

SUPER PROMO BOLAMA

O QUE PRECISA?
Nós temos!



PROMO
€0,69
massa
Caçarola
esparguete
500 g.

Costeletas
de porco
à lavrador
kg.

PROMO
€4,29



Maçã golden
75/80
kg.

PROMO
€1,19



PROMO
€1,68
v. maduro
Terras de Monsaraz
branco / tinto
0,75 lt.
Xau líquido
gel ativo / cores
lavanda
89 doses

PROMO
€8,89



BOLAMA

Sempre +Barato!

de 18 abril a 2 maio 2024

CARNE Fresca

cortada a seu gosto,
por quem sabe

O QUE PRECISA? Nós temos!

Costela de porco rapada
kg.

€4,79

Costeleta de
porco à lavrador
kg.

€4,29

Bife da rabadilha novilho
kg.

€8,99

Tirinhas
de novilho
kg.

€8,99

Panado
de frango
kg.

€7,98

hambúrgueres bovino
Campicarn s/ glúten
covete 400 g.

€3,39

Perna de frango
kg.

€2,19

CHARCUTARIA

com corte a seu gosto

€6,39

mortadela peru
Campofrio
c/ ou s/ azeitonas
kg.

FICA
€0,64
100 g.

FICA
€0,80
100 g.

fiambre
da perna
Porminho
kg.

€7,99

Nobre / Campofrio económico
fiambre / mortadela / chouriço
90/100/120 g.

€1,19

lasanha fresca
bolonhesa
Nonna Bella
400 g.

€2,19

presunto
Negrao
fatias - 100 g.

€2,19

alheira
Detinha
200 g.

€0,84

queijo
Limiano s/ casca
vaca e ovelha
meio gordo - 450g.

€4,59

amanteigado
450g.

€4,98

de 18 abril a 2 maio 2024

PEIXE Fresco

amanhado a seu gosto,
por quem sabe



Sardinha
pequena
fresca kg.
€4,99



Polvo pequeno
fresco - kg.

€10,99



Peixe espada
preto pequeno
inteiro kg.
€6,98

Centros de pescada
granel - kg.

€7,99



Pescada nº 3
Argentina
congelada kg.

€3,99

Bacalhau
corrente+
Noruega 1ª
kg.



€8,59



€7,29



Badanas de bacalhau
congelado higienizado kg.

PADARIA

várias fornadas ao dia
com o pão
mais saboroso



€0,29 Pão italiano
und.



Pão c/ chouriço
und. **€0,69**



€0,33 Baguete pão saloio
mini - und.



€0,11

Pão integral pequeno
und.

Bolo Lenço
und.

€0,59



pão forma
Bimbo
s/ côdea
650 g.

€1,89



€1,49

pão forma
Panrico
integral
receita
económica
520 g.

www.bolama.pt



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



FRUTA & Legumes

Qualidade e frescura todos os dias



€1,19

Maçã golden 75/80 kg.

Kiwi 25/27 kg.

€2,29



Laranja do Algarve kg.

€1,09



€1,79

Alho francês kg.



Pepino kg.

€0,99



salada Vitacress primavera iceberg 250 g.

€1,49



LATICÍNIOS

riqueza nutricional como não há igual

€1,49

pudim Ehrmann proteína 200 g.



flan baunilha 4x100 g.

Nestlé A Leiteira mousse 4x57 g.



delícia chocolate / bolacha vidro 2 x 125 g.

€1,49

iogurte líquido Danone Activia 4x145 ml.

€1,88



iogurte Danone Activia fibras 4x115 g.

€2,28



iogurte líquido Danone 4x146 ml.

€1,38

queijo Babybel mini normal / light 6x20 g.

€1,89



iogurte aroma Mimosa 8x120 g.

€1,49



Mimosa fruta batida 4x120 g.

€1,68

margarina Planta original - 225 g.



€1,59

CONGELADOS

pronto a levar,
sem ter de esperar

de 18 abril a 2 maio 2024



€5,49

Bifanas
de porco
kg.



€1,79

brócolos
Gelcampo
750 g.



€1,19

mistura
vegetais
p/ saltear
Amanhecer
400 g.



€3,29

gelado Olá
Magnum mini
3 chocolates
branco / amêndoa
6 x 60 g.



€2,99

Comifro no forno
bolinhas alheira - c/12 - 300 g.
coxinhas frango - c/9 - 360 g.



rissóis tofu
e espinafres
Veegann
360 g.

€2,69



nuggets frango Iglo
normal / queijo
c/10 - 208 g.

€2,59



postinhas bacalhau
demolhado Reyman
saco 700 g.

€2,89



caldeirada peixe
Encanto do mar
covete 1 kg.

€2,49

€3,29

filetes
pangasius
Guimarpeixe
PLE 800 g.



€3,59

Crepes
chocolate belga
6 x 90 g.



