COMPARAÇÃO DE PREÇOS

Como Comparar Preços de Supermercados em Portugal: Guia Completo 2026

O Preço Certo • 2026-04-26 • 2670 visualizacoes

Comparar preços entre supermercados em Portugal pode poupar-lhe **entre 15% e 30%** nas compras mensais. Mas fazer essa comparação manualmente — loja a loja — é impraticável. Felizmente, em 2026 existem ferramentas e métodos que tornam o processo simples e rápido.

Porque É Que Comparar Preços Compensa

Um estudo da DECO PROteste revelou que a diferença entre o supermercado mais barato e o mais caro em Portugal pode ultrapassar os **€400 por ano** num cabaz familiar típico. O problema é que nenhum supermercado é consistentemente o mais barato em todas as categorias:

- **Continente** — tende a ser competitivo em marca própria e produtos de limpeza
- **Pingo Doce** — preços agressivos em frescos e promoções semanais fortes
- **Lidl** — imbatível em marcas exclusivas e produtos importados
- **Auchan** — boas opções em volume/granel e marca My Auchan
- **Mercadona** — preço estável sem promoções (Sempre Preços Baixos)

5 Métodos Para Comparar Preços

1. Plataformas de Comparação Online

As plataformas dedicadas fazem o trabalho pesado por si. Em Portugal, as principais são:

Plataforma	Supermercados	Funcionalidade
O Preço Certo	Continente, Pingo Doce, Lidl, Auchan, Mercadona	Comparação por produto + histórico de preços
Kabaz (KuantoKusta)	Continente, Pingo Doce, Auchan	Comparação de cabazes
DECO PROteste	Todos os principais	Teste anual + índice de preços
Super Save	Pingo Doce, Continente	Promoções e cupões

2. Preço por Quilograma / Litro

O indicador mais fiável para comparações é o **preço por unidade de medida** (€/kg ou €/L). Por lei, os supermercados em Portugal são obrigados a mostrar este valor. Compare sempre por aqui — não pelo preço da embalagem.

3. Comparação de Cabaz Semanal

Monte o seu cabaz típico de 20-30 produtos e compare o total entre 2-3 supermercados. Use o nosso comparador de cabaz para automatizar este processo.

4. Folhetos e Promoções Semanais

Cada cadeia lança promoções diferentes a cada semana. Consulte os folhetos digitais antes de ir às compras:

- Continente — folheto sai à terça-feira
- Pingo Doce — promoções às quartas e fins de semana
- Lidl — folheto semanal à segunda + ofertas especiais à quinta

5. Apps dos Próprios Supermercados

As apps oficiais (Continente Online, Pingo Doce & Go, Lidl Plus) oferecem preços exclusivos e cupões personalizados que não aparecem nas plataformas de comparação.

Dicas Práticas de Poupança

1. **Não seja fiel a um só supermercado** — diversifique conforme as categorias
2. **Compre marca branca** — a diferença para marca original pode chegar a 40-60%
3. **Evite compras por impulso** — vá com lista e orçamento definido
4. **Aproveite o fim do dia** — muitos frescos têm desconto de 30-50% ao final da tarde
5. **Use o cartão de fidelização** — acumule descontos em combustível e vales

Perguntas Frequentes

Qual é o supermercado mais barato em Portugal em 2026?
Não existe um supermercado consistentemente mais barato em todas as categorias. O Continente tende a ser mais competitivo em marca própria, o Pingo Doce em frescos, e o Lidl em produtos importados. A melhor estratégia é comparar o seu cabaz específico.

As apps de comparação de preços são fiáveis?
As plataformas que recolhem preços diretamente dos sites dos supermercados (como O Preço Certo) são fiáveis e atualizadas diariamente. Preços em loja podem variar ligeiramente.

Quanto posso realmente poupar ao comparar preços?
Estudos indicam que uma família portuguesa média pode poupar entre €100 e €400 por ano simplesmente escolhendo os supermercados certos para cada categoria de produtos.

O Mercadona é mais barato que o Continente?
O Mercadona pratica uma política de preços estáveis sem promoções. Em média, os preços base do Mercadona são competitivos, mas o Continente pode ser mais barato quando se aproveitam promoções e descontos de cartão.

© 2026 O Preço Certo • Comparador de precos de supermercado em Portugal