUR
Yugui SPAR,
fresa y macedonia,
125 g, pack 8 ud.

2,09
(0,26 €/ud.)



1,59
(3,98 €/kg)

YOGUR CREMOSO
Kalise,
natural,
pack 8 ud. o 400 g

2,99
(0,37 €/ud.)



-50%
EN LA 2ª UNIDAD



COMPRANDO 2 LA 2ª UD. SALE
1,23
(3,73 €/l)
2 unidades 3,68€

CAFFÈ LATTE
Kaiku Protein,
cappuccino o zero,
330 ml

1 ud. 2,45€
(7,42 €/l)



MARGARINA
Flora,
original,
225 g

1,45
(6,44 €/kg)

NATA
La Irlandesa,
cocinar y postres,
30% mg,
1 l

4,19
(€/l)





2,35
(4,95 €/kg)



2,29
(4,82 €/kg)



2,59
(5,45 €/kg)



1,79
(7,16 €/kg)



1,99
(7,96 €/kg)



MENESTRA DE VERDURAS, ENSALADILLA O COLIFLOR

Findus, 400-550g

CEBOLLA TROCEADA O VERDURAS PARA SOFRITO

Findus, 250g



2,99
(10,68 €/kg)



LASAÑAS O CANELONES
La Cocinera
280 g

4,95
(15,47 €/kg)



FINGERS POLLO
La Cocinera
320 g

4,49
(19,78 €/kg)



CHICKEN FILLETS BURGER
La Cocinera
227 g



CENTROS DE MERLUZA
Pescanova,
400 g

6,99
(17,48 €/kg)



LANGOSTINO
Frescamar Blue,
crudo, 30 / 40,
caja 2 kg

15,99
(8 €/kg)

2,79
(8,01 - 7,25 €/kg)



PIZZA
SPAR,
atún y cebolla,
capricciosa o 4 quesos,
348 - 385 g



VARITAS DE MERLUZA
Pescanova,
300 g

2,89
(9,63 €/kg)



PAPAS
Artiq,
corte fino,
1 kg

1,99
(€/kg)

A tu lado me derrieto



HELADO
Ferrero Rocher,
classic,
pack 4 ud.

4,29
(1,07 €/ud.)



HELADO
MINI
Magnum,
almendrado o surtido,
pack 6 ud.

3,99
(0,67 €/ud.)

3,99
(1,33 €/ud.)



HELADO
Magnum,
double chocolate, sunlover,
billionaire o nocciola,
pack 3 ud.



HELADO
Ferrero Rocher,
Raffaello,
pack 4 ud.

3,99
(1 €/ud.)



HELADO
Pirulo,
fantasmikos,
pack 15 ud.

3,89
(0,26 €/ud.)

Kalise

Nos gusta
LO CANARIO



3,89€ TARRINAS
KALISE
PRESTIGE
7,07€ / kilo
Choco Chips, Nata Fresa, Turrón,
Málaga, Vainilla Chocolate
o Polvito Uruguayo, 550 g



3,29€ AUPA
Fresa
0,83€ / unidad pack 4 uds.



2,99€ SANDWICH
Extra Largo
Vainilla
0,75€ / unidad pack 4 uds.



3,29€ RONDO
Leche o
Chocolate
0,55€ / unidad pack 6 uds.



3,99€ CONOS PIVOT &
CONOS CONNET
Vainilla-Turrón, Chocolate, Nata-Fresa,
Vainilla de Madagascar,
Cookies Cream o Polvito Uruguayo
1€ / unidad pack 4 uds.

No hay días malos sino cafés poco cargados



1,75 (1,17 €/l)
1,95 (1,30 €/l)
1,82 (1,21 €/l)

LECHE
Central Lechera Asturiana,
entera, semidesnatada
o desnatada, botella 1,5 l



1,18 (€/l)
1,29 (€/l)
1,25 (€/l)

LECHE SIN LACTOSA
Central Lechera Asturiana,
entera, semidesnatada
o desnatada, brik 1 l



0,95 (€/l)

BEBIDA DE AVENA
SPAR,
sin azúcar,
brik 1 l



1,65 (€/l)

HORCHATA
Chufi,
original, zero, coco loco
o piña colada,
botella 1 l



4,15 (16,60 €/kg)

CAFÉ MOLIDO
Bonka,
tostado natural o mezcla,
250 g



1,75 (0,18 €/ud.)

