COMPARAÇÃO DE PREÇOS

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

O Preço Certo • 2026-04-26 • 1986 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