

SPAR
 GRAN CANARIA


Oferta válida del 9 al 22 de enero de 2026

PAPA
SACO 10 kg

 Variedad: Picasso, Sagitta, Electra
 Categoría: 1ª | Calibre: 45 +
 Origen: Reino Unido

7,99
 (0,80 €/kg)

0,99
 (€/kg)

NARANJA DE ZUMO

 Variedad: Navelina
 Categoría: 1ª | Calibre: 5 - 6 - 7
 Origen: España

5,95
 (€/kg)

QUESO GOUDA
 Oro de Holanda,
 barra,
 al corte

11,95
 (€/kg)

**RABADILLA
DE VACUNO**

1,29
 (1,16 €/100 g)

ATÚN CLARO
 Palacio de Oriente,
 en aceite de girasol,
 111 g, (p.e. 72 g)

6,99
 (€/pack)

**PACK
AHORRO**

 1 ud.
DETERGENTE
 Ariel,
 original, pods,
 18 lavados

 1 ud.
PERLAS
 Lenor,
 fragancia fresca,
 150 g

 1 ud.
LAVAVAJILLAS
 Fairy,
 ultra poder, 350 ml

18,95
 (3,79 €/l)

**ACEITE
DE OLIVA**
 Ybarra,
 lata 5 l




Gracias a diversos estudios, hoy sabemos que existen alimentos neurosaludables y que debemos apostar por ellos.

¿PUEDE LA ALIMENTACIÓN AYUDARNOS A cuidar el cerebro?

¡Sí! Y también a luchar contra la pérdida de memoria y el deterioro cognitivo. Saber qué nutrientes son esenciales para el cerebro te ayudará a vivir más y, lo más importante, a recordar todo lo vivido. Por MARÍA GARCÍA

“**D**e la misma manera que la alimentación es importante para prevenir las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, también lo es para la salud cerebral. Todo lo que comemos, y también lo que dejamos de comer, puede actuar como factor de riesgo de las enfermedades neurodegenerativas o, al

contrario, puede protegernos del deterioro cognitivo relacionado con la edad y la enfermedad de Alzheimer”, destaca Anna Paré, autora de un libro del que merece la pena no olvidarse, *La cocina de la memoria*.

Escrito junto a Pep Nogué, cocinero, aúna a la perfección la parte teórica con la práctica, ya que no solo se enu-

meran qué ingredientes son buenos para el cerebro y la memoria, también añaden recetas con las que aumentar el efecto de estos productos llenos de beneficios.

VIVIR PARA CONTARLO

Hoy en día, todos somos muy conscientes de que la alimentación juega un papel fundamental en nuestra salud. Sabemos qué productos son cardiosaludables, sobre cuáles sobrevuela la sospecha de ser cancerígenos, qué nos ayuda a proteger las articulaciones o qué fortalece los huesos. Pero ¿hay una dieta específica para cuidar del cerebro? La respuesta es sí y los datos nos animan

a interesarnos más por ella, ya que se estima que una de cada diez personas mayores de 65 padece algún tipo de demencia.

Hoy, la esperanza de vida ha aumentado y podemos cumplir más años de lo que lo hicieron nuestros abuelos, pero también hay que preocuparse de cómo llegamos a esa edad. Así, el objetivo es soplar muchas velas con la cabeza en su sitio y eso también se trabaja. Por un lado, hay hábitos que nos ayudan a ejercitar la memoria, como el escribir todos los días o realizar crucigramas. Pero también debemos vigilar la dieta, tal y como nos comenta, Anna, experta en nutrición: “La alimentación está relacionada con la memoria de forma directa e indirecta. Por un lado, porque determinados nutrientes y otros compuestos presentes en los alimentos pueden actuar como antioxidantes y antiinflamatorios del cerebro. Y, por otro lado, porque una dieta que no es saludable aumenta el riesgo de otras patologías, como la diabetes o la obesidad, que, a la vez, aumentan el riesgo de padecer demencia y alzhéimer”.