CAFÉ
SPAR,
colombia, ristretto nespresso,
intenso nespresso o
descafeinado,
10 cápsulas



4,99 (7,13 €/kg)

CACAO
Nesquik,
700 g



3,39 (7,88 €/kg)

CEREALES
Weetabix,
original,
430 g



1,99 (5,69 €/kg)

MERMELADA
Hero Temporada,
fresa, melocotón, mango,
albaricoque, arándanos o higos,
350 g



3,39 (7,53 €/kg)

DULCE DE LECHE
La Lechera,
botella 450 g

Para el postre



PAN
Bimbo,
rebanada
artesana,
clásico

2,49
(4,53 €/kg)

o miel,
550 g

2,59
(4,71 €/kg)



PAN HOT DOG
Bimbo,
pack 6 ud.

1,45
(0,24 €/ud.)

GALLETAS
Artiach
Dinosaurus,
411 g

2,25
(5,74 €/kg)



1,99
(1,33 €/100 g)



BIZCOCHITOS
Fontaneda,
Lulu ositos,
150 g

2,55
(0,85 €/ud.)



MIKADO
Lu,
chocolate blanco,
70 g

2,15
(3,07 €/100 g)

MELOCOTÓN
Del Monte,
227 g, pack 3 ud.
(p.e. 3 x 125 g)



2,99
(1,76 - 1,50 €/100 g)



B-READY
Nutella Ferrero,
pack 6 ud.

2,35
(0,39 €/ud.)



**CREMA
DE CACAO**
Nutella,
200 g

2,49
(12,45 €/kg)



MALTESERS
175 g
O M&M'S
crispy, cacahuete o chocolate,
170 - 200 g

Estamos hechos de la misma pasta

PRECIO REDONDO
1
(2 €/kg)



PASTA
Garofalo,
spaghetti, bucatini, mafalda corta, elicoidali, radiatori, penne ziti rigate, fusilli, casarecce, rigatoni, farfalle, pennoni lisci o capelletti, 500 g



SALSA
Garofalo,
pesto genovese, arrabiata, napolitana o parmigiana, 175 -340 g

2,59
(15,24 - 7,62 €/kg)



SALSA
Garofalo,
tartufo nero, 175 g o boloñesa, 340 g

3,75
(21,43 - 11,03 €/kg)



ARROZ
Brillante,
grango largo, 500 g

0,89
(1,78 €/kg)



ARROZ
INTEGRAL
SOS,
1 kg

1,65
(€/kg)



ARROZ
Brillante,
redondo o integral, 200 g, pack 2 ud.

1,89
(0,95 €/ud.)



ALUBIA
La Asturiana,
frijol negro, 500 g

1,85
(3,70 €/kg)



TOMATE
FRITO
Cidacos,
580 g

1,25
(2,16 €/kg)



GARBANZA
COCIDA
La Asturiana,
570 g (p.e. 400 g)

1,85
(3,25 €/kg)



CHAMPIÑÓN
SPAR,
laminado, 355 g (p.e. 185 g)

0,99
(2,79 €/kg)

Día Mundial del Maíz
13
Agosto



MAÍZ
DULCE
SPAR,
340 g (p.e. 285 g)

1,05
(3,09 €/kg)



LENTEJAS O
GARBANZOS
Calzado,
con vegetales, 400 g

1,85
(4,63 €/kg)



SALCHICHAS
Böklunder,
5 ud., 380 g (p.e. 250 g)

3,59
(9,45 €/kg)



CORNEO BEEF
Escogido,
340 g

2,95
(8,68 €/kg)

No seas papa frita

-50%
EN LA
2ª UNIDAD

Día Mundial de las Papas Fritas
20
Agosto



CHIPS
Frit Ravich,
trufa,
jamón ibérico,
sobrasada o
aceite girasol,
150 - 160 g

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

1,20
(0,80 - 0,75 €/100 g)
2 unidades 3,60€
1 ud. 2,40€
(1,60 - 1,50 €/100 g)



1,69
(1,54 €/100 g)

SNACK
Munchitos,
original, ajillo o pizza,
110 g



1,19
(1,25 €/100 g)

SNACK
Cumba,
bocatrix,
95 g



2,49
(0,83 €/ud.)