€0,89

delícias mar
Brasmar
250 g.



pão de queijo
De Marchi
300 g.

€2,59

€3,19

cordon bleu
Iglo
crocante frango
220 g.



€2,39



cannellonis bolonhesa
Amanhecer - 400 g.

www.bolama.pt



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



PROMO
€2,99

v. maduro
Tapada do
Fidalgo
reserva
branco
tinto
0,75 lt.



PROMO
€1,68

v. maduro
Terras de
Monsaraz
branco / tinto
0,75 lt.



PROMO
€2,18

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



PROMO
€2,88

v. maduro
Adega
Vila Real
reserva
branco
tinto
0,75 lt.



PROMO
€3,19

v. maduro
Grão Vasco
branco
tinto
0,75 lt.



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

€1,99



PROMO
€1,18

v. frutado
Adega
da Vinha
branco
tinto
rosado
0,75 lt.



PROMO
€1,78

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



PROMO
€1,46

v. frizado
Cacho Fresco
branco
rosé
0,75 lt.

v. maduro
caves
Santa Marta
branco
tinto
bib 5 lt.

PROMO
€6,19



PROMO
€3,99

espumante
Danúbio
bruto / doce
meio seco
0,75 lt.



PROMO
€4,59

v. porto
Barros
Imperial
tawny / white
0,75 lt.



PROMO
€15,49

aguardente
C. R. & F.
reserva
0,70 lt.

whisky
Ballantine's
Finest
0,70 lt.

PROMO
€12,49



www.bolama.pt

Promoção válida de 18 abril a 2 maio 2024, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Adereços não incluídos. Reservamos o direito de limitar unidades de compra.

de 18 abril a 2 maio 2024

PROMO

€1,48

Pepsi
regular
1,75 lt.



PROMO

€1,28

Pepsi
max
1,75 lt.



PROMO

€1,39

7-Up
regular
1,5 lt.



PROMO

€1,29

Ice Tea Lipton
limão / manga
pêssego
1 lt.

PROMO

€1,08

sumo
s/ gás
Jói
1,5 lt.



Fanta laranja
lata 0,33 lt.

PROMO

€0,64



PROMO

€0,37

sumo Um Bongo
8 frutos / laranja / manga
0,20 lt.



sumo Compal clássico
ananás / laranja
maracujá / alperce
1 lt.

€1,28

PROMO

€2,98

água
Pedras
6 x 0,25 lt.



PROMO

€0,29

água Penha
1,5 lt.



PROMO

€4,68

concentrado
Sunquick
f. tropicais / laranja
laranja-pêssego
laranja-maracujá
0,70 lt.



PROMO

€0,79

cerveja
Super Bock
lata 0,50 lt.

cerveja
Super Bock mini
24 x 0,20 lt.

PROMO

€9,98



cerveja
Erdinger
weissbrau
0,33 lt.

PROMO

€1,49



Burn
energy drink
original
lata 0,50 lt.

PROMO

€0,89



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



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



PROMO

€8,89

Xau líquido
gel ativo
gel cores
lavanda
89 doses



Harpic
WC gel
750 ml.

PROMO

€1,49

PROMO

€1,19

lixívia
Super
Blanch
perfumada
4 lt.



PROMO

€0,75

lava tudo
In
2 lt.



€1,59 amaciador
San
59 doses



lava loiça Tanto
maçã / limão
1 lt.

PROMO

€0,69

Sun classic
limão
c/ 32 pastilhas

PROMO

€2,89



esfregão Scotch-Brite
classic
esponja
c/ 2+1 grátis

PROMO

€1,19



PROMO

€1,19

rolo cozinha
Pampilar - c/ 4

PROMO

€1,39

papel higiênico
Pampilar easy
c/ 12 rolos



guardanapos
Pampilar
uso total
1 folha- c/ 70

PROMO

€0,39

PROMO

€5,49

alimento p/ cão
Spike júnior
4 kg.



PROMO

€4,99

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



absorvente
sílica gel Pepe Ted
3,8 lt.

PROMO

€3,49



PARA OS
AMIGOS
DE 4 PATAS

Promoção válida de 18 abril a 2 maio 2024, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Adereços não incluídos. Reservamos o direito de limitar unidades de compra.

de 18 abril a 2 maio 2024

Elvive
champô
400 ml.
condicionador
300 ml.



€3,49

máscara
Elvive
310 ml.



€3,99

gel banho
Corine de Farme
750 ml.



€2,19

desodorizante Axe
spray 150 ml.



€2,79

desodorizante
Sanex roll-on
50 ml.



€1,75



€2,89

creme corpo
Vaseline
400 ml.