MUCHAS ENFERMEDADES SON, A SU VEZ, FACTOR DE RIESGO DE OTRAS RELACIONADAS CON EL CEREBRO, POR LO QUE MANTENER UNA DIETA SALUDABLE ES IMPRESCINDIBLE.

Además, Anna nos recuerda que “solamente un 1 % de los casos de alzhéimer son hereditarios, por lo que tenemos mucho margen de prevención. Aquí hay que destacar la importancia de cuidar la alimentación, y también el estilo de vida, para tener una buena memoria y retardar al máximo la pérdida de las funciones cognitivas”.

LA CLAVE

La dieta que mejor le sienta al cerebro es una vieja conocida, la dieta mediterránea. Tal y como cuenta la autora, es la dieta más estudiada a día de hoy, gracias a lo que tenemos una gran evidencia científica sobre sus beneficios.

Eso sí, Anna nos recuerda que esta dieta tan valorada es la tradicional, “la que comían nuestros abuelos o bisabuelos”. Y es que últimamente nos hemos alejado mucho de ella, sobre todo con el abuso

QUÉ NO DEBE FALTAR Y QUÉ DEBE ESTAR LEJOS

Anna Paré nos da las claves para llenar la cesta de la compra solo de lo que es beneficioso para el cerebro.



DENTRO:

- **El aceite de oliva virgen**, que es la mejor grasa que puedes usar.
- **Frutas ricas en antocianinas**, como los arándanos, las moras o las cerezas.
- **Frutos secos ricos en polifenoles**, como las nueces, las almendras o las avellanas, ricas en vitamina E.
- **Pescado azul**, principal fuente de un tipo de grasa omega 3 conocida como DHA (ácido docosahexaenoico), fundamental para el cerebro. Pero mejor que sea pescado de pequeño tamaño, para evitar el mercurio.
- **Alimentos fermentados**, como el yogur, el chucrut o el kimchi, por el impacto positivo que tienen en la microbiota intestinal y la importancia del eje microbiota-intestino-cerebro.

FUERA:

- **Deberías eliminar los alimentos ricos en azúcar** como, por ejemplo, las bebidas azucaradas, la pastelería y bollería industrial, las galletas, etc. También los alimentos ricos en sal, presente especialmente en la comida procesada, salsas y los platos preparados.
- **Carne roja en exceso y los embutidos**, que no dejan de ser carnes procesadas.
- **Elimina completamente las bebidas alcohólicas**, ningún consumo de alcohol es beneficioso para la salud del cerebro.
- **Todos aquellos productos procesados con aditivos**, edulcorantes, emulsionantes, etc. que dañan la microbiota intestinal.

de los procesados o de la comida rápida. Para recuperarla, “la clave es dar mucho más protagonismo a las legumbres, poner las verduras como preferencia de nuestras comidas y que estén presentes tanto al mediodía como en la cena, ya sea en forma de ensalada o cocidas. También hay que cambiar los cereales refinados por cereales y granos enteros y comer más pescado y frutos secos, que son un excelente tentempié”, destaca la nutricionista. □



ANNA PARÉ. Licenciada en Farmacia y graduada en Nutrición. Autora del libro *La cocina de la memoria. Alimentos y recetas para cuidar tu cerebro.*

precio redondo 🤗

1
(0,65 €/100 g)



GALLETAS
Oreo,
gingerbread,
154 g

1
(0,87 €/100 g)



1
(2 €/kg)



TOMATE FRITO
Solís,
brik 500 g

PAPAS FRITAS
SPAR,
en aceite de oliva,
115 g



1
(3,45 €/kg)

PIMIENTOS DEL PIQUILLO
SPAR,
enteros, con ajo,
290 g (p.e. 225 g)

2
(1,43 €/100 g)



2
(4 €/kg)

SNACK PARA PERROS
Pedigree,
biscrok,
500 g



PRECIO REDONDO
1
(0,91 €/100 g)

SNACK
Puntazos,
sabor explosivo,
110 g



SNACK PARA PERROS
Pedigree,
tasty minis,
140 g

3
(0,75 €/ud.)