ACEITUNAS
La Española,
clásicas rellenas de anchoa,
50 g, pack 3 ud.
(p.e. 3 x 40 g)



KETCHUP
Intercasa,
tradicional,
320 g

1,25
(3,91 €/kg)



1,19
(2,64 €/l)

MAYONESA
SPAR,
450 ml



ATÚN
Eureka,
en aceite de girasol,
80 g (p.e. 52 g)

0,95
(11,88 €/100 g)



SARDINILLA
Puerto Gallego,
aceite de girasol,
90 g, (p.e. 57 g)



1
(1,11 €/100 g)



MEJILLONES
Palacio de Oriente,
escabeche,
85 g, pack 3 ud.
(p.e. 3 x 43 g)

1,99
(0,66 €/ud.)

Un bichito para refrescar



AGUA MINERAL CON GAS SPAR,
1,5 l

0,49
(0,33 €/l)



BIFRUTAS

Pascual,
tropical, paraíso, mediterráneo o pacífico, 330 ml, pack 3 ud.

2,09
(0,70 €/ud.)



1,66
(1,11 €/l)

ZUMO Don Simón,
piña, melocotón, granada, tropical, multifrutas, naranja y zanahoria, mango o mango y manzana, 1,5 l

0,65
(1,97 €/l)



REFRESCO Clipper,
fresa original o zero, lata 33 cl

1,55
(1,03 €/l)

REFRESCO Schweppes,
limón o naranja zero, 1,5 l



AQUABONA
Tu botella de 1,5L por solo
0,50€
(0,33 €/l)



COCA-COLA
Zero-Zero.
Tu botella de 1,5L por solo
1€
(0,67 €/l)



COCA-COLA
Light Sin Cafeína, Sin Cafeína, Zero Limón o Zero Lima.

Tu 2ª unidad al
50% de descuento
Por la compra de 2 latas de 330ml
La 2ª Ud. sale a 0,44€ (1,33 €/l)
1 Ud. a 0,87€ (2,64 €/l)



AQUARIUS
Melocotón Rojo, Original Zero o Naranja Zero.

Tu 2ª unidad al
50% de descuento
Por la compra de 2 botellas de 1,5 l
La 2ª Ud. sale a 0,98€ (0,65 €/l)
1 Ud. a 1,95€ (1,30 €/l)

POWER ADE



POWERADE
Ice Storm o Golden Mango.
Llévate 3 botellas de 1L por el precio de 2
3x2
La unidad sale a 1,90€
1 Ud. a 2,85€

fuze tea



FUZE-TEA
Limón, Limón Sin Azúcar, Mango Piña, Melocotón o Maracuyá.
Llévate 3 botellas de 1,5L por el precio de 2
3x2
La Ud. sale a 1,30€ (0,87 €/l)
1 Ud. a 1,95€ (1,30 €/l)

MONSTER ENERGY
Varios sabores.*
* Consultar en punto de venta
Tu segunda unidad al
50% de descuento
Por la compra de 2 latas de 500ml.
La 2ª Ud. sale a 0,87€ (1,73 €/l)
1 Ud. a 1,73€ (3,46 €/l)

La vida es una fiesta



Comprando el pack,
la botella sale a
0,50
el pack sale a 2,99€



CERVEZA SIN ALCOHOL

Tropical 0,0,
botella 25 cl,
pack 6 ud.

