

Tabela Nutricional

Valores nutricionais válidos para o tamanho de 15 cm com o pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino. Os valores nutricionais das saladas contêm embutidos, carne ou frango, vegetais e não incluem molhos e condimentos. Valores de sanduíches e saladas não incluem queijo, a menos que esteja indicado. A adição de outros condimentos ou adicionais irá alterar os valores nutricionais. A informação nutricional apresentada é baseada na fórmulas-padrão e formulações de produtos; no entanto, pequenas variações podem ocorrer devido à época do ano, ao uso de fornecedores alternativos, à região do país e/ou a pequenas diferenças na montagem do produto. Edição: setembro/2019.

Produtos		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Sanduíches de 15 cm	Frango Defumado com Cream Cheese	232 g	362 kcal	45 g	17 g	13 g	6,5 g	0,5 g	5,2 g	491 mg
	Frango Teriyaki	237 g	323 kcal	51 g	23 g	3,5 g	0,8 g	0 g	5,2 g	679 mg
	Frango	227 g	299 kcal	45 g	22 g	4 g	0,9 g	0 g	5,2 g	548 mg
	Frango Ranch	232 g	401 kcal	44 g	18 g	15 g	2,4 g	0 g	5,2 g	646 mg
	Frango Empanado	237 g	409 kcal	56 g	18 g	13 g	4,7 g	0,1 g	5,2 g	576 mg
	Frango Pesto Cream Cheese	267 g	407 kcal	48 g	26 g	12 g	5,9 g	0,4 g	5,4 g	684 mg
	Beef Barbecue Bacon	272 g	417 kcal	53 g	31 g	9,5 g	3,5 g	0 g	5,6 g	1105 mg
	Beef Bacon Chipotle	252 g	423 kcal	44 g	31 g	13 g	4,4 g	0 g	5,5 g	868 mg
	Steak Cheddar Cremoso	261 g	445 kcal	52 g	20 g	18 g	8,1 g	0,0 g	5,4 g	1087 mg
	Steak Churrasco	226 g	370 kcal	49 g	18 g	11 g	3,9 g	0 g	5,4 g	711 mg
	Atum	232 g	327 kcal	45 g	21 g	7,2 g	1,4 g	0 g	5,2 g	604 mg
	B.M.T. Italiano®	230 g	415 kcal	43 g	23 g	17 g	6,1 g	0 g	5,2 g	1052 mg
	Carne Supreme	272 g	460 kcal	50 g	24 g	18 g	4,8 g	0 g	5,8 g	965 mg
	Vegetariano	162 g	223 kcal	43 g	9,3 g	1,8 g	0,3 g	0 g	5,2 g	231 mg
	Steak Molho do Chef	231 g	386 kcal	45 g	21 g	14 g	4,4 g	0 g	3,1 g	801 mg
	Frango Desfiado com Maionese Temperada	222 g	632 kcal	40 g	18 g	12 g	1,8 g	0 g	3 g	710 mg
	Frango com Molho Barbecue	237 g	332 kcal	39 g	24 g	8,8 g	1,7 g	0 g	3 g	702 mg
	Frango Empanado com Cream Cheese	267 g	484 kcal	51 g	22 g	22 g	9,8 g	0,5 g	3 g	684 mg
	Frango Empanado com Maionese Temperada	247 g	572 kcal	51 g	20 g	17 g	5,4 g	0,1 g	3 g	689 mg
	Frango com Molho Parmesão	237 g	301 kcal	43 g	24 g	4 g	0,9 g	0 g	3,1 g	691 mg
	Steak Churrasco com Cream Cheese	256 g	444 kcal	45 g	22 g	20 g	9 g	0,4 g	3,1 g	819 mg
Valores incluem pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.										
Wraps	Frango Mediterrâneo	302 g	414 kcal	49 g	19 g	14 g	5,1 g	0 g	4,2 g	1382 mg
	Steak 3 Formaggi	287 g	455 kcal	49 g	24 g	16 g	8,7 g	0,1 g	2,9 g	1293 mg
	Frango Teriyaki	257 g	401 kcal	52 g	22 g	9,7 g	4,5 g	0 g	2,9 g	1016 mg
	Frango	247 g	377 kcal	46 g	21 g	10 g	4,5 g	0 g	2,9 g	884 mg
	Frango Ranch	252 g	479 kcal	46 g	17 g	21 g	6 g	0 g	2,9 g	982 mg
	Frango Empanado	257 g	488 kcal	57 g	17 g	19 g	8,4 g	0,1 g	2,9 g	912 mg
	Frango Pesto Cream Cheese	287 g	485 kcal	50 g	26 g	18 g	9,5 g	0,4 g	3,1 g	1020 mg
	Frango Defumado com Cream Cheese	252 g	440 kcal	47 g	16 g	19 g	10 g	0,5 g	2,9 g	827 mg