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



9
(12 €/l)



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
Oleoestepa,
selección,
75 cl

Endulza tu vida con una fruta

MIÉRCOLES
DÍA DE LA
Fruta y Verdura



2,59
(12.05 €/kg)



ENSALADA
SPAR,
césar
tarrina 215 g



1,49
(€/ud.)



LECHUGA ICEBERG
ud.

Variedad: Izaña
Categoría: 1ª
Origen: Gran Canaria



0,59
(€/ud.)



PEPINO
ud.

Variedad: Azor
Categoría: 1ª
Origen: Gran Canaria



0,79
(€/kg)

COL BLANCA

Variedad: Azor | Categoría: 1ª
Origen: España / Gran Canaria



1,99
(€/kg)

BATATA

Variedad: Blanca
Categoría: 1ª
Calibre: L - XL
Origen: Lanzarote



PRECIO REDONDO
1
(0,50 €/ud.)

AJO

malla 2 ud.

Variedad: Spring
Categoría: 1ª
Origen: España



1,69
(€/kg)

MANZANA

Variedad: Golden Delicious
Categoría: 1ª | Calibre: 65 y +
Origen: Polonia



1,39
(€/kg)

MANDARINA

Variedad: Clemenvilla
Categoría: I - II
Calibre: 1X - XX
Origen: España

Con las manos en la carne



SOLO MOSTRADOR



**COSTILLA
DE AÑOJO**

12,85
(€/kg)



HÍGADO DE AÑOJO

7,45
(€/kg)



**FILETE DE JAMÓN
DE CERDO 1ª**

5,99
(€/kg)



**LOMO ADOBADO
AL HORNO**
Elpozo,
al corte

5,25
(€/kg)



PECHUGA DE POLLO
tierna

7,45
(€/kg)



HAMBURGUESA
King American,
crunchy, pollo

9,25
(€/kg)



8,95
(1,19 €/kg)

**NUGGETS
DE POLLO**
Bandeja 800 g



**PRODUCTO
CONGELADO**

2,85
(€/kg)



**JAMONCITOS DE
MUSLO DE POLLO**
Nacional

Yo para ser feliz quiero un jamón

elPOZO



Elpozo
JAMÓN COCIDO
en su jugo o
PECHUGA DE POLLO
al corte

7,95
(€/kg)



SALCHICHÓN NOBLEZA
Elpozo,
al corte

14,95
(€/kg)

IMPERIAL CON PAVO
Elpozo,
250 g

2,75
(€/kg)



PECHUGA DE PAVO
Elpozo,
reducida en sal o sin grasa,
al corte

13,95
(€/kg)



MORTADELA DE PAVO
original o con
aceitunas,
al corte

6,95
(€/kg)



LEGADO
chorizo o
salchichón ibérico,
75 g

2,25
(3 €/100 g)



PECHUGA DE PAVO
Elpozo 1954,
corte fresco braseada,
lonchas 120 g

2,15
(1,79 €/100 g)



ELPOZO
Jamón cocido,
extra, 225 g

2,25
(10 €/kg)



PECHUGA DE PAVO
Campofrío,
braseada,
al corte

12,89
(€/kg)

SALCHICHA
Limco,
casera,
al corte

9,95
(€/kg)



12,25
(€/kg)

SALAMI DANÉS
Crown,
al corte



MORTADELA
Citterio,
lonchas,
150 g

1,99
(1,33 €/100 g)



CHORIZO
Revilla,
tradición,
rojo,
al corte

11,99
(€/kg)

Todo es mejor con queso



QUESO TIERNO
Lomo Gallego,
al corte



QUESO SEMICURADO
Lomo Gallego,
pimentón,
al corte



QUESO SEMICURADO AHUMADO
Lomo Gallego,
al corte



QUESO BLANCO
Bolaños,
al corte



QUESO CURADO
SPAR,
oveja,
al corte



QUESO
La Irlandesa,
edam o gouda,
100 g



QUESO
Flor Valsequillo,
blanco,
cuña 300 g



QUESO
Flor Valsequillo,
curado,
cuña 300 g

Menú completo



1,79
(8,95 €/kg)