0,68
(2,06 €/l)



CERVEZA

Dorada 0,0,
tostada,
lata 33 cl



CERVEZA

Tropical,
limón,
botella 25 cl, pack 6 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a
0,50
el pack sale a 2,99€

0,59
(1,79 €/l)

CERVEZA SIN ALCOHOL

Heineken 0,0,
lata 33 cl



0,85
(2,56 €/l)



CERVEZA

El Águila,
sin filtrar,
lata 33 cl

0,69
(2,09 €/l)

CERVEZA

Tropical,
sin filtros,
lata 33 cl



CERVEZA

Estrella Damm,
lata 33 cl

0,68
(2,06 €/l)

Por la compra
de 6 latas,
1 ud. Nestea,
mango piña o
limón, pet 500 ml,
DE REGALO



CERVEZA

Dorada Especial,
botella 25 cl,
pack 12 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a
0,50
el pack sale a 6€

Comprando el pack,
la botella sale a
0,63
el pack sale a 3,75€

CERVEZA

Mahou,
cinco estrellas,
botella 25 cl,
pack 6 ud.



1,15
(€/l)

CERVEZA

SPAR,
botella 1 l



0,95
(3,80 €/l)

CIDER

Ladrón de Manzanas,
original,
frutos rojos o
manzana verde,
botella 25 cl



Brinda por el verano

VINO BLANCO
Rias Baixas
 Denominación de Origen
 Pulpo,
 albariño,
 75 cl
8,99
 (11,99 €/l)

VINO
RIOJA
 Denominación de Origen Calificada
 Marqués de
 Cáceres,
 blanco o rosado,
 75 cl
5,25
 (7 €/l)

VINO TINTO
RIBERA
 DUERO
 Altos de
 Tamarón,
 tempranillo,
 75 cl
3,35
 (4,47 €/l)

VINO TINTO
RIOJA
 Denominación de Origen Calificada
 Ederra,
 crianza,
 75 cl
7,35
 (9,80 €/l)

VINO BLANCO
Rueda
 Protos,
 verdejo,
 75 cl
6,95
 (9,27 €/l)

VINO BLANCO
Rueda
 Pata
 Negra,
 verdejo,
 75 cl
PRECIO REDONDO
3
 (4 €/l)

VINO TINTO
RIOJA
 Denominación de Origen Calificada
 Montecillo,
 crianza,
 75 cl
7,99
 (10,65 €/l)



1,89
 (7,56 €/l)
SPRITZ
 Sandevid,
 original,
 lata 25 cl

3x2
 COMPRANDO 3
 la ud. cuesta
1,79
 (7,16 €/l)
 3 unidades 5,38€
 1 ud. 2,69€
 (10,76 €/l)

COCKTAIL
 Absolut, sprite
 o sprite watermelon,
 o Bacardi, cola original,
 lata 25 cl

1,15
 (4,60 €/l)
SANGRÍA
 Sandevid,
 original,
 lata 25 cl

13,95
 (€/l)
GINEBRA
 Beefeater,
 London,
 1 l

15,90
 (22,71 €/l)
RON
 Arehucas,
 reserva 7 años,
 70 cl
 + Refresco
 Coca-Cola
 original, 1,5 l
DE REGALO

2,45
 (9,80 €/l)
COCKTAIL
 Beefeater,
 tónica, rosa o limón,
 Malibú,
 piña colada o fresa,
 Havana Club,
 cola o
 Absolut,
 limón y frambuesa,
 lata 25 cl



15,55
 (€/l)
WHISKY
 John Haig,
 1 l
 + Refresco
 Coca-Cola
 original, 1,5 l
DE REGALO



13,25
 (€/l)
VODKA
 Moskovskaya,
 verde,
 1 l
 + Refresco
 Fanta, naranja
 original, 1,5 l
DE REGALO



13,99
 (19,99 €/l)
RON
 Barceló,
 añejo,
 70 cl
 + 4 vasos
DE REGALO



Después de la playa, una buena ducha



CHAMPÚ
H&S,
clásico, 2 en 1, apple,
citrus fresh o
mentol fresh,
330 ml

4,49
(13,61 €/l)



GEL DE DUCHA
Magno,
clásico, gold o
marine fresh,
600 ml

2,19
(3,65 €/l)



MASCARILLA
Fructis,
nutrizo, butter,
daños o liso y brillo,
300 ml

3,50
(11,67 €/l)



CREMA ALOE VERA
Tabaiiba,
corporal,
300 ml

2,25
(7,50 €/l)



CREMA DENTAL
Pierrot,
aloe vera, antiplacas,
ultrafresh o infantil,
75 ml

0,89
(1,19 €/100 ml)



ESPUMA
Pantene,
ondas perfectas
o rizos perfectos,
300 ml

4,49
(14,97 €/l)



LECHE SOLAR
Delial,
sensitive advanced,
Fp50, 400 ml

13,25
(33,13 €/l - 6,63 €/ud.)