	Beef Barbecue Bacon	292 g	495 kcal	54 g	30 g	16 g	7,1 g	0 g	3,3 g	1441 mg
	Beef Bacon Chipotle	272 g	502 kcal	46 g	30 g	20 g	8 g	0 g	3,2 g	1205 mg
	Steak Cheddar Cremoso	281 g	524 kcal	53 g	20 g	24 g	12 g	0 g	3,1 g	1423 mg
	Steak Churrasco	246 g	448 kcal	51 g	18 g	18 g	7,5 g	0 g	3,1 g	1047 mg
	Atum	252 g	406 kcal	47 g	21 g	13 g	5 g	0 g	2,9 g	940 mg
	B.M.T. Italiano®	250 g	494 kcal	45 g	22 g	23 g	9,7 g	0 g	2,9 g	1389 mg
	Carne Supreme	292 g	538 kcal	52 g	23 g	24 g	8,4 g	0 g	3,5 g	1302 mg
	Vegetariano	182 g	302 kcal	45 g	8,6 g	8 g	3,9 g	0 g	2,9 g	567 mg
	Steak Molho do Chef	254 g	476 kcal	52 g	17 g	20 g	8 g	0 g	3 g	1139 mg
	Steak Churrasco com Cream Cheese	279 g	535 kcal	52 g	19 g	26 g	13 g	0,4 g	3 g	1157 mg
	Frango Desfiado com Maionese Temperada	245 g	722 kcal	47 g	15 g	18 g	5,4 g	0 g	2,9 g	1047 mg
	Frango com Molho Barbecue	260 g	391 kcal	50 g	21 g	10 g	4,4 g	0 g	3 g	1029 mg
	Frango com Molho Parmesão	260 g	422 kcal	46 g	21 g	15 g	5,2 g	0 g	2,9 g	1040 mg
Frango Empanado com Cream Cheese	290 g	574 kcal	58 g	19 g	28 g	13 g	0,5 g	2,9 g	1022 mg	
Frango Empanado com Maionese Temperada	270 g	662 kcal	58 g	17 g	23 g	8,9 g	0,1 g	2,9 g	1026 mg	
Condimentos e Extras										
Mostarda e Mel	21 g	29 kcal	7,1 g	0,3 g	0,3 g	0 g	0 g	0 g	0 g	96 mg
Cebola Agridoce	21 g	40 kcal	9,7 g	0,1 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	84 mg
Chipotle	21 g	98 kcal	1,7 g	0,1 g	9,2 g	1,9 g	0 g	0,1 g	295 mg	
Barbecue	21 g	28 kcal	6,4 g	0,1 g	0,2 g	0 g	0 g	0,2 g	130 mg	
Parmesão	21 g	71 kcal	1,5 g	0,3 g	7 g	1,2 g	0 g	0 g	171 mg	
Pepperoni	20 g	88 kcal	0 g	4 g	8 g	2,9 g	0 g	0 g	273 mg	
Maionese	15 g	102 kcal	0,1 g	0,1 g	11,3 g	1,6 g	0,1 g	0 g	71 mg	
Maionese Temperada	21 g	252 kcal	1,5 g	0 g	6 g	0,9 g	0 g	0 g	176 mg	
Vinagre	5 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 mg	
Azeite	5 g	45 kcal	0 g	0 g	5 g	0,8 g	0 g	0 g	0 mg	
Queijo Cheddar	12 g	40 kcal	0,8 g	1,3 g	3,6 g	2,4 g	0,1 g	0 g	168 mg	
Queijo Cheddar Cremoso	35 g	75 kcal	2,4 g	2,3 g	6,3 g	4,1 g	0 g	0 g	376 mg	
Queijo Suíço	14 g	47 kcal	0,9 g	1,5 g	4,2 g	2,8 g	0,1 g	0 g	164 mg	
Mussarela Ralada	14 g	14,9 kcal	0 g	0,85 g	1,3 g	0,96 g	0 g	0 g	13 mg	
Bacon (2 tiras)	15 g	72 kcal	0,6 g	4,8 g	5,6 g	2,3 g	0 g	0,2 g	282 mg	
Cream Cheese	35 g	92 kcal	1,7 g	1,7 g	8,8 g	5,1 g	0,4 g	0 g	121 mg	
Cebola Crispy	10 g	57 kcal	4 g	0,7 g	4,1 g	2 g	0 g	0,5 g	102 mg	
Supreme	30 g	100 kcal	2,2 g	0,2 g	10 g	1,5 g	0 g	0 g	105 mg	
Mix de Pimentas	2 g	6,4 kcal	1,3 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	0 mg	
Sal Rosa	2 g	0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0 g	70 mg	
Molho do Chef	10 g	34 kcal	1,8 g	0,1 g	2,9 g	0,5 g	0 g	0 g	103 mg	
Pães										
3 Queijos	83 g	245 kcal	33 g	14 g	6,2 g	2,9 g	0 g	2 g	365 mg	
9 Grãos	78 g	216 kcal	41 g	8,5 g	1,7 g	0,3 g	0 g	4,3 g	226 mg	
Parmesão e Orégano	76 g	202 kcal	35 g	11 g	1,9 g	0,4 g	0 g	2,2 g	308 mg	
Italiano Branco	73 g	190 kcal	33 g	11 g	1,5 g	0,3 g	0 g	2 g	214 mg	
Manteiga Temperada	77 g	206 kcal	36 g	11 g	1,7 g	0,3 g	0 g	2,3 g	383 mg	
Granola Salgada	86 g	239 kcal	42 g	10 g	3,5 g	0,6 g	0 g	5,1 g	545 mg	