MINI TORTILLA
Floristán,
chorizo,
200 g



3,45
(13,80 €/kg)

PASTA FRESCA
Gourmet Rana,
ravioli carrilleras de ternera o
alcachofas con jamón ibérico
o girasole de queso cabra y
cebolla caramelizada,
250 g



2,50
(7,58 €/kg)

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



2,85
(11,88 €/kg)

ENSALADA
Argal,
cangrejo, 240 g

Rikisssimo



1,55
(4,43 €/l)

CREMA
Rikisssimo,
calabaza, calabacín o
verduras,
350 ml



1,69
(1,13 €/100 g)

SALSA
Rikisssimo,
pesto, fresca,
150g



1,35
(2,70 €/kg)

GNOCCHI
Rikisssimo,
papa, 500 g



2,50
(9,09 €/kg)

BURRITO
Rikisssimo,
carne con salsa barbacoa,
275 g



PAN GALLEGO
100 g

3 UNIDADES
LA UD. CUESTA
0,34
(€/100 g)
3 unidades 1€
1 ud. 0,59€
(€/100 g)



CROISSANT BOCATA
110 g

2 UNIDADES
LA UD. CUESTA
0,50
(0,45 €/100 g)
2 unidades 1€
1 ud. 0,69€
(0,63 €/100 g)



BAGUETTE BOCAPIZZA
york, 4 quesos, barbacoa, atún o bacon, 120 - 140 g

1,99
(1,66 - 1,42 €/100 g)



COOKIES
chocolate triple o leche, 72 g

2 UNIDADES
LA UD. CUESTA
1
(1,39 €/100 g)
2 unidades 2€
1 ud. 1,67€
(2,32 €/100 g)



DANACOL 0%
Danone,
natural, fresa, avena o tropical,
100 g, pack 6 ud.

3,99
(0,67 €/ud.)



ACTIVIA
Danone,
con trozos,
120 g, pack 4 ud.

2,29
(0,57 €/ud.)



KALIGLUB BEBIBLE
Kalise,
fresa o coco,
pack 8 ud.

2,79
(0,35 €/ud.)



PANNA COTTA
Nestlé La Lechera,
café o natural,
100 g, pack 4 ud.

2,09
(0,52 €/ud.)



KÉFIR
Kaiku,
fresa, jalea real,
natural sin azúcar o sin lactosa,
125 g, pack 4 ud.

-50%
EN LA 2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA
1,15
(0,29 €/ud.)
2 unidades 3,44€
1 ud. 2,29€
(0,57 €/ud.)



NATA LÍQUIDA
La Irlandesa,
200 ml

1,29
(6,45 €/l)

Listo en un momento



RODAJA DE PEZ ESPADA
Vento,
600 g



LOMOS DE SALMÓN
Pescanova,
250 g



TENDERS
Fripozo,
barbacoa y miel
o cajún,
260 g



PAPAS FRITAS
SPAR,
corte fino,
1 kg



LASAÑA O CANELONES
SPAR,
a la boloñesa,
300 g



PIZZA
Dr. Oetker Ristorante,
variedad,
330 - 390 g



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



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



HELADO CORNETO
Frigo,
chocolate y mango,
pack 4 ud.



HELADO SANDWICH
Filipino,
pack 4 ud.

No hay días malos sino cafés poco cargados



1,69
(€/l)

1,75
(€/l)

1,79
(€/l)

LECHE
Pascual,
entera, semidesnatada
o desnatada,
1,5 l



1,35
(€/l)

BEBIDA
Vivesoy,
almendras,
brik 1 l



-50%
EN LA
2ª UNIDAD

CAFÉ
Dolce Gusto Nescafé,
espresso crema,
espresso descafeinado,
con leche o cortado
espresso macchiato,
16 cápsulas

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA

2,48

(0,16 €/cápsula)

2 unidades 7,43€

1 ud. 4,95€
(0,31 €/cápsula)