+ 1 ud. After Sun Delial, 100 ml,
DE REGALO

BRUMA
Delial,
niños sensitive advanced,
Fp50+, 150 ml, pack 2 ud

* Unidades limitadas a 700 packs en los
supermercados SPAR Gran Canaria
adheridos a esta promoción.



DESODORANTE
Sanex,
sensible, invisible,
extra control, piel normal
o antimanchas,
roll on 50 ml

-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE

1,30
(2,60 €/100 ml)
2 unidades 3,89€
1 ud. 2,59€
(5,18 €/100 ml)



COMPRESA
Secretísima,
extraplana, 20 ud
o noche, 10 ud.

0,99
(0,10 - 0,05 €/ud.)



PAPEL HIGIÉNICO
Wow!,
pack 6 ud.

1,79
(0,30 €/ud.)



2,99
(0,07 €/lavado)

PERFUMADOR

San,
cielo primavera
o atardecer,
40 lavados



0,79
(€/l)

FREGASUELOS

Saonil,
flor de cerezo, lilas o spa,
1 l



1,39
(0,93 €/l)

LAVAVAJILLAS

Saonil,
original,
1,5 l

1,99
(0,17 €/ud.)



BOLSA DE BASURA

Handy Bag,
resistente eco,
30 l, 12 ud.

2,50
(€/ud.)

PAPEL MULTIUSOS

Ziclón,
ud.



-50%
EN LA
2ª UNIDAD

Casa Jardín
Insecticida
ANTIÁCAROS
Aerosol 300 ml
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1,65
(5,50 €/l)
1 ud. 3,29€
(10,97 €/l)



Casa Jardín
Insecticida
PERFUME LAVANDA
Aerosol 600 ml
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1,48
(2,47 €/l)
1 ud. 2,95€
(4,92 €/l)



Casa Jardín
Insecticida
PERFUME ROSAS
Aerosol 600 ml
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
2
(3,33 €/l)
1 ud. 3,99€
(6,65 €/l)



Casa Jardín
Insecticida
PERFUME LIMÓN
Aerosol 600 ml
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
2
(3,33 €/l)
1 ud. 3,99€
(6,65 €/l)



Casa Jardín
Insecticida
LACA
Aerosol 400 ml
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1,73
(4,33 €/l)
1 ud. 3,45€
(8,63 €/l)

Para el amor de tu vida



2 UNIDADES
LA UD. CUESTA
0,75
(€/100 g)
2 unidades 1,50€
1 ud. 1,20€
(€/100 g)

PURÉ DE FRUTAS

Hero,
naranja, plátano y galleta,
plátano y fresa, tropical o galleta,
100 g



YOGOLINO
Nestlé,
cacao,
100 g, pack 4 ud.

2,89
(0,73 €/ud.)



1,45
(0,76 €/100 g)

PURÉ
Nestlé,
hortaliza y ternera, verdura y pavo,
verdura y pescado, spaghetti y
pollo o arroz y pollo,
190 g

1,99
(2,65 €/l)

CHAMPÚ INFANTIL
Crowe Kids,
suave,
750 ml



1,99
(6,63 €/l)

ACEITE
Johnson's Baby,
original,
300 ml
o aloe vera,
500 ml



2,25
(4,50 €/l)

PAÑAL

Wow!,
T3, T4, T5 o T6,
14 - 20 ud.



3,50
(0,25 - 0,18 €/ud.)



Para el cuidado de tus mascotas



ALIMENTO PARA GATOS
Creamy
Catifsactions,
pollo o salmón,
10 g, pack 4 ud.

-50%
EN LA 2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1
(0,25 €/ud.)
1 ud. 1,99€
(0,50 €/ud.)



