COMPARAÇÃO DE PREÇOS

Continente vs Pingo Doce vs Lidl: Qual e Mais Barato em 2026?

O Preco Certo • 2026-04-22 • 5974 visualizacoes



A eterna questao dos consumidores portugueses: **qual supermercado e mais barato?** No O Preco Certo, monitorizamos mais de 90.000 produtos em dezenas de retalhistas. Eis o que os dados nos dizem em 2026.

Metodologia

Comparamos precos em tres dimensoes: **cabaz basico** (50 produtos essenciais), **marcas de referencia** (20 produtos de marca), e **frescos** (frutas, legumes, carnes). Os dados sao atualizados diariamente.

Cabaz Basico: Lidl Lidera

Para um cabaz de 50 produtos essenciais (arroz, massa, leite, ovos, pao, etc.), o Lidl tende a ser 5-12% mais barato do que Continente e Pingo Doce. A razao principal: a forte aposta em marcas proprias e menor variedade de marcas.

Retalhista	Cabaz Basico (estimativa)	Diferenca
Lidl	~85 EUR	Referencia
Auchan	~88 EUR	+3.5%
Continente	~91 EUR	+7%
Pingo Doce	~93 EUR	+9.4%

Marcas de Referencia: Continente Compete

Se prefere marcas especificas (Mimosa, Compal, Skip, etc.), o Continente frequentemente oferece precos competitivos, especialmente com o cartao Continente e as promocoes semanais.

Frescos: Depende da Regiao

Em frescos, a diferenca depende muito da localizacao. O Pingo Doce tem uma boa reputacao em peixaria e talho, enquanto o Lidl surpreende com frutas e legumes a precos muito competitivos.

Marcas Brancas: A Grande Diferenca

A marca propria do Lidl e consistentemente a mais barata, seguida de perto pela Auchan. Continente e Pingo Doce posicionam as suas marcas proprias num segmento ligeiramente superior.

Promocoes e Descontos

- **Continente:** Descontos em cartao, cupoes personalizados, promocoes frequentes.
- **Pingo Doce:** Poupa Mais, promocoes semanais agressivas (especialmente a terca).
- **Lidl:** Folhetos semanais com produtos a precos imbativeis, mas stock limitado.
- **Auchan:** Programa My Auchan, descontos progressivos.

Veredicto

Nao existe um "supermercado mais barato" universal. A resposta depende do **que compra**:

- **Marcas brancas/basicos:** Lidl e Auchan
- **Marcas especificas:** Continente (com cartao)
- **Frescos:** Compare caso a caso
- **Melhor estrategia:** Use o simulador de cabaz com os seus produtos habituais

Perguntas Frequentes

O Mercadona e mais barato que o Lidl?

O Mercadona, presente em Portugal desde 2019, posiciona-se num segmento semelhante ao Lidl. Em muitos produtos basicos, os precos sao competitivos, mas a variedade e mais limitada.

Vale a pena ir a varios supermercados?

Se a diferenca de preco for significativa e os supermercados estiverem proximos, sim. Use o O Preco Certo para identificar em qual supermercado cada produto e mais barato e otimize a sua rota.

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