2,49
(9,96 €/kg)

CAFÉ MOLIDO
SPAR,
clásico,
250 g

2,99
(11,96 €/kg)



CAFÉ MOLIDO
SPAR,
descafeinado,
250 g



PAN SANDWICH
Bimbo,
con corteza,
0% azúcares
añadidos,
430 g

1,39
(3,23 €/kg)



4,49
(11,72 €/kg)

CACAO
Colacao,
original,
383 g

Para el postre



CHOCOLATE
Milka,
avellanas o
almendras,
125 g



COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA

1,68
(1,34 €/100 g)
2 unidades 5,03€

1 ud. 3,35€
(2,68 €/100 g)

MELOCOTÓN
Del Monte,
almíbar,
420 g
(p.e. 350 g)



COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA

0,75
(1,79 €/kg)
2 unidades 2,25€

1 ud. 1,50€
(3,57 €/kg)



1,75
(7 €/kg)

NATA
Ermol,
para batir,
250 g

¿y si preparamos una tarta?



Estamos hechos de la misma pasta



ARROZ
La Cigala o
La Fallera,
grango largo,
1 kg

1,49
(€/kg)



1,25
(2,16 €/kg)
TOMATE FRITO
Cidacos,
580 g



0,49
(1,96 €/kg)

PASTA
SPAR,
concha
pequeña,
concha grande,
fideo grueso o
fideo nº 1,
250 g



1,35
(2,70 €/kg)

PASTA
Garofalo,
variedad*,
500 g

* consulta en el
punto de venta



1,65
(3,30 €/kg)

LEGUMBRES
Koifer,
lenteja pardina o
garbanzo extra,
500 g



MACEDONIA DE VERDURAS
Celorrio,
580 g
(p.e. 325 g)

0,95
(1,64 €/kg)



CHAMPIÑÓN
Cidacos,
laminado,
370 g (p.e. 180 g)

1,19
(3,22 €/kg)



1,55
(€/l)

CALDO
Gallina Blanca,
pollo natural o
suave, carne,
verdura, pescado o
cocido,
brik 1 l



1,89
(3,63 €/kg)

SALCHICHAS
COCIDAS
SPAR,
bockwurst,
520 g
(p.e. 320 g)



2,15
(0,72 €/kg)

MAÍZ DULCE
Bonduelle,
sin azúcares añadidos,
150 g, pack 3 ud.
(p.e. 3 x 140 g)

CORNE BEEF
Escogido,
340 g



Tiempo de paréntesis

0,89
(0,99 €/100 g)

0,95
(0,86 €/100 g)

ATÚN
Puerto Gallego,
en aceite de girasol,
110 g (p.e. 72 g)

0,99
(0,83 €/100 g)

SARDINAS
Puerto Gallego,
en aceite de girasol o
tomate, 90 g (p.e. 57 g)

1,75
(1,46 €/100 g)

TENTÁCULOS DE CEFALÓPODOS
Puerto Gallego,
en aceite de girasol o a la gallega,
120 g (p.e. 72 g)

0,99
(0,83 €/100 g)

MEJILLONES
Puerto Gallego,
escabeche,
120 g (p.e. 69 g)

1,95
(8,86 €/kg)

ATÚN CLARO
Puerto Gallego,
en aceite de girasol,
220 g (p.e. 143 g)

1,15
(1,04 €/100 g)

CALAMARES
Puerto Gallego,
en salsa americana, trozos,
111 g (p.e. 72 g)

2,99
(1 €/ud.)

ATÚN CLARO
Pescamar,
aceite de oliva,
80 g, pack 3 ud.
(p.e. 3 x 52 g)

1,29
(0,88 €/100 g)

ATÚN
Pescamar,
al natural,
147 g (p.e. 103 g)

96g

100g

SNACK
Cheetos,
sticks o rizos,
96 - 100 g

-50%
EN LA
2ª UNIDAD

**COMPRANDO 2
LA 2ª UD. SALE**

0,95
(0,99 - 0,95 €/100 g)

2 unidades 2,84€

1 ud. 1,89€
(1,97 - 1,89 €/100 g)

2,45
(0,82 €/ud.)