Saladas										
6 gramas de gordura ou menos*		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Atum	341 g	155 kcal	12 g	15 g	6,2 g	1,3 g	0 g	3,3 g	439 mg	
Carne Supreme	381 g	288 kcal	17 g	17 g	17 g	4,6 g	0 g	3,9 g	800 mg	
Frango	336 g	127 kcal	12 g	15 g	3,1 g	0,7 g	0 g	3,3 g	383 mg	
Frango Pesto Cream Cheese	376 g	235 kcal	16 g	20 g	11 g	5,7 g	0,4 g	3,4 g	519 mg	
Vegetariano	271 g	52 kcal	10 g	2,4 g	0,9 g	0,2 g	0 g	3,3 g	66 mg	
Frango Teriyaki	346 g	151 kcal	18 g	16 g	2,6 g	0,7 g	0 g	3,3 g	514 mg	
Frango Ranch	341 g	229 kcal	12 g	11 g	14 g	2,3 g	0 g	3,3 g	481 mg	
Frango Empanado	346 g	238 kcal	23 g	11 g	12 g	4,6 g	0,1 g	3,3 g	411 mg	
Frango Defumado com Cream Cheese	341 g	190 kcal	13 g	10 g	12 g	6,3 g	0,5 g	3,3 g	326 mg	
Beef Barbecue Bacon	381 g	245 kcal	20 g	24 g	8,5 g	3,4 g	0 g	3,7 g	940 mg	
Beef Bacon Chipotle	361 g	252 kcal	12 g	24 g	13 g	4,2 g	0 g	3,5 g	703 mg	
Steak Cheddar Cremoso	370 g	274 kcal	19 g	14 g	17 g	7,9 g	0 g	3,4 g	922 mg	
Steak Churrasco	335 g	198 kcal	16 g	11 g	11 g	3,7 g	0 g	3,4 g	546 mg	
B.M.T. Italiano®	339 g	244 kcal	11 g	16 g	16 g	5,9 g	0 g	3,3 g	887 mg	
*Valores das saladas com 6 gramas de gordura ou menos incluem embutidos, carne ou frango, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.										
Vegetais										
Azeitonas (3 fatias)	3 g	3 kcal	0,2 g	0 g	0,3 g	0 g	0 g	0,1 g	23 mg	
Picles (3 fatias)	10 g	1 kcal	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	78 mg	
Pepinos (3 fatias)	14 g	2 kcal	0,5 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg	
Pimentão (3 tiras)	7 g	1 kcal	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,2 mg	
Alface	21 g	3 kcal	0,6 g	0,2 g	0 g	0 g	0 g	0,3 g	2,1 mg	
Cebola	7 g	3 kcal	0,7 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,1 g	0,3 mg	
Tomate (3 fatias)	35 g	6 kcal	1,4 g	0,3 g	0,1 g	0 g	0 g	0,4 g	1,7 mg	
Cenoura										
Vinagrete	25 g	15 kcal	1,4 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	0 g	0,3 g	137 mg	
Acompanhamentos										
Cookie Chocolate com Gotas de Chocolate	45 g	210 kcal	30 g	2,2 g	9,4 g	5,5 g	0 g	1 g	130 mg	
Cookie Gotas de Chocolate	45 g	200 kcal	30 g	2,1 g	9,7 g	5,4 g	0 g	1 g	130 mg	
Cookie Ovomaltine®	45 g	189 kcal	27 g	2,3 g	7,9 g	4,6 g	0 g	0,9 g	104 mg	
Batata Rosti	100 g	230 kcal	29 g	4,1 g	11 g	5 g	0 g	3,4 g	640 mg	
Maçã	90 g	53 kcal	13 g	0 g	0 g	0 g	0 g	0,9 g	0 mg	
Ofertas por tempo limitado										
Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio		

Valores Diários de Referência de Nutrientes (VDR)

ANVISA, Resolução RDC nº 360, 23 de dezembro de 2003.

Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Fibras	Sódio
2000 kcal	300 g	75 g	55 g	22 g	25 g	2400 mg

Siglas:

g = gramas | mg = miligramas | kcal = quilocalorias
- NS = Quantidade não significativa. Valores energéticos e de nutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras totais) dos alimentos preparados nos restaurantes Subway®.
OVOMALTINE® é marca registrada da Associated British Foods plc.
Subway® é uma marca comercial registrada de Subway IP LLC. ©2019 Subway IP LLC.