COMPARAÇÃO DE PREÇOS

# Marca Branca vs Marca Original: Quanto Poupa Realmente no Supermercado?

O Preço Certo • 2026-04-26 • 1837 visualizacoes

As marcas brancas (ou marcas de distribuidor) representam já **mais de 40% das vendas** em supermercados portugueses. Mas será que a qualidade justifica a poupança? Analisámos preços, ingredientes e testes para responder de vez.

## O Que São Marcas Brancas

Marcas brancas são produtos fabricados para os supermercados sob o seu nome próprio. Em Portugal, as principais são:

- **Continente** — marca Continente, É Continente (gama económica), Continente Equilíbrio (saudável)
- **Pingo Doce** — marca Pingo Doce, Go Active (fitness), Pura Vida (bio)
- **Lidl** — múltiplas marcas exclusivas (Milbona, Cien, Silvercrest, Deluxe)
- **Auchan** — marca Auchan, My Auchan (económica), Auchan Bio
- **Mercadona** — Hacendado (alimentar), Bosque Verde (limpeza), Deliplus (higiene)

## Comparação de Preços: Marca Branca vs Original

Analisámos 10 produtos essenciais para quantificar a diferença real:

| Produto | Marca Original | Preço | Marca Branca | Preço | Poupança |
|---|---|---|---|---|---|
| Leite meio-gordo 1L | Mimosa | €0,89 | Continente | €0,55 | 38% |
| Azeite virgem extra 750ml | Gallo | €7,49 | Pingo Doce | €5,29 | 29% |
| Detergente roupa 40 doses | Skip | €9,99 | Continente | €4,99 | 50% |
| Iogurte natural 4x125g | Danone | €1,99 | Lidl Milbona | €0,99 | 50% |
| Massa esparguete 500g | Milaneza | €1,19 | Auchan | €0,59 | 50% |
| Papel higiénico 12 rolos | Scottex | €5,49 | Continente | €2,99 | 46% |
| Atum em lata 3x80g | Bom Petisco | €3,79 | Pingo Doce | €2,49 | 34% |
| Cereais pequeno-almoço 500g | Nestlé | €4,29 | Lidl | €1,99 | 54% |
| Gel banho 750ml | Dove | €4,99 | Mercadona Deliplus | €1,99 | 60% |
| Café cápsulas x20 | Nespresso | €8,50 | Pingo Doce | €3,49 | 59% |

**Poupança média: 43%.** Num cabaz mensal de €300, substituir 60% dos produtos por marca branca pode poupar até **€80/mês** (€960/ano).

## Mas a Qualidade É a Mesma?

Nem sempre — mas na maioria dos casos, sim. Eis o que dizem os testes:

### Testes DECO PROteste

Em análises laboratoriais, a DECO PROteste concluiu que em categorias como **leite, massa, arroz, conservas e produtos de limpeza**, as marcas brancas

são equivalentes ou superiores às marcas originais. As diferenças são mais notáveis em:

- **Café** — variações de sabor significativas
- **Chocolates** — diferença na percentagem de cacau
- **Cosméticos** — formulações distintas (mas resultado semelhante)

### O Segredo: Quem Fabrica

Muitas marcas brancas são fabricadas nas **mesmas fábricas** que as marcas originais. Por exemplo:

- Bolachas marca Continente — frequentemente fabricadas pela Vieira de Castro
- Conservas marca distribuidor — muitas vêm de fábricas como Ramirez ou Cofaco
- Lacticínios marca branca — frequentemente da Lactogal (mesma empresa da Mimosa)

A diferença está na receita (por vezes simplificada) e no packaging, não na segurança ou higiene alimentar.

## Quando NÃO Escolher Marca Branca

1. **Produtos com sabor muito específico** — se tem preferência forte por um café ou chocolate particular
2. **Alergias alimentares** — marcas originais premium por vezes oferecem mais transparência de ingredientes
3. **Promoção da marca original** — com 50% desconto, a marca original pode ficar mais barata que a branca
4. **Produtos técnicos** — detergentes específicos (manchas, delicados) podem ter formulação superior

## A Estratégia Ideal: Misturar

A melhor abordagem é **substituir por marca branca onde não nota diferença** e manter a marca original nos produtos que lhe importam. Categorias onde a marca branca é quase sempre equivalente:

- Leite, ovos, manteiga, arroz, massa, farinha
- Produtos de limpeza (detergente, lixívia, multiusos)
- Papel (higiénico, cozinha, guardanapos)
- Conservas básicas (atum, grão, feijão)
- Congelados simples (legumes, batata pré-frita)

## Perguntas Frequentes

**As marcas brancas têm os mesmos ingredientes?**
Têm os mesmos ingredientes base, mas a formulação pode ser simplificada. A rotulagem nutricional é obrigatória e permite comparar diretamente. Em muitos casos (leite, arroz, massa), a composição é idêntica.

**Qual o supermercado com melhor marca branca?**
Segundo testes da DECO PROteste, a marca Continente e a Hacendado (Mercadona) destacam-se pela consistência de qualidade. O Lidl tem gamas premium (Deluxe) que rivalizam com marcas originais de topo.

**Marca branca é segura?**
Sim. Todos os produtos vendidos em Portugal passam pelos mesmos controlos de segurança alimentar da ASAE e DGAV, independentemente de serem marca branca ou original.

**Quanto posso poupar por mês com marca branca?**
Substituindo cerca de 60% dos produtos do cabaz por marca branca, uma família pode poupar entre €60 e €100 por mês, dependendo do cabaz habitual.

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