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

0,55
(1,62 €/kg)

KETCHUP
SPAR,
340 g

0,89
(2,97 €/kg)

MAYONESA
SPAR,
bocabajo, con aceite
de girasol,
300 g

Un bichito para refrescar



0,52
(0,35 €/l)

AGUA SIN GAS
Aqua via,
1,5 l



0,55
(0,37 €/l)

AGUA CON GAS
Yugui Naturel,
1,5 l



BEBIDA DE ZUMO
SPAR,
Bahamas o Florida,
brik 2 l

1,25
(0,63 €/l)



3x2
COMPRANDO 3
la ud. cuesta
0,66
(2 €/l)
3 unidades 1,98€
1 ud. 0,99€
(3 €/l)

FUZE TEA
mango y piña, limón,
maracuyá, melocotón
o limón sin azúcar,
lata 33 cl



REFresco
American SPAR,
cola original,
cer o cer o cer o
limón,
lata 33 cl

0,30
(0,91 €/l)



REFresco
7 up,
original, zero o mojito,
lata 33 cl

0,65
(1,97 €/l)



3x2
COMPRANDO 3
la ud. cuesta
0,53
(1,61 €/l)
3 unidades 1,60€
1 ud. 0,80€
(2,42 €/l)

REFresco
Fanta,
naranja zero, limón zero, frambuesa
zero o sandía zero,
lata 33 cl



REFresco
Fanta,
limón o naranja,
lata 33 cl

0,75
(2,27 €/l)



REFresco
Clipper,
fresa original o zero,
2 l



1,50
(0,75 €/l)

REFresco
Pepsi,
original, zero o
zero lima,
2 l



BEBIDA ENERGÉTICA
Powerkin,
variedad,
lata 25 cl

0,39
(1,56 €/l)

La vida es una fiesta



0,58
(1,76 €/l)

CERVEZA
Mahou,
0,0 tostada,
lata 33 cl



0,79
(2,39 €/l)

CERVEZA
Dorada Especial,
tostada,
lata 33 cl



8

UNIDADES

LA UD. CUESTA

0,52
(1,58 €/l)

8 unidades 4,16€

1 ud. **0,70€**
(2,12 €/l)

CERVEZA
Heineken,
lata 33 cl



0,37
(1,12 €/l)

CERVEZA
Wierquer,
lata 33 cl



CERVEZA
Dorada,
especial, original,
lata 33 cl, pack 8 ud.

Comprando el pack,
la lata sale a

0,70

el pack sale a 5,60€



CERVEZA
Tropical,
pilsen,
botella 25 cl,
pack 6 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a

0,56

el pack sale a 3,36€



SHANDY
Cruzcampo,
limón,
botella 25 cl,
pack 6 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a

0,50

el pack sale a 2,99€



CERVEZA
El Águila,
dorada,
botella 20 cl,
pack 6 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a

0,47

el pack sale a 2,82€



0,94
(€/l)

CERVEZA
SPAR,
botella 1 l

1,05
(3,18 €/l)

CERVEZA
Corona,
botella 33 cl



CERVEZA
1906,
reserva especial,
botella 33 cl,
pack 6 ud.

Comprando el pack,
la botella sale a

1

el pack sale a 5,99€

El vino es la obra de arte que se puede beber



VINO BLANCO
Viña Albalí,
joven verdejo,
75 cl

2,99
(3,99 €/l)



MANCHUELA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN

VINO BLANCO
Dulce Corazón,
bodega Iniesta,
moscatel,
50 cl

5,35
(10,70 €/l)



VINO BLANCO
Protos,
verdejo,
75 cl

6,85
(9,13 €/l)



VINO BLANCO
Marqués de Cáceres,
75 cl

5,25
(7 €/l)



VINO

Viejo Antón,
abocado tinto
o blanco afrutado,
75 cl

7,40
(9,87 €/l)



VINO TINTO
Faustino VII,
75 cl

3,99
(5,32 €/l)



12,20
(17,43 €/l)

CREMA DE ORUJO
Ruavieja,
oro,
70 cl

14,99
(€/l)

RON BLANCO
Bacardí,
1 l



5,99
(8,56 €/l)

CREMA DE WHISKY
Greeners,
70 cl

Aseo personal

1,59
(2,12 €/l)



CHAMPÚ Geniol,
coco, fresa o argan, 750 ml

4,49
(€/pack)



CHAMPÚ Fructis, 250 ml
+ MASCARILLA Fructis, 300 ml,
nutrizo o brillo y liso

Unidades limitadas a 516 en Supermercados SPAR adheridos a esta promoción.

1,15
(1,53 €/l)



GEL DE BAÑO Crowe,
variedad,
750 ml

1,99
(6,63 €/l)



ESPUMA DE AFEITAR La Toja,
clásica o pieles sensibles, 300 ml

2,99
(7,48 €/l)



CREMA CORPORAL Babaria,
vitamina C, vitamina E, vitamina B3,
coco o aloe vera, 400 ml

Colgate MAX WHITE

-50% EN LA 2ª UNIDAD

NUESTRAS MEJORES SOLUCIONES DE BLANQUEAMIENTO

RUTINA DE BELLEZA BASADA EN LA CIENCIA



Colgate MAX WHITE ULTRA EXPERT

Colgate MAX WHITE ONE

NUEVO

Sanex

72H

Máxima protección contra: sudor, olor e irritación.



-70% EN LA 2ª UNIDAD

Piel Sana

TENA discreet

Mujeres sin límite

3,49
(0,35 - 0,12€/ud.)



Compra TENA Discreet y ayuda a mujeres +40 años a encontrar empleo



En colaboración con **mujeres** FUNDACIÓN

PROTEGESLIPS TENA DISCREET ULTRA MINI, 28 ud.

COMPRESAS TENA DISCREET MINI, 20 ud.

COMPRESAS TENA DISCREET NORMAL, 12 ud.

COMPRESAS TENA DISCREET EXTRA, 10 ud.

Cumple con la normativa de productos sanitarios.

Cuida tu hogar



1,69
(0,03 €/lavado)

SUAVIZANTE
Asevi Sensations,
zen o dreams,
60 lavados



1,29
(1,36 €/l)

FREGASUELOS
Asevi,
mascotas mio, cian, ph
neutro o naranja,
950 ml



7,99
(0,20 €/lavado)

LAVAVAJILLAS
Fairy,
platinum plus,
20 lavados

+ 20 lavados GRATIS



2,50
(€/pack)

PACK AHORRO

BAYETA
Spontex,
microfibre
collection,
pack 3 ud.

+



ESTROPAJO
Spontex,
salvauñas,
2 ud.

+ 1 ud. GRATIS



Infinitas maneras de cuidar

4,95 €
(0,21 €/ud.)



Higiénico COLHOGAR
ULTRA SUAVE ORIGINAL 24R.

2 €
(0,17 €/ud.)



Higiénico COLHOGAR
ALBOR 12R.

2,55 €
(0,43 €/ud.)



Higiénico COLHOGAR
ULTRA SUAVE XXL 6R (6=12).

1,89 €
(0,02 €/ud.)



Faciales COLHOGAR
FAMILY PACK 140UDS.

1,89 €
(0,02 €/ud.)



Faciales COLHOGAR
PURE NATURAL 80UDS.

2,95 €
(0,25 €/ud.)



Higiénico COLHOGAR
ULTRA SUAVE ORIGINAL 12R.

1,85 €
(0,93 €/ud.)



Papel hogar COLHOGAR
PARATODO 2R (2=6).

3,25 €
(0,54 €/ud.)



Higiénico COLHOGAR
PURE NATURAL 6R.

Para el amor de tu vida

PURÉ DE FRUTAS
Nestlé,
variedad,
90 g



-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA
0,50
(0,56 €/100 g)
2 unidades 1,50€
1 ud. 1€
(1,11 €/100 g)



PURÉ DE FRUTAS
Hero Baby,
frutas variadas
o tres frutas,
190 g

0,89
(0,47 €/100 g)



PURÉ
SPAR,
hortalizas
con pollo o
ternera,
250 g

1,15
(4,60 €/kg)

2,29
(4,58 €/l)

CHAMPÚ
Johnson's,
clásico,
500 ml



2,25
(7,50 €/l)

ACEITE
Johnson's Baby,
original,
300 ml



3,49
(0,25 - 0,17 €/ud.)

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

TOALLITAS
INFANTILES
Pasitos,
dermo,
72 ud.



0,89
(0,01 €/ud.)

Lo mejor para tu mascota



SNACK PARA PERROS
Pedigree Rodeo Duos,
buey y queso o
pollo y bacon,
123 g

1,50
(1,22 €/100 g)



2x1
COMPRANDO 2
la ud. cuesta
1
(1,43 €/100 g)
2 unidades 1,99€
1 ud. 1,99€
(2,84 €/100 g)

SNACK
PARA
PERROS
Pedigree
Rodeo,
buey,
70 g



2x1
COMPRANDO 2
la ud. cuesta
1,85
(2,64 €/100 g)
2 unidades 3,70€
(5,29 €/100 g)

SNACK
PARA
PERROS
Ranchos
Pedigree,
carne,
70 g



SNACK PARA PERROS
Friskies,
picnic, funtastix o con bacon,
120 - 175 g



-50%
EN LA
2ª UNIDAD

COMPRANDO 2
LA 2ª UD. CUESTA
1,28
(1,07 - 0,73 €/100 g)
2 unidades 3,83€
1 ud. 2,55€
(2,13 - 1,99 €/100 g)



SNACK PARA GATOS
Catisactions,
pescado o carne,
60 g

1,19
(1,98 €/100 g)



ALIMENTO
PARA GATOS
Purina Gourmet
Revelations,
variedad,
pack 4 ud.
* Consultar variedad en
punto de venta.

2
UNIDADES
LA UD. CUESTA
2,18
(0,55 €/ud.)
2 unidades 4,35€
1 ud. 3,75€
(0,94 €/ud.)



ATÚN
Eureka,
en aceite de girasol,
80 g, pack 5 ud. (p.e. 6 x 52 g)

+ 1 ud. GRATIS

3,95
(0,66 €/ud.)

1,29
(0,32 €/ud.)

DOTS
pack 4 ud.

azúcar



1,39
(0,35 €/ud.)

o bombón



3,29
(0,55 €/ud.)

HELADO
Kalise,
rondo leche o
chocolate,
pack 6 ud.

1,59
(€/l)

ACEITE DE GIRASOL
Abril,
refinado,
1 l



2x1

COMPRANDO 2
la ud. cuesta

1,95
(0,49 €/ud.)

2 unidades 3,89€

1 ud. 3,89€
(0,97 €/ud.)

OIKOS GRIEGO

Danone,
natural o natural azucarado,
110 g, pack 4 ud.



TWIX O MARS
74 g

1,59
(2,15 €/100 g)

DETERGENTE LÍQUIDO
Colon,
45 lavados
+ **SUAVIZANTE**
Flor,
53 lavados

GRATIS

6,25
(0,14 €/lavado)



PAPAS ONDULADAS
Ruffles,
jamón o york'eso,
150 g

1,75
(1,17 €/100 g)



NUESTRA MARCA DE CONFIANZA



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 Camélias, Maritim, Monte Feliz, Nueva Suecia, Oasis, Pasito Blanco, Playa del Inglés, Protucasa, Puerto Azul, Puerto Rico, Riosol, Salobre, San Agustín II, Taidia, 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.

Foresta

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



spargrancanaria.es

SPAR
GRAN CANARIA

Únete a
Mi SPAR
Club
y ahorra!



spar-gc.app.link



Disponible en
Google play



Consíguelo en el
App Store