Gillette blue II
descartável
c/ 5+1



€1,89



€1,59

pensos higiênicos
Evax fina & segura
normal - c/16 / maxi - c/13
maxi alas - c/12



coloração Palette
intensive
creme color €2,59



€1,19

pasta dentífrica Colgate
fresh gel / tripla ação
anti-cáries / anti-tártaro +branq.
75 ml.

€1,69



toalhas
Dodot pure
c/ 48

€14,29

fraldas
Dodot activity
T3 - c/ 66
T4 - c/ 58
T5 - c/ 52
T6 - c/ 46



€7,39

cueca Dodot pants
T4 - c/ 33
T5 - c/ 30
T6 - c/ 27



cueca
Ausonia discreet
tam. M - c/ 9
tam. G - c/ 8



€5,99

O QUE PRECISA? Nós temos!



PROMO
€6,69

azeite
Gallo súbtíl
virgem 1°
0,75 lt.

óleo
alimentar
Pima
1 lt.

PROMO
€1,38



massa Milaneza tricolor
espaguete / espirais / laços
500 g.

PROMO
€0,98



PROMO
€8,29

óleo tempero
Olival do Mondego
superior
5 lt.



arroz agulha
Trevi
1 kg. **€0,99**



massa
Caçarola
espaguete
500 g.

PROMO
€0,69



PROMO
€1,29

atum
Bom Petisco
natural - 120 g.

polpa tomate
Guloso
1000 g.

PROMO
€1,89



molho piri-piri
Trevi - 135 ml.



PROMO
€0,49

molho Dom Duarte
cachorro
especial
leitão
bifana
churrasco
pizza / massa
moelas
500 g.

PROMO
€1,89



PROMO
€2,09

molho
Dom Duarte
francesinha
francesinha
light
500 g.

atum Vasco da Gama
óleo vegetal
120 g.

PROMO
€0,89



salsichas
Uzi hot dog alemã
c/ 5+1 grátis - 240 g.

PROMO
€1,89



salsichas
Nobre
c/ 10 - 250 g.

PROMO
€1,39



PROMO
€0,65

milho doce
Trevi
150 g.



www.bolama.pt

Promoção válida de 18 abril a 2 maio 2024, salvo erro tipográfico ou rutura de stock. Adereços não incluídos. Reservamos o direito de limitar unidades de compra.

de 18 abril a 2 maio 2024



PROMO
€0,95

Knorr 1,2,3...Sabor!
33 / 49 g.



PROMO
€1,19

farinha
mandioca
Solibom
400 g.



PROMO
€1,79

pêssego
ananás
em calda
Trevi
820 g.



PROMO
€2,39

doce
Prisca
nature
250 g.



caramelo líquido
Solibom
135 g.

PROMO
€0,69



Mokambo
200 g.

€3,39



café Sical
clássico
m. fina
m. grossa
grão
250 g.

PROMO
€2,99



PROMO
€1,79

Bicafé
(Delta Q)
c/10
cápsulas

FICA
€0,18
CÁPSULA



FICA
€0,15
CÁPSULA

PROMO
€2,39

Bicafé
(Dolce Gusto)
c/16 cápsulas



FICA
€0,18
CÁPSULA

Bicafé premium
(Nespresso)
c/10 cápsulas

PROMO
€1,79

ovos Matinados
ar livre
M/L - c/6

PROMO
€1,39



PROMO
€1,34

leite
Mimosa
aveia / amêndoa
s/ lactose
magro
1 lt.



PROMO
€0,86

leite
Mimosa
magro
meio gordo
1 lt.



PROMO
€0,99

leite
Mimosa
proteína
cacao
café
0,25 lt.



PROMO
€0,79

leite
Nova Açores
0% lactose
magro
meio gordo
1 lt.

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



O QUE PRECISA? *Nós temos!*



batata frita
Ruffles original
160 g.

PROMO
€1,39



batata palha
A Saloinha
200 g.

PROMO
€0,89



PROMO
€1,49 travesseiros Bimbo
c/ 3 - 195 g.



PROMO
€1,49

napolitanas Dulca brötchen
chocolate / baunilha
c/ 6



PROMO
€1,99 nestum mel
300 g.



PROMO
€2,09 bolacha Maria Cuétara
600 g. +33% grátis
800 g.



PROMO
€0,99 bolachas Filipinos
135 g.



PROMO
€1,29 crackers LaCracker
c/ ou s/ sal - 250 g.



Corn Flakes Nacional
500 g.

PROMO
€1,79



cereais Nestlé
Chocapic
267 g.
+40% grátis
375 g.
€1,98



chá Cem por Cento
c/ 10 saquetas

PROMO
€0,75



bolachas Cuétara
Marinheiros clássicas / chia
milho e sem.
abóbora
arroz e linhaça
150 g.

PROMO
€1,49



granola Salutem
normal / superior
500 g.

PROMO
€4,39



PROMO
€2,29 Prozis H₂O infusão
c/ 8 - 72 g.



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