SNACK PARA GATOS
Félix Party Mix,
original, océano, buey,
pescado y gamba o
pollo e hígado,
60 g

2x1
COMPRANDO 2
la ud. cuesta
0,86
(1,43 €/100 g)
2 unidades 2,58€
1 ud. 1,72€
(2,87 €/100 g)

PRODUCTOS MARCA SPAR



ALIMENTO PARA GATOS
SPAR,
carne o
pescado,
1,5 kg

2,25
(1,50 €/kg)

o esterilizados,
1,5 kg



ALIMENTO PARA GATOS
SPAR,
salmón, buey e
hígado o pollo
e hígado,
100 g

0,45
(€/100 g)



ALIMENTO PARA PERROS
SPAR,
razas pequeñas,
2 kg

2,99
(1,50 €/kg)

0,75
(2,50 €/kg)

ALIMENTO PARA PERROS
SPAR,
pollo y cordero
o buey e hígado,
300 g



ALIMENTO PARA PERROS
SPAR,
salchicha carne,
1 kg

1,79
(€/kg)



ALIMENTO PARA GATOS
ESTERILIZADOS
Ultima Affinity,
pro+ pollo
o salmón,
375 g

3,25
(8,67 €/kg)



-50%
EN LA 2ª UNIDAD

razas pequeñas,
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1,10
(0,16 €/ud.)
1 ud. 2,19€
(0,31 €/ud.)

SNACK PARA PERROS
Dentastix,
pack 7 ud.

medianas o grandes,
COMPRANDO 2
LA 2A UD. SALE
1,65
(0,24 €/ud.)
1 ud. 3,29€
(0,47 €/ud.)



SUAVIZANTE

Asevi Sensations, pasión, zen o dreams, 60 lavados

1,69
(0,03 €/lavado)



BAGUETTE
100 g

3 UNIDADES
LA UD. CUESTA
0,34
(€/100 g)
3 unidades 1€
1 ud. 0,49€
(€/100 g)



10,75
(3,58 €/l)

ACEITE DE OLIVA
Ybarra,
pet 3 l



ATÚN CLARO
Calvo,
aceite de girasol,
65 g, pack 3 ud.
+ 1 ud. gratis
(p.e. 4 x 52 g)

3,50
(0,88 €/ud.)



CONO HELADO
SPAR,
vainilla y chocolate,
nata y caramelo,
nata y fresa o nata,
pack 6 ud.

2,49
(0,42 €/ud.)



MUNICIPIO:
GÁLDAR 6 Tiendas



Única cadena presente en los 21 municipios



La promoción de los productos de este folleto es válida para todos los supermercados SPAR y Vivó de Gran Canaria acogidos a esta campaña, excepto Aeropuerto, Alegranza, Aloe, Altamar, Amadores, Anfi, Anfi Mini, Anfi Tauro, Bahía Feliz, Esmeralda, Holycan, Hotel Gran Anfi, La Canaria, Las Camelias, Maritim, Monte Feliz, Nueva Suecia, Oasis, Pasito Blanco, Playa del Inglés, Protucasa, Puerto Azul, Puerto Rico, Riosol, Salobre, San Agustín II, Taidía, Turbo Club, Vista Bonita, Yumbo, SPAR Express y SPAR Natural.

Los elementos decorativos incluidos en el presente catálogo, no forman parte de esta oferta comercial, así como las imágenes que son meramente orientativas, prevaleciendo los descriptivos.

EN CUMPLIMIENTO DEL REAL DECRETO RD/293/2018 SOBRE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE BOLSAS DE PLÁSTICO Informamos:

Las bolsas de plástico recicladas 50% - 70% incluyendo las de entrega a domicilio, tienen precio 0,15€.

Por motivos de espacio, es posible que algunos artículos de este folleto no estén disponibles en todos los supermercados adscritos a la promoción. consulte en su establecimiento más cercano.



Cuidemos el medio ambiente. Cuando este folleto no le sea útil, no lo tire a la basura, colabore a su reciclado.



spargrancanaria.es



Únete a Mi SPAR Club y ahorra!



spar-gc.app.link



Disponible en Google play



Consíguelo en el App Store