

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 e 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 nas 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: março/2020.

Produtos		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
Subs 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
	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
	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
	Sub Veg	283 g	672 kcal	46 g	28 g	39 g	9,3 g	0,1 g	7,7 g	1042 mg
	Os valores incluem pão 9 grãos, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino. Exceto o Sub Veg, que inclui pão italiano branco, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.									
Wraps	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
	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
	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
Pop Sub Prensado	Wrap Veg	308 g	768 kcal	54 g	25 g	46 g	13 g	0,1 g	7,6 g	1391 mg
	B.M.T.® Cheddar	259,8 g	472,8 kcal	40 g	28 g	23 g	10 g	0	3 g	1416 mg
	Frango Cheese Bacon	276,8 g	493,1 kcal	42 g	28 g	24 g	8,9 g	0,4 g	3,2 g	1181 mg
Pop Sub	Carne com Queijo	266,8 g	367,1 kcal	39 g	27 g	12 g	3,3 g	0	3,1 g	834,2 mg
	Pop Sub Steak Barbecue	190 g	282 kcal	32 g	15 g	11 g	4,8 g	0,1 g	2,5 g	666 mg
Pop Sub	Pop Sub Frango Parmesão	190 g	242 kcal	27 g	18 g	7,0 g	3,1 g	0,1 g	3,2 g	539 mg
Condimentos e Extras		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
	Mostarda e Mel	21 g	29 kcal	7,1 g	0,3 g	0,3 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	0,1 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
	Ultimate Pão de Alho com Queijo	30 g	20 kcal	0,9 g	0,4 g	19,5 g	3,3 g	0 g	0,1 g	132 mg
	Cheddar Veg Cremoso	30 g	179 kcal	0,5 g	0 g	20 g	3 g	0,1 g	0 g	166 mg
Pães		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
	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		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
	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
	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
	Salada Veg	397 g	518 kcal	20 g	19 g	39 g	9,2 g	0,1 g	8 g	890 mg
*Valores das saladas com 6 gramas de gordura ou menos incluem embutidos, carne ou frango, alface, tomate, cebola, pimentão e pepino.										
Vegetais		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
	Azeitona (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
	Pepino (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	15 g	2,9 kcal	0,6 g	0,1 g	0 g	0 g	0 g	0,2 g	58,8 mg
	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		Porção	Valor energético	Carboidratos	Proteínas	Gordura total	Gordura saturada	Gordura trans	Fibras	Sódio
	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® e B.M.T.® são marcas comerciais registradas de Subway IP LLC. ©2020 Subway IP